

# سانس لینے پر قابو رکھیں

1. ساکت رہیں۔ اپنے کندھوں کو ڈھیلا چھوڑیں۔
2. اپنے ہاتھ کو پیٹ پر رکھیں۔
3. آہستہ آہستہ سانس اندر لیں۔ پیٹ کے ابھار پر توجہ دیں۔
4. آہستہ آہستہ سانس چھوڑیں۔ پیٹ کو ڈھیلا چھوڑیں۔
5. اگلی سانس آنے کا انتظار کریں اور پھر دہرائیں۔



Q is hosted by the NHS Confederation  
and supported by the Health  
Foundation and partners across the  
UK and Ireland

Cicely Saunders  
International  
Better care at the end of life

**NHS**

**King's College Hospital**  
NHS Foundation Trust