

## লং কোভিডের জন্য প্রাপ্য সহায়তা সমূহ শেফিল্ডে স্থানীয় সহযোগিতাগুলো

- ডারন্যাল ওয়েল বিয়িং (Darnall Well Being )  
ডার্নাল প্রাইমারি কেয়ার সেন্টারে একটি মাসিক লং  
কোভিড সাপোর্ট গ্রুপ আয়োজন করে। আপনি যদি তাদের  
মিটিংয়ে যোগ দিতে চান তবে বুকিংয়ের জন্য যোগাযোগ  
করুন - 0114 2496315 অথবা ইমেল করুন  
[dwb.enquiries@darnallwellbeing.org.uk](mailto:dwb.enquiries@darnallwellbeing.org.uk)
- দ্যা শেফিল্ড এমই গ্রুপ (The Sheffield ME  
Group ) লং কোভিড আক্রান্ত ব্যক্তিদের বিভিন্ন  
ধরনের সহায়তা প্রদান করে - তাদের সাথে 0114  
253 6700 বা 07753 948 186 নম্বরে বা তাদের  
ওয়েবসাইটের মাধ্যমে যোগাযোগ করুন:  
[www.sheffieldmegroup.co.uk](http://www.sheffieldmegroup.co.uk)
- শেফিল্ড অকুপেশনাল হেলথ অ্যাডভাইজরি  
সার্ভিস Sheffield Occupational  
Health Advisory Service (SOHAS)  
কাজ-সম্পর্কিত স্বাস্থ্য সংক্রান্ত বিষয়ে পরামর্শ দিতে  
পারে তাদের সাথে 0114 275 5760 নম্বরে বা  
তাদের ওয়েবসাইটের মাধ্যমে যোগাযোগ করুন:  
[www.sohas.co.uk](http://www.sohas.co.uk)



## লং কোভিডের পরামর্শের জন্য

আরও তথ্য জানতে বা লং কোভিডের পরামর্শ দিতে  
নিম্নলিখিত জাতীয় ওয়েবসাইটগুলিতে যান:

- কোভিড থেকে রিকোভারীর জন্য  
<https://www.yourcovidrecovery.nhs.uk/>
- আমার লং কোভিডে প্রয়োজন  
<https://mylongcovid.org.uk/>
- লং কোভিড সাপোর্ট  
<https://www.longcovid.org/>

**healthwatch**  
Sheffield

**vas**  
supporting community action



## লং কোভিড কি?

আপনার কোভিড-১৯  
সংক্রমণের লক্ষণ যখন ১২  
সপ্তাহের বেশি স্থায়ী হয় তখন  
লং কোভিডে আক্রান্ত।



## লং কোভিড এর কিছু উপসর্গ (Symptoms)

### লং কোভিড ১৯ এর খুব সাধারণ লক্ষণ নিম্নরূপ

- সব সময় ক্লান্ত বোধ করা
- শ্বাসকষ্ট অনুভব করা
- গন্ধ এবং স্বাদ ক্ষতি
- পেশীতে ব্যাথা
- মনোযোগ হ্রাস
- ভুলে যাওয়া
- বুক ব্যাথা বা বুক শক্ত হয়ে যাওয়া
- ঘুমাতে অসুবিধা হওয়া
- দ্রুত হৃদস্পন্দন
- হাড়ের গীড়ায় ব্যাথা
- বিষন্নতা এবং উদ্বেগ
- ডায়রিয়া
- পেট ব্যাথা
- মুখের রুচি নষ্ট হয়ে যাওয়া
- কাশি
- মাথাব্যথা
- গলা ব্যথা

আপনার যদি ৪ সপ্তাহের বেশী কোভিড  
-১৯ এর লক্ষণ বিদ্যমান থাকে তাহলে  
আপনি অতিসত্ত্বুর আপনার জিপির সাথে  
যোগাযোগ করুন

## জিপির সাহায্যের জন্য

- যদি কোভিড-১৯ সংক্রমণের পর কোনো নতুন উপসর্গ বা বর্তমান উপসর্গগুলি আরও খারাপ হতে থাকে তাহলে আপনার জিপির সাথে যোগাযোগ করুন। বিশেষ করে যদি লক্ষণগুলি ৪ সপ্তাহ বা তার বেশি সময় ধরে থাকে।
- আপনার জিপির সাথে যোগাযোগ করুন লং কোভিডের জন্য আপনার কি কি পরীক্ষা করা দরকার।
- যদি আপনার লক্ষণগুলি হালকা হয়, তাহলে আপনার জিপি সহজ স্ব-ব্যবস্থাপনার পরামর্শ দিতে পারে।
- আপনার উপসর্গের জন্য আর কোনো গুরুতর আছে কিনা তা আপনার জিপি পরীক্ষা করে দেখবেন।
- যদি ১২ সপ্তাহের পরেও আপনার উপসর্গ থাকে, তাহলে শেফিল্ড লং কোভিড রিহ্যাবিলিটেশন হবের রেফারেল সম্পর্কে আপনার জিপির সাথে কথা বলুন।
- জিপি সাহায্যের জন্য আপনার জিপি সার্জারির ওয়েবসাইট (একটি অনলাইন সার্ভিস) বা অ্যাপ ব্যবহার করুন অথবা জিপি সার্জারিতে কল করুন।
- জরুরী চিকিৎসা সহায়তার জন্য - **NHS 111** অনলাইন সার্ভিস ব্যবহার করুন, অথবা আপনি যদি অনলাইনে সাহায্য পেতে অক্ষম হন তাহলে **111** এ কল করুন।
- জীবন-হুমকির জরুরী অবস্থায়- অ্যাম্বুলেন্সের জন্য **999** নম্বরে কল করুন।

## লং কোভিড কি?

- COVID-১৯-এ আক্রান্ত বেশিরভাগ লোকই কয়েক দিন বা সপ্তাহের মধ্যে ভাল বোধ করেন এবং সম্পূর্ণ সুস্থ হয়ে যান।
- যদি কোভিড এর উপসর্গগুলো ১২ সপ্তাহের বেশি সময় ধরে থাকে তাহলে একে বলা হয় লং কোভিড।
- লং কোভিড নির্ণয় করা কঠিন হতে পারে এবং কিছু লোক বুঝতেও পারে না যে তাদের উপসর্গ গুলো লং কোভিড এর হয়েছে।
- লং কোভিড এর লক্ষণগুলো চলমান বা নিয়মিত নয়। এটা আসে ভালো হয়ে যেতে পারে আবার কয়েক সপ্তাহ বা মাস পরে দেখা দিতে পারে।
- মানুষ হয়তো জানে না যে তাদের কোভিড-১৯ আছে। কারো কারো সংক্রমণের সময় লক্ষণ নাও থাকতে পারে বা পরীক্ষা নাও করতে পারে।

