

<b>English</b>	<b>اردو / Urdu</b>
<p><b>Long COVID: Breathlessness</b></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><b>طویل کوڈ: سانس کی تنگی</b></p> <p>بیماری کے بعد آپ سانس لینے میں دشواری اور زیادہ آسانی سے سانس کی تنگی محسوس کر سکتے ہیں۔ اسے سانس پھولنا کہتے ہیں۔ یہ اس وقت ہو سکتا ہے جب آپ کو کورونا وائرس (کووڈ-19) ہوا ہو، اگرچہ آپ کو ہسپتال میں علاج کی ضرورت نہ پڑی ہو۔</p> <p>سانس پھولنا ڈراؤنا محسوس ہو سکتا ہے لیکن ایسی کئی چیزیں ہیں جو آپ مدد کے لیے کر سکتے ہیں۔</p>
<p><b>How to ease breathlessness</b></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>Feelings of panic will often make your breathlessness worse. So, trying to relax in your preferred position will also help.</p>	<p><b>سانس کی تنگی کو کیسے کم کریں</b></p> <p>ایک مختلف حالت کا استعمال کرنے سے آپ کے سانس لینے کے عضلات بہتر طریقے سے کام کریں گے اور آپ کو کم سانس کی تنگی محسوس کرنے میں مدد ملے گی۔ آپ محسوس کر سکتے ہیں کہ ایک حالت آپ کے لیے سب سے بہتر کام کرتی ہے۔</p> <p>گھبراہٹ کے احساسات اکثر آپ کی سانس پھولنے کو بدتر بنا دیں گے۔ اس لیے، آپ کی پسندیدہ حالت میں آرام کی کوشش کرنے سے بھی مدد ملے گی۔</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.

اگر آپ کورونا وائرس سے صحت یاب ہو رہے ہیں تو پیٹ کے بل لیٹنے سے سانس کی تکلیف کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ آپ کے سینے یا پیڑوں کے نیچے تکیہ لگانے سے اس حالت میں زیادہ آرام مل سکتا ہے۔ اس حالت کا استعمال اسی وقت کریں اگر یہ آرام دہ محسوس ہوتا ہو اور آپ کو سانس لینے میں مدد ملتی ہو۔

## 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.
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.

## سانس کی تنگی کو کم کرنے کے لیے سانس لینے کی تکنیک

### سانس کا کنٹرول

1. اپنی پیٹھ کو اچھی طرح سے سہارا دے کر ایک کرسی پر آرام کی حالت میں بیٹھیں۔
2. ایک ہاتھ اپنے پیٹ پر رکھیں۔
3. اپنی ناک سے آہستہ آہستہ گہرا سانس لیں۔
4. سانس لیتے ہوئے، اپنے پیٹ کو ابھرنے دیں۔
5. جب آپ آہستہ سے سانس چھوڑیں، تو اپنے پیٹ کو آرام سے اندر جاتا ہوا محسوس کریں۔

اس میں کچھ مشق لگ سکتی ہے لیکن یہ سانس کی تنگی کو کم کرنے میں مدد کے لیے بہت مفید ہو سکتا ہے۔

## 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:

- 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

## ہونٹ سکور کر سانس لینا

جب آپ چہل قدمی کر رہے ہوں یا زیادہ سرگرم ہوں تو سانس کی تنگی کو کنٹرول کرنے کے لیے یہ مفید ہو سکتا ہے۔

اپنی ناک سے اندر سانس لیں۔ اپنے ہونٹوں کو سکور کر آہستہ سے اپنے منہ کے ذریعہ سانس باہر نکالیں، ٹھیک اس طرح جیسے آپ سیٹی بجاتے یا ایک موم بتی بجھاتے ہیں۔ سانس اندر لینے کے مقابلے میں زیادہ دیر تک سانس باہر نکالنے کی کوشش کریں۔

## حرکت کرتے ہوئے پھونکیں

حرکت کرنے سے پہلے سانس اندر لیں، پھر کوئی بڑی کوشش کرتے وقت سانس باہر نکالیں، جیسے نیچے جھکنا، کوئی بھاری چیز اٹھانا یا زینے چڑھنا۔

اپنی GP پریکٹس سے بات کریں اگر:

- آپ کی سانس کی تنگی بہتر نہیں ہو رہی ہے
- جب آپ سپاٹ لیٹتے ہیں تو آپ کی سانس کی تنگی بدتر ہو جاتی ہے اور آپ کے ٹخنوں میں سوجن بھی آ جاتی ہے۔
- آپ اپنی علامات کے بارے میں فکر مند ہیں

<p>For more information in Urdu go to <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu">www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu</a></p>	<p>اردو میں مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu">www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu</a></p>
<p>October 2021</p>	<p>اکتوبر 2021</p>