

# COVID-19: Bernafas

Paru-paru yang sehat dan udara yang bersih membuat bernafas menjadi lebih mudah. Kita bernafas tanpa berpikir, mendapatkan oksigen yang kita butuhkan untuk hidup, dan kemudian mengeluarkan udara yang telah digunakan yang tidak lagi dibutuhkan tubuh.

Penyakit bisa menyebabkan penyumbatan paru, mengurangi jumlah udara dan oksigen yang bisa diserap paru-paru atau mengeluarkan udara yang telah digunakan paru-paru. Alih-alih menarik nafas dalam-dalam, seseorang bisa bernafas cepat, bernafas pendek saat berusaha mendapatkan udara yang cukup. Kebiasaan bernafas pendek bisa membahayakan kesehatan Anda. Latihan bernafas panjang bisa membantu membuka saluran pernafasan ke paru-paru.

COVID-19 bisa membuat kesulitan atau sakit bernafas. Bergerak dan melatih paru-paru bisa membuat bernafas menjadi lebih mudah dan membantu Anda mendapatkan udara sebanyak yang dibutuhkan. Dan jika Anda mulai berlatih sebelum Anda sakit, dampak pada pernafasan Anda mungkin akan lebih sedikit.

## Perubahan posisi untuk membantu pernafasan ketika sedang sakit

Ketika sedang sakit, Anda mungkin merasa hanya dapat membaringkan punggung dengan lurus. Tapi Anda akan membutuhkan upaya lebih keras untuk bernafas ketika berbaring telentang. Cobalah beristirahat dengan posisi yang berbeda-beda dan bergerak sedikit.

- Coba tengkurap atau berbaring menyamping.
- Berbaring dengan 2 atau 3 bantal di bawah perut, sehingga perut lebih tinggi dari dada Anda. Kemudian luruskan tangan di samping telinga Anda. Tarik nafas melalui hidung dan keluarkan lewat mulut.
- Jika terjadi penyumbatan di paru-paru Anda, mintalah seseorang untuk membantu menghilangkannya dengan memukul punggung Anda dengan tangan tertangkap.
- Gerakan pelan bisa membantu pernafasan, bahkan berjalan di sekitar kamar akan membantu. Angkat tangan Anda di samping kepala, atau dengan perlahan putar bagian atas badan Anda.



## Latihan pernafasan

Lakukan latihan pernafasan ini selama 10 sampai 15 menit, 2 kali sehari. Semakin Anda berlatih maka hal ini semakin mudah dilakukan, dan membuat Anda merasa lebih baik. Setiap kali latihan, bernapaslah melalui hidung. Hal ini akan membersihkan, menghangatkan dan melembabkan udara yang masuk ke tubuh.

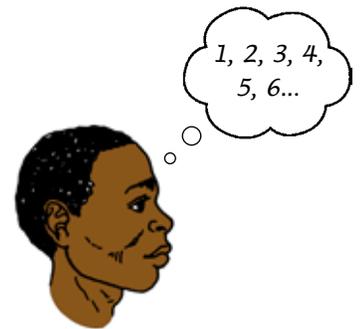
## Rasakan nafas Anda

- Duduk atau berbaringlah dengan posisi yang nyaman. Letakkan tangan Anda di bawah tulang rusuk, dimana Anda bisa merasakan rusuk dan perut Anda.
- Tarik nafas melalui hidung dan rasakan seluruh paru-paru Anda terisi udara. Hembuskan nafas melalui hidung atau mulut. Rasakan bagaimana perut dan rusuk naik saat Anda menarik nafas dan turun saat Anda menghembuskan nafas.

## Pernafasan dengan mengerutkan bibir

Latihan ini akan membantu untuk memperlambat nafas Anda.

- Bernafaslah melalui hidung dan penuhi paru-paru Anda, lakukan sambil berhitung
- Katup bibir Anda, hembuskan nafas melalui celah kecil di antara bibir seperti saat Anda sedang bersiul. Hitung dan hembuskan nafas lebih lama dari pada menarik nafas.



## Menahan nafas kecil

Salah satu cara yang baik untuk memperkuat paru-paru dan mengendalikan pernafasan adalah dengan menahan tarikan nafas. Hal ini juga bisa membantu menghentikan serangan asma atau serangan panik.

- Tarik nafas secara normal melalui hidung. Kemudian hembuskan melalui hidung dan pencet sampai tertutup. Hitung perlahan sampai 5 sebelum melepaskannya dan kembali mengambil nafas.
- Bernafaslah dengan normal untuk 2 atau 3 kali pernafasan
- Kemudian ulangi, hembuskan, tutup hidung Anda, dan hitung sampai 5 sebelum menghembuskannya, bernafas kembali, dan lanjutkan latihan.

## Pernafasan dalam

Pernafasan dalam membuka rongga dada. Tarik nafas pelan dan perlahan ketika bernafas dalam. Bernafas dalam-dalam bisa membantu melepaskan sumbatan di dalam paru-paru Anda. Lakukan ini 3 sampai 5 kali:

- Tarik nafas pelan dan dalam melalui hidung.
- Tahan nafas selama 2 atau 3 detik sebelum menghembuskan nafas, seperti mendesah.

## Menghembuskan Nafas

Menghembuskan nafas adalah bernafas dengan kuat melalui mulut, tanpa batuk. Latihan ini membantu menghilangkan sumbatan di paru-paru.

- Tarik nafas secara normal dan kemudian hembuskan paksa dengan cepat dan kuat melalui mulut sampai paru-paru terasa kosong. Hembusan nafas Anda akan membuat suara 'hah'.
- Ulangi beberapa kali, hembuskan nafas melalui mulut yang terbuka lebar.

Jika Anda mendengar bunyi berderak ketika Anda menghembuskan nafas, batuk mungkin bisa membersihkan sumbatan. Hati-hati jangan batuk berlebihan.



Tanya seseorang yang mengetahui yoga, Qi Gong atau gerakan latihan lambat lainnya dan latihan pernafasan untuk mengajari Anda beberapa gerakan yang bisa Anda lakukan setiap hari.



Tertawa dan bernyanyi bagus untuk pernafasan. Karena melatih pernafasan Anda, membantu membersihkan udara yang keluar dari paru-paru Anda, dan yang terbaik adalah membuat Anda merasa senang.