

<b>English</b>	<b>Українська (Ukrainian)</b>
<p><b>Long COVID: Breathlessness</b></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><b>Лонгковід: Задишка</b></p> <p>Після хвороби вам може бути важко вдихнути й у вас може бути утруднене дихання. Це називається задишкою. Це може статися, якщо ви перехворіли на коронавірус (COVID-19), навіть якщо вам не потрібна була госпіталізація.</p> <p>Задишка може лякати, але є декілька речей, якіможуть вам допомогти.</p>
<p><b>How to ease breathlessness</b></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><b>Як полегшити задишку</b></p> <p>Використання іншого положення тіла дозволить вашим дихальним м'язам працювати краще і допоможе вам менше відчувати задишку. Ви можете знайти позу, яка найкраще підходить вам.</p>

<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.</p>	<p>Відчуття паніки часто погіршує вашу задишку. Тому спроба розслабитися в зручній для вас позі також допоможе.</p> <p>Якщо ви одужуєте від коронавірусу, лежання на животі може допомогти зменшити задишку. Покладіть подушки під грудну клітку або таз: це зменшить відчуття дискомфорту в цій позі. Використовуйте цю позу лише в тому разі, якщо почуваетесь зручно й це допомагає вам при диханні.</p>
<p><b>Breathing techniques to reduce breathlessness</b></p> <p><b>Breathing control</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sit in a relaxed position in a chair with your back well supported.</li> <li>2. Place one hand on your tummy.</li> <li>3. Slowly take a deep breath in through your nose.</li> <li>4. As you breathe in, allow your tummy to rise up.</li> <li>5. As you breathe out slowly, feel your tummy relax down.</li> </ol>	<p><b>Дихальні техніки для зменшення задишки</b></p> <p><b>Контроль дихання</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сядьте на стілець у розслабленому положенні, обіпріться на спинку.</li> <li>2. Покладіть одну руку на живіт.</li> <li>3. Повільно зробіть глибокий вдих через ніс.</li> <li>4. Коли ви робите вдих, живіт повинен підніматися.</li> <li>5. При повільному видиху живіт втягується.</li> </ol>

<p>This may take some practice but can be very useful to help reduce breathlessness.</p>	<p>Ця вправа, можливо, вимагатиме практики, але вона може стати дуже корисною для зменшення задишки.</p>
<p><b>Pursed lip breathing</b></p> <p>This can be useful to control breathlessness when you're walking or being more active.</p> <p>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.</p>	<p><b>Дихання зі стиснутими губами</b></p> <p>Ця вправа може бути корисною для контролю задишки, коли ви ходите або виконуєте більш активні дії.</p> <p>Зробіть вдих через ніс. Плавно видихніть через рот, стиснувши губи, так само, коли насвистуєте або задуєте свічку.</p> <p>Намагайтеся зробити так, щоб видих був довшим, ніж вдих.</p>
<p><b>Blow as you go</b></p> <p>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.</p> <p>Speak to your GP practice if:</p>	<p><b>Видих</b></p> <p>Зробіть вдих, перш ніж почати рухатися, потім видихніть, коли робите великі зусилля, наприклад, нахилиєтеся, піднімаєте щось важке або піднімаєтеся по сходах.</p> <p>Зверніться у вашу GP Practice (клініку сімейних лікарів), якщо:</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• your breathlessness is not improving</li> <li>• your breathlessness gets worse when you lie flat and your ankles are also swollen</li> <li>• you're worried about your symptoms</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ваша задишка не проходить</li> <li>• ваша задишка погіршується, коли ви лежите рівно, і ваші щиколотки також набрякають</li> <li>• вас непокоять ваші симптоми</li> </ul>
<p>For more information in Ukrainian go to <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/ukrainian">www.nhsinform.scot/translations/languages/ukrainian</a></p>	<p>Для отримання додаткової інформації українською мовою перейдіть за посиланням: <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/ukrainian">www.nhsinform.scot/translations/languages/ukrainian</a></p>
<p>October 2021</p>	<p>Жовтень 2021-го року</p>