

English	Polish / Polski
<p>Long COVID: Cough</p> <p>Coughing is the body's way of protecting the lungs and getting rid of things that irritate them. This is a normal and important function.</p>	<p>Długi COVID: Kaszel</p> <p>Kaszel jest sposobem organizmu na ochronę płuc i wykrztuszenie czynników je podrażniających. To normalna i ważna funkcja organizmu.</p>
<p>Types of cough</p> <p>Some infections can leave you with a dry cough because your lungs have been irritated. This should slowly disappear during the course of your recovery. It's not clear how long after coronavirus (COVID-19) you may have a cough and it can be frustrating at times.</p> <p>A dry cough is one of the most common coronavirus symptoms, but some people may have a cough with phlegm (thick mucus).</p>	<p>Rodzaje kaszlu</p> <p>Niektóre infekcje mogą powodować suchy kaszel, ponieważ doszło do podrażnienia płuc. Stan ten powinien się pomału poprawiać w czasie rekonwalescencji. Nie jest jasne, jak długo kaszel może się utrzymywać po zakażeniu koronawirusem (COVID-19), co może być czasami frustrujące.</p> <p>Suchy kaszel jest jednym z najczęstszych objawów koronawirusa, przy czym u niektórych osób może wystąpić kaszel połączony z odkrztuszaniem wydzieliny (gęstego śluzu).</p>

It can be difficult to control your cough but there are a few ways to help.

Choć opanować kaszel może być trudno, to jest kilka sposobów, aby temu zaradzić.

Ways to help a dry cough

Do:

- keep yourself well hydrated by drinking small amounts often throughout the day
- soothe your throat by drinking a warm drink, such as honey and lemon
- take small sips of liquid if you feel yourself starting to cough
- suck a sugary sweet if you feel yourself starting to cough
- try swallowing repeatedly if you have a cough and don't have a drink near you
- blow your nose if you have a runny nose – try not to sniff

You can also use [positions to ease breathing](#) if you cough when you go to bed.

Sposoby na suchy kaszel

Co robić:

- zadbaj o dobre nawodnienie organizmu, pijąc niewielkie ilości płynów często w ciągu dnia,
- zadbaj o ulgę dla gardła poprzez wypicie ciepłego napoju, np. wody z miodem i cytryną,
- jeśli poczujesz, że zaczynasz kaszleć, popijaj płyny małymi łykami,
- jeśli poczujesz, że zaczynasz kaszleć, possij słodki cukierek,
- jeśli pojawi się kaszel, a nie masz w pobliżu napoju, spróbuj kilkakrotnie przełknąć ślinę,
- jeśli masz katar, wydmuchaj nos – staraj się nie wciągać wydzieliny.

<p>Avoid things that make you cough, for example:</p> <ul style="list-style-type: none">• smoking• smoky atmospheres• air fresheners• strong smelling candles• strong perfumes or deodorants	<p>Jeśli po położeniu się spać miewasz napady kaszlu, możesz także skorzystać z pozycji ułatwiających oddychanie.</p> <p>Unikaj tego, co może wywoływać kaszel, np.:</p> <ul style="list-style-type: none">• palenia tytoniu,• zadymionego powietrza,• odświeżaczy powietrza,• świec o intensywnym zapachu,• mocnych perfum lub dezodorantów.
<p>Ways to help a cough with phlegm</p> <p>Do:</p> <ul style="list-style-type: none">• stay hydrated• inhale steam• try lying on either side as flat as you can to help drain the phlegm	<p>Sposoby na mokry kaszel</p> <p>Co robić:</p> <ul style="list-style-type: none">• zadbaj o odpowiednie nawodnienie organizmu,• zrób sobie inhalację parą wodną,• spróbuj położyć się na jednym lub drugim boku możliwie jak najbardziej płasko, aby ułatwić odprowadzanie wydzieliny,

- try moving around to help to move the phlegm
- try breathing control techniques if you move to an area with a different temperature
- try to breathe in through your nose – breathing in through your mouth can make you cough more

[Read further information about breathing control techniques and positions to ease breathlessness](#)

Speak to your GP practice if:

- your cough is not improving
- you're waking up at night coughing
- your cough is changing for example coughing up blood or phlegm turning dirty
- breathlessness is not improving
- you're worried about your symptoms

- spróbuj się poruszać, aby pomóc w odprowadzaniu wydzieliny,
- wypróbuj techniki kontroli oddychania, jeśli przechodzisz do miejsca o innej temperaturze,
- staraj się oddychać przez nos – wdychanie powietrza przez usta może nasilać kaszel.

[Zapoznaj się z dodatkowymi informacjami na temat technik kontroli oddechu i pozycji ułatwiających oddychanie](#)

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

- kaszel nie ulega poprawie,
- budzisz się w nocy z kaszlem,
- kaszel ulega zmianie, np. odkrztuszasz krew lub wydzielina zmienia kolor na ciemniejszy,
- poziom duszności nie ulega poprawie.
- martwisz się swoimi objawami.

<p>For more information in Polish go to www.nhsinform.scot/translations/languages/polish</p>	<p>Dodatkowe informacje w języku polskim można znaleźć na stronie: www.nhsinform.scot/translations/languages/polish</p>
<p>October 2021</p>	<p>październik 2021 r.</p>