

English	Punjabi (Indian script) / ਪੰਜਾਬੀ
<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>ਲੰਮਾ COVID: ਖੰਘ</p> <p>ਖੰਘਣਾ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਦਾ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਆਮ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਜ ਹੈ।</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>ਖੰਘ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ</p> <p>ਕੁਝ ਲਾਗਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁੱਕੀ ਖੰਘ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੇ ਅਸਰ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਖੰਘ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।</p> <p>ਸੁੱਕੀ ਖੰਘ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਲਗਮ (ਮੋਟੀ ਰੋਸ਼ਾ) ਵਾਲੀ ਖੰਘ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।</p>

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

ਤੁਹਾਡੀ ਖੰਘ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਆਰਾਮ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

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.

ਖੁਸ਼ਕ ਖੰਘ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਇਹ ਕਰੋ:

- ਦਿਨ ਭਰ ਅਕਸਰ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੀਣ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਾਈਡਰੇਟ ਰੱਖੋ
- ਗਰਮ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਹਿਦ ਅਤੇ ਨਿੰਬੂ ਪੀ ਕੇ ਆਪਣੇ ਗਲੇ ਨੂੰ ਸਾਂਤ ਕਰੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਛੋਟੇ ਘੁੱਟ ਪਿਓ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੋਈ ਮਿੱਠੀ ਗੋਲੀ ਚੂਸੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਵਾਰ ਵਾਰ ਨਿਗਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨੱਕ ਵਗ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਨੱਕ ਖਾਲੀ ਕਰੋ – ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ

<p>Avoid things that make you cough, for example:</p> <ul style="list-style-type: none"> • smoking • smoky atmospheres • air fresheners • strong smelling candles • strong perfumes or deodorants 	<p>ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਖੰਘ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p> <p>ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ • ਧੂੰਏਂ ਵਾਲਾ ਵਾਤਾਵਰਣ • ਏਅਰ ਫਰੈਸ਼ਨਰ • ਤੇਜ਼ ਸੁਗੰਧ ਵਾਲੀਆਂ ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ • ਤੇਜ਼ ਅਤਰ ਜਾਂ ਡੀਓਡੋਰੈਂਟਜ਼
<p>Ways to help a cough with phlegm</p> <p>Do:</p> <ul style="list-style-type: none"> • stay hydrated • inhale steam 	<p>ਬਲਗਮ ਵਾਲੀ ਖੰਘ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਲਿਆਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ</p> <p>ਇਹ ਕਰੋ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਹਾਈਡਰੇਟਿਡ ਰਹੋ • ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਭਾਫ਼ ਲਓ

- 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

- ਬਲਗਮ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਾਸੇ ਜਿੰਨਾ ਫਲੈਟ ਹੋ ਸਕੇ, ਲੇਟਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਬਲਗਮ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਲਈ ਇਧਰ-ਉਧਰ ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖਰੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਹ ਨਿਯੰਤਰਣ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ
- ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ - ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਖੰਘ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

[ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਸਾਹ ਨਿਯੰਤਰਣ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹੋ](#)

ਆਪਣੀ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਖੰਘ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਖੰਘ ਕਰਦੇ ਜਾਗ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੀ ਖੰਘ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਖੰਘ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਬਲਗਮ ਦਾ ਗੰਦਾ ਹੋਣਾ

	<ul style="list-style-type: none">• ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ• ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ
For more information in Punjabi go to www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi	ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi 'ਤੇ ਜਾਓ
October 2021	ਅਕਤੂਬਰ 2021