

English	РУССКИЙ / Russian
<p>Long COVID: Breathlessness</p> <p>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.</p> <p>Breathless can feel scary but there are several things you can do to help.</p>	<p>Затяжной COVID: одышка</p> <p>После болезни вы можете почувствовать, что вам тяжело перевести дыхание или Вы задыхаетесь при меньших нагрузках. Это называется одышкой. Она может появиться после перенесенного COVID-19, даже если вам не потребовалось лечение в больнице.</p> <p>Одышка – пугающий симптом, но существуют приемы, помогающие облегчить ее.</p>
<p>How to ease breathlessness</p> <p>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.</p>	<p>Как облегчить одышку</p> <p>Смена положения тела способствует улучшению работы дыхательных мышц и уменьшает одышку. Найдите положение, которое помогает вам больше всего.</p>

<p>Feelings of panic will often make your breathlessness worse. So, trying to relax in your preferred position will also help.</p> <p>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.</p>	<p>Чувство паники часто усиливает одышку. Если вы постараетесь расслабиться, приняв предпочтительное положение тела, одышка уменьшится.</p> <p>В период выздоровления после коронавирусной инфекции вам, возможно, будет легче дышать в положении лежа на животе. Для удобства в этом положении можно подложить подушку под грудную клетку или таз. Принимайте это положение только в том случае, если оно удобно и облегчает дыхание.</p>
<p>Breathing techniques to reduce breathlessness</p> <p>Breathing control</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 	<p>Дыхательные методики, помогающие облегчить одышку</p> <p>Контролируемое дыхание</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Примите удобное положение сидя на стуле так, чтобы спина имела хорошую опору. 2. Положите одну руку на живот. 3. Медленно и глубоко вдохните через нос.

4. As you breathe in, allow your tummy to rise up.
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.

4. Во время вдоха дайте животу подняться.
5. Сделайте медленный выдох, позволяя животу расслабиться и опуститься.

Эта методика требует тренировки, но может быть очень эффективна при одышке.

Дыхание с поджатыми губами

Этот прием облегчает одышку при ходьбе или более активной нагрузке.

Вдохните через нос. Осторожно выдыхайте через рот, сложив губы так, будто свистите или задуваете свечу. Старайтесь выдыхать дольше, чем вдыхать.

Техника выдоха на усилия, «blow as you go»

Вдохните перед тем, как сделать значительное физическое усилие, а само усилие (наклон вниз, подъем тяжестей, подъем на ступеньки) делайте на выдохе.

<p>Speak to your GP practice if:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>Обратитесь к специалистам своего GP practice (центра общей врачебной практики) , если:</p> <ul style="list-style-type: none"> • одышка не уменьшается; • одышка усиливается в положении лежа, а также отекают лодыжки; • симптомы вызывают у Вас беспокойство.
<p>For more information in Russian go to www.nhsinform.scot/translations/languages/russian</p>	<p>Более подробную информацию на русском языке см. на сайте www.nhsinform.scot/translations/languages/russian</p>
<p>October 2021</p>	<p>Октябрь 2021 г.</p>