

English	Punjabi (Indian script) / ਪੰਜਾਬੀ
<p>Long COVID: Breathlessness</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>ਲੰਮਾ COVID: ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ</p> <p>ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਔਖੇ ਸਾਹ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਉਦੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਾ ਪਈ ਹੋਵੇ।</p> <p>ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਡਰਾਉਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਲਈ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p>
<p>How to ease breathlessness</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>ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ</p> <p>ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਔਖਾ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਥਿਤੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰੇ।</p>

Feelings of panic will often make your breathlessness worse. So, trying to relax in your preferred position will also help.

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.

ਘਬਰਾਹਟ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਪਸੰਦੀਦਾ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਰਿਕਵਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਦੇ ਬਲ ਲੇਟਣਾ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਪੇਡੂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਸਿਰਹਾਣੇ ਰੱਖਣਾ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

Breathing techniques to reduce breathlessness

Breathing control

1. Sit in a relaxed position in a chair with your back well supported.
2. Place one hand on your tummy.
3. Slowly take a deep breath in through your nose.
4. As you breathe in, allow your tummy to rise up.

ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ

ਸਾਹ ਲੈਣ ਸੰਬੰਧੀ ਨਿਯੰਤਰਨ

6. ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠੋ।
7. ਇੱਕ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਤੇ ਰੱਖੋ।
8. ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਡੂੰਘੀ ਸਾਹ ਲਓ।

5. As you breathe out slowly, feel your tummy relax down.

This may take some practice but can be very useful to help reduce breathlessness.

Pursed lip breathing

This can be useful to control breathlessness when you're walking or being more active.

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.

Blow as you go

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.

Speak to your GP practice if:

9. ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਖਿੱਚਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਜਾਣ ਦਿਓ।

10. ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡ ਦਿਓ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬਹੁਤ ਉਪਯੋਗੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲਿਪਟੇ ਹੋਏ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੈਦਲ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਉਪਯੋਗੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲਓ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਲਿਪਟੇ ਹੋਏ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਹ ਛੱਡੋ, ਠੀਕ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸੀਟੀ ਮਾਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਮੋਮਬੱਤੀ ਬੁਝਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੀ ਸਾਹ ਛੱਡੋ

ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਹ ਖਿੱਚੋ, ਫਿਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਸਾਹ ਛੱਡੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੇਠਾਂ ਝੁਕਣਾ, ਕੋਈ ਭਾਰੀ ਚੀਜ਼ ਚੁੱਕਣਾ ਜਾਂ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ।

<ul style="list-style-type: none"> • your breathlessness is not improving • your breathlessness gets worse when you lie flat and your ankles are also swollen • you're worried about your symptoms 	<p>ਆਪਣੀ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ • ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧਾ ਲੇਟਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗਿੱਟੇ ਵੀ ਸੁੱਜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ • ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ
<p>For more information in Punjabi go to www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi</p>	<p>ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi 'ਤੇ ਜਾਓ</p>
<p>October 2021</p>	<p>ਅਕਤੂਬਰ 2021</p>