

কোভিড-১৯ সংক্রমণের পর আপনি কি এখনও তার দীর্ঘ-  
ময়াদী স্বাস্থ্য সম্পর্কিত প্রভাবগুলো অনুভব করছেন?



বারমিংহাম এবং সোলহিল-এ সহায়তা পরিষেবাসমূহ  
নামনিবরণতি থেকে আপনি বারমিংহাম এবং সোলহিল-এ উপলব্ধ সহায়তা  
পরিষেবাদে একটি তালিকা পতে পারেন যা আপনি অ্যাক্সেস করতে পারেন:  
[www.postcovidsyndromeBSOL.nhs.uk](http://www.postcovidsyndromeBSOL.nhs.uk)

ক্লান্তি  
কাশি  
শ্বাসকষ্ট  
মাংসপেশী এবং জয়েন্টে ব্যথা  
উদ্বেগের মতন মানসিক স্বাস্থ্য  
সম্পর্কিত সমস্যা

## পোস্ট-কোভিড সিন্ড্রোম

আপনার নিজের আরোগ্যলাভ  
ভ সমর্থন করা

পোস্ট-কোভিড সিন্ড্রোম বা  
'দীর্ঘ-কোভিড'-এর এমন সকল  
উপসর্গসমূহ আছে যা আপনার  
শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্যে  
প্রভাব ফেলেতে পারে।  
আপনার নিজের আরোগ্যলাভ সমর্থন  
করার জন্য আপনি অনেকে পদক্ষেপে  
গ্রহণ করতে পারেন। কচ্ছুটা আরও  
সহায়তার প্রয়োজন রয়েছে এমন  
সকল লোকজনদের জন্য পরিষেবাসমূহ  
ও রয়েছে।



## পে স্ট-কে ভিডি সনিড্ৰে াম কী?

পে স্ট-কে ভিডি সনিড্ৰে াম (কখনও কখনও এটাকে দীর্ঘ-কে ভিডি' নামেও সম্বোধন করা হয়) আপনার শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব ফেলতে পারে। কে ভিডি-১৯ সংক্রমণ চলাকালীন বা তারপর উপসর্গসমূহ দেখা দিতে পারে এবং এগুলো ১২ সপ্তাহের মধ্যে বেশি সময় ধরে চলতে পারে। এই উপসর্গগুলো ার মধ্যে নমিনবরণতি অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:

- ক্লান্তি
- মাংসপেশী এবং জয়েন্টে ব্যথা
- কাশি
- উদ্বিগ্নে মতন মানসিক স্বাস্থ্য
- শ্বাসকষ্ট
- সম্পর্কিত সমস্যা

## পে স্ট-কে ভিডি সনিড্ৰে াম কত সাধারণত দেখা দেয়?

কে ভিডি-১৯ পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হয়েছে এমন সকল রোগীদের মধ্যে প্রায় ১০% রোগী তিন সপ্তাহের মধ্যে বেশি সময় ধরে অসুস্থ থাকেন এবং আরও কম লোকের সংখ্যা বেশ কয়েক মাস ধরে অসুস্থ থাকতে পারেন।

## এটা কত দীর্ঘ সময় ধরে চলে?

উপলব্ধ তথ্যপ্রমাণ আমাদেরকে বলে যে সকলের জন্য আরে গ্যলাভ আলাদা হয়। উপসর্গগুলো ১ বর্ষে কয়েক সপ্তাহ বা মাস ধরে চলতে পারে। তাই জন্য সঠিক চিকিৎসা এবং সাহায্য সন্ধান করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

সুসংবাদ হচ্ছে যে আপনার নিজের আরে গ্যলাভ সমর্থন করার জন্য আপনি অনেকে পদক্ষেপে গ্রহণ করতে পারেন।

## আপনার নিজের আরে গ্যলাভ সমর্থন করা



কে ভিডি-১৯ থেকে আরে গ্যলাভ করার সময় নিজের সাহায্য করার জন্য আপনি কিছু পদক্ষেপে গ্রহণ করতে পারেন। 'ইয়ে ার কে ভিডি রিকিভারি' নামক একটি ওয়েবসাইট আপনাকে বুঝতে সাহায্য করে যে কী হয়েছে এবং আপনার আরে গ্যলাভের একটি অংশ হিসেবে আপনি কি প্রত্যাশা করতে পারেন। নমিনবরণতি দেখুন: [www.yourcovidrecovery.nhs.uk](http://www.yourcovidrecovery.nhs.uk) বা QR কোড স্ক্যান করুন।

## আপনার জপিথিকে সহায়তা

আরে গ্যলাভের সময় আরেকটু সহায়তার প্রয়োজন রয়েছে এমন সকল লোকজনদের ক্ষেত্রে আপনার জপিথি আপনাকে সরো পরিশিবা অ্যাক্সেস করতে সহায়তা করতে পারেন। এতে হয়ত ১ নমিনবরণতি অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:

- রসেপরিটেরি (শ্বাস-প্রশ্বাস সম্পর্কিত) ক্লিনিকসমূহ
- শারীরিক থেরাপি
- স্পিচি এবং ল্যাংগুয়েজ থেরাপি
- মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সহায়তা
- কন্য়োগ সম্পর্কিত সহায়তা

## কভাবে সহায়তা অ্যাক্সেস করতে পারেন

যদি আপনার কে ভিডি-১৯ রোগে পড়ার কারণে আপনাকে হাসপাতালে ভর্তি করা হয়েছে, তাহলে আপনি হয়ত ১ ইতিমধ্যে হাসপাতালের টিম থেকে ফলে ১-আপ সহায়তা গ্রহণ করছেন।

যদি আপনার কে ভিডি সংক্রমণের পর ১২ সপ্তাহ বা তার মধ্যে বেশি সময় ধরে আপনি উপসর্গ অনুভব করছেন তাহলে অনুগ্রহ করে আপনার জপিথি সার্জারির সঙগে যে গায়ে গ করুন। তারা আপনাকে সঠিক সহায়তা গ্রহণ করতে সাহায্য করতে পারবেন।