

English	Bengali (বাংলা)
<h2>Signs and symptoms of long COVID</h2> <p>There are many different signs and symptoms of long COVID. Your symptoms may change over time. The most common symptoms include:</p> <p>Breathing (respiratory symptoms)</p> <ul style="list-style-type: none">• breathlessness• cough <p>Heart and circulation (cardiovascular symptoms)</p> <ul style="list-style-type: none">• chest tightness• chest pain• heartbeats that can become noticeable (palpitations)	<h2>লং কোভিডের লক্ষণ ও উপসর্গ সমূহ</h2> <p>লং কোভিডের বিভিন্ন ধরনের লক্ষণ ও উপসর্গ রয়েছে। আপনার উপসর্গগুলো সময়ের সাথে পরিবর্তিত হতে পারে। সবচেয়ে প্রচলিত উপসর্গগুলোর মধ্যে রয়েছে:</p> <p>শ্বাস-প্রশ্বাস (শ্বাস-প্রশ্বাসজনিত উপসর্গ)</p> <ul style="list-style-type: none">• শ্বাসকষ্ট• কাশি <p>হৃদযন্ত্র ও রক্তসঞ্চালন প্রক্রিয়া (কার্ডিওভাসকুলার তথা হৃদযন্ত্র সম্পর্কিত উপসর্গ)</p> <ul style="list-style-type: none">• বুকে চাপবোধ• বুকে ব্যথা

<p>Brain (neurological symptoms)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 'brain fog', loss of concentration, or memory issues (cognitive impairment) • headache • broken sleep • pins and needles, and numbness (peripheral neuropathy symptoms) • dizziness • sudden confusion (delirium) particularly in older people • difficulties moving around (mobility impairment) • difficulty with or changes to your sight (visual disturbance) <p>Digestive system (gastrointestinal symptoms)</p> <ul style="list-style-type: none"> • abdominal pain 	<ul style="list-style-type: none"> • হৃদস্পন্দন যা লক্ষণীয় হয়ে উঠতে পারে (ধড়ফড়নি) <p>মস্তিষ্ক (ম্নায়বিক উপসর্গ)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 'মাথার ভেতর ধোঁয়াটে অনুভূতি', মনোযোগ হারিয়ে ফেলা অথবা স্মৃতিশক্তির সমস্যা (বুদ্ধিভিত্তিক বিকলতা) • মাথা ব্যথা • ভাঙ্গা ভাঙ্গা ঘুম • ঝিমঝিম করা, এবং অসাড়তা (পেরিফেরাল নিউরোপ্যাথির উপসর্গ) • মাথা ঘোরা • হঠাৎ বিভ্রান্তি (প্রলাপ) বিশেষ করে বয়স্ক ব্যক্তিদের মধ্যে • চলাফেরায় কষ্ট হওয়া (চলাফেরায় ব্যাঘাত আসা) • আপনার দৃষ্টিশক্তিতে পরিবর্তন আসা বা দেখতে কষ্ট হওয়া (দৃষ্টিতে ব্যাঘাত আসা)
--	--

<ul style="list-style-type: none"> • feeling sick (nausea) • diarrhoea • weight loss and reduced appetite <p>Joints and muscles (musculoskeletal symptoms)</p> <ul style="list-style-type: none"> • muscle and joint pain <p>Mental health (psychological/psychiatric symptoms)</p> <ul style="list-style-type: none"> • symptoms of depression for example low mood, poor sleep, lack of concentration and feeling helpless • symptoms of anxiety for example feeling on edge, excessive worry and difficulties sleeping • symptoms of post-traumatic stress disorder, especially in people with more severe coronavirus (COVID-19) symptoms that needed intensive care in hospital <p>Ear, nose and throat symptoms</p>	<p>হজম প্রক্রিয়া (পরিপাকতন্ত্র-জনিত উপসর্গ)</p> <ul style="list-style-type: none"> • তলপেটের ব্যথা • অসুস্থ বোধ করা (বমি বমি ভাব) • ডায়রিয়া • ওজন কমা এবং ক্ষুধামান্দ্য <p>জয়েন্ট এবং পেশী (মাস্কুলোস্কেলিটাল উপসর্গ)</p> <ul style="list-style-type: none"> • পেশি এবং গাঁটে ব্যথা <p>মানসিক স্বাস্থ্য (মনস্তাত্ত্বিক/মনোরোগ-সংক্রান্ত উপসর্গ)</p> <ul style="list-style-type: none"> • অবসাদের লক্ষণ যেমন বিমর্ষতা, ঘুম কম হওয়া, একাগ্রতার অভাব এবং অসহায় বোধ করা • অ্যাংজাইটির উপসর্গ, যেমন চরম উত্তেজনা বোধ করা, অত্যধিক দুশ্চিন্তা ও ঘুমোতে কষ্ট হওয়া
--	--

<ul style="list-style-type: none"> • loss of taste and/or smell • ringing in the ears (tinnitus) • earache • sore throat • dizziness <p>Skin (dermatological symptoms)</p> <ul style="list-style-type: none"> • skin rashes • hair loss <p>Other general symptoms can include fatigue, fever and pain.</p> <p>Some people with long COVID may have symptoms of postural tachycardia syndrome (PoTS) which may need further investigation. PoTS is an abnormal increase in heart rate that happens after standing up. Symptoms include light headedness, palpitations and fatigue.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • পোস্ট-ট্রমাটিক স্ট্রেসজনিত অসুস্থতার উপসর্গ, বিশেষ করে যেসব ব্যক্তির করোনাভাইরাসের (কোভিড-19) গুরুতর উপসর্গ দেখা দেওয়ায় হাসপাতালে ইনটেনসিভ কেয়ারে রাখতে হয়েছিল <p>কান, নাক এবং গলার উপসর্গ</p> <ul style="list-style-type: none"> • স্বাদ এবং/অথবা গন্ধের অনুভূতি হারানো • কানের মধ্যে আওয়াজ বাজা (ঝিঁঝিঁ করা) • কানে ব্যথা • গলা ব্যথা • মাথা ঘোরা <p>ত্বক (চর্মরোগ-সংক্রান্ত উপসর্গ)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ত্বকে ফুসকুড়ি • চুল ওঠা
--	--

	<p>অন্যান্য সাধারণ উপসর্গগুলোর মধ্যে ক্লান্তি, জ্বর এবং ব্যথা অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে।</p> <p>লং কোভিড থাকা কিছু ব্যক্তির মধ্যে পশ্চুরাল ট্যাকিকার্ডিয়া সিন্ড্রোমের (PoTS) উপসর্গ দেখা দিতে পারে, যার জন্য আরও অনুসন্ধান করার প্রয়োজন হতে পারে। PoTS হল হৃদস্পন্দনের হার অস্বাভাবিক বেড়ে যাওয়া যা উঠে দাঁড়ানোর পরে ঘটে। উপসর্গের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত আছে মাথা হালকা হয়ে যাওয়া, বুক ধড়ফড় করা এবং ক্লান্তি।</p>
<p>Managing your symptoms</p> <p>Contact your GP practice if:</p> <ul style="list-style-type: none"> • you're worried about your symptoms • your symptoms are getting worse <p>The team within your GP practice can provide advice.</p>	<p>আপনার উপসর্গগুলো সামলানো</p> <p>আপনার GP প্র্যাকটিসের সাথে যোগাযোগ করুন, যদি:</p> <ul style="list-style-type: none"> • আপনি আপনার উপসর্গগুলো নিয়ে উদ্বিগ্ন হন • আপনার উপসর্গগুলো আরো খারাপ হতে থাকে <p>আপনার GP প্র্যাকটিসের মধ্যে থাকা টিম পরামর্শ দিতে পারে।</p>

<p>Further information about assessing your symptoms</p> <p>Further information about managing:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cough • fatigue • breathlessness • muscle and joint pain • sleep problems • low mood and depression • anxiety • brain fog 	<p>আপনার উপসর্গগুলোর মূল্যায়ন করা সম্পর্কে আরো তথ্য</p> <p>সামলানো সম্পর্কে আরো তথ্য:</p> <ul style="list-style-type: none"> • কাশি • ক্লান্তি • শ্বাসকষ্ট • পেশী এবং জয়েন্টে ব্যথা • ঘুমের সমস্যা • বিমর্ষতা এবং বিষণ্ণতা • অ্যাংজাইটি • মাথা ধোঁয়াটে লাগা
--	--

<p>Support available</p> <p>Chest Heart & Stroke Scotland's Advice Line nurses provide confidential advice, support and information to help people living with long COVID, or their family members.</p> <p>To contact the Advice Line nurses:</p> <ul style="list-style-type: none"> • phone 0808 801 0899 (free from landlines and mobiles) • email advice@chss.org.uk • text NURSE to 66777 	<p>যেসব সহায়তা পাওয়া যায়</p> <p>Chest Heart & Stroke Scotland's Advice Line-এর নার্সেরা, লং কোভিডে ভোগা ব্যক্তিদের বা তাদের পরিবারের সদস্যদের সাহায্য করতে গোপনীয় পরামর্শ, সহায়তা এবং তথ্য প্রদান করে।</p> <p>Advice Line নার্সদের সাথে যোগাযোগ করার জন্য:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ফোন 0808 801 0899 (ল্যান্ডলাইন এবং মোবাইল থেকে বিনামূল্যে) • ইমেইল advice@chss.org.uk • NURSE লিখে 66777 নম্বরে টেক্সট করুন
<p>For more information in Polish go to www.nhsinform.scot/translations/languages/bengali</p>	<p>বাংলায় আরো তথ্যের জন্য www.nhsinform.scot/translations/languages/bengali –তে যান</p>
<p>January 2022</p>	<p>৬জানুয়ারি 2022</p>

