

# যেসব মানুষৰ COVID-19 অইছে তারার লাগিয়া বাস্তব তইথ্য

## সূচনা

আফনার রিকোভারি অওয়ার সময় আফনারে সাইয্যর লাগিয়া ই লিফলেট খানর নকশা করা অইছে। ইটাত COVID-19

সংক্রমণ সম্বন্ধে তইথ্য আছে আর এছাড়াও আফনে কুনানো আরও সাইয্য আর সহায়তা পাইবা ইটার পরামর্শ দেয়।

প্রইত্যেকর ক্ষেত্রে COVID-19 যাত্রা আলাদা সুতরাং দয়া করিয়া অইন্যর লগে আফনার তুলনা করবা না। ই নথিত সাধারণ তইথ্যগুলো দেওয়া আছে যেগুলো আমরা আশা করি আফনার বেক্তিগত প্রযুজনীয়তার লাগিয়া আফনে গ্রহণ করবা।

## COVID-19 কিতা?

COVID-19 অইলো একটা সংক্রামক রুগ যেটা SARS-CoV-2 নামক একটা নতুন ভাইরাসর কারনে অয়। ই ভাইরাস দ্বারা আক্রান্ত অওয়া অনেক মানুষর শ্বাস লইতে কষ্ট অয় কিন্তু ভাইরাসটা আফনার শরীরর অইন্য অঙ্গও ক্ষতিগ্রস্থ করতো পারে।

আবার স্বাভাবিক অনুভব করতে আফনার কয়েক হাপ্তা বা মাস লাগতো পারে। সাম্প্রতিক তইথ্যত থাকিয়া দেখা যায় যে COVID-19 এর লাগিয়া পজিটিভ পাওয়া 5 জনর মাঝে 1 জন মানুষর লক্ষণগুলো 5 হাপ্তা বা এর বেশি দিন থাকে। কিন্তু 10 জনর মাঝে 1 জন মানুষর লক্ষণগুলো অন্তত 12 হাপ্তা পর্যন্ত থাকে।

## আমি কুন সময় ভালা অনুভব আশা করতে পারি?

যেহেতু COVID-19 অইলো একটা নতুন রুগ আমরা ইটা জানি না যে বেশির ভাগ মানুষর ক্ষেত্রে ভালা অনুভব করতে সঠিক

কতদিন সময় লাগবো। একই রকম মারাত্মক ভাইরেল রুগর ক্ষেত্রে, আমরা দেখছি আফনার দেখা দিতে পারে:

- 4 হাপ্তার বাদে আফনার গাইট আর মাংশপেশীত কম কামড়ানি আর বেদনা।
- 4 আর 6 হাপ্তার মাঝে কাশির লগে কফ যাওয়া আস্তে আস্তে কমিবো আর আফনে শ্বাসকষ্ট কম অনুভব করবা।
- 3 মাস বাদে আফনার তখনও পরিশ্রান্ত অনুভব অইতো পারে কিন্তু অইন্য সব লক্ষণগুলো কমি যাইবো।
- আফনার যদি ইনটেনসিভ কেয়ার চিকিত্সার প্রযুজন না অয়, কারণ অনেকেই খুব দ্রুত রিকোভার করে, আফনার COVID পূর্ববর্তী স্বাভাবিক জীবন আবার অনুভব করতে আফনার 6 মাস পর্যন্ত সময় লাগতো পারে।

সব ভাইরাল রুগর কারণে কিছু মানুষর ক্ষেত্রে দুর্বলতা আর পরিশ্রান্ত বুধ দেখা দেয় যার কারণে তারা ইটা দূর করার লাগিয়া সংঘর্ষ করইন। ই অবসাদটা অইলো ভাইরাল সংক্রমণ, বা জটিল রুগ যেটার কারণে আসপাতালো ভর্তি অওয়া লাগে ইটাত থাকিয়া শরীর রিকোভারি করার শরীরর প্রতিক্রিয়ার স্বাভাবিক অংশ। সংক্রমণ চলি যাওয়ার বাদেও কুণু সময় অবসাদ চলতে দেখা যায়। ইটার কারণে আফনা খুব ঘুম অয়, আফনার পাউর উফরে অস্থিরতা অনুভব অয়, বেশি সময় ধরিয়া উবাইয়া থাকা কঠিন অয়, আর ইটা ছাড়াও আফনার মনযুগ আর স্মৃতি শক্তির ক্ষমতাও প্রভাবিত অয়। ইটার কারণে উদ্বিগ্নতা বা বিষণ্ণতা দেখা দিতে পারে, কিন্তু ই লিফলেটো দেওয়া পরামর্শর কারণে এড়ানি যাইবো বা কম মারাত্মক অইতো পারে।

# আফনার রিকোভারিত যে জিনিষগুলো সাইফ্য করবো

আমরা সুপারিশ করতাম পারি যে আফনার অসুস্থতা থাকিয়া  
ভালা অনুভব করার সময় সাইফ্যর কারনে তইথ্যর লাগিয়া  
আফনে NHS **আফনার Covid রিকোভারি** ওয়েবসাইট  
দেখবা:

ওয়েবসাইট: [www.yourcovidrecovery.nhs.uk](http://www.yourcovidrecovery.nhs.uk)

## আরাম করা

ইটা আফনার শরীরর লাগিয়া খুব গুরুত্বপূর্ণ কারণ ইটা  
সংক্রমণর লগে লাড়াই করের।  
টেলিভিশন দেখা, ফোন আর সোসিয়াল মিডিয়া কম করিয়া  
আফনার শরীর আর মন উভয়র লাগিয়া ভালা আরাম অইতো  
পারে। স্বস্তি, শ্বাস-প্রশ্বাস আর মেডিটেশন ই সবগুলো গুণমাণ  
সম্পন্ন আরামর সহায়ক অইতো পারে - **NHS অ্যাপস**  
**লাইব্রেরিত** বিনামূল্যের টুলগুলো আছ আফনে দেখতা  
পারইন। ইতা ছাড়াও সেন্সরি রিলাক্সেশন টুল যেমন শান্ত  
অওয়ার মিউসিকও সাইফ্য করতো পারে। যদি আফনার  
লাগিয়া কুনু কউশল কাম না করে, ছাড়ি দিবা না অইন্য বিকল্প  
চেষ্টা করবা।

ওয়েবসাইট: [www.nhs.uk/apps-library](http://www.nhs.uk/apps-library)

## ঘুম

আফনে হয়তো দেখবা যে আফনার রিকোভারির সময় বেশি  
ঘুম অয়। আসপাতালো প্রায়ই কোলাহল আর উজ্জল পরিবেশ

থাকে। চউখর মাস্ক আর আর প্লাগ থাকলে আসপাতাল আর বাড়ীত দুইও জেগাত সাইয্য অয়।

## খাওয়া আর পান করা

কিছু মানুষর ক্ষেত্রে কিছু সময় ধরিয়্যা কুনু জিনিষর স্বাদ পাওয়ার ক্ষমতা সীমিত থাকে। স্বাদ লইয়া সংঘর্ষ করার সময় ঠাণ্ডা খাইদ্য প্রায়ই সহ্য করা সহজ অয়।

খাওয়া আর পান করার ক্ষেত্রে আফনার স্বাভাবিক রুটিন অনুযায়ী থাকার চেষ্টা করবা।

যদি আফনার ক্ষুধা কম থাকে, তাইলে বেশি খাওয়ার পরিবর্ত কম খাইবা। পইলা কয়েক দিনর লাগিয়া ফেন্সি ঠিক আছে কিন্তু বেশি প্রোটিন থাকা খাইদ্য অন্তর্ভুক্ত করার চেষ্টা করবা কারণ ইণ্ডুলা আফনার শরীরে রিকোভার আর মাংশপেশি বজায় রাখতে সাইয্য করবো।

বেশি প্রোটিন আর কেলোরি পাওয়ার লাগিয়া ক্রিম আর পনীর যুগ করাটা উপযুগী। সব ডেয়ারি পণ্য যেমন পনীর, দই, মাংশ বা মাছ, বাদাম, ডিম, বিন আর ডাইল যেমন সীম, ছোলা, আর মসুরী ডাইলো প্রোটিন পাওয়া যায়।

বাড়তি তাপমাত্রা লইয়া অসুস্থ অইলে ইটার কারণে ডিহাইড্রেশন অইতো পারে সুতরাং ইটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ যে দিনর বেলা প্রায়ই পানি খাইবা (এলকোহল নায়) যাতে স্বাভাবিক ফ্লিকুয়েন্সি আর পরিমানে আফনার প্রস্রাব অয়।

কয়েক হাপ্তা বাদে আফনার যদি ওজন কমা নিয়মিত থাকে তাইলে চিকিত্সার পরামর্শর লাগিয়া আফনার জেনারেল

প্ৰেকটিশনার (GP) বা NHS এর কাছে 111 নম্বরে যুগাযুগ  
করবা।

## চলাফিরা আর বেয়াম

যেখানো সম্ভব অয়, উঠি যাইবা আর প্ৰইত্যেক দিন কিছু সময়  
আস্তে ধীৰে করিয়া চলবা। বেয়াম করলে শাৰীৰিক আঘাতর  
ঝুকি থাকে, বিশেষ করিয়া যদি আফনে শ্বাসকষ্ট বা ঝিম্মনি  
অনুভব করইন। আফনার কাইৰ্কলাপর মাত্ৰা কম রাখবা  
এবং সময়র লগে লগে ইণ্ডলারে ক্ৰমশ বাড়াইবা। শুরু করার  
লাগিয়া প্ৰইত্যেক দিন মৌলিক কাইৰ্কলাপ যেমন ধওয়া আর  
অইন্য নিজর যত্ন নেওয়া সহ কম পরিমানে কাইৰ্কলাপ  
করার চেষ্টা করবা।

সক্রিয় অইয়া কিছু বেয়াম শুরু করার লগে আফনে মজবুত  
আর ফিট অইবা। আফনে হয়তো দেখবা আফনার পৰিশ্ৰান্ত  
বোধ বাড়ে আর পইলা কিছু শ্বাস কষ্ট দেখবা, কিন্তু আফনে  
মজবুত অওয়ার লগে ইণ্ডলা কমিবো।

আফনার মানসিক স্বাইস্থ্যর লাগিয়া বেয়াম গুরুত্বপূৰ্ণ আর  
ইটার কারণে আপনার লাগিয়া গুরুত্বপূৰ্ণ জিনিষগুলা বেশি  
করতে সক্ষম করবো। নিয়মিত কাইৰ্কলাপ করলে গাইটর  
বেদনা আর শক্ত অওয়া কম অইবো আর আবার মাংশপেশীৰ  
শক্তি পাইবা।

দিনর বেলা সক্রিয় থাকলে আফনারে রাইতর বেলা ভালা ঘুম  
অইতে সাইহ্য করে। যত বেশি সময় শাৰীৰিক ভাবে সক্রিয়  
থাকবা, অত বেশি স্বাইস্থ্যজনিত লাভ পাইবা।

দিনর বেলা আফনে করতা পারবা ইলান কিছু ছুট লইক্ষ্য  
নির্ধারণ করবা। আফনে ছুট কাম দিয়া শুরু করতা পারইন

যেমন পানীয় তৈরী করা বা খাইবার কিছু তৈরী করা। প্রইত্যেক দিন আটার লইক্ষ্য রাখবা। আফনে নিজে নিজে বাইরে যাওয়ার লাগিয়া আত্মবিশ্বাসী না অওয়া পর্যন্ত কেউরর লগে আটিবা। আফনার দিনর পরিকাঠামো দেওয়ার লাগিয়া আটারে আনা দৈনিক রুটিনর অংশ করার চেষ্টা করবা। আফনার যদি বন্ধ করিয়া বিশ্রাম লইতে লাগে চিন্তিত অইবা না, ইটা অইলো রিকোভারি আর আবার মজবুত অওয়ার স্বাভাবিক অংশ।

## সময় দিবা

COVID-19 মানুষরে বিভিন্ন ভাবে প্রভাবিত করে, সুতরাং নিজরে রিকোভারি অওয়ার লাগিয়া সময় দিবা। আফনে হয়তো আফনার স্বাভাবিক কাম তাড়াতাড়ি শুরু করার লাগিয়া চাপো থাকতা পারইন, কিন্তু **তাড়াহুড়া করা না।** মানুষ প্রায়ই তারার কাইর্যকলাপর মাত্রা খুব তাড়াতাড়ি শুরু করইন, যেটা তারারে পিছনে লইয়া যায়। সুতরাং, ধীরে আর স্থির চলবা আর ক্লান্তি লইয়া ধাক্কা খাওয়া এড়াইয়া চলবা।

## দৈনিক রুটিন

আস্তে আস্তে আফনার স্বাভাবিক দৈনিক কাইর্যকলাপ শুরু করবা। যদি ইটা সম্ভব না অয় তাইলে অনুসরণ করার লাগিয়া একটা বাস্তব তালিকা তৈরী করবা আর আফনে সক্ষম অইলে ইটাত যুগ করবা। প্রইত্যেক দিন 'চিন্তা করার' কাইর্যকলাপ সীমিত করা চালাই যাইবা, যেমন ইমেইল, শপিংর পরিকল্পনা করা, সিদ্ধান্ত লওয়া, কারণ ইগুলো সব অইলো এনার্জি। ইগুলোরে শুধু সেট করা সময়ো করার চেষ্টা করবা আর মাঝে নিয়মিত বিরাম লইবা।

ই পদক্ষেপগুলো লইয়া, আফনার শরীর নিজরে পুনরায় প্রোগ্রাম করতে সক্ষম অইবো যাতে আপনার চিন্তা আর স্মৃতিশক্তির উন্নতি অয়।

## মজা করবা

আফনে উপভুগ করতা পারইন ইলান কিছু কম এনার্জির কাইর্যকলাপ করবা, যেমন কম সময়র লাগিয়া পড়া বা টেলিভিশন দেখা। আফনে যখন পারবা কিছু সময় সূর্যর আলো লাগাইবা।

## Long Covid

আফনে হয়তো Long Covid (যেটারে COVID-19-পরবর্তী সিন্ড্রোম নামে জানা যায়)র কথা হুইনছইন না কিন্তু ইটা অইলো শব্দ যেটারে বেবহার করা অয় অউ সময় বর্ণনা করার লাগিয়া যেসময় কেউরর লক্ষণগুলো 12 হাপ্তার বেশি সময় ধরিয়া চলতে থাকে আর বিকল্প রোগনির্ণয় দ্বারা ব্যাখ্যা করা যায় না। ইটা মনে করা অয় যে COVID-19 থাকি রিকোভার করা বেশির থাকি বেশি 10 জন মানুষর মাঝে 1 জনর Long Covid দেখা দিতো পারে।

Long Covid লক্ষণগুলো দেখা দেওয়ার সম্ভাবনারে আফনার প্রাথমিক COVID-19 সংক্রমণর তীব্রতার লগে লিঙ্ক করা যায় না। আফনে যদি আফনার রিকোভারি লইয়া উদ্বিগ্ন থাকইন, দয়া করিয়া আফনার GPর লগে কথা কইবা, যারা আফনারে গ্লোচেস্টারশায়ারো Covid পরবর্তী সিন্ড্রোম মুইল্যায়ন আর পুনর্বাসন পরিষেবার কাছে পাঠাইবা।

## চাকরি



আফনে প্রাথমিক ভাবে প্রইত্যশা করার চাইতে বেশি কাম বন্ধ করা লাগতো পারে। চরণভিত্তিক ফিরত যাওয়া ভাল কাম করে আর আফনার মেনেজারর লগে, আর আফনার যদি একটা থাকে, আফনার পেশাগত স্বাইস্থ্য বিভাগর লগে পরিকল্পনা করা উচিত। আফনার হয়তো আপনার GP এর কাছ থাকিয়া ফিট নুট লাগতো পারে। ক্লাস্তি বেবস্থাপনার লাগিয়া খুব তাড়াতাড়ি কামো ফিরিয়া যাওয়া আর আফনার লাগিয়া দরকারী সমন্বয় ছাড়া এড়াইয়া চলবা।

## **খারাপ অনুভব করা বা কুন সময় সাইহ্য চাইবা**

সাধারণত, আমরা আশা করি লক্ষণগুলার অনেক হাপ্তা ধরিয়া আস্তে আস্তে উন্নতি অয়। আফনার যদি নতুন লক্ষণ বিশেষ করিয়া আফনার শ্বাস-প্রশ্বাসর লগে লিঙ্কযুক্ত দেখা দেয়, কাশির লগে রক্ত আয়, বুকর বেদনা বা শক্ত অওয়া, বা আফনার যেকুনু একটা পাউ ফুলি যায় **আফনার উচিত 999 নম্বরো ফোন করিয়া একটা এম্বুলেন্স ডাকা।**

যদি আফনার দৈনিক কার্যকলাপর গতিবিধি তৈরী করার বাদে, আফনে কিতা করতা পারইন ইটাত কুনু উন্নতি দেখতা না পাইন, তখন আফনার উচিত পরামর্শর লাগিয়া আফনার GP এর পরামর্শ লওয়া।

যদি COVID-19 সংক্রমণর বাদে আফনার স্বাস্থ্য সম্বন্ধ আফনার অইন্য কুনু উদ্বেগ থাকে, আমরা সুপারিশ করমু যে আফনে পরামর্শর লাগিয়া হয় আফনার জিপি প্রেকটিসরে

ফোন করবা বা NHS 111 ফোন করবা (এমনকি আফনে যখন  
হুইনবা যে স্বাইস্থ্য পরিষেবা বেস্ত)।

# যোগাযোগ তইথ্য

NHS 111

টেলি: 111

## আরও তইথ্য

### শ্বাস-প্রশ্বাসর সহায়তা

এস্হমা UK এন্ড ব্রিটিশ লাং ফাউন্ডেশন

ওয়েবসাইট: [www.post-covid.org.uk](http://www.post-covid.org.uk)

### মানসিক স্বাইস্থ্য

ওয়েবসাইট: [www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters](http://www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters)

### বাড়ীত থাকার নির্দশিকা

ওয়েবসাইট: [www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance/stay-at-home-guidance-for-households-with-possible-coronavirus-covid-19-infection](http://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance/stay-at-home-guidance-for-households-with-possible-coronavirus-covid-19-infection)

### Covid রোগী সহায়তা

ওয়েবসাইট: <https://covidpatientsupport.lthtr.nhs.uk/#/>

### আহার

ব্রিটিশ ডায়েটিক এসোসিয়েসন (BDA)

ওয়েবসাইট: [www.bda.uk.com/resource/nutrition-at-home-after-critical-illness.html](http://www.bda.uk.com/resource/nutrition-at-home-after-critical-illness.html)

### COVID-19 এর বাদে আফনার রিকোভারি সহায়তা করা

যে বিষয়গুলো অন্তর্ভুক্ত ইগুলার মাঝে অইলো পুষ্টিমূলক

পরামর্শ আর বেয়াম

ওয়েবসাইট: [www.yourcovidrecovery.nhs.uk](http://www.yourcovidrecovery.nhs.uk)

স্থানীয় আৰু জাতীয় তথ্য:

[www.ghc.nhs.uk/coronavirus/recovering-from-covid-19](http://www.ghc.nhs.uk/coronavirus/recovering-from-covid-19)

**NHS অ্যাপস লাইব্ৰেৰি**

ওয়েবসাইট: [www.nhs.uk/apps-library](http://www.nhs.uk/apps-library)

# COVID-19 অওয়ার বাদে ভাইরাল-পরবর্তী ক্লান্তি কিলান বেবস্থাপনা করবা:

রয়েল কলেজ ওফ অকুপেশনেল থেরাপিস্টস

ওয়েবসাইট: [www.rcot.co.uk/recovering-covid-19-post-viral-fatigue-and-conserving-energy](http://www.rcot.co.uk/recovering-covid-19-post-viral-fatigue-and-conserving-energy)

বিষয়বস্তু পর্যালোচনা করা আইছে: মে 2021



Help provide extra care & equipment on the ward of your choice by sending a donation payable to 'Chelt & Glos Hospitals Charity' to the Charity Office, Cheltenham General Hospital, GL53 7AN  
**Tel: 0300 422 3231**  
**[www.gloshospitals.nhs.uk/charity](http://www.gloshospitals.nhs.uk/charity)**

GHPI1640\_05\_21  
বিভাগ: শ্বাস প্রশ্বাসৰ ওষুধ  
পর্যালুচনা নির্ধারিত: মে 2024  
[www.gloshospitals.nhs.uk](http://www.gloshospitals.nhs.uk)