

	Bengali (বাংলা)
<p><b>Long COVID: Brain fog</b></p> <p>Brain fog is not a medical term but used to describe a range of symptoms including:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• poor concentration</li><li>• feeling confused</li><li>• thinking more slowly than usual</li><li>• fuzzy thoughts</li><li>• forgetfulness</li><li>• lost words</li><li>• mental fatigue</li></ul> <p>Brain fog can feel similar to the effects of sleep deprivation or stress. It's not the same as dementia and does not mean structural damage to the brain.</p>	<p><b>লং কোভিড: মাথা ধোঁয়াটে লাগা</b></p> <p>মাথা ধোঁয়াটে লাগা কোনও চিকিৎসার পরিভাষা নয়, কিন্তু নিম্নলিখিত বিভিন্ন ধরনের উপসর্গের বর্ণনা করতে এটি ব্যবহার করা হয়, যেগুলো হল:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• দুর্বল মনঃসংযোগ</li><li>• বিভ্রান্ত লাগা</li><li>• স্বাভাবিকের চেয়ে ধীর গতিতে চিন্তাভাবনা করা</li><li>• অস্পষ্ট চিন্তা</li><li>• ভুলে যাওয়া</li><li>• কথার খেই হারিয়ে ফেলা</li><li>• মানসিক ক্লান্তি</li></ul>

<p>People usually recover from brain fog. You may get similar symptoms after other infections, a minor head injury or during the menopause. Brain fog is also common if you have depression, anxiety or stress.</p> <p>While recovering from coronavirus (COVID-19), some people experience brain fog. Symptoms may vary and change over time. It's not just people who were hospitalised with coronavirus who can develop brain fog. It's a common part of long COVID.</p> <p>Anxiety, low mood and fatigue all play a role in affecting how your brain functions.</p>	<p>মাথা ধোঁয়াটে লাগলে ঠিক মতো ঘুম না হওয়া বা স্ট্রেসের মতো একই অনুভূতি হতে পারে। এটি আর ডিমেনশিয়া এক নয় এবং মস্তিষ্কের কাঠামোয় কোনও ক্ষতি হওয়া বোঝায় না।</p> <p>মানুষজন সচরাচর মাথা ধোঁয়াটে লাগার এই অবস্থা থেকে সেরে ওঠেন। আপনি অন্যান্য সংক্রমণ, ছোটখাটো চোট লাগার পরে বা মেনোপজ চলাকালীনও একই ধরনের উপসর্গে ভুগতে পারেন। আপনার অবসাদ, অ্যাংজাইটি বা স্ট্রেস থাকলেও মাথা ধোঁয়াটে লাগা স্বাভাবিক।</p> <p>করোনাভাইরাস (কোভিড-19) থেকে সেরে ওঠার সময় কিছু লোক মাথা ধোঁয়াটে লাগার সমস্যায় ভুগতে পারেন। উপসর্গগুলি ভিন্ন হতে পারে এবং সময়ের সাথে পাল্টাতে পারে। শুধু করোনাভাইরাসের জন্য হাসপাতালে ভর্তি হওয়া মানুষজনেরই যে মাথা ধোঁয়াটে লাগে এমন নয়। এটি লং কোভিডের একটি সাধারণ অংশ।</p> <p>অ্যাংজাইটি, মেজাজ ঝিমিয়ে থাকা এবং ক্লান্তি সবকিছুই আপনার মস্তিষ্কের কার্যকলাপে প্রভাব ফেলে।</p>
<p><b>How to help brain fog</b></p> <p>There are some things you can do to help manage your symptoms.</p>	<p><b>কী করলে মাথা ধোঁয়াটে লাগা কমানো যায়</b></p> <p>আপনার উপসর্গ নিয়ন্ত্রণ করার জন্য আপনি কিছু কাজ করতে পারেন।</p>

<p>Do</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• stay hydrated</li> <li>• get enough sleep</li> <li>• take regular exercise, ideally outside</li> <li>• eat a healthy, balanced diet</li> <li>• keep to a healthy weight</li> <li>• try meditation</li> <li>• take regular breaks</li> <li>• do things you enjoy – for example socialising with friends and family</li> <li>• stick within low-risk alcohol drinking guidelines</li> <li>• stop smoking if you smoke</li> </ul> <p>Read about <a href="#">low-risk alcohol drinking guidelines and stopping smoking</a>.</p> <p>You can speak to your employer about what <a href="#">reasonable adjustments</a> can be made to help you at work.</p> <p>If you're having memory problems, it can help to:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• plan and pace your day</li> </ul>	<p>যা করণীয়</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• পর্যাপ্ত জল/পানি খান</li> <li>• পর্যাপ্ত ঘুমোন</li> <li>• নিয়মিত শরীরচর্চা করুন, বাইরে করলে ভালো হয়</li> <li>• স্বাস্থ্যকর, সুস্বাদু খাবার খান</li> <li>• সুস্থ ওজন বজায় রাখুন</li> <li>• ধ্যান করার চেষ্টা করুন</li> <li>• নিয়মিত বিরতি নিন</li> <li>• আপনার পছন্দের কিছু করুন- যেমন পরিবার ও বন্ধুবান্ধবের সাথে মেলামেশা</li> <li>• কম-ঝুঁকির মদ্যপান সংক্রান্ত নির্দেশিকা মেনে চলুন</li> <li>• ধূমপান করলে ধূমপান করা বন্ধ করুন</li> </ul> <p><a href="#">কম-ঝুঁকির মদ্যপান সংক্রান্ত নির্দেশিকা ও ধূমপান বন্ধ করার</a> ব্যাপারে আরও পড়ুন।</p> <p>আপনার কাজের জায়গায় যুক্তিসঙ্গত কিছু পরিবর্তন করা যায় কিনা সেই ব্যাপারে <a href="#">আপনার নিয়োগকারীর</a> সাথে কথা বলতে পারেন।</p>
---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• have a daily routine that works well for you</li> <li>• use reminder apps or post-it notes if needed to write important information down</li> <li>• remove distractions if you can</li> <li>• keep using your memory – try to not rely on lists for all tasks</li> </ul> <p><a href="#">Conserving your energy</a> can also help with brain fog.</p>	<p>আপনার যদি স্মৃতিশক্তি নিয়ে সমস্যা হয়, তাহলে এগুলি করলে উপকার হবে:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• আপনার দিনের পরিকল্পনা করে তাল রেখে চললে</li> <li>• এমন দৈনিক রুটিন ঠিক করা যা আপনার পক্ষে উপযুক্ত হয়</li> <li>• গুরুত্বপূর্ণ তথ্য লিখে রাখার জন্য রিমাইন্ডার অ্যাপ বা পোস্ট-ইট নোট ব্যবহার করুন</li> <li>• সম্ভব হলে মনঃসংযোগ নষ্ট হয় এমন বিষয় থেকে দূরে থাকুন</li> <li>• নিজের স্মৃতি ব্যবহার করতে থাকুন-সব কাজের জন্য তালিকার উপর নির্ভর করবেন না</li> </ul> <p><a href="#">আপনার শক্তি বাঁচিয়ে চললেও</a> মাথা ধোঁয়াটে লাগার ব্যাপারে উপকার পেতে পারেন।</p>
<p><b>Speak to your GP practice if:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• your brain fog is not improving</li> <li>• brain fog is affecting your day to day life</li> <li>• you're worried about your symptoms</li> </ul>	<p><b>আপনার GP প্র্যাকটিসের সাথে কথা বলুন যদি:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• আপনার মাথা ধোঁয়াটে লাগার অবস্থা ভাল না হয়</li> <li>• মাথা ধোঁয়াটে লাগা আপনার দৈনন্দিন জীবনে প্রভাব ফেলে</li> <li>• আপনি নিজের উপসর্গ নিয়ে চিন্তিত হন</li> </ul>

For more information in Bengali go to <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/bengali">http://www.nhsinform.scot/translations/languages/bengali</a>	বাংলায় আরো তথ্যের জন্য <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/bengali">www.nhsinform.scot/translations/languages/bengali</a> –তে যান
January 2022	জানুয়ারি 2022