

English	Bengali)বাংলা(
<p>Long COVID: Fatigue</p> <p>During your recovery from any illness, including coronavirus (COVID-19), you may experience fatigue. Fatigue affects what you're able to do.</p> <p>As well as for moving around, you also use energy for:</p> <ul style="list-style-type: none">• concentration• attention• problem solving• talking• making decisions <p>Fatigue means you have less physical, mental and emotional energy to do these daily activities.</p>	<p>লং কোভিড: ক্লান্তি</p> <p>করোনাভাইরাস (কোভিড-19) সহ, যেকোনো অসুস্থতা থেকে সুস্থ হয়ে ওঠার সময়, আপনি ক্লান্তি অনুভব করতে পারেন। আপনি যা করতে সক্ষম ক্লান্তি তাকে প্রভাবিত করে।</p> <p>সেই সাথে চারদিকে ঘোরাফেরা করতে, আপনি এইসবের জন্যও শক্তি ব্যবহার করেন:</p> <ul style="list-style-type: none">• একাগ্রতা• মনোযোগ• সমস্যার সমাধান করা• কথা বলা• সিদ্ধান্ত নেওয়া

	<p>ক্লান্তি মানে হলো এই দৈনন্দিন কাজকর্মগুলো করার ক্ষেত্রে আপনার শারীরিক, মানসিক এবং অনুভূতিজাত শক্তি কম আছে।</p>
<p>Coping with fatigue</p> <p>There are ways to help you manage fatigue.</p> <p>Conserving energy</p> <p>During your recovery, you may wish to use your energy for things that are important to you. The Royal College of Occupational Therapists have advice on conserving energy. You can use the '3 Ps' to do daily tasks so you have more energy throughout the day:</p> <ul style="list-style-type: none">• plan• prioritise• pace <p>How to conserve energy</p> <p>Plan your day and prioritise your activities</p>	<p>ক্লান্তি সামলে নেওয়া</p> <p>ক্লান্তি সামলাতে আপনাকে সাহায্য করার জন্য কিছু উপায় রয়েছে।</p> <p>শক্তি সংরক্ষণ</p> <p>আপনি সুস্থ হয়ে ওঠার সময়, আপনি হয়তো যেই জিনিসগুলো আপনার জন্য গুরুত্বপূর্ণ সেগুলোর দিকে আপনার শক্তি ব্যবহার করতে চাইবেন। শক্তি সংরক্ষণের বিষয়ে Royal College of Occupational Therapists – এর পরামর্শ রয়েছে। আপনি দৈনন্দিন কাজগুলো করতে '3টি পি (P)' - এর ব্যবহার করতে পারেন, যাতে করে সারা দিন জুড়ে আপনার শক্তি আরো বেশি থাকে:</p> <ul style="list-style-type: none">• প্ল্যান অর্থাৎ পরিকল্পনা• প্রায়োরিটাইজ অর্থাৎ অগ্রাধিকার নির্ণয়

Try to break your day into small parts and set easy goals to begin with. Rest between activities and only do what you feel able to do.

You can keep a daily activity diary, where you write down each activity you've completed. This lets you track your energy levels and avoid activities that cause setbacks.

Remember to include mental and emotional activities in your activity diary. This can help you plan ahead and prioritise what is important to you.

Pace yourself

Try to avoid doing lots of things one day and then nothing the next few days. Instead, pace yourself and spread out what you're doing during the week. It's normal for your energy levels to be different on different days.

If you feel more tired and unwell when you try to build up your activity, do not keep increasing it. Instead, work with what you're able to do without increasing your fatigue.

- পেস অর্থাৎ গতি

[কিভাবে শক্তি সংরক্ষণ করা যায়](#)

আপনার দিনের পরিকল্পনা করুন এবং আপনার কাজগুলোর অগ্রাধিকার নির্ণয় করুন

আপনার দিনটিকে ছোট ছোট অংশে ভাগ করে নেওয়ার চেষ্টা করুন এবং শুরু করার জন্য সহজ লক্ষ্য নির্ধারণ করুন। কাজকর্মের মাঝে মাঝে বিশ্রাম নিন এবং আপনি যা করতে সক্ষম বোধ করেন কেবল তাই করুন।

আপনি দৈনন্দিন কার্যক্রমের একটি ডায়েরি রাখতে পারেন, যেখানে আপনি আপনার সম্পন্ন করা প্রতিটি কাজ লিখে রাখবেন। এটি আপনাকে আপনার কর্মশক্তির মাত্রা হিসেব রাখতে এবং বাধা সৃষ্টিকারী কাজগুলো পরিহার করতে সাহায্য করে।

আপনার কার্যক্রমের ডায়েরিতে মানসিক এবং অনুভূতিজাত কার্যক্রমগুলো অন্তর্ভুক্ত করতে মনে রাখবেন। এটি আপনাকে সামনের

Move around

It's important to avoid sitting in one position for too long. Get up each hour to have a stretch or get a glass of water.

Remember to use any walking aids you need.

Speak to your GP practice if:

- your fatigue is not improving
- you're worried about your symptoms

Speak to your GP practice if:

- your fatigue is not improving
- you're worried about your symptoms

দিকের পরিকল্পনা করতে এবং আপনার জন্য যা গুরুত্বপূর্ণ সেটিকে অগ্রাধিকার দিতে সাহায্য করতে পারে।

ধীরেসুস্থে কাজ করুন

একদিনে অনেক কিছু করে তার পরের কয়েক দিন কিছুই না করা পরিহার করতে চেষ্টা করুন। তার পরিবর্তে, ধীরেসুস্থে কাজ করুন এবং আপনি যা করছেন তা সপ্তাহ জুড়ে ভাগ করে নিন। করুন। আপনার কর্মশক্তির মাত্রা বিভিন্ন দিনে আলাদা আলাদা হওয়া স্বাভাবিক।

আপনি যদি আপনার কার্যক্রম এগিয়ে নিতে চেষ্টা করার সময় আরো বেশি ক্লান্ত এবং অসুস্থ বোধ করেন, তাহলে সেটি বাড়াতে থাকবেন না। তার পরিবর্তে, আপনার ক্লান্তি না বাড়িয়ে আপনি যা করতে সক্ষম তা নিয়েই কাজ করুন।

এদিক সেদিক চলাফেরা করুন

	<p>খুব বেশি সময় ধরে এক অবস্থায় বসে থাকা পরিহার করা জরুরী। শরীর আড়মোড়া দেওয়ার জন্য বা এক গ্লাস জল নেওয়ার জন্য প্রতি ঘণ্টায় উঠুন।</p> <p>আপনার প্রয়োজন হয় এমন যেকোনো হাঁটার সরঞ্জাম ব্যবহার করতে মনে রাখবেন।</p> <p>আপনার GP প্র্যাকটিসের সাথে কথা বলুন, যদি:</p> <ul style="list-style-type: none">• আপনার ক্লাস্টি বোধের উন্নতি না হয়• আপনি আপনার উপসর্গগুলো নিয়ে উদ্বিগ্ন হন <p>আপনার GP প্র্যাকটিসের সাথে কথা বলুন, যদি:</p> <ul style="list-style-type: none">• আপনার ক্লাস্টি বোধের উন্নতি না হয়• আপনি আপনার উপসর্গগুলো নিয়ে উদ্বিগ্ন হন
<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 –তৈ. যান</p>

October 2021

অক্টোবর 2021