

| English | Spanish / Español |
|--|---|
| <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>Covid persistente: Tos</p> <p>La tos es la forma que tiene el organismo de proteger los pulmones y de eliminar las cosas que los irritan. Es una función normal e importante.</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>Tipos de tos</p> <p>Algunas infecciones pueden dejarle con una tos seca porque sus pulmones se han irritado. Esta debería desaparecer lentamente durante su recuperación. No está claro durante cuánto tiempo después del coronavirus (COVID-19) puede tener tos y esto, a veces, puede resultar frustrante.</p> <p>La tos seca es uno de los síntomas más frecuentes de coronavirus, pero algunas personas tienen tos con flema (mucosidad densa).</p> |

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

Puede resultar difícil controlar la tos, pero hay algunas formas de ayudarle.

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.

Formas de ayudar con la tos seca

Qué hacer:

- mantenga una buena hidratación bebiendo pequeñas cantidades con frecuencia a lo largo del día
- calme la garganta bebiendo algo caliente, como miel y limón
- tome pequeños sorbos de líquido si siente que empieza a toser
- chupe un caramelo dulce si siente que empieza a toser
- intente tragar varias veces si tiene tos y no tiene una bebida cerca
- suénese la nariz si tiene moqueo nasal, trate de no aspirar

Avoid things that make you cough, for example:

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

También puede utilizar [posturas para facilitar la respiración](#) si tose cuando se acuesta.

Evite las cosas que le hacen toser, por ejemplo:

- fumar
- ambientes con humo
- ambientadores
- velas con olores fuertes
- perfumes o desodorantes fuertes

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

Formas de ayudar con la tos con flema

Qué hacer:

- mantenga la hidratación
- inhale vapor
- intente tumbarse de lado tan plano como pueda para ayudar a drenar la flema

- 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

- intente moverse para ayudar a movilizar la flema
- pruebe las técnicas de control de la respiración si va a una zona con una temperatura diferente
- intente tomar el aire por la nariz, inspirar por la boca puede hacerle toser aún más

[Lea más información sobre las técnicas de control de la respiración y las posturas para aliviar la disnea](#)

Hable con su GP practice si:

- su tos no mejora
- se despierta por la noche tosiendo
- su tos cambia, por ejemplo, tose sangre o la flema se ensucia
- la disnea no mejora
- le preocupan sus síntomas

For more information in Spanish go to

<https://www.nhsinform.scot/translations/languages/spanish>

Para más información en español vaya a

www.nhsinform.scot/translations/languages/spanish

October 2021

Octubre de 2021