

English	Bengali (বাংলা)
<h2>Assessing long COVID symptoms</h2> <p>If your healthcare professional thinks you have long COVID, they may:</p> <ul style="list-style-type: none">• take a medical history and ask about whether you have had, or think you have had, coronavirus (COVID-19)• examine you to find out more about any physical or mental health symptoms you have if required <p>If you need it, please ask about extra support during your assessment. For example having extra time for your appointment or having an interpreter. Your healthcare professional may ask to include your family or carers in discussions. They'll agree this with you.</p>	<h2>লং কোভিডের উপসর্গগুলো মূল্যায়ন করা</h2> <p>যদি আপনার হেলথকেয়ার প্রফেশনাল মনে করেন যে আপনার লং কোভিড আছে, তাহলে তারা:</p> <ul style="list-style-type: none">• একটি মেডিকেল হিস্ট্রি নিতে পারেন এবং আপনার করোনাভাইরাস (কোভিড-19) হয়েছিলো কিনা, অথবা হয়েছিলো বলে আপনার মনে হয় কিনা, সে সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করতে পারেন• প্রয়োজনে আপনার যেকোনো শারীরিক বা মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত উপসর্গ সম্পর্কে আরো জানতে আপনাকে পরীক্ষা করতে পারেন <p>আপনার যদি এটি প্রয়োজন হয়, তাহলে আপনার মূল্যায়নের সময় অতিরিক্ত সহায়তা চান। যেমন আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য অতিরিক্ত সময় বা দোভাষী রাখা। আপনার স্বাস্থ্যসেবার পেশাদার হয়তো</p>

	<p>আপনার পরিবারের কাউকে বা পরিচর্যাকারীকে আলোচনায় রাখতে চাইতে পারেন। এই ব্যাপারে তারা আপনার সম্মতি নেবে।</p>
<p>How your symptoms will be assessed</p> <p>Your healthcare professional will talk to you about the wide range of possible long COVID symptoms, and how they may come and go over time. They may suggest some tests - for example a blood test.</p> <p>You'll generally be able to manage most of your symptoms on your own but you may need some help from your primary care team.</p> <p>Your primary care team could include a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • GP • nurse • pharmacist • physiotherapist • occupational therapist 	<p>আপনার উপসর্গগুলো কিভাবে মূল্যায়ন করা হবে</p> <p>আপনার হেলথকেয়ার প্রফেশনাল আপনার সাথে লং কোভিডের নানান ধরনের সম্ভাব্য উপসর্গগুলো এবং সময়ের সাথে সাথে সেগুলো কীভাবে আসতে যেতে পারে সে সম্পর্কে কথা বলবেন। তারা হয়তো কিছু পরীক্ষার জন্য বলতে পারেন - যেমন একটি রক্ত পরীক্ষা।</p> <p>আপনি নিজেই সাধারণত আপনার বেশিরভাগ উপসর্গগুলো সামলে নিতে পারবেন, তবে আপনার প্রাইমারি কেয়ার টিমের কাছ থেকে আপনার কিছু সাহায্যের প্রয়োজন হতে পারে। আপনার প্রাইমারি কেয়ার টিমে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:</p> <ul style="list-style-type: none"> • GP • নার্স • ফার্মাসিস্ট

<p>In some cases, you may be referred for more specialist advice.</p> <p>If you have a severe mental health condition or your healthcare professional is concerned that you're at risk of serious self-harm or suicide, you'll be referred urgently for assessment by a mental health professional.</p> <p>You may be referred urgently to hospital if you have any signs that could be a life-threatening condition, for example:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a low level of oxygen in your blood • severe lung disease • chest pain 	<ul style="list-style-type: none"> • ফিজিওথেরাপিস্ট • অকুপেশনাল থেরাপিস্ট <p>কিছু ক্ষেত্রে, আপনাকে আরো অধিকতর বিশেষজ্ঞ পরামর্শের জন্য রেফার করা হতে পারে।</p> <p>আপনার যদি কোনও গুরুতর মানসিক স্বাস্থ্যের সমস্যা থাকে বা আপনি নিজের ক্ষতি অথবা আত্মহত্যা করার ঝুঁকি রয়েছে বলে স্বাস্থ্যসেবার পেশাদাররা উদ্বেগ হন, তাহলে আপনাকে জরুরি ভিত্তিতে কোনও মানসিক স্বাস্থ্যসেবার পেশাদারের মূল্যায়নের জন্য রেফার করা হবে।</p> <p>যদি আপনার এমন কোন লক্ষণ থাকে যা আপনার জীবনের জন্য হুমকিস্বরূপ হতে পারে, তাহলে আপনাকে জরুরিভাবে হাসপাতালে রেফার করা হতে পারে, উদাহরণস্বরূপ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • আপনার রক্তে অক্সিজেনের মাত্রা কমে গেলে • ফুসফুসের গুরুতর রোগ • বুকে ব্যথা
---	---

Tests

Your healthcare professional may carry out some tests to investigate your signs and symptoms. This will also help them rule out other conditions. As a general rule, the healthcare professional who arranges your test will also discuss with you how you'll receive your results.

Tests may include:

- blood tests
- an exercise tolerance test suited to your ability (for example a 1 minute sit-to-stand test)
- lying and standing blood pressure and heart rate
- pulse oximetry (a sensor is attached to your finger to measure oxygen levels)
- a chest X-ray if you still have breathing difficulties (for example a cough or breathlessness)

পরীক্ষা সমূহ

আপনার লক্ষণ ও উপসর্গগুলো খতিয়ে দেখতে আপনার হেলথকেয়ার প্রফেশনাল কিছু পরীক্ষা-নিরীক্ষা করতে পারেন। এটি তাদেরকে অন্যান্য অবস্থাগুলো বাদ দিতেও সাহায্য করবে। সাধারণ নিয়ম হিসেবে, যেই হেলথকেয়ার প্রফেশনাল আপনার পরীক্ষার ব্যবস্থা করবেন তিনি, আপনি কীভাবে আপনার ফলাফলগুলো পাবেন তা নিয়েও আপনার সাথে আলোচনা করবেন।

পরীক্ষায় অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:

- রক্ত পরীক্ষা
- আপনার সক্ষমতার সাথে উপযোগী একটি ব্যায়াম সহনশীলতার পরীক্ষা (উদাহরণস্বরূপ 1 মিনিটের একটি বসা-থেকে-উঠে দাঁড়ানোর পরীক্ষা)
- শোয়া এবং দাঁড়ানো অবস্থায় রক্তচাপ ও হৃদস্পন্দন

<p>If you have mental health symptoms such as anxiety or depression, you may be referred:</p> <ul style="list-style-type: none"> • for psychological therapies • to a liaison psychiatry service if you have more complex physical and mental health needs <p>If your healthcare professional thinks your symptoms are not related to coronavirus and may be due to another condition, you may be offered other tests. You may also be referred to a specialist in that condition.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • পালস অক্সিমিট্রি (অক্সিজেনের মাত্রা পরিমাপের জন্য আপনার আঙুলের সাথে একটি সেন্সর সংযুক্ত থাকে) • আপনার যদি এখনো শ্বাস-প্রশ্বাসে সমস্যা থাকে (উদাহরণস্বরূপ কাশি বা শ্বাসকষ্ট), তাহলে বুকের একটি এক্স-রে <p>আপনার যদি মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত উপসর্গ থাকে, যেমন: উদ্বেগ বা বিষণ্ণতা, তবে আপনাকে রেফার করা হতে পারে:</p> <ul style="list-style-type: none"> • সাইকোলজিক্যাল থেরাপির জন্য • আপনার যদি অধিকতর জটিল শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যগত চাহিদা থাকে, তাহলে একটি লিয়াজোঁ সাইকিয়াট্রি সার্ভিসে <p>যদি আপনার হেলথকেয়ার প্রফেশনাল মনে করেন যে আপনার উপসর্গগুলো করোনাভাইরাসের সাথে সম্পর্কিত নয় বরং অন্য কোনো অবস্থার কারণে হতে পারে, তাহলে আপনাকে অন্যান্য পরীক্ষা করতে বলা হতে পারে। সেই অবস্থায় আপনাকে একজন বিশেষজ্ঞের কাছেও রেফার করা হতে পারে।</p>
--	---

<p>After your assessment</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. To work out what support you need and make a plan with you about your recovery, your healthcare professional will talk to you about:</p> <ul style="list-style-type: none"> • the overall impact of your symptoms on your life • how your symptoms may change or come and go • how you might need different levels of support at different times 	<p>আপনার মূল্যায়নের পর</p> <p>আপনার মূল্যায়নের পর, আপনার হেলথকেয়ার প্রফেশনাল আপনার সাথে আপনার কোন সহায়তা প্রয়োজন এবং আপনি কীভাবে তা পেতে পারেন সে বিষয়ে আলোচনা করবেন এবং সম্মত হবেন। আপনার কী ধরনের সহায়তা প্রয়োজন তা নির্ধারণ করতে এবং আপনার সুস্থ হয়ে ওঠার বিষয়ে আপনার সাথে একটি পরিকল্পনা করতে, আপনার হেলথকেয়ার প্রফেশনাল আপনার সাথে এই বিষয়ে কথা বলবেন:</p> <ul style="list-style-type: none"> • আপনার জীবনের উপর আপনার উপসর্গগুলোর সামগ্রিক প্রভাব • আপনার উপসর্গগুলো কিভাবে পরিবর্তন হতে পারে অথবা আসতে ও চলে যেতে পারে • কিভাবে বিভিন্ন সময়ে আপনার বিভিন্ন পর্যায়ের সহযোগিতা প্রয়োজন হতে পারে
<p>For more information in Bengali go to www.nhsinform.scot/translations/languages/bengali</p>	<p>বাংলায় আরো তথ্যের জন্য www.nhsinform.scot/translations/languages/bengali –তে যান</p>

January 2022	6 জানুয়ারি 2022
--------------	------------------