

English	Bengali )বাংলা(
<p><b>Long COVID: Sleep problems</b></p> <p>During any illness it's common to sleep more as your body fights the infection. While you're recovering, it's also common to have disturbed sleep patterns. You may struggle to get back into a good routine.</p>	<p><b>লং কোভিড: ঘুমের সমস্যা</b></p> <p>যেকোনো অসুস্থতার সময় বেশি ঘুমানো স্বাভাবিক ব্যাপার, যেহেতু আপনার শরীর সংক্রমণের সাথে লড়াই করে। আপনি যখন সুস্থ হয়ে উঠছেন, তখন ছাড়া ছাড়া ধরণের ঘুম হওয়াও স্বাভাবিক। আপনাকে একটি ভাল রুটিনে ফিরে যেতে কষ্ট করতে হতে পারে।</p>
<p><b>Improving your sleeping pattern</b></p> <p>There are things you can do to help get back to a better sleeping pattern.</p> <p>Do:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• have a comfortable bedroom temperature</li><li>• make sure your bedroom is dark – blackout blinds can help</li><li>• take time to relax later in the evening</li></ul>	<p><b>আপনার ঘুমের ধরণ ঠিক করে তোলা</b></p> <p>আরও ভালো ঘুমের ধরণে ফিরে যেতে সাহায্য হওয়ার জন্য আপনি কিছু কাজ করতে পারেন।</p> <p>যা করবেন:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• শোবার ঘরের তাপমাত্রা একটি আরামদায়ক অবস্থায় রাখুন</li></ul>

- get ready for bed at the same time each night
- try to get up at roughly the same time every day
- set aside time during the day to write down any worries you have
- discuss your worries with family and friends if you feel able
- keep a 'sleep diary' to help you work out what helps and what doesn't help you get a good night's sleep
- avoid caffeinated drinks – like tea and coffee – before bed
- avoid screens – like phones or laptops – for at least 2 hours before bed
- try not to snack or eat a large meal late in the evening

If you can't get to sleep within half an hour of going to bed, get up and relax in another room until you feel tired again.

If you're feeling very tired during the day and are struggling to stay awake, a 30 minute 'power nap' can help. It shouldn't affect your sleep at night as long as it's not too late in the day.

- আপনার শোবার ঘরটি অন্ধকার রাখা নিশ্চিত করুন -  
ব্ল্যাকআউট ব্লাইন্ড সাহায্য করতে পারে
- সন্ধ্যার পরে আরাম করার সময় নিন
- প্রতি রাতে একই সময়ে বিছানায় যাওয়ার জন্য প্রস্তুত হোন
- প্রতিদিন মোটামুটি একই সময়ে ঘুম থেকে ওঠার চেষ্টা করুন
- আপনার যেসব উদ্বেগ রয়েছে সেগুলো লিখে রাখতে দিনের বেলা সময় নির্ধারণ করে রাখুন
- আপনি যদি সক্ষম বোধ করেন তাহলে আপনার উদ্বেগগুলো নিয়ে পরিবার ও বন্ধু-বান্ধবদের সাথে আলোচনা করুন
- আপনাকে রাতে একটি ভাল ঘুম পেতে কোনটি সাহায্য করে এবং কোনটি সাহায্য করে না তা নির্ণয়ে সাহায্য করতে একটি 'ঘুমের ডায়েরি' রাখুন
- ক্যাফেইনযুক্ত পানীয় পরিহার করুন – যেমন চা এবং কফি -  
বিছানায় যাওয়ার আগে

	<ul style="list-style-type: none"><li>• স্ক্রিন এড়িয়ে চলুন – যেমন ফোন বা ল্যাপটপ - বিছানায় যাওয়ার অন্তত 2 ঘণ্টা আগে থেকে</li><li>• সন্ধ্যায় দেরি করে জলখাবার বা বেশি পরিমাণে খাবার না খাওয়ার চেষ্টা করুন</li></ul> <p>যদি আপনি বিছানায় যাওয়ার আধঘণ্টার মধ্যে না ঘুমাতে পারেন, তাহলে উঠে অন্য রুমে গিয়ে আরাম করুন যতক্ষণ না আপনি আবারো ক্লান্তি বোধ করেন।</p> <p>আপনি যদি দিনের বেলা খুব ক্লান্ত বোধ করেন এবং আপনার জেগে থাকতে কষ্ট হয়, তাহলে 30 মিনিটের একটি "পাওয়ার ন্যাপ" উপকারী হতে পারে। খুব বেশি বেলা পর্যন্ত না ঘুমালে এটি আপনার রাতের ঘুমের উপর প্রভাব ফেলার কথা নয়।</p>
<p><b>Relaxation exercises</b></p> <p><a href="#">Breathing and relaxation exercises</a> can help to improve your sleep.</p> <p>Speak to your GP practice if:</p>	<p><b>প্রশান্ত থাকার ব্যায়াম</b></p> <p><a href="#">শ্বাস-প্রশ্বাসের এবং প্রশান্ত থাকার ব্যায়াম</a> আপনার ঘুম উন্নত করতে সাহায্য করতে পারে।</p>

<ul style="list-style-type: none"><li>• your sleep problems are not improving</li><li>• you're worried about your symptoms</li></ul>	<p>আপনার GP প্র্যাকটিসের সাথে কথা বলুন, যদি:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• আপনার ঘুমের সমস্যার উন্নতি হচ্ছে না</li><li>• আপনি আপনার উপসর্গগুলো নিয়ে উদ্বেগ হন</li></ul>
<p>For more information in Polish go to <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/bengali">www.nhsinform.scot/translations/languages/bengali</a></p>	<p>বাংলায় আরো তথ্যের জন্য <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/bengali">www.nhsinform.scot/translations/languages/bengali</a> –তৈ. যান</p>
<p>October 2021</p>	<p>অক্টোবর 2021</p>