

দীর্ঘমেয়াদী কোভিড

দীর্ঘমেয়াদী কোভিড কী, আপনি এটি দ্বারা আক্রান্ত হলে কী করবেন এবং কীভাবে এটি প্রতিরোধে সহায়তা করবেন তা জানুন



দীর্ঘ মেয়াদী কোভিড কি?

দীর্ঘমেয়াদী কোভিড হল এমন একটি অবস্থা যেখানে একজন ব্যক্তি কোভিড এ আক্রান্ত হওয়ার পর অনেক মাস অসুস্থ থাকে

এটি এমন ব্যক্তিদের মধ্যে বেশি সাধারণ যারা:

- COVID-19 টিকা পাননি
- COVID-19 টিকা নেওয়ার আগে ডায়াবেটিস এবং স্কুলতার মতো তাদের স্বাস্থ্য সমস্যা ছিল
- COVID-19-এর একটি খুব খারাপ অবস্থার কারণে হাসপাতালে ছিলেন

দীর্ঘমেয়াদী কোভিড লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে:



দীর্ঘমেয়াদী কোভিড হলে আমার কী করা উচিত?

- দীর্ঘমেয়াদী কোভিড মোকাবেলায় সহায়তা করার জন্য একটি পৃথক চিকিত্সা পরিকল্পনা সম্পর্কে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। চিকিত্সার মধ্যে ওষুধ, শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম বা শারীরিক থেরাপি অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে।
- আপনার ডাক্তারের সাথে শেয়ার করার জন্য কোনো উপসর্গের উপর নজর রাখুন



আপনি যদি বুকে নতুন কোন ব্যথা অনুভব করেন, শ্বাস নিতে সমস্যা হয়, ঠোঁট নীল হয়, অথবা গুরুতর সমস্যার অন্য কোনো লক্ষণ দেখা যায়, অবিলম্বে 911 এ কল করুন

আমি কিভাবে দীর্ঘমেয়াদী কোভিড প্রতিরোধ করতে সাহায্য পেতে পারি?

- আপনার COVID-19 টিকা সম্পর্কে হালনাগাদ থাকুন
- অসুস্থ হলে COVID-19 এর জন্য পরীক্ষা করুন, যদি কোভিড শনাক্ত হয়, কমপক্ষে 5 দিনের জন্য অন্যদের থেকে দূরে থাকুন
- জনসমাবেশ স্থানে মাস্ক পরুন
- জানালা খুলে ঘরের ভিতরে বায়ু চলাচল বাড়ান। অথবা, যদি সম্ভব হয়, ঘরের ভিতরের কাজকর্ম বাইরে সরান।

আপনি CDC-এর ব্রিজ অ্যাক্সেস প্রোগ্রামের (Bridge Access Program) এর মাধ্যমে বিনা খরচে একটি COVID-19 ভ্যাকসিন পেতে পারেন কিনা তা জানতে আমাদের ওয়েবসাইট দেখুন।

bit.ly/3QMEI8B



এই প্রসঙ্গটি CDC সহায়তামূলক চুক্তি CDC-RFA-IP21-2113-NU21IP000597-এর সহায়তায় PANDEMIC (সম্প্রদায়ে জাতিগত ও সংখ্যালঘু টিকাদানে জাতীয় বৈষম্য দূর করার জন্য প্রোগ্রাম) দ্বারা তৈরি করা হয়েছে: প্রকাশিত জানুয়ারি 2024। বিষয়বস্তুগুলি লেখকদের এবং সেগুলি রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্র (সিডিসি), স্বাস্থ্য ও মানব সেবা (এইচএইচএস), বা মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র সরকারের অফিসিয়াল মতামত বা অনুমোদনের প্রতিনিধিত্ব করে না।

PANDEMIC
OCOH