

English	Slovak / slovenčina
<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>Dlhodobý COVID: Dýchavičnosť</p> <p>Môže sa stať, že po chorobe budete mať problém chytiť dych a ľahšie sa zadýchate. Nazýva sa to dýchavičnosť. K dýchavičnosti môže dôjsť po prekonaní koronavírusu (COVID-19) dokonca aj v prípade, že ste nepotrebovali liečbu v nemocnici.</p> <p>Dýchavičnosť môže vzbudzovať strach, no existuje niekoľko spôsobov, ako ju zmierniť.</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>Feelings of panic will often make your breathlessness worse. So, trying to relax in your preferred position will also help.</p>	<p>Ako zmierniť dýchavičnosť</p> <p>Ak zmeníte polohu, vaše dýchacie svaly budú lepšie pracovať a budete sa cítiť menej zadýchane. Nájdite si polohu, ktorá vám najviac vyhovuje.</p> <p>Pocity paniky dýchavičnosť často ešte zhoršia. Preto pomáha, ak sa vo svojej obľúbenej polohe budete snažiť uvoľniť.</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.

Ak sa zotavujete z koronavírusu, na zmiernenie dýchavičnosti môže pomôcť ležanie na bruchu. Pre ešte väčšie pohodlie v tejto polohe si dajte pod hrudník alebo panvu vankúše. Túto polohu používajte len vtedy, ak sa v nej cítite pohodlne a pomáha vám pri dýchaní.

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.
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.

Techniky dýchania na zmiernenie dýchavičnosti

Ovládanie dýchania

6. Sadnite si v uvoľnenej polohe na stoličku a oprite si chrbát.
7. Položte si ruku na brucho.
8. Pomaly sa nadýchnite nosom.
9. Pri nádychu dvíhajte brucho.
10. Pomaly vydychujte a pozorujte, ako vaše brucho uvoľnene klesá.

Táto technika si môže vyžadovať prax, no veľmi účinne zmiernuje dýchavičnosť.

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:

- 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

Dýchanie s našpúlenými perami

Táto metóda pomáha dostať dýchavičnosť pod kontrolu, keď kráčate alebo vykonávate náročnejšiu aktivitu.

Nadýchnite sa nosom. Jemne vydýchnite ústami s našpúlenými perami, ako keď pískate alebo zhasínate sviečku. Snažte sa, aby bol výdych dlhší ako nádych.

Predýchajte pohyby

Pred pohybom sa nadýchnete a pri vynaložení väčšieho úsilia vydýchnite, napríklad keď sa predkláňate, niečo zdvíhate alebo kráčate hore schodmi.

Poradte sa so svojím GP, ak:

- sa dýchavičnosť nezlepšuje
- sa dýchavičnosť zhoršuje, keď ležíte, a máte opuchnuté členky
- vás príznaky znepokojujú

For more information in Slovak go to www.nhsinform.scot/translations/languages/slovak	Viac informácií v slovenčine nájdete na adrese www.nhsinform.scot/translations/languages/slovak
October 2021	október 2021