

Long COVID (দীর্ঘ কোভিড)

উপসর্গ, সমর্থন এবং কীভাবে নিজেকে রক্ষা করবেন

'Long COVID'-এর উপসর্গ, কোথায় সহায়তা চাইতে হবে এবং কীভাবে নিজেকে রক্ষা করবেন সে সম্পর্কে জানুন।

দীর্ঘ COVID কি?

COVID-19, অন্যান্য অনেক ভাইরাসের মতো, স্থায়ী/চলমান উপসর্গ তৈরি করতে পারে।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা দ্বারা নিম্নরূপে long COVID-কে সংজ্ঞায়িত করা হয়েছে:

একটি অসুস্থতা যা এমন লোকদের মধ্যে ঘটে যাদের সম্ভাব্য বা নিশ্চিত SARS-CoV-2 (COVID-19) সংক্রমণের ইতিহাস রয়েছে; সাধারণত COVID-19 হওয়ার ৩ মাসের মধ্যে তাদের লক্ষণ এবং প্রভাব দেখা যায় এবং যা কমপক্ষে ২ মাস স্থায়ী হয়।

Long COVID-এর জন্য কোন পরীক্ষা নেই। এটি নির্ণয় করার জন্য, ডাক্তারদের অন্যান্য অসুস্থতাকে বাদ দিতে হবে যা অনুরূপ উপসর্গ প্রদর্শন করে।

অনেকের মধ্যে COVID-19 হওয়ার পরে কয়েক সপ্তাহ ধরে উপসর্গ চলতে থাকে, যেমন কাশি বা ক্লান্তি। যাইহোক, বেশির ভাগ লোকেরই long COVID হয় না।

Long COVID-এর উপসর্গগুলো কী কী?

Long COVID-এর উপসর্গগুলোর মধ্যে রয়েছে:

- ক্লান্তি
- শ্বাসকষ্ট বা শ্বাস নিতে অসুবিধা
- স্মৃতিশক্তি, একাগ্রতা বা ঘুমের সমস্যা
- একটানা কাশি
- বুক ব্যাথা
- কথা বলতে অসুবিধা
- পেশী ব্যাথা
- গন্ধ বা স্বাদ হারানো
- বিষ্ময়তা বা উদ্বেগ
- জ্বর।

শিশুদের মধ্যে, প্রধানত নিম্নের উপসর্গগুলো অন্তর্ভুক্ত থাকে:

- মেজাজের পরিবর্তন
- ক্লান্তি
- ঘুমের সমস্যা।

Long COVID-এর উপসর্গগুলো হালকা বা গুরুতর হতে পারে এবং লোকেরা এক বা একাধিক উপসর্গ অনুভব করতে পারে। Long COVID এবং এর সাথে তুলনীয় অসুস্থতার মধ্যে পার্থক্য করা কঠিন হতে পারে, যেমন দীর্ঘস্থায়ী ক্লান্তি, হার্ট বা স্নায়বিক সমস্যা। অতএব, আপনি যদি উদ্ভিন্ন হওয়ার মতো কোনো উপসর্গ লক্ষ্য করেন তাহলে আপনার ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

কারও long COVID হওয়ার সম্ভাবনা কতটুকু?

কতজন লোক long COVID-এ ভুগছে তা অজানা। যাইহোক, এটি সম্ভবত প্রতি ২০ জনের মধ্যে একজনেরও কম।

এমন অনেক জিনিস রয়েছে যা একজন ব্যক্তির long COVID হওয়ার ঝুঁকি পরিবর্তন করতে পারে:

- **টিকাকরণ** - এটির সম্ভাবনা কম যে একজন টিকাপ্রাপ্ত ব্যক্তি long COVID রোগে আক্রান্ত হবে।
- **COVID-19-এর রূপ** - COVID-19-এর বিভিন্ন রূপ একজন ব্যক্তির long COVID পাওয়ার সম্ভাবনাকে প্রভাবিত করতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, Delta ভেরিয়েন্টের তুলনায় Omicron ভেরিয়েন্ট long COVID হওয়ার সম্ভাবনা কম।
- **আপনার বয়স এবং লিঙ্গ** - অল্পবয়সী মানুষ এবং পুরুষদের long COVID হওয়ার সম্ভাবনা কম।
- **অন্তর্নিহিত স্বাস্থ্যের অবস্থা** - উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, স্থূলতা এবং হাঁপানির মতো কিছু পূর্ব-বিদ্যমান রোগে আক্রান্ত লোকের long COVID হওয়ার সম্ভাবনা বেশি।

Long COVID কতদিন স্থায়ী হয়?

Long COVID সাধারণত ৩ থেকে ৪ মাসের মতো স্থায়ী হয়, তবে এটি পরিবর্তন হতে পারে।

অল্প সংখ্যক লোক long COVID রোগে আক্রান্ত হতে পারে যা তাদের ফুসফুস, হার্ট, রক্ত জমাট বাঁধার উপর প্রভাব ফেলে বা ডায়াবেটিস হতে পারে।

Long COVID-এর জন্য আমি কীভাবে স্বাস্থ্যসেবা পেতে পারি?

Long COVID প্রত্যেককে ভিন্নভাবে প্রভাবিত করে। সুতরাং, এটি গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি একজন ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

বাড়িতে উপসর্গগুলো কীভাবে পরিচালনা করবেন সে সম্পর্কে একজন ডাক্তার আপনাকে গাইড করবেন বা আপনাকে একজন বিশেষজ্ঞের কাছে পাঠাবেন।

কিভাবে আমি long COVID থেকে নিজেকে রক্ষা করতে পারি?

Long COVID থেকে নিজেকে রক্ষা করার সর্বোত্তম উপায় হল COVID-19-এ সংক্রমিত না হওয়ার চেষ্টা করা।

আপনি COVID নিরাপদ আচরণগুলো অনুশীলন করে নিজেকে রক্ষা করতে সহায়তা করতে পারেন:

- টিকা নিয়ে হালনাগাদ থাকুন
- উপসর্গ থাকলে পরীক্ষা করান
- বন্ধুদের সাথে এবং পরিবারের সাথে বাইরে বা ভাল বায়ু চলাচল স্থানে দেখা করুন
- যেসব পাবলিক প্লেসে শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখতে পারবেন না, সেখানে মাস্ক পরুন
- নিয়মিত আপনার হাত ধোঁত করুন বা স্যানিটাইজ করুন।