

English	Українська (Ukrainian)
<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>Лонгковід: Кашель</p> <p>Кашель — це спосіб організму захистити легені та позбутися речовин, які їх подразнюють. Це нормальна та важлива функція.</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>Види кашлю</p> <p>Деякі інфекції можуть викликати у вас сухий кашель, оскільки ваші легені були подразнені. Він повинен повільно проходити під час одужання. Незрозуміло, через який час після коронавірусу (COVID-19) у вас може з'явитися кашель, і це іноді може виводити з рівноваги.</p> <p>Сухий кашель є одним із найпоширеніших симптомів коронавірусу, але в деяких людей може бути кашель з мокротою (густим слизом).</p>

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

Контролювати кашель може бути складно, але є кілька способів, як зарадити такій ситуації.

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

Як полегшити сухий кашель

Що робити:

- пийте достатню кількість води, але невеликими ковтками й часто протягом дня
- заспокоїти горло вам допоможуть теплий напій, наприклад, з медом і лимоном
- пийте рідину маленькими ковтками, якщо відчуваєте, що хочеться кашляти
- візьміть солодку смоктальну цукерку, якщо відчуваєте, що хочеться кашляти
- спробуйте сквотнути кілька разів, якщо у вас кашель і біля вас не має напою

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

Avoid things that make you cough, for example:

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

- висякайтеся, якщо у вас нежить — намагайтеся не шморгати

Ви також можете використовувати [різні пози, щоб полегшити дихання](#), якщо ви кашляєте, коли лягаєте спати.

Уникайте того, що змушує вас кашляти, наприклад:

- куріння
- накурені приміщення
- освіжувачі повітря
- свічки із сильним запахом
- сильні парфуми або дезодоранти

Ways to help a cough with phlegm

Do:

- stay hydrated
- inhale steam

Як допомогти полегшити мокрий кашель з мокротинням

Що робити:

- уникайте зневоднення

- 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
- 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

- вдихайте пару
- намагайтеся лежати на будь-якому боці якомога рівніше, щоб полегшити відхід мокротиння
- намагайтеся рухатися, щоб полегшити зрушення мокротиння
- спробуйте дихальні техніки, якщо ви переходите в зону з іншою температурою
- намагайтеся робити вдих через ніс — якщо ви робитимете вдих через рот, ви можете почати кашляти

[Ознайомтеся з додатковою інформацією про дихальні техніки та положення для полегшення задишки](#)

Зверніться до GP Practice (клініки сімейних лікарів), якщо:

- кашель не проходить
- ви просинаєтеся вночі від кашлю
- ваш кашель змінюється, наприклад, ви кашляєте кров'ю або мокротиння стає насиченим

	<ul style="list-style-type: none">• задишка не проходить• вас непокоять ваші симптоми
For more information in Ukrainian go to www.nhsinform.scot/translations/languages/ukrainian	Для отримання додаткової інформації українською мовою перейдіть за посиланням: www.nhsinform.scot/translations/languages/ukrainian
October 2021	Жовтень 2021-го року