

English	Romanian / Română
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.	COVID prelungit: Dificultate de respirație După o boală, este posibil să descoperiți că respirați mai greu și că rămâneți mai ușor fără aer. Aceasta se numește dificultate de respirație. Se poate întâmpla dacă ați avut coronavirus (COVID-19), chiar dacă nu ați avut nevoie de tratament spitalicesc. Să simțiți că rămâneți fără aer poate fi înfricoșător, însă există mai multe lucruri pe care le puteți face pentru a vă ajuta.
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.	Cum să ameliorați dificultatea de respirație Dacă vă veți schimba poziția, acest lucru va permite mușchilor dv. respiratori să funcționeze mai bine și vă va ajuta să respirați mai ușor. Ați putea constata că o anumită poziție este mai confortabilă pentru dv.

Feelings of panic will often make your breathlessness worse. So, trying to relax in your preferred position will also help. 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.	Deseori, senzațiile de panică vă vor agrava respirația. Prin urmare, dacă veți încerca să vă relaxați în poziția preferată, vă va ajuta, de asemenea. Stați întins(ă) pe burtă, acest lucru vă poate ajuta la ameliorarea respirației dacă vă recuperați după coronavirus. Dacă veți pune mai multe perne sub piept sau pelvis, această poziție poate fi mai confortabilă. Folosiți această poziție numai dacă vă simțiți confortabil și dacă vă ajută la respirație.
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.	Tehnici de respirație pentru a reduce dificultățile de respirație Controlul respirației 6. Așezați-vă într-o poziție relaxată pe un scaun, cu spatele bine sprijinit. 7. Puneți-vă o mână pe stomac. 8. Respirați încet și profund pe nas. 9. Pe măsură ce inspirați, lăsați stomacul să se ridice.

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:

10. În timp ce expirați încet, simțiți cum stomacul se lasă în jos.

Acest lucru poate necesita să exersați mai mult, dar poate fi foarte util la ameliorarea respirației.

Respirația printre buzele strânse

Acest lucru poate fi util pentru a controla respirația când mergeți sau când faceți o activitate.

Inspirați pe nas. Expirați ușor pe gură cu buzele strânse, exact ca atunci când fluierați sau când suflați într-o lumânare. Încercați să expirați într-un interval de timp mai lung decât atunci când inspirați.

Expirați în timpul unui efort

Inspirați înainte de a începe să vă mișcați, apoi expirați când faceți un efort intens, cum ar să vă aplecați, să ridicați un obiect greu sau să urcați scările.

Discutați cu GP-ul dv. dacă:

• 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	• dificultatea de respirație nu se ameliorează • dificultatea de respirație se agravează atunci când stați întins(ă) și când aveți și gleznele umflate • simptomele dv. vă îngrijorează
For more information in Romanian go to https://www.nhsinform.scot/translations/languages/romanian	Pentru mai multe informații în limba română, accesați www.nhsinform.scot/translations/languages/romanian
October 2021	Octombrie 2021