English	Bengali (বাংলা)
Your recovery	**আপনার সুস্থ হয়ে ওঠা**
Recovery from coronavirus (COVID-19) can take time. The length of time will vary from person to person. The symptoms can also vary, so not everyone is affected in the same way. It's important not to compare yourself to others.	করোনাভাইরাস (কোভিড-19) থেকে সুস্থ হয়ে উঠতে সময় লাগতে পারে। সময়ের ব্যাপ্তি ব্যক্তি বিশেষে ভিন্ন ভিন্ন হবে। উপসর্গগুলোও ভিন্ন ভিন্ন হতে পারে, তাই সবার উপর একইরকম প্রভাব পড়ে না। নিজেকে অন্যদের সাথে তুলনা না করাটা জরুরী।
To improve your physical and mental health, it's important you:	আপনার শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্য উন্নত করতে, এটি গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি:
• listen to your body • prioritise sleep • eat healthily • balance activity and rest	• আপনার শরীরের ভাষা শুনুন • ঘুমকে অগ্রাধিকার দিন • স্বাস্থ্যকর খাবার খান • কাজকর্মে ভারসাম্য রাখুন এবং বিশ্রাম নিন

Things you can do for yourself	আপনি নিজের জন্য করতে পারেন এমন কিছু কাজ
To help with your recovery, you should consider: • setting realistic goals, if needed, with the help of your healthcare professional • keeping a symptom diary • having someone to contact if you're worried about your symptoms or need more support There are lots of sources of advice and support. These include: • support groups • online forums and apps • support from other services, including social care, housing, and employment, and advice about financial support	আপনার সুস্থ হয়ে ওঠায় সাহায্য করতে, আপনার এই বিষয়গুলো বিবেচনায় নেওয়া উচিৎ: • বাস্তবসম্মত লক্ষ্য নির্ধারণ করা, প্রয়োজন হলে, আপনার হেলথকেয়ার প্রফেশনালের সাহায্য নিয়ে • উপসর্গগুলোর একটি ডায়েরি রাখা • আপনি যদি আপনার উপসর্গগুলো নিয়ে উদ্বিগ্ন হন বা আরো সহায়তার প্রয়োজন হয়, তাহলে যোগাযোগ করার জন্য কাউকে রাখা পরামর্শ এবং সহায়তার প্রচুর উৎস রয়েছে। এতে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে: • সাপোর্ট গ্রুপ সমূহ • অনলাইন ফোরাম ও অ্যাপ সমূহ

You can find services near you using Scotland's Service Directory. Read about: • eating well • sleeping well • keeping active	• অন্যান্য পরিষেবাগুলো থেকে সহায়তা, যার মধ্যে আছে সোশ্যাল কেয়ার, আবাসন, এবং কর্মসংস্থান, এবং আর্থিক সহায়তা সম্পর্কে পরামর্শ আপনি Scotland's Service Directory ব্যবহার করে আপনার কাছাকাছি পরিষেবাগুলো খুঁজে পেতে পারেন। এই বিষয়গুলো সম্পর্কে পড়ুন: • ভালোভাবে খাওয়া • ভালোভাবে ঘুমানো • সক্রিয় থাকা
Who will be involved in my care? During your journey, you may see a range of professionals with various specialist skills. They'll help with different aspects of your recovery.	**কে আমার পরিচর্যার সাথে জড়িত থাকবে?** আপনার এই যাত্রায়, আপনি বিভিন্ন বিশেষজ্ঞ দক্ষতা সম্পন্ন নানান রকম প্রফেশনালদের দেখা পেতে পারেন। তারা আপনার সুস্থ হয়ে ওঠার বিভিন্ন দিকগুলোতে সহায়তা করবেন।

You may be referred for more specialist advice or help with your rehabilitation and recovery. The team at your GP practice will work with you and arrange any referral to the right service in your local health board. This could include: • occupational therapy • physiotherapy • rehabilitation • clinical psychology and psychiatry Other specialists may be brought in depending on your specific symptoms, for example: • a dietitian • an eye specialist • a speech and language therapist	আপনাকে হয়তো আরো বেশি বিশেষজ্ঞ পরামর্শের জন্য অথবা আপনার পুনর্বাসন ও সুস্থ হয়ে ওঠায় সাহায্য করার জন্য রেফার করা হতে পারে। আপনার GP প্র্যাকটিসের টিম আপনার সাথে কাজ করবে এবং আপনার স্থানীয় হেলথ বোর্ডের সঠিক পরিষেবাটিতে যেকোনো রেফারেলের ব্যবস্থা করবে। এতে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে: • অকুপেশনাল থেরাপি • ফিজিওথেরাপি • পুনর্বাসন • ক্লিনিক্যাল সাইকোলজি এবং সাইকিয়াট্রি আপনার নির্দিষ্ট উপসর্গগুলোর উপর নির্ভর করে অন্যান্য বিশেষজ্ঞদের আনা হতে পারে, যেমন: • ডায়েটিশিয়ান • চক্ষুরোগ বিশেষজ্ঞ

	• স্পীচ ও ল্যাঙ্গুয়েজ থেরাপিস্ট
How will my care be planned? Your healthcare professional should always talk about your care with you, so you can agree on it together. Knowing the right questions to ask can make all the difference. To work out what support you need and make a plan with you about your recovery, your healthcare professional will talk to you about: • 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	**আমার যত্নের পরিকল্পনা কিভাবে করা হবে?** আপনার হেলথকেয়ার প্রফেশনালের উচিৎ সবসময় আপনার সাথে আপনার যত্নের ব্যাপারে কথা বলা, যাতে করে আপনারা একসাথে এতে একমত হতে পারেন। সঠিক প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে জানা সমস্ত পার্থক্য গড়ে দিতে পারে। 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: • আপনার জীবনের উপর আপনার উপসর্গগুলোর সামগ্রিক প্রভাব • আপনার উপসর্গগুলো কিভাবে পরিবর্তন হতে পারে অথবা আসতে ও চলে যেতে পারে

Your healthcare professional may also talk with you about whether you need further appointments to check your progress and recovery. If your symptoms change, let your healthcare professional know. It could mean you need to be referred to a specialist or have more tests.	• কিভাবে বিভিন্ন সময়ে আপনার বিভিন্ন পর্যায়ের সহযোগিতা প্রয়োজন হতে পারে আপনার রোগের অগ্রগতি ও উপশম চেক করার জন্য আর অ্যাপয়েন্টমেন্ট লাগবে কিনা সেই সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবার পেশাদার আপনার সাথে কথা বলতে পারেন। আপনার উপসর্গগুলি পরিবর্তিত হলে, আপনার স্বাস্থ্যসেবার পেশাদারকে জানান। এর জন্য আপনাকে কোনও স্পেশালিস্টের কাছেও রেফার করা হতে পারে বা আরও টেস্ট করাতে হতে পারে।
Returning to work The longer-term effects of coronavirus will be different for everyone. Some people may need time off work. Your return to work will depend on: • how you're feeling • the type of job you do	**কাজে ফিরে আসা** করোনাভাইরাসের দীর্ঘমেয়াদী প্রভাবগুলো সবার জন্য আলাদা হবে। কিছু লোকের কাজ থেকে ছুটি নেওয়ার প্রয়োজন হতে পারে। আপনার কাজে ফিরে আসা এসবের উপর নির্ভর করবে: • আপনি কেমন অনুভব করছেন

• the level of flexibility offered by your employer It's important that you work with your employer to manage your return to work. Some people will need a phased return to work following recovery from coronavirus. A phased return means you gradually build up your hours and days at work. Where available, take advice from your Occupational Health department or talk to your line manager. When you return to work, you may find yourself feeling more tired. This is normal. During this time, it's important that you try and pace yourself both at work and at home. Further information about returning to work: • Society of Occupational Medicine: COVID-19 Return to work guide for recovering workers (PDF, 2.1 MB) • Working Health Services Scotland • Acas: COVID-19 advice for employers and employees	• আপনি কী ধরণের কাজ করেন • আপনার নিয়োগকর্তা কী পর্যায়ের ছাড় দেবেন আপনার কাজে ফিরে আসার ব্যবস্থা করার ব্যাপারে আপনি আপনার নিয়োগকর্তার সাথে আলোচনা করা জরুরী। কিছু লোকের করোনাভাইরাস থেকে সেরে ওঠার পরে পর্যায়ক্রমে কাজে ফিরে আসতে হবে। পর্যায়ক্রমে ফিরে আসার মানে হলো আপনি ধাপে ধাপে কর্মক্ষেত্রে আপনার ঘণ্টা এবং দিন বাড়াবেন। যেখানে প্রাপ্তিসাধ্য, সেখানে আপনার অকুপেশনাল হেলথ ডিপার্টমেন্ট এর কাছ থেকে পরামর্শ নিন অথবা আপনার লাইন ম্যানেজারের সাথে কথা বলুন। আপনি যখন কাজে ফিরে আসবেন, আপনি হয়তো আরো বেশি ক্লান্ত বোধ করছেন বলে দেখতে পাবেন। এটি স্বাভাবিক। এই সময়কালে, আপনার কাজ এবং বাড়ি উভয় জায়গাতেই ধীরে সুস্থে কাজ করতে চেষ্টা করাটা জরুরী।

	কাজে ফিরে আসা সম্পর্কে আরো তথ্য: • Society of Occupational Medicine: COVID-19 Return to work guide for recovering workers (PDF, 2.1 MB) • Working Health Services Scotland • Acas: নিয়োগকর্তা এবং কর্মচারীদের জন্য কোভিড-19 সম্পর্কিত পরামর্শ
Other support If you're older or have a disability, you may be offered more support. This could include: • a short term care package • advance care planning • support with looking after yourself	**অন্যান্য সহায়তা** আপনি যদি বয়স্ক হন বা প্রতিবন্ধী হন, তাহলে আপনাকে আরও সহায়তা প্রদান করা হতে পারে। তার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে: • একটি স্বল্প মেয়াদী কেয়ার প্যাকেজ • অ্যাডভান্স কেয়ার পরিকল্পনা • নিজের পরিচর্যার রাখার ব্যাপারে সহায়তা

Money and caring responsibilities You may be worried about your finances after having coronavirus. You may have caring responsibilities. There are resources available to help: • Citizens Advice Scotland • Money Advice Scotland: Coronavirus - dealing with debt and money worries • Care Information Scotland	**অর্থ এবং পরিচর্যার দায়িত্ব** করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার পর আপনি আপনার আর্থিক বিষয়ে চিন্তিত হয়ে পড়তে পারেন। কাউকে দেখাশোনার দায়িত্বও আপনার থাকতে পারে। সাহায্য করার জন্য কিছু সংস্থান রয়েছে: • Citizens Advice Scotland • Money Advice Scotland: করোনাভাইরাস - ঋণ এবং অর্থ সম্পর্কিত উদ্বেগ মোকাবেলা করা# • Care Information Scotland
Chest Heart & Stroke Advice Line 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. To contact the Advice Line nurses: • phone 0808 801 0899 (free from landlines and mobiles)	**Chest Heart & Stroke Advice Line** 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। Advice Line নার্সদের সাথে যোগাযোগ করার জন্য:

• email adviceline@chss.org.uk • text NURSE to 66777	• ফোন 0808 801 0899 (ল্যান্ডলাইন এবং মোবাইল থেকে বিনামূল্যে) • ইমেইল adviceline@chss.org.uk • NURSE লিখে 66777 নম্বরে টেক্সট করুন
For more information in Bengali go to www.nhsinform.scot/translations/languages/bengali	বাংলায় আরো তথ্যের জন্য www.nhsinform.scot/translations/languages/bengali –তে যান
January 2022	6জানুয়ারি 2022