দীর্ঘ কোভিড-19 রোগীর পরামর্শ পত্র

করোনাভাইরাস (কোভিড-19) কী?

কোভিড-19 একটি অত্যন্ত সংক্রামক ভাইরাস যা প্রধানত ফুসফুসে আক্রমণ করে। এটি সংক্রামিতদের হাঁচি এবং কাশি থেকে তৈরি ফোঁটাগুলির মাধ্যমে ছড়ায়। ভাইরাসটি নাক, মুখ ও চোখ দিয়ে শরীরে প্রবেশ করে।

কোভিড-19 এর সবচেয়ে বেশি রিপোর্ট করা লক্ষণগুলো হল:

* নতুন ক্রমাগত কাশি
* জ্বর
* খিদে/স্বাদ/গন্ধ কমে যাওয়া
* ক্লান্তি
* পেশীর ব্যাথা
* চলাফেরা করার সময় শ্বাসকষ্ট
* থুতু আসা

কিছু লোকের এই লক্ষণগুলির চিকিৎসার জন্য হাসপাতালে ভর্তির প্রয়োজন হতে পারে।

যাদের কোভিড-19 আছে তাদের উপসর্গের তীব্রতা এবং সময়কাল পরিবর্তিত হতে পারে। বেশিরভাগ লোকের ক্ষেত্রে, লক্ষণগুলি 7-14 দিন স্থায়ী হয় এবং খুব সামান্য হয়। সামান্য লক্ষণগুলি সামলাতে:

* জল খাবেন
* আপনার টেম্পারেচার থাকলে প্যারাসিটামল খান
* বিশ্রাম করুন
* নিয়মিত ভাবে কিছু সময় অন্তর উঠুন এবং চলাফেরা করুন আপনার যদি অতিরিক্ত পরামর্শের প্রয়োজন হয়, NHS 111 অনলাইন পরিষেবা ভিজিট করুন [www.111.nhs.uk/covid-19](http://www.111.nhs.uk/covid-19)

আমার লক্ষণগুলি আরো খারাপের দিকে গেলে আমি কি করব?

আপনার লক্ষণগুলি নিয়মত ভাবে খেয়াল রাখবেন। আপনার যদি নিম্নলিখিতগুলির মধ্যে একটি হয়:

* শ্বাসকষ্ট বেড়ে যাওয়া
* একটি নতুন বা আবার হওয়া জ্বর
* মনোযোগ দেওয়ার ক্ষমতা কমে যাওয়া
* বুকে ব্যথা

অনুগ্রহ করে আরও পরামর্শের জন্য বা জরুরি চিকিৎসার জন্য 111 নম্বরে কল করুন অথবা অবিলম্বে 999 নম্বরে ডায়াল করুন।

কোভিড-19 হলে আমার কেমন লাগতে পারে?

কোভিড-19 থেকে সেরে উঠতে যে সময় লাগে তা এক একজনের এক একরকম হয়, কারো জন্য এটি কয়েক দিন, অন্যদের কয়েক সপ্তাহ বা মাস। আপনার লক্ষণগুলি যত বেশি গুরুতর, আপনার স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসতে তত বেশি সময় লাগতে পারে। লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে:

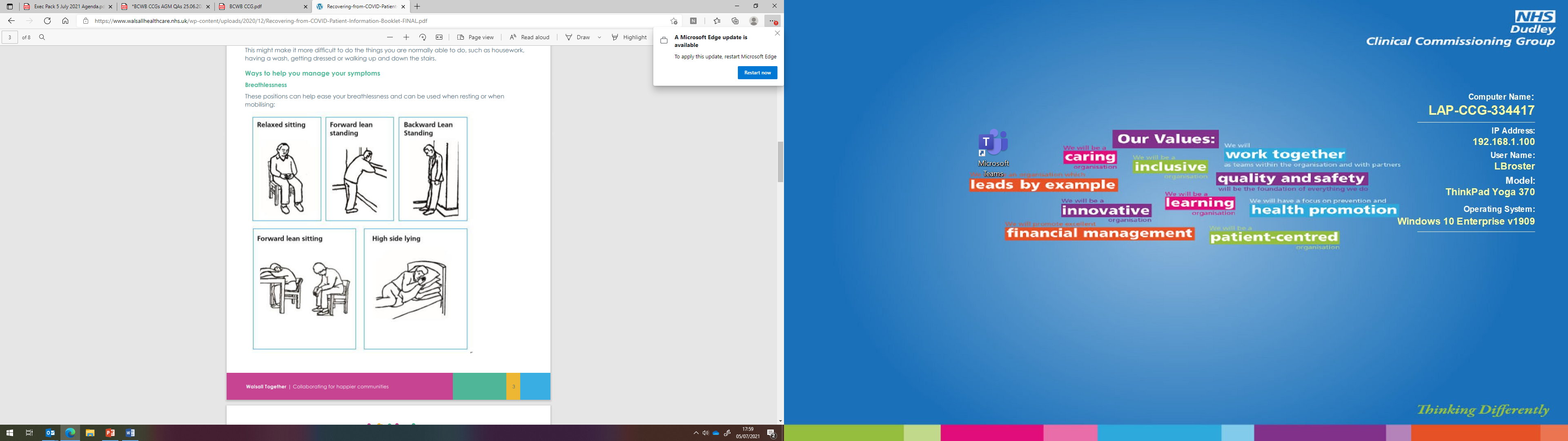
* তীব্র ক্লান্তি
* চলমান শ্বাসকষ্ট
* পেশীর দূর্বলতা
* পোস্ট ভাইরাল কাশি
* স্মৃতি/বিভ্রান্তির ক্ষেত্রে অসুবিধা

আপনি সাধারণত যে কাজগুলি করতে পারেন, যেমন ঘরের কাজ করা, স্নান করা, কাপড়-চোপড় পরা বা সিঁড়ি বেয়ে উপর নীচ করার মতো কাজগুলি করা এটি আরও কঠিন করে তুলতে পারে।

আপনার লক্ষণগুলি ম্যানেজ করতে সাহায্য করার উপায়

শ্বাসকষ্ট

এই পজিশনগুলি আপনার শ্বাসকষ্ট কমাতে সাহায্য করতে পারে এবং বিশ্রামের সময় বা চলাফেরার সময় ব্যবহার করা যেতে পারে:



পিছনে হেলান দিয়ে দাঁড়ানো

সামনে ঝুঁকে হেলান দিয়ে দাঁড়ানো

আরাম করে বসা

সামনে ঝুঁকে বসা

উঁচুতে মাথা রেখে পাশ ফিরে শোওয়া

শ্বাস -প্রশ্বাসের ব্যায়াম

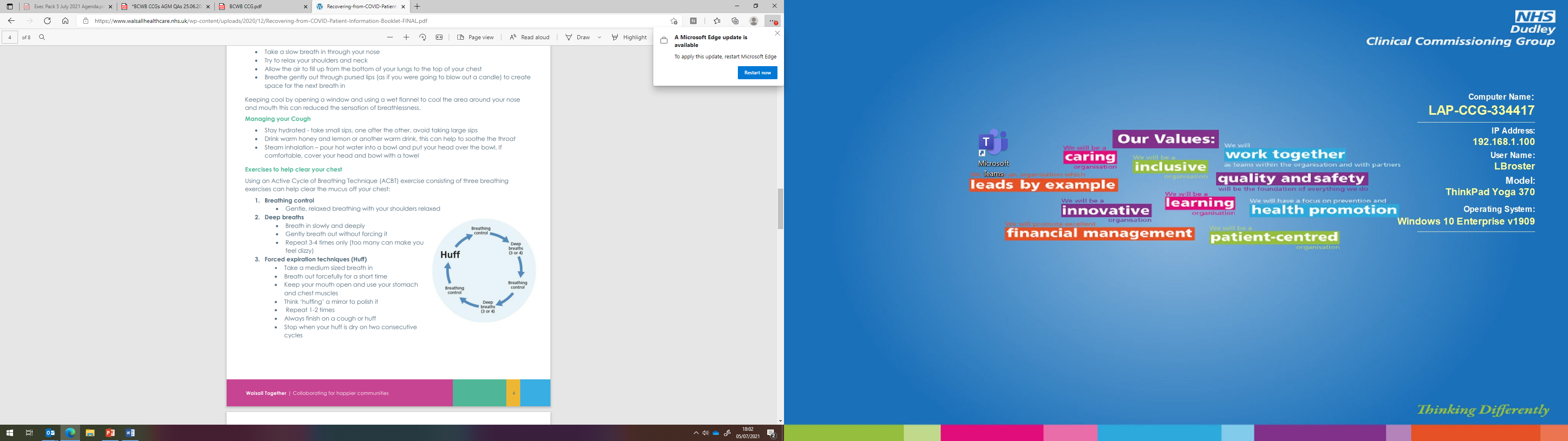
নিম্নলিখিত ব্যায়ামগুলি আপনাকে আপনার শ্বাসকষ্ট ম্যানেজ করতে এবং আপনার দৈনন্দিন কাজকর্মের উপর এর প্রভাব কমাতে সাহায্য করতে পারে:

* আপনার নাক দিয়ে ধীরে ধীরে শ্বাস নিন
* আপনার কাঁধ এবং ঘাড় শিথিল করার চেষ্টা করুন
* আপনার ফুসফুসের নিচ থেকে আপনার বুকের উপর পর্যন্ত বাতাস পূর্ণ হতে দিন
* পরবর্তী নিঃশ্বাস নেওয়ার জন্য জায়গা তৈরি করতে ঠোঁট চেপে রেখে ঠোঁটের মধ্য দিয়ে আলতো করে শ্বাস নিন (যেন আপনি একটি মোমবাতি নিভিয়ে দিচ্ছেন) ঠান্ডা থাকার জন্য একটি জানালা খুলে এবং আপনার নাক ও মুখের চারপাশের জায়গাটি ঠান্ডা করার জন্য একটি ভেজা ফ্ল্যানেল ব্যবহার করুন, এটি শ্বাসকষ্টের অনুভূতি কমাতে পারে।

আপনার কাশি সামলানো

* জল খান - একের পর এক ছোট চুমুক নিন, বড় চুমুক এড়িয়ে চলুন
* উষ্ণ মধু এবং লেবু বা অন্য উষ্ণ পানীয় পান করুন, এটি গলায় আরাম দিতে সাহায্য করতে পারে
* স্টিম ইনহেলেশন - একটি পাত্রে গরম জল ঢালুন এবং বাটির উপর আপনার মাথা রাখুন। আরামদায়ক হলে তোয়ালে দিয়ে মাথা ও বাটি ঢেকে রাখুন

একটি অ্যাক্টিভ সাইকেল অফ ব্রিথিং টেকনিক (ACBT) ব্যায়াম ব্যবহার করে আপনার বুক পরিষ্কার করতে সাহায্য করার জন্য ব্যায়ামগুলি তিনটি শ্বাস প্রশ্বাসের ব্যায়াম সমন্বিত ব্যায়ামগুলি আপনার বুকের শ্লেষ্মা পরিষ্কার করতে সাহায্য করতে পারে:

1. শ্বাস নিয়ন্ত্রণ

* আপনার কাঁধ শিথিল রেখে মৃদু, আরামদায়ক শ্বাস নিন

শ্বাস নিয়ন্ত্রন

2. গভীর শ্বাস

গভীর শ্বাস

(3 বা 4)

* ধীরে ধীরে এবং গভীরভাবে শ্বাস নিন

**হাফ**

* জোর না করে আস্তে আস্তে শ্বাস ছাড়ুন
* শুধুমাত্র 3-4 বার পুনরাবৃত্তি করুন (বেশি করলে আপনার মাথা ঘোরাতে পারে)

3. জোর করে শ্বাস ছাড়ার কৌশল (হাফ)

শ্বাস নিয়ন্ত্রন

শ্বাস নিয়ন্ত্রন

* একটি মাঝারি আকারের শ্বাস নিন
* অল্প সময়ের জন্য জোর করে শ্বাস ছাড়ুন

গভীর শ্বাস

(3 বা 4)

* আপনার মুখ খোলা রাখুন এবং আপনার পেট এবং বুকের পেশী ব্যবহার করুন
* মনে করুন একটি আয়না পালিশ করার জন্য সেটি 'হাফিং' করছেন
* 1-2 বার পুনরাবৃত্তি করুন
* সবসময় একটি কাশি বা হাফ-এ শেষ করুন
* যখন পরপর দুটি সাইকেলে আপনার হাফ শুকিয়ে যাবে তখন থামুন

কত ঘন ঘন এবং কতক্ষণ?

* আপনার বুক পরিষ্কার না হওয়া পর্যন্ত এটি চালিয়ে যান
* ক্লান্ত না হয়ে যতটা সম্ভব শ্লেষ্মা পরিষ্কার করা যায় তা করুন
* কমপক্ষে 10 মিনিটের জন্য করুন, তবে 30 মিনিটের বেশি নয়
* যদি দিনে 2-3 বার ফলপ্রসূ হয় তবে আপনার বুক পরিষ্কার করতে ACBT সহ নিম্নলিখিত পজিশনগুলি ব্যবহার করুন।

যাই হোক,

* খাবারের ঠিক আগে বা পরে করবেন না
* আপনার কোন পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া থাকলে বন্ধ করুন
* নীচে দেওয়া পজিশনগুলির মধ্যে সেটি বেছে নিন যা আপনার মনে হয় আপনার ফুসফুস ভালভাবে ড্রেন করবে, আপনি একজন স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারের সাথে আলোচনা করে এটি করতে পারেন
* এটি করার আগে একজন স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারের সাথে কথা বলুন যদি আপনার এটি থাকে
* বমি বমি ভাব
* এসিড রিফ্লাক্স
* উল্লেখযোগ্যভাবে শ্বাসকষ্ট হওয়া
* আপনার কফে রক্ত
* একটি সাম্প্রতিক বুকে, মেরুদণ্ড বা পাঁজরে আঘাত আছে

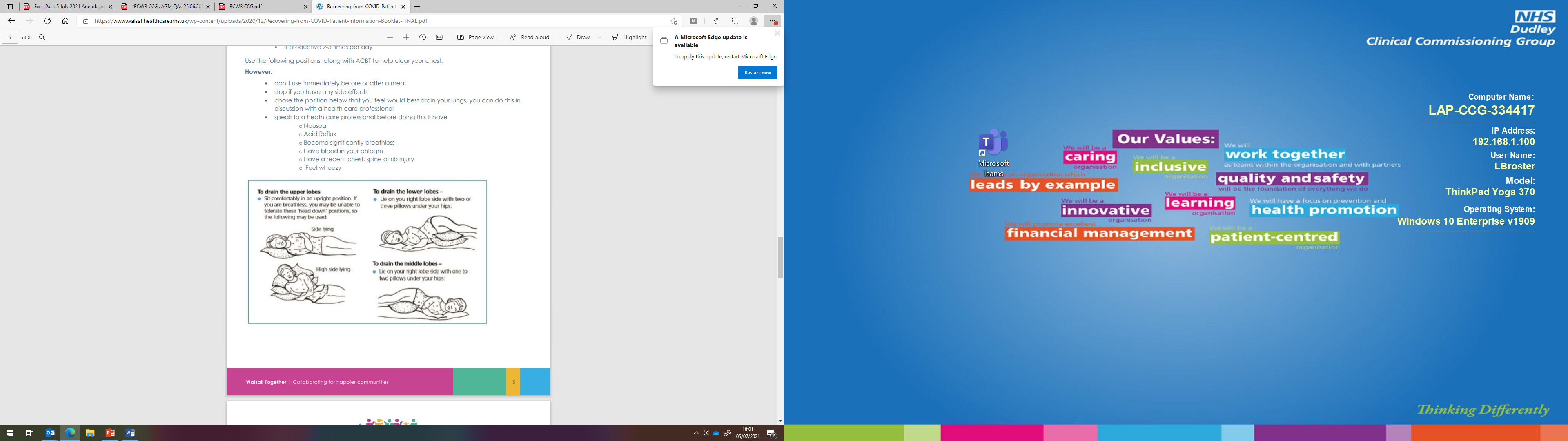
**ওপরের লোব ড্রেন করতে হলে**

আরাম করে সোজা হয়ে বসুন। যদি আপনার শ্বাসকষ্ট হয় তাহলে হয়ত মাথা নীচু করার পজিশনগুলি সহ্য করতে পারবেন না, তাই নীচে দেওয়াগুলি ব্যবহার করা যেতে পারে:

পাশ ফিরে শোওয়া

**নীচের লোব ড্রেন করতে হলে-**

কোমরের নীচে দুটি বা তিনটি বালিশ রেখে আপনার ডানদিকের লোব-এর দেকে পাশ ফিরে শোন

* শ্বাস আটকানো ভাব

মাথা উঁচুতে রেখে পাশ ফিরে শোওয়া

**মাঝের লোব ড্রেন করতে হলে-**

কোমরের নীচে একটি বা দুটি বালিশ রেখে আপনার ডানদিকের লোব-এর দেকে পাশ ফিরে শোন

ক্লান্তি সামলানো

আপনি সম্ভবত লক্ষ্য করেন যে আপনার এনার্জি লেভেল দিনে দিনে ওঠানামা করে। এটি সামলাতে সাহায্য করার জন্য '3 Ps' ব্যবহার করুন:

1. প্রায়োরাইটাইজ (কোনটি আগে করবেন ঠিক করুন)

* আপনার দিনটিতে আপনি কী অর্জন করতে চান তা নিয়ে ভাবুন
* এটা কি আজ করা দরকার?
* আপনি পরিবারের কোন সদস্যকে আপনাকে সাহায্য করতে বলতে পারেন?

2. প্ল্যান (পরিকল্পনা)

* কাজটির জন্য আপনার প্রয়োজনীয় সমস্ত জিনিসপত্র সংগ্রহ করুন
* আপনি কিভাবে ছোট ছোট অংশে কাজটি ভাগ করতে পারেন সে সম্পর্কে চিন্তা করুন
* অ্যাক্টিভিটি সম্পূর্ণ করার জন্য কোন সময়টিতে আপনি সবচেয়ে উপযুক্ত তা চিন্তা করুন
* আপনার চারপাশে সমর্থন আছে এমন দিনে অ্যাক্টিভিটিটি করার পরিকল্পনা করুন

3. পেস (গতি)

* পর্যাপ্ত সময় দিন
* নিয়মিত বিশ্রাম নিন
* আপনি যেখানে পারেন বসুন এবং বিশ্রাম করুন
* সাহায্য করার জন্য সরঞ্জাম ব্যবহার করুন

মানসিক সমর্থন

কোভিড-19 থাকার অভিজ্ঞতা খুবই ভয়ের হতে পারে। এটা সহজেই বোঝা যায় যে অভিজ্ঞতার একটা মানসিক প্রভাব থাকতে পারে। আপনার সামান্য বা আরও গুরুতর লক্ষণ যাই থাকুক, এগুলি হল কিছু সাধারণ অসুবিধা যা আপনার হতে পারে:

* শ্বাসকষ্ট হলে উদ্বিগ্ন বোধ করা
* স্বাস্থ্য বা পরিবার বা বন্ধুদের অসুস্থ হওয়ার বিষয়ে উদ্বিগ্ন
* মেজাজ খারাপ লাগা
* ঘুম কম হওয়া
* অর্থ/বাসস্থান/চাকরির দুশ্চিন্তা

কি সাহায্য করতে পারে?

* খুব বেশি খবর বা সোশ্যাল মিডিয়া দেখা এড়িয়ে চলুন যদি এটি আপনাকে উদ্বিগ্ন বোধ করায়, প্রতিদিন একবার সংবাদ দেখার মধ্যে নিজেকে সীমাবদ্ধ করার চেষ্টা করুন
* পরিবার এবং বন্ধুদের সাথে কথা বলুন
* এমন অ্যাক্টিভিটি করার চেষ্টা করুন যা আপনার কাছে উপভোগ্য এবং আরামদায়ক মনে হয়
* যদি এমন কিছু জিনিস থাকে যা করতে আপনার কঠিন মনে হচ্ছে, তাহলে নিজের উপর খুব বেশি কঠোর হবেন না, নিজেকে মনে করান যে সেরে উঠতে সময় লাগে
* আপনার নিয়ন্ত্রণে যা আছে তার উপর ফোকাস করুন, যেমন ভাল জিনিস খাওয়া

আমি কোথায় আরও সাহায্য এবং পরামর্শ পেতে পারি?

আপনি যদি আপনার উপসর্গ দ্বারা অভিভূত বোধ করতে থাকেন তবে আপনার জিপির সাথে কথা বলুন।

অথবা আপনি এখানে একটি স্থানীয় কথা বলার থেরাপি পরিষেবা খুঁজে পেতে পারেন:

<https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-a-psychological-therapies-service/>

আপনার আরও সহায়তার প্রয়োজন হলে, আপনার জিপির সাথে যোগাযোগ করুন

যদি আপনাকে আপনার উপসর্গগুলি মোকাবেলা করতে লড়াই করতে হয় তবে আপনাকে সাহায্য করার জন্য আমাদের ব্ল্যাক কান্ট্রি এবং ওয়েস্ট বার্মিংহাম জুড়ে বিশেষজ্ঞ ক্লিনিক রয়েছে। অনুগ্রহ করে আপনার জিপির সাথে যোগাযোগ করুন।

অন্যান্য দরকারী ওয়েবসাইট:

[www.yourcovidrecovery.nhs.uk](http://www.yourcovidrecovery.nhs.uk)

<https://patient.info/news-and-features/long-covid-what-support-is-available>

<https://www.blf.org.uk/support-for-you/long-covid/what-is-long-covid>

<https://www.acas.org.uk/long-covid>

With thanks to NHS Black Country ICB for the use of their advice sheet.