

English	Bengali (বাংলা)
<p><b>What is long COVID?</b></p> <p>This information is for people aged 18 and over. Contact your GP or paediatric team directly if you're worried about possible long COVID symptoms and you're either:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• under 18</li> <li>• a parent, guardian or carer of a young person or child</li> </ul> <p>While most people recover quickly from coronavirus (COVID-19), some people may have ongoing symptoms. These can last for a few weeks or longer. This has been referred to as long COVID.</p> <p>These symptoms are not limited to people who were seriously unwell or hospitalised with coronavirus.</p>	<p><b>লং কোভিড কী?</b></p> <p>এই তথ্যগুলি 18 বছর ও তার বেশি বয়সীদের জন্য। আপনি যদি সম্ভাব্য লং কোভিডের উপসর্গ নিয়ে চিন্তিত হন অথবা নিম্নলিখিত কেউ হন তাহলে সরাসরি পেডিয়াট্রিক টিমের সাথে যোগাযোগ করুন:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 18 বছরের কম বয়সী</li> <li>• কোনও শিশু বা বাচ্চার বাবা-মা, অভিভাবক, বা পরিচর্যাকারী</li> </ul> <p>বেশিরভাগ মানুষ করোনাভাইরাস (কোভিড-19) থেকে দ্রুত সুস্থ হয়ে উঠলেও, কিছু লোকের চলমান উপসর্গ চলতেই থাকতে পারে। এগুলো কয়েক সপ্তাহ বা তারও বেশি দিন স্থায়ী হতে পারে। একেই লং কোভিড হিসেবে উল্লেখ করা হয়েছে।</p>

	এই লক্ষণগুলো এমন লোকদের মধ্যে সীমাবদ্ধ নয় যারা করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হয়ে গুরুতর অসুস্থ হয়ে পড়েছিলেন বা হাসপাতালে ভর্তি হয়েছিলেন।
<p><b>How long does long Covid last?</b></p> <p>Most people's symptoms of coronavirus get better within 4 weeks. But for some people, symptoms can last longer, or new ones can develop. Symptoms can also change over time and can affect anywhere in the body.</p> <p>Healthcare professionals may refer to long COVID as:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ongoing symptomatic COVID-19 (4 to 12 weeks)</li> <li>• post-COVID-19 syndrome (over 12 weeks)</li> </ul> <p>As this is a new condition, our understanding is developing all the time. Experts are learning more about how long symptoms will last, and it'll vary from person to person. There can be different symptoms which often overlap. It can't be said exactly how long coronavirus symptoms will last. The reassuring evidence is that symptoms improve over time in most cases.</p> <p>Advice is based on:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• evidence from research so far</li> </ul>	<p><b>লং কোভিড কত দিন ধরে চলে?</b></p> <p>বেশিরভাগ মানুষের করোনাভাইরাসের লক্ষণগুলো ৪ সপ্তাহের মধ্যে ভাল হয়ে যায়। কিন্তু কিছু লোকের ক্ষেত্রে, লক্ষণগুলো দীর্ঘস্থায়ী হতে পারে, অথবা নতুন নতুন লক্ষণ দেখা দিতে পারে। লক্ষণগুলো সময়ের সাথে সাথে পরিবর্তিতও হতে পারে এবং শরীরের যেকোনো স্থানে প্রভাব ফেলতে পারে।</p> <p>হেলথকেয়ার প্রফেশনালরা লং কোভিডকে এভাবে উল্লেখ করতে পারেন:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• চলমান উপসর্গযুক্ত কোভিড-১৯ (৪ থেকে ১২ সপ্তাহ)</li> <li>• কোভিড-১৯ পরবর্তী লক্ষণ (১২ সপ্তাহের বেশি)</li> </ul> <p>যেহেতু এটি একটি নতুন অবস্থা, আমাদের বোধগম্যতা সব সময়ই বাড়ছে। বিভিন্ন ধরনের উপসর্গ দেখা দিতে পারে। কত দিন ধরে উপসর্গ চলতে সেই সম্পর্কে বিশেষজ্ঞরা এখনও জানছেন এবং এটি ব্যক্তি বিশেষে ভিন্ন হয়ে থাকে। এমন বিভিন্ন উপসর্গ আসে যা একটির সাথে আরেকটি দেখা দিতে পারে। লং করোনাভাইরাসের উপসর্গগুলি কতদিন ধরে চলবে</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• experience and expert knowledge of healthcare professionals</li> </ul> <p>Research is ongoing, so advice may change when its results are known.</p>	<p>তা সঠিকভাবে বলা যায় না। তবে প্রমাণ থেকে এটুকুই আশ্বাস পাওয়া যাচ্ছে যে উপসর্গগুলি বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই সময়ের সাথে ঠিক হয়ে যায়।</p> <p>উপদেশগুলি এই ভিত্তিতে দেওয়া হয়েছে:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• এতদিন ধরে চলা গবেষণার প্রমাণ থেকে</li> <li>• স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারদের বিশেষজ্ঞ ও বিশিষ্ট জ্ঞান থেকে</li> </ul> <p>গবেষণা এখনও চলছে, কাজেই ফলাফল জানা গেলে উপদেশগুলি পাল্টে যেতে পারে।</p>
<p><b>Signs and symptoms of long COVID</b></p> <p>Signs and symptoms after coronavirus can be different from person to person. The most common ones include:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cough</li> <li>• breathlessness</li> <li>• fatigue</li> <li>• muscle and joint pain</li> <li>• sleep problems</li> <li>• loss of smell or taste</li> <li>• low mood</li> </ul>	<p><b>লং কোভিডের লক্ষণ ও উপসর্গ সমূহ</b></p> <p>করোনাভাইরাসের পরে দেখা দেওয়া লক্ষণ ও উপসর্গগুলো ব্যক্তিভেদে ভিন্ন হতে পারে। সবচেয়ে প্রচলিতগুলোর মধ্যে রয়েছে:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• কাশি</li> <li>• শ্বাসকষ্ট</li> <li>• ক্লান্তি</li> <li>• পেশি এবং গাঁটে ব্যথা</li> <li>• ঘুমের সমস্যা</li> <li>• গন্ধ বা স্বাদের অনুভূতি হারানো</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• 'brain fog', loss of concentration or memory issues (cognitive impairment)</li> <li>• anxiety</li> </ul> <p><a href="#">Read further information about the signs and symptoms of long COVID</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• বিমর্ষতা</li> <li>• 'মাথার ভেতর ধোঁয়াটে অনুভূতি', মনোযোগ হারিয়ে ফেলা অথবা স্মৃতিশক্তির সমস্যা (বুদ্ধিভিত্তিক বিকলতা)</li> <li>• উদ্বেগ</li> </ul> <p><a href="#">লং কোভিডের লক্ষণ ও উপসর্গগুলো সম্পর্কে আরো তথ্য পড়ুন</a></p>
<p><b>Assessing long COVID symptoms</b></p> <p>Nobody else understands your symptoms as well as you. Some people can carry on their day to day life managing long COVID symptoms themselves. Others may need further help from a healthcare professional.</p> <p>You're the best person to help your healthcare professional understand how your symptoms affect you.</p> <p>Your symptoms can be assessed in several ways, which will include looking at your physical and mental wellbeing.</p> <p><a href="#">Read further information about assessing long COVID symptoms</a></p>	<p><b>লং কোভিডের উপসর্গগুলো মূল্যায়ন করা</b></p> <p>অন্য কেউ আপনার মতো করে আপনার উপসর্গগুলো বুঝতে পারে না। কিছু মানুষ লং কোভিডের উপসর্গগুলো নিজেরাই সামলে নিয়ে তাদের দৈনন্দিন জীবন চালিয়ে নিতে পারেন। অন্যদের হয়তো হেলথকেয়ার প্রফেশনালের কাছ থেকে আরো সাহায্যের প্রয়োজন হতে পারে।</p> <p>আপনার উপসর্গগুলো আপনাকে কীভাবে প্রভাবিত করছে তা আপনার হেলথকেয়ার প্রফেশনালকে বুঝতে সাহায্য করার জন্য আপনিই সেরা ব্যক্তি।</p> <p>আপনার উপসর্গগুলো বিভিন্ন উপায়ে মূল্যায়ন করা যেতে পারে, যার মধ্যে আপনার শারীরিক এবং মানসিক সুস্থতার দিকে নজর দেওয়া অন্তর্ভুক্ত থাকবে।</p> <p><a href="#">লং কোভিডের উপসর্গগুলো মূল্যায়ন করা সম্পর্কে আরো তথ্য পড়ুন</a></p>

<p><b>Planning your care</b></p> <p>When planning your care, it's important that you're involved in discussions and decisions that affect you.</p> <p>After your assessment, your healthcare professional will discuss with you and agree on what support you need and how you can get it.</p> <p><a href="#">Read further information about your recovery</a></p>	<p><b>আপনার যত্নের পরিকল্পনা করা</b></p> <p>আপনার যত্নের পরিকল্পনা করার সময়, আলোচনায় এবং আপনাকে প্রভাবিত করে এমন সিদ্ধান্তগুলোতে আপনার নিযুক্ত থাকা গুরুত্বপূর্ণ।</p> <p>আপনার মূল্যায়নের পর, আপনার হলেথকয়ার প্রফেশনাল আপনার সাথে আপনার কোন সহায়তা প্রয়োজন এবং আপনি কীভাবে তা পতে পারেন সে বিষয়ে আলোচনা করবেন এবং সম্মত হবেন।</p> <p><a href="#">আপনার সুস্থ হয়ে ওঠা সম্পর্কে আরো তথ্য পড়ুন</a></p>
<p><b>Vaccination</b></p> <p>It's now known whether vaccines have any effect on the ongoing symptoms of coronavirus. NHS Scotland recommend you get the coronavirus vaccine when offered it. Vaccines can help reduce the risk of further infection.</p> <p><a href="#">Read further information about the coronavirus vaccine.</a></p>	<p><b>টিকাদান</b></p> <p>করোনাভাইরাসের উপসর্গের ক্ষেত্রে টিকার কোনো প্রভাব আছে কিনা তা এখন জানা গেছে। NHS স্কটল্যান্ডের মতে আপনার করোনাভাইরাসের টিকা নেওয়া বাঞ্ছনীয়। টিকা সংক্রমণের আরো ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করতে পারে।</p> <p><a href="#">করোনাভাইরাসের টিকা সম্পর্কে আরো তথ্য পড়ুন।</a></p>
<p><b>Patient information booklet</b></p> <p>There's a patient information booklet for people who have symptoms that last more than 4 weeks. It's written by experts from the National Institute</p>	<p><b>রোগীর তথ্য পুস্তিকা</b></p> <p>৪ সপ্তাহের বেশি সময় ধরে যাদের উপসর্গ স্থায়ী হচ্ছে তাদের জন্য একটি রোগীর তথ্য পুস্তিকা রয়েছে। এটি ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট ফর হেলথ</p>

<p>for Health and Care Excellence (NICE), the Royal College for General Practitioners (RCGP) and the Scottish Intercollegiate Guidelines Network (SIGN).</p> <p><a href="#">Read the patient information booklet</a></p>	<p>অ্যান্ড কেয়ার এক্সেলেন্স (NICE), রয়্যাল কলেজ ফর জেনারেল প্র্যাকটিশনার (RCGP) এবং স্কটিশ ইন্টারকলেজিয়েট গাইডলাইনস নেটওয়ার্কের (SIGN) বিশেষজ্ঞরা লিখেছেন।</p> <p><a href="#">রোগীর তথ্য পুস্তিকাটি পড়ুন</a></p>
<p><b>NHS inform helpline</b></p> <p>If you're well, but have a question about long COVID, you can phone 0800 22 44 88. The helpline is open 7 days a week, from 8.00am to 8.00pm</p>	<p><b>NHS inform হেল্পলাইন</b></p> <p>যদি আপনি সুস্থ থাকেন, কিন্তু লং কোভিড সম্পর্কে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকে, তাহলে আপনি 0800 22 44 88 নম্বরে ফোন করতে পারেন। হেল্পলাইনটি সপ্তাহে 7 দিন খোলা থাকে, সকাল 8.00 টা থেকে রাত 8.00 টা পর্যন্ত।</p>
<p>For more information in Bengali go to <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/bengali">http://www.nhsinform.scot/translations/languages/bengali</a></p>	<p>বাংলায় আরো তথ্যের জন্য <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/bengali">www.nhsinform.scot/translations/languages/bengali</a> –তে যান</p>
<p>January 2022</p>	<p>৬ই জানুয়ারি 2022</p>