

English	Bengali)বাংলা(
<p>Long COVID: Muscle and joint pain</p> <p>You may experience pain after coronavirus (COVID-19), especially if you were in hospital or less active than usual as a result of the virus. Most pain should eventually go away, but sometimes it might carry on for longer. There are ways to manage pain that you may have after coronavirus.</p>	<p>লং কোভিড: পেশী এবং জয়েন্ট ব্যথা</p> <p>আপনি করোনাভাইরাস (কোভিড-19) এর পরে ব্যথা অনুভব করতে পারেন, বিশেষত আপনি যদি হাসপাতালে থেকে থাকেন অথবা ভাইরাসের ফলে স্বাভাবিকের চেয়ে কম সক্রিয় থেকে থাকেন। বেশিরভাগ ব্যথা শেষ পর্যন্ত চলে যাওয়া উচিত, তবে কখনো কখনো তা দীর্ঘকাল ধরে চলতে পারে। করোনাভাইরাসের পরে আপনার যেই ব্যথা হতে পারে তা সামলানোর কিছু উপায় রয়েছে।</p>
<p>Do:</p> <ul style="list-style-type: none">• plan the things you need to do each day to help you keep on top of your pain• pace yourself – if your pain is stopping you completing a task you can try again later	<p>যা করবেন:</p> <ul style="list-style-type: none">• আপনার ব্যথার ব্যাপারে ভালোভাবে প্রস্তুত থাকার জন্য প্রতিদিন আপনার যা যা করতে হবে তার পরিকল্পনা করুন

- try to relax – this can be hard, but finding something which relaxes you will reduce the stress of pain
- take regular enjoyable exercise – even a small amount if you can, like going for a walk, will make you feel better and help keep your muscles and joints moving
- talk to others – such as family and friends – about pain you're experiencing and why you may need to do things differently at the moment
- do things you enjoy – this makes you feel good and can reduce pain
- speak to your community pharmacist for advice about pain management
- take prescribed medicine if advised by a healthcare professional

Speak to your GP practice if:

- your pain is affecting your day to day life

- ধীরেসুস্থে কাজ করুন - আপনার ব্যথা যদি আপনাকে কোনো কাজ সম্পন্ন করতে বাধা দেয় তাহলে আপনি পরে আবার চেষ্টা করতে পারেন
- সুস্থির থাকার চেষ্টা করুন - এটি কঠিন হতে পারে, তবে আপনাকে সুস্থির করে এমন কিছু খুঁজে পেলে তা ব্যথার চাপ কমিয়ে দেবে
- উপভোগ করেন এমন কিছু ব্যায়াম নিয়মিত করুন – এমনকি যদি পারেন সামান্য পরিমাণে হলেও, যেমন হাঁটতে যাওয়া, এতে আপনি আরো ভাল বোধ করবেন এবং এটি আপনার পেশী এবং জয়েন্টগুলোকে সচল রাখতে সাহায্য করবে
- অন্যদের সাথে কথা বলুন - যেমন পরিবার এবং বন্ধুবান্ধব - আপনি যে ব্যথা অনুভব করছেন এবং এই সময়ে আপনার কেন বিভিন্ন জিনিস অন্য উপায়ে করতে হবে সে সম্পর্কে
- আপনি উপভোগ করেন এমন কিছু করুন – এতে আপনি ভাল বোধ করবেন এবং তা ব্যথা কমিয়ে আনতে পারে

<ul style="list-style-type: none">• you're worried about your symptoms	<ul style="list-style-type: none">• ব্যথা সামলানো সম্পর্কে পরামর্শের জন্য আপনার কমিউনিটি ফার্মাসিস্টের সাথে কথা বলুন• একজন হেলথকেয়ার প্রফেশনালের পরামর্শ পেলে প্রেসক্রাইব করা ওষুধ গ্রহণ করুন <p>আপনার GP প্র্যাকটিসের সাথে কথা বলুন, যদি:</p> <ul style="list-style-type: none">• আপনার ব্যথা আপনার দৈনন্দিন জীবনে প্রভাব ফেলছে• আপনি আপনার উপসর্গগুলো নিয়ে উদ্বেগ 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 –তৈরী যান</p>
<p>October 2021</p>	<p>অক্টোবর 2021</p>