

DHS Recommendations for Self Positioning

Recomendaciones del DHS para hacer cambios de postura

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.

¡Le pedimos que trate de no estar mucho tiempo acostado sobre su espalda (boca arriba)! Al acostarse sobre su estómago (boca abajo), y en diferentes posiciones, estará ayudando 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:**

Su equipo de atención médica le recomienda que trate de cambiar de posición de cada 30 minutos a 2 horas, y que incluso estar sentado es mejor que estar acostado de espaldas. **Si puede hacerlo, por favor inténtelo:**

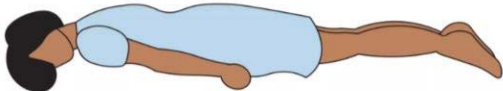
Extra pillows may make you comfortable

Usar almohadas adicionales le puede hacer sentir cómodo

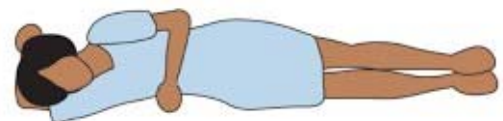
PHOTOS BELOW TO DEMONSTRATE THIS:

LAS FOTOS DE ABAJO SE LO DEMUESTRAN:

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



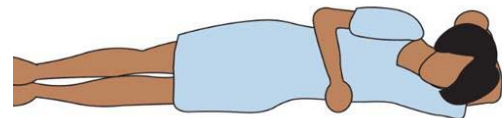
2. 30 minutes – 2 hours: laying on your right side
2. De 30 minutos a 2 horas: acostado sobre su lado derecho



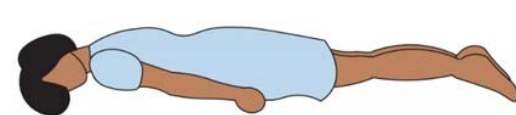
3. 30 minutes – 2 hours: sitting up
3. De 30 minutos a 2 horas: sentado



4. 30 minutes – 2 hours: lying on your left side
4. De 30 minutos a 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)!



Special thanks to Elmhurst Hospital, NY
Un Agradecimiento especial al hospital Elmhurst, NY