

# Instructions for patients with cough or trouble breathing:

## Instrucciones para pacientes con tos o dificultad para respirar:

Please try to not spend a lot of time lying flat on your back! Laying on your stomach and in different positions will help your body to get air into all areas of your lung.

¡Por favor, trate de no estar mucho tiempo acostado sobre su espalda (boca arriba)! Acostarse sobre su estómago (boca abajo), y en diferentes posiciones, le ayudará a su cuerpo a que le llegue aire a todas las áreas de sus pulmones.

Your healthcare team recommends trying to change your position every 30 minutes to 2 hours and even sitting up is better than laying on your back. **If you are able to, please try this:**

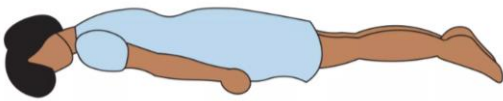
El grupo de sus cuidadores de salud le recomienda tratar de cambiar de posición entre cada 30 minutos y 2 horas, y aún permanecer sentado es mejor que estar acostado de espalda. **Si puede, por favor, intente esto:**

1. 30 minutes – 2 hours: lying on your belly  
30 minutos – 2 horas: acostado sobre su estómago (boca abajo)
2. 30 minutes – 2 hours: lying on your right side  
30 minutos – 2 horas: acostado sobre su lado derecho
3. 30 minutes – 2 hours: sitting up  
30 minutos – 2 horas: sentado
4. 30 minutes – 2 hours: lying on your left side; then back to position #1.  
30 minutos – 2 horas: acostado sobre su lado izquierdo; y luego vuelva a la posición # 1

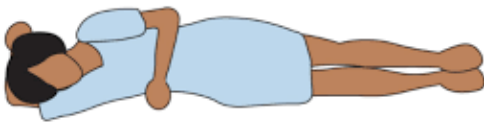
PHOTOS BELOW TO DEMONSTRATE THIS:

LAS FOTOS DEBAJO DEMUESTRAN ESTO:

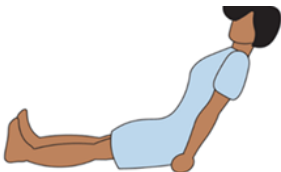
1. 30 minutes – 2 hours: laying on your belly  
1. 30 minutos – 2 horas: acostado sobre su estómago (boca abajo)



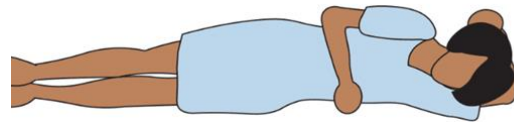
2. 30 minutes – 2 hours: laying on your right side  
2. 30 minutos – 2 horas: acostado sobre su lado derecho



3. 30 minutes – 2 hours: sitting up  
3. 30 minutos – 2 horas: sentado



4. 30 minutes – 2 hours: lying on your left side  
4. 30 minutos – 2 horas: acostado sobre su lado izquierdo



Then back to Position 1. Lying on your belly!  
Luego, vuelva a la posición 1. ¡Acostado sobre su estómago (boca abajo)!

