

English	Slovak / slovenčina
<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>Dlhodobý COVID: Kašeľ</p> <p>Kašeľ je spôsob, akým telo chráni pľúca a zbavuje sa toho, čo ich dráždi. Ide o bežnú a dôležitú funkciu.</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>It can be difficult to control your cough but there are a few ways to help.</p>	<p>Typy kašľa</p> <p>Po niektorých infekciách môže pretrvávať suchý kašeľ, pretože pľúca sú podráždené. V priebehu zotavovania by mal pomaly zmiznúť. Nie je jasné, ako dlho po koronavíruse (COVID-19) môžete mať kašeľ. Niekedy to môže byť frustrujúce.</p> <p>Suchý kašeľ je jedným z najbežnejších príznakov koronavírusu, no niektorí ľudia môžu mať kašeľ s hustým hlienom.</p> <p>Zmierňovanie kašľa môže byť náročné, no existuje niekoľko účinných spôsobov.</p>

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:

- smoking

Ako zmierniť suchý kašeľ

Čo robiť:

- zabezpečte telu dostatočnú hydratáciu častým pitím malého množstva vody počas dňa
- hrdlo upokojíte teplým nápojom, napríklad s medom a citrónom
- ak cítite nutkanie na kašeľ, pite po malých dúškoch
- ak cítite nutkanie na kašeľ, cmúľajte sladký cukrík
- ak kašlete a nemáte pri sebe nápoj, skúste opakovane prehĺtať
- ak máte plný nos, vysmrkajte sa – nepoťahujte nosom

Ak kašlete pred spaním, môžete takisto vyskúšať [polohy na uľahčenie dýchania](#).

Vyhýbajte sa tomu, čo vám spôsobuje kašeľ, napríklad:

- fajčeniu

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

- zadymeným priestorom
- osviežovačom vzduchu
- výrazne aromatickým sviečkam
- výrazným parfumom alebo dezodorantom

Ways to help a cough with phlegm

Do:

- 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
- try to breathe in through your nose – breathing in through your mouth can make you cough more

Ako zmierniť kašeľ s hlienom

Čo robiť:

- zabezpečte dostatočnú hydratáciu
- vdychujte paru
- ležte čo najrovnejšie na jednom boku, aby hlien stiekol
- hýbte sa, aby sa hlien premiestnil
- ak sa dostanete na miesto s inou teplotou, skúste metódy na ovládanie dychu
- snažte sa dýchať nosom – ak sa nadychujete ústami, môžete sa ešte viac rozkašľať

[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

For more information in Slovak go to www.nhsinform.scot/translations/languages/slovak

October 2021

[Prečítajte si viac o metódach na ovládanie dychu a polohách na zmiernenie dýchavičnosti](#)

Poradte sa so svojím GP, ak:

- sa kašeľ nezlepšuje
- sa v noci budíte na kašeľ
- sa kašeľ mení, napríklad vykašľavate krv alebo špinavý hlien
- sa dýchavičnosť nezlepšuje
- vás príznaky znepokojujú

Viac informácií v slovenčine nájdete na adrese www.nhsinform.scot/translations/languages/slovak

október 2021