

English	Polish / Polski
Long COVID: Breathlessness After an illness you may find you have difficulty catching your breath and feel short of breath more easily. This is called breathlessness. This can happen if you've had coronavirus (COVID-19), even if you did not need treatment in hospital. Breathless can feel scary but there are several things you can do to help.	Długi COVID: Duszności Po chorobie możesz mieć trudności w oddychaniu i czuć, że brakuje ci tchu. Stan taki nazywa się dusznościami. Możesz je odczuwać po zakażeniu koronawirusem (COVID-19), nawet jeśli nie byłeś(-aś) leczony(-a) w szpitalu z tego powodu. Duszności mogą budzić lęk, ale możesz sobie pomóc na kilka sposobów.
How to ease breathlessness Using a different position will allow your breathing muscles to work better and help you to feel less short of breath. You might find one position works best for you. Feelings of panic will often make your breathlessness worse. So, trying to relax in your preferred position will also help.	Jak złagodzić duszności? Przyjęcie innej pozycji ciała pozwoli na lepszą pracę mięśni oddechowych i zmniejszy uczucie duszności. Możesz znaleźć taką pozycję, która będzie dla ciebie najlepsza.

Lying on your front can help reduce breathlessness if you're recovering from coronavirus. Adding pillows under your chest or pelvis may make this position more comfortable. Only use this position if you feel comfortable and it helps your breathing.	Uczucie paniki często prowadzi do nasilenia odczuwanych duszności. Dlatego pomoże ci również, gdy spróbujesz się zrelaksować w preferowanej pozycji. Leżenie na brzuchu w okresie rekonwalescencji po koronawirusie również może pomagać w ograniczeniu duszności. Pozycja ta może być nieco wygodniejsza, jeśli podłóżysz sobie poduszki pod klatkę piersiową lub miednicę. Korzystaj z tej pozycji tylko wtedy, gdy jest ona dla ciebie komfortowa i pomaga ci w oddychaniu.
Breathing techniques to reduce breathlessness Breathing control 1. Sit in a relaxed position in a chair with your back well supported. 2. Place one hand on your tummy. 3. Slowly take a deep breath in through your nose. 4. As you breathe in, allow your tummy to rise up.	Techniki oddechowe ograniczające duszność Kontrola oddechu 6. Usiądź wygodnie na krześle z dobrze podpartymi plecami. 7. Połóż jedną rękę na brzuchu. 8. Powoli weź głęboki wdech przez nos. 9. Pozwól, aby przy wdechu twój brzuch uniósł się w górę. 10. Wydychając powoli powietrze, poczuj, jak twój brzuch się rozluźnia i opada.

5. As you breathe out slowly, feel your tummy relax down.

This may take some practice but can be very useful to help reduce breathlessness.

Pursed lip breathing

This can be useful to control breathlessness when you're walking or being more active.

Take a breath in through your nose. Gently breathe out through your mouth with your lips pursed, just like when you're whistling or blowing out a candle. Try to breathe out for longer than you breathe in.

Blow as you go

Breathe in before you start to move, then breathe out when you're making a big effort, such as bending down, lifting something heavy or going up stairs.

Speak to your GP practice if:

Ćwiczenie to może wymagać trochę wprawy, ale bywa bardzo przydatne w ograniczaniu duszności.

Oddech przez ściśnięte usta

Ta technika może się przydać do kontrolowania duszności podczas chodzenia lub większej aktywności.

Weź wdech przez nos. Delikatnie wydychaj powietrze przez usta ściśnięte tak jak przy gwizdaniu czy zdmuchiwaniu świecy.

Postaraj się, aby wydech trwał dłużej od wdechu.

Wydech w trakcie wysiłku

Wykonaj wdech zanim zaczniesz się ruszać, a następnie zrób wydech podczas wykonywania dużego wysiłku – gdy się schylasz, podnosisz coś ciężkiego lub wchodzisz po schodach.

Porozmawiaj z przychodnią swojego lekarza rodzinnego (GP), jeśli:

- poziom duszności nie ulega poprawie,

• your breathlessness is not improving • your breathlessness gets worse when you lie flat and your ankles are also swollen • you're worried about your symptoms	• duszności nasilają się, gdy leżysz płasko, masz też opuchnięte kostki. • martwisz się swoimi objawami.
For more information in Polish go to www.nhsinform.scot/translations/languages/polish	Dodatkowe informacje w języku polskim można znaleźć na stronie: www.nhsinform.scot/translations/languages/polish
October 2021	październik 2021 r.