

English	Romanian / Română
<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>COVID prelungit: Tuse</p> <p>Tusea este modul prin care organismul protejează plămâni și elimină lucrurile care îi irită. Aceasta este o funcție normală și importantă.</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>Tipuri de tuse</p> <p>Unele infecții vă pot lăsa cu o tuse seacă, deoarece plămâni au fost iritați. Aceasta ar trebui să dispară treptat în timpul recuperării. Nu se știe cât timp este posibil să tușiți după coronavirus (COVID-19) și tusea poate fi frustrantă uneori.</p> <p>Tusea seacă este unul dintre cele mai frecvente simptome de coronavirus, însă unele persoane pot avea o tuse cu flegmă (mucus gros).</p>

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

Poate fi dificil să vă controlați tusea, dar există câteva modalități de a vă ameliora.

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.

Modalități de a ameliora tusea seacă

Ce să faceți:

- hidratați-vă bine bând puțin și des pe tot parcursul zilei
- calmați-vă gâtul cu o băutură caldă, cum ar fi un ceai cu miere și lămâie
- luați înghițituri mici de lichid dacă simțiți că începeți să tușiți
- sugeți o bomboană dacă simțiți că începeți să tușiți
- încercați să înghițiți în mod repetat dacă tușiți și nu aveți o băutură la îndemână
- suflați-vă nasul dacă aveți secreții nazale – încercați să nu vă trageți nasul

De asemenea, puteți folosi [poziții pentru ameliorarea respirației](#) dacă tușiți când vă culcați.

Avoid things that make you cough, for example:

- smoking
- smoky atmospheres
- air fresheners
- strong smelling candles
- strong perfumes or deodorants

Evitați lucrurile care vă fac să tușiți, cum ar fi:

- fumatul
- atmosfera încărcată cu fum
- odorizantele de cameră
- lumânările cu miros puternic
- parfumurile sau deodorantele puternice

Ways to help a cough with phlegm

Do:

- stay hydrated
- inhale steam
- try lying on either side as flat as you can to help drain the phlegm
- try moving around to help to move the phlegm

Modalități de a ameliora tusea cu flegmă

Ce să faceți:

- hidratați-vă
- faceți inhalații cu abur
- încercați să stați întins(ă) cât mai bine pe ambele părți pentru a ajuta la eliminarea flegmei
- încercați să vă deplasați pentru a ajuta la mișcarea flegmei

- 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

For more information in Romanian go to www.nhsinform.scot/translations/languages/romanian

- încercați tehnici de control al respirației dacă vă duceți într-o zonă cu o temperatură diferită
- încercați să inspirați pe nas – inspiratul pe gură vă poate face să tușiți mai mult

[Cititi mai multe informații despre tehnicile și pozițiile de control al respirației pentru a ameliora dificultatea de respirație](#)

Discutați cu GP-ul dv. dacă:

- tusea dv. nu se ameliorează
- vă treziți noaptea tușind
- tusea dv. se schimbă, de exemplu, începeți să tușiți cu sânge sau flegma are un aspect murdar
- dificultatea de respirație nu se ameliorează
- simptomele dv. vă îngrijorează

Pentru mai multe informații în limba română, accesați www.nhsinform.scot/translations/languages/romanian

October 2021

Octombrie 2021