

English	اردو / Urdu
Long COVID: Cough 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.	طویل کوڈ: کھانسی کھانسی پھیپھڑوں کی حفاظت کرنے اور انہیں پریشان کرنے والی چیزوں سے چھٹکارا حاصل کرنے کا جسمانی طریقہ ہے۔ یہ ایک عام اور اہم کام ہے۔
Types of cough 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. A dry cough is one of the most common coronavirus symptoms, but some people may have a cough with phlegm (thick mucus). It can be difficult to control your cough but there are a few ways to help.	کھانسی کی اقسام بعض انفیکشن سے آپ کو خشک کھانسی ہو سکتی ہے کیونکہ آپ کے پھیپھڑوں میں سوزش رہ چکی ہے۔ آپ کی صحت یابی کے دوران یہ آہستہ آہستہ ختم ہو جانا چاہیے۔ یہ واضح نہیں ہے کہ کورونا وائرس (کووڈ-19) کے بعد کتنے عرصہ تک آپ کو کھانسی ہو سکتی ہے اور بعض اوقات یہ مایوس کن ہو سکتا ہے۔ خشک کھانسی کورونا وائرس کی سب سے عام علامات میں سے ایک ہے، لیکن کچھ لوگوں کو بلغم (گاڑھا لعاب) کے ساتھ کھانسی ہو سکتی ہے۔ اپنی کھانسی پر قابو پانا مشکل ہو سکتا ہے لیکن مدد کرنے کے کچھ طریقے موجود ہیں۔

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.

Avoid things that make you cough, for example:

خشک کھانسی میں مدد کرنے کے طریقے

یہ کریں:

- دن بھر تھوڑی مقدار میں پانی پی کر اپنے آپ کو آبیہ (ہائیڈریٹڈ) رکھیں
- کوئی گرم مشروب، جیسے شہد اور لیموں پی کر اپنے گلے کو راحت پہنچائیں
- اگر آپ محسوس کریں کہ آپ کو کھانسی شروع ہو رہی ہے تو مائع کے چھوٹے گھونٹ لیں
- اگر آپ محسوس کریں کہ آپ کو کھانسی شروع ہو رہی ہے تو شکر والی کوئی میٹھی چیز چوسیں
- اگر آپ کو کھانسی آ رہی ہو اور کوئی مشروب پاس میں نہ ہو تو بار بار نگلنے کی کوشش کریں
- اگر آپ کی ناک بہہ رہی ہو تو اسے صاف کریں – کوشش کریں کہ اسے اندر نہ لیں

اگر سونے کے وقت آپ کو کھانسی آتی ہے تو آپ [سانس لینے میں آسانی کی حالتیں](#) استعمال کر سکتے ہیں۔

ایسی چیزوں سے گریز کریں جن سے آپ کو کھانسی آتی ہو، مثال کے طور پر:

<ul style="list-style-type: none"> • smoking • smoky atmospheres • air fresheners • strong smelling candles • strong perfumes or deodorants 	<ul style="list-style-type: none"> • سگریٹ نوشی • دھوئیں سے بھرا ہوا ماحول • ایئر فریشنرز • تیز خوشبو والی کینڈل • تیز پرفیوم یا ڈیوڈرینٹ
<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 • try moving around to help to move the phlegm • try breathing control techniques if you move to an area with a different temperature 	<p>بلغم کے ساتھ کھانسی میں مدد کرنے کے طریقے</p> <p>یہ کریں:</p> <ul style="list-style-type: none"> • آبیہ رہیں • بھاپ لیں • بلغم کو باہر نکالنے میں مدد کرنے کے لیے جتنا ہو سکے اتنا کسی بھی پہلو پر سپاٹ لیٹنے کی کوشش کریں • بلغم کو حرکت دینے میں مدد کے لیے ادھر ادھر گھومنے کی کوشش کریں • اگر آپ مختلف درجہ حرارت والے علاقہ میں جاتے ہیں تو سانس کو کنٹرول کرنے کے طریقے آزمائیں

<ul style="list-style-type: none"> • try to breathe in through your nose – breathing in through your mouth can make you cough more <p>Read further information about breathing control techniques and positions to ease breathlessness</p> <p>Speak to your GP practice if:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • اپنی ناک سے سانس لینے کی کوشش کریں – منہ کے ذریعہ سانس لینے سے آپ کو زیادہ کھانسی آ سکتی ہے <p>سانس کو کنٹرول کرنے کے طریقوں اور سانس کی تنگی میں آسانی کی حالتوں کے بارے میں مزید معلومات پڑھیں</p> <p>اپنی GP پریکٹس سے بات کریں اگر:</p> <ul style="list-style-type: none"> • آپ کی کھانسی بہتر نہیں ہو رہی ہے • آپ رات میں کھانستے ہوئے جاگ رہے ہیں • آپ کی کھانسی تبدیل ہو رہی ہے مثال کے طور پر کھانسی سے خون آنا یا بلغم کا گندا ہونا • سانس کی تنگی بہتر نہیں ہو رہی ہے • آپ اپنی علامات کے بارے میں فکر مند ہیں
<p>For more information in Urdu go to www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu</p>	<p>اردو میں مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu</p>
<p>October 2021</p>	<p>اکتوبر 2021</p>

