



Australian Government

COVID-19
VACCINATION

COVID-19 এর দীর্ঘমেয়াদী প্রভাব

27 জুন 2022

COVID-19 হওয়া বেশিরভাগ লোকেরই অল্প সময়ের জন্য উপসর্গ থাকবে এবং তারপর কয়েক সপ্তাহের মধ্যে সুস্থ হয়ে উঠবে। COVID-19 থেকে সুস্থ হতে যে সময় লাগে তা প্রতিটি ব্যক্তির জন্য আলাদা। এটি নির্ভর করে আপনি COVID-19 এর সাথে কতটা অসুস্থ ছিলেন। এটি অন্য কোন বিদ্যমান স্বাস্থ্য অবস্থার উপরও নির্ভর করে।

কিছু লোক আছেন যারা COVID-19 হবার পরে দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্য সমস্যার সম্মুখীন হন। কখনও কখনও COVID-19 একজন ব্যক্তির প্রাথমিক অসুস্থতার পরও অনেক মাস ধরে অসুস্থ বোধ করার কারণ হয়ে থাকে। একে বলা হয় 'দীর্ঘ COVID'। দীর্ঘ COVID অনেক সপ্তাহ এবং মাস ধরে চলতে পারে, এমনকি ব্যক্তির ভাইরাস আর না থাকার পরেও।

এমনকি যারা গুরুতর COVID-19 আক্রান্ত তাদের মধ্যেও লং বা দীর্ঘ COVID হওয়ার সম্ভাবনা বেশি। যাইহোক, এমনকি যাদের মূদু COVID-19 সংক্রমণ ছিল এবং হাসপাতালে যাওয়ার প্রয়োজন হয়নি তাদের এখনও দীর্ঘ COVID বিকাশ হতে পারে।

দীর্ঘ COVID এর উপসর্গসমূহ

দীর্ঘ COVID বিভিন্ন উপসর্গ সৃষ্টি করতে পারে এবং একইভাবে সবাইকে প্রভাবিত নাও করতে পারে। লক্ষণগুলি সংক্রমণের পরেও চলতে পারে, অথবা কোনও ব্যক্তি COVID-19 থেকে সুস্থ হবার পরেও ফিরে আসতে পারে।

রিপোর্ট করা সবচেয়ে সাধারণ লক্ষণ এবং শর্তগুলির মধ্যে রয়েছে:

- ক্লান্তি
- শ্বাস-প্রশ্বাসে সমস্যা
- একটি অব্যাহত কাশি
- বুকে ব্যাথা
- গাঁটে ব্যাথা
- ব্যায়াম করার মতো যথেষ্ট শক্তি না থাকা
- জ্বর
- মাথা ব্যাথা
- স্মৃতিজনিত সমস্যা এবং স্পষ্টভাবে চিন্তা করায় জটিলতা ('ধোঁয়াটে মস্তিষ্ক')
- বিশ্রান্ত বা উদ্ভিগ্নতা।

দীর্ঘ COVID প্রতিরোধ

দীর্ঘ COVID প্রতিরোধের সর্বোত্তম উপায় হল COVID-19 ভাইরাস দ্বারা সংক্রামিত হওয়া থেকে নিজেকে রক্ষা করা।

COVID-19 এর ঝুঁকি কমাতে ভ্যাকসিন দেওয়া সবচেয়ে ভালো উপায়।

গবেষণা পরামর্শ দেয় যে যারা COVID-19-এর বিরুদ্ধে ভ্যাকসিন নিয়েছেন তাদের চাইতে ভ্যাকসিন নেওয়া হয়নি এমন লোকদের তুলনায় দীর্ঘ COVID লক্ষণগুলি রিপোর্ট করার সম্ভাবনা কম।

আরো তথ্যের জন্য

আপনি যদি কয়েক সপ্তাহেরও বেশি আগে COVID-19 এর জন্য পরীক্ষায় ইতিবাচক হন এবং আপনি এখনও অসুস্থ বোধ করেন, আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

আরও তথ্যের জন্য, health.gov.au/covid19-vaccines-languages দেখুন, বা 1800 020 080 নম্বরে National Coronavirus Helpline-একল করুন। বিনামূল্যে দোভাষী পরিষেবার জন্য বিকল্প 8(আট) নির্বাচন করুন।