

English	Bengali)বাংলা(
<p>Long COVID: Breathlessness</p> <p>After an illness you may find you have difficulty catching your breath and feel short of breath more easily. This is called breathlessness. This can happen if you've had coronavirus (COVID-19), even if you did not need treatment in hospital.</p> <p>Breathless can feel scary but there are several things you can do to help.</p>	<p>লং কোভিড: শ্বাসকষ্ট</p> <p>কোনো অসুস্থতার পর আপনি দেখতে পারেন যে আপনার শ্বাস নিতে কষ্ট হচ্ছে এবং অনায়াসে শ্বাস নিতে পারছেন না বলে অনুভব করতে পারেন। একেই শ্বাসকষ্ট বলা হয়। আপনার যদি করোনাভাইরাস (কোভিড-19) হয়ে থাকে তাহলে এমনটি ঘটতে পারে, এমনকি আপনার যদি হাসপাতালে চিকিৎসা নেওয়ার প্রয়োজন নাও পড়ে থাকে।</p> <p>শ্বাসকষ্ট ভীতিকর হতে পারে, তবে এক্ষেত্রে সাহায্য করার জন্য আপনি অনেকগুলো কাজ করতে পারেন।</p>
<p>How to ease breathlessness</p> <p>Using a different position will allow your breathing muscles to work better and help you to feel less short of breath. You might find one position works best for you.</p>	<p>শ্বাসকষ্ট কভাবে উপশম করা যায়</p> <p>একটি পৃথক ভঙ্গির ব্যবহার আপনার শ্বাস-প্রশ্বাসের সাথে সম্পর্কিত পেশীগুলোকে আরো ভালোভাবে কাজ করতে দেবে এবং আপনাকে কম শ্বাসকষ্ট বোধ করতে সাহায্য করবে। আপনি খুঁজে পতে পারেন যে একটি ভঙ্গি আপনার জন্য সবচেয়ে ভাল কাজ করছে।</p>

Feelings of panic will often make your breathlessness worse. So, trying to relax in your preferred position will also help.

Lying on your front can help reduce breathlessness if you're recovering from coronavirus. Adding pillows under your chest or pelvis may make this position more comfortable. Only use this position if you feel comfortable and it helps your breathing.

আতঙ্কের অনুভূতি প্রায়শই আপনার শ্বাসকষ্টকে আরো খারাপ করে তুলবে। তাই, আপনার পছন্দসই ভঙ্গিতে আরাম করার চেষ্টা করাও সাহায্য করবে।

আপনি করোনাভাইরাস থেকে সেরে উঠছেন এমন হলে, সামনের দিকে ঝুঁকে শুয়ে থাকা শ্বাসকষ্ট হ্রাস করতে সাহায্য করতে পারে। আপনার বুকের বা তলপেটের নিচের অংশে বালিশ দিলে তা এই অবস্থানটিকে আরো আরামদায়ক করে তুলতে পারে। এই ভঙ্গিটি কেবল তখনই ব্যবহার করুন যদি আপনি এতে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন এবং এটি আপনার শ্বাস-প্রশ্বাসে সহায়তা করে।

Breathing techniques to reduce breathlessness

Breathing control

1. Sit in a relaxed position in a chair with your back well supported.
2. Place one hand on your tummy.

শ্বাসকষ্ট কমাতে শ্বাস-প্রশ্বাসের কৌশল

শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রণ

1. আপনার পিঠে ভালোভাবে ঠেস দিয়ে একটি চেয়ারে একটি আরামদায়ক ভঙ্গিতে বসুন।
2. আপনার পেটের উপর এক হাত রাখুন।

3. Slowly take a deep breath in through your nose.
4. As you breathe in, allow your tummy to rise up.
5. As you breathe out slowly, feel your tummy relax down.

This may take some practice but can be very useful to help reduce breathlessness.

Pursed lip breathing

This can be useful to control breathlessness when you're walking or being more active.

Take a breath in through your nose. Gently breathe out through your mouth with your lips pursed, just like when you're whistling or blowing out a candle. Try to breathe out for longer than you breathe in.

Blow as you go

Breathe in before you start to move, then breathe out when you're making a big effort, such as bending down, lifting something heavy or going up stairs.

3. আপনার নাক দিয়ে ধীরে ধীরে একটি গভীর শ্বাস টেনে নিন।
4. আপনি শ্বাস টেনে নেওয়ার সাথে সাথে, আপনার পেট ফুলে উঠতে দিন।
5. আপনি যখন ধীরে ধীরে নিঃশ্বাস ছাড়বেন, তখন আপনার পেট শিথিল হচ্ছে বলে বোধ করবেন।

এটি করতে কিছুটা চর্চা লাগতে পারে, তবে শ্বাসকষ্ট কমানোর ক্ষেত্রে খুব উপকারী হতে পারে।

ঠোঁট গোল করে শ্বাস-প্রশ্বাস নেওয়া

আপনি যখন হাঁটেন বা অধিক সক্রিয় থাকেন তখন শ্বাসকষ্ট নিয়ন্ত্রণ করতে এটি কার্যকর হতে পারে।

আপনার নাক দিয়ে একটি গভীর শ্বাস টেনে নিন। আপনি শিষ দেওয়া বা মোমবাতি নেভানোর সময় যেভাবে করেন সেভাবে আপনার ঠোঁট গোল করে আলতোভাবে আপনার মুখ দিয়ে নিঃশ্বাস ছাড়ুন। শ্বাস ভেতরে টানার সময়ের তুলনায় শ্বাস ছাড়তে বেশি সময় নেওয়ার চেষ্টা করুন।

<p>Speak to your GP practice if:</p> <ul style="list-style-type: none">• your breathlessness is not improving• your breathlessness gets worse when you lie flat and your ankles are also swollen• you're worried about your symptoms	<p>চলতে চলতে শ্বাস ছাড়া</p> <p>আপনি চলাচল শুরু করার আগে শ্বাস টেনে নিন, তারপর যখন একটি বড় প্রচেষ্টা করছেন তখন শ্বাস ছাড়ুন, যেমন নিচের দিকে ঝাঁকান, ভারী কিছু তোলা বা সিঁড়ি বেয়ে উপরে ওঠা।</p> <p>আপনার GP প্র্যাকটিসের সাথে কথা বলুন, যদি:</p> <ul style="list-style-type: none">• আপনার শ্বাসকষ্টের উন্নতি হচ্ছে না• আপনি যখন সোজা চিৎ হয়ে শুয়ে থাকেন এবং আপনার গোড়ালিগুলোও ফুলে যায় তখন আপনার শ্বাসকষ্ট আরো খারাপের দিকে যায়• 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 –ত যান</p>
<p>October 2021</p>	<p>অক্টোবর 2021</p>

