

English	داری / Dari:
<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>کووید درازمدت: نفس تنگی</p> <p>بعد از یک بیماری ممکن متوجه شوید در نفس کشیدن مشکل دارید و راحت تر نفس تنگی را احساس می کنید. به این حالت نفس تنگی گفته می شود. این در حالی می تواند اتفاق بیافتد که شما ویروس کرونا (کووید ۱۹) را سپری کرده باشید، حتی اگر نیاز به معالجه در شفاخانه نداشتید.</p> <p>نفس تنگی می تواند ترسناک باشد، اما چندین راه های وجود دارد که می توانید توسط آن به تداوی نفس تنگی کمک کنید.</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>Feelings of panic will often make your breathlessness worse. So, trying to relax in your preferred position will also help.</p>	<p>چگونگی رفع نفس تنگی</p> <p>تغییر موقعیت دادن ماهیچه های تنفسی شما را قادر می سازد تا بهتر کار کنند و به شما کمک می کند تا کمتر احساس نفس تنگی کنید. شاید متوجه شوید که یک موقعیت برایتان مناسب است و در آن احساس راحتی میکنید.</p> <p>احساس ترس اغلب نفس تنگی شما را بدتر می کند. بنابراین، استراحت در حالت دلخواه نیز به شما مفید خواهد بود.</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 در حال بهبودی از ویروس کرونا هستید، خوابیدن به شکم می تواند به کاهش نفس تنگی کمک کند. گذاشتن بالش‌ت زیر سینه یا لگن ممکن است این حالت را راحت تر کند. فقط در صورتیکه فکر میکنید این کار باعث احساس راحتی و تنفس بهتر در شما میشود در این حالت قرار گیرید.

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.

تکنیک های تنفس جهت کاهش نفس تنگی

کنترل تنفس

6. در حالت آرام روی چوکی بنشینید و پشت خود را به خوبی تکیه دهید.
 7. یک دست را روی شکم خود قرار دهید.
 8. به آرامی یک نفس عمیق از طریق بینی خود بکشید.
 9. هنگام تنفس، بگذارید شکم شما بالا بیاید.
 10. در حالیکه به آرامی نفس را خارج می کنید، احساس کنید شکم شما پایین می آید.
- این ممکن است به تمرین نیاز داشته باشد اما می تواند برای کاهش نفس تنگی بسیار مفید باشد.

تنفس با فشردن لب ها

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

این می تواند برای کنترل تنگی نفس هنگام راه رفتن یا فعالیت بیشتر مفید باشد.

از طریق بینی خود نفس بکشید. به آرامی از طریق دهان نفس خود را با لب های جمع شده بیرون کنید، درست مانند اینکه اشپلاق می زنید یا شمع را خاموش می کنید. کوشش کنید بیشتر از زمان نفس گرفتن نفس تان را بیرون کنید..

هنگام رفتن نفس خود را خارج کنید

قبل از شروع حرکت، نفس بکشید، سپس هنگام تلاش زیاد، مانند خم شدن، بلند کردن اشیای سنگین یا بالا رفتن از پله، نفس خود را بیرون کنید.

با داکتر عمومی (GP) خود صحبت کنید، در صورتیکه:

- تنگی شما بهبود نمی یابد
- تنگی تان هنگامی که بصورت مسطح دراز می کشید و مچ پای شما نیز متورم می شود بدتر می شود
- نگران علایم خود باشید

For more information in Dari go to www.nhsinform.scot/translations/languages/dari	برای معلومات بیشتر به زبان دری به www.nhsinform.scot/translations/languages/dari مراجعه کنید
October 2021	اکتوبر 2021