

## লং কোভিড

কীভাবে লক্ষণগুলো চিহ্নিত করবেন এবং নিজেকে ও অন্যদের সুরক্ষিত রাখবেন



### লং কোভিড কী?

কিছু মানুষের ক্ষেত্রে করোনাভাইরাস (কোভিড-19) এমন সব উপসর্গ সৃষ্টি করতে পারে যা সংক্রমণ শেষ হওয়ার পরও সপ্তাহ বা মাসব্যাপী থেকে যায়। একে কখনও কখনও কোভিড-19 পরবর্তী সিনড্রোম বা "লং কোভিড" বলা হয়।



কোভিড -19 থেকে সুস্থ হতে কত সময় লাগবে তা প্রত্যেকের ক্ষেত্রে আলাদা।

অনেক মানুষ কয়েক দিন বা সপ্তাহের মধ্যে সুস্থ বোধ করেন এবং বেশিরভাগ 12 সপ্তাহের মধ্যে সম্পূর্ণরূপে আরোগ্যলাভ করবেন। তবে কিছু মানুষের ক্ষেত্রে উপসর্গগুলো দীর্ঘস্থায়ী হতে পারে।



আপনি যখন প্রথম কোভিড-19 দ্বারা আক্রান্ত হয়েছেন তখন আপনি কতটা অসুস্থ ছিলেন তার সাথে দীর্ঘমেয়াদী উপসর্গ থাকার সম্ভাবনা সংযুক্ত নয় বলে মনে হয়।

যাদের প্রথমে মৃদু উপসর্গ ছিল তাদের পরবর্তীতেও দীর্ঘমেয়াদী সমস্যা থাকতে পারে।



এজন্য একে অপরকে নিরাপদ রাখার জন্য আমাদের সতর্কতা অবলম্বন করাটা অপরিহার্য। লং কোভিড এড়ানোর সর্বোত্তম উপায় হল ভাইরাসের সংক্রমণ হ্রাস করা। আপনি টিকা নেওয়া, বন্ধ বা জনবহুল স্থান যেমন গণপরিবহনে মুখ ঢেকে রাখা, নিয়মিত আপনার হাত ধোয়া এবং ঘনিষ্ঠভাবে অন্যদের সংস্পর্শ এড়িয়ে চলার মাধ্যমে এটি করতে পারেন।



লং কোভিডের উপসর্গগুলো বিভিন্ন এবং এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে: শ্বাসকষ্ট, ক্লান্তি, বুক ব্যথা বা আঁটসাঁটভাব, স্মৃতি এবং একাগ্রতা সম্পর্কিত সমস্যা (যা ব্রেইন ফগ নামেও পরিচিত), ঘুমাতে অসুবিধা হওয়া, দ্রুত হৃদস্পন্দন, মাথাঘোরা, শরীরের কোন অংশে তীব্র ব্যথা, জয়েন্টে ব্যথা, বিষণ্ণতা এবং উদ্বেগ, কানে ভোঁ ভোঁ শব্দ করা, চামড়ায় রাশ হওয়া, কানে ব্যথা, মাথাব্যথা, অসুস্থ বোধ করা, ডায়রিয়া, পেটে ব্যথা, ক্ষুধামান্দ্য, উচ্চ তাপমাত্রা থাকা, কাশি, গলা ব্যথা, গন্ধ বা স্বাদ গ্রহণে পরিবর্তন হওয়া।



### আমি কোথায় থেকে সাহায্য পাবো?

আপনি যদি কোভিড-19 দ্বারা আক্রান্ত হওয়ার পর 4 সপ্তাহ বা তার বেশি সময় ধরে থাকা উপসর্গ নিয়ে চিন্তিত থাকেন তাহলে একজন জিপি-এর সাথে যোগাযোগ করুন।

কোভিড-19 হতে আরোগ্যলাভে সহায়তার জন্য দেখুন [www.yourcovidrecovery.nhs.uk](http://www.yourcovidrecovery.nhs.uk)