তীব্র COVID-19 পরবর্তী অসুস্থতা: প্রায়শ জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলী

COVID-19 এ আক্রান্ত বেশিরভাগ মানুষই তাদের প্রাথমিক অসুস্থতার পর পুরোপুরি সেরে ওঠেন। তবে, কিছু মানুষের ক্ষেত্রে দীর্ঘস্থায়ী উপসর্গ ও স্বাস্থ্য সমস্যা দেখা দেয়। তীব্র COVID-19 পরবর্তী অসুস্থতা, যা দীর্ঘস্থায়ী COVID বা দীর্ঘ COVID বলেও পরিচিত, তা হচ্ছে COVID-19 অসুস্থতার সময়ে বা এর পরবর্তীতে দেখা দেয় এমন অনেকগুলো উপসর্গ যা কয়েক সপ্তাহ বা মাস জুড়ে স্থায়ী হতে পারে। যাদের তীব্র COVID-19 পরবর্তী অসুস্থতা হয় তাদেরকে কখনও কখনও লং হলারস বা দীর্ঘমেয়াদী রোগি বলা হয়। এই নথিটিতে এই অসুস্থতা এবং কোথায় সেবা পেতে হবে সে সম্পর্কে তথ্য রয়েছে।

তীব্র COVID-19 পরবর্তী অসুস্থতার সাথে সম্পর্কিত উপসর্গ ও অবস্থাগুলো কী কী?

COVID-19 হচ্ছে শ্বাসযন্ত্রের (ফুসফুস) একটি রোগ, কিন্তু এটি শরীরের অন্যান্য অংশকেও আক্রান্ত করতে পারে। এ কারণে, তীব্র COVID-19 পরবর্তী অসুস্থতার উপসর্গগুলো নানা রকম হতে পারে। সবচেয়ে সাধারণ উপসর্গ হচ্ছে অবসাদ (ক্লান্তি)। অন্যান্য সাধারণ উপসর্গগুলোর মধ্যে আছে ঘুমের অসুবিধা, ক্রমাগত কাশি, শ্বাসকষ্ট বা বুকের ব্যথা, মাথা ব্যথা, এবং অস্থিসন্ধি ও পেশির ব্যথা। এছাড়া মানুষের মধ্যে স্বাদ বা গন্ধের অনুভূতি হারিয়ে ফেলা, ফুসকুড়ি, চুল পড়ে যাওয়া, দ্রুত হৃৎস্পন্দন, রাতে ঘাম হওয়া, দেহের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণে ব্যর্থ হওয়া, কোষ্ঠকাঠিন্য, ডায়রিয়া এবং অন্যান্য লক্ষণও দেখা দিতে পারে।

তীব্র COVID-19 পরবর্তী অসুস্থতার মধ্যে অন্যান্য গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যাও থাকতে পারে, যেমন:

- **মায়ালজিক এনসেফালোমায়েলাইটিস/দীর্ঘস্থায়ী অবসাদমূলক অসুস্থতা:** একটি জটিল রোগ যাতে দুর্বলতা, প্রচেষ্টাজনিত ক্লান্তি, এবং স্মৃতি ও মনোযোগের সমস্যা (যাকে "ব্রেইন ফগ"ও বলা হয়) দেখা দেয়।
- **রক্ত জমাট বাঁধা ও রক্তনালীর সমস্যাসমূহ:** যে ভাইরাসটি COVID-19 এর কারণ তা রক্তের কোষগুলোর জমাট বাঁধা ও পিণ্ড তৈরি করার সম্ভাবনা বাড়িয়ে দেয়। এই পিণ্ডগুলো ফুসফুসে, পায়ে, কিডনিতে বা অন্যান্য অঙ্গে তৈরি হতে পারে। হৃৎপিণ্ডে বড় পিণ্ড দেখা দিলে তা হার্ট অ্যাটাক এবং মস্তিষ্কে পিণ্ড দেখা দিলে তা স্ট্রোকের কারণ হতে পারে।
- মানসিক স্বাস্থ্য ও ভাল থাকা: তীব্র COVID-19 এর আক্রমণ থেকে বেঁচে যাওয়ার অভিজ্ঞতা হতে পরবর্তীতে পোস্ট-ট্রমাটিক স্ট্রেস সিনড্রোম, বিষণ্ণতা ও উৎকণ্ঠা দেখা দিতে পারে।

এই লক্ষণ বা অবস্থাগুলো থাকা অবস্থায় কি আমার পক্ষে অন্যদের মধ্যে COVID-19 ছড়ানো সম্ভব?

যাদের তীব্র COVID-19 পরবর্তী অসুস্থতা দেখা দেয় তাদের সংক্রামক অবস্থা শেষ হওয়ার পরেও কয়েক সপ্তাহ বা কয়েক মাস ধরে উপসর্গ বিরাজ করতে পারে। যাদের COVID-19 হয় তাদের বেশিরভাগই লক্ষণসমূহ দেখা দেয়ার 10 দিন পর আর সংক্রামক থাকেন না।

তীব্র COVID-19 পরবর্তী অসুস্থতা কত দিন পর্যন্ত স্থায়ী হয়?

সুস্থ হয়ে ওঠার সময় নানা রকম হতে পারে, এবং উপসর্গসমূহ সম্পূর্ণভাবে চলে যেতে কয়েক সপ্তাহ, মাস বা আরো লম্বা সময় লাগতে পারে।

তীব্র COVID-19 পরবর্তী অসুস্থতার ঝুঁকিতে কারা সবচেয়ে বেশি আছেন?

গবেষণায় দেখা গেছে বয়স্ক মানুষ, নারী, এবং অতিরিক্ত ওজন, মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা, বা তিনটি বা তার বেশি দীর্ঘমেয়াদী চিকিৎসাগত সমস্যায় (যেমন ফুসফুসের রোগ, ডায়াবেটিস বা হাইপারটেনশন) ভুগছেন এমন মানুষদের ক্ষেত্রে তীব্র COVID-19 পরবর্তী অসুস্থতা হওয়ার সম্ভাবনা বেশি হতে পারে। যেসব মানুষদের তীব্র COVID-19 জনিত অসুস্থতার কারণে হাসপাতালে ভর্তি হতে হয়েছিল তাদের মধ্যেও তীব্র COVID-19 পরবর্তী অসুস্থতার প্রবণতা বেশি। তবে, যে কারোরই তীব্র COVID-19 পরবর্তী অসুস্থতা হতে পারে, এমনকি অল্পবয়সী ব্যক্তিগণ এবং এমনিতে সুস্বাস্থ্যের অধিকারী মানুষরা, এবং যাদের কেবল মৃদু COVID-19 হয়েছিল তারাও।

তীব্র COVID-19 পরবর্তী অসুস্থতার চিকিৎসা কিভাবে করা হয়?

আমরা এখনও তীব্র COVID-19 পরবর্তী অসুস্থতা সম্পর্কে অনেক কিছুই জানি না। প্রতিটি ব্যক্তির উপসর্গসমূহের উপর ভিত্তি করে তাদের চিকিৎসা করা হয় এবং এর মধ্যে থাকতে পারে শারীরিক পুনর্বাসন, শ্বাসপ্রশ্বাসের ও মানসিক ব্যায়াম, এবং কর্টিকোস্টেরয়েড ও অ্যান্টিকোঅ্যাগুল্যান্টের মত ওষুধ। যাদের লক্ষণসমূহ চলমান তাদের উচিত একটি স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সহায়তা নেওয়া। তীব্র COVID-19 পরবর্তী অসুস্থতা আছে এমন ব্যক্তিদেরকে তাদের লক্ষণসমূহের উপর ভিত্তি করে সংক্রামক রোগ, হৃৎপিণ্ড, ফুসফুস, কিডনি বা অন্যান্য বিশেষজ্ঞের কাছ থেকে চিকিৎসা নেওয়ার প্রয়োজন হতে পারে।

আমার ধারণা আমার তীব্র COVID-19 পরবর্তী অসুস্থতা আছে। আমার কী করা উচিত?

আপনার যদি দীর্ঘস্থায়ী উপসর্গসমূহ থাকে তাহলে আপনার প্রধান পরিচর্যা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন অথবা COVID পরবর্তী সেবা ক্লিনিকসমূহের তালিকা দেখে নিন এবং COVID পরবর্তী একাধিক ধরনের সেবায় দক্ষ একটি দলের সাথে একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিন। এটি যদি একটি চিকিৎসাগত জরুরি অবস্থা হয়, **911** এ কল করুন।

এই অসুস্থতা আছে এমন অন্য ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগ করতে বা আরো তথ্য পেতে Body Politic বা Survivor Corps এর মত একটি সাপোর্ট গ্রুপে যোগ দিতে পারেন। অন্যান্য সংস্থানগুলোর মধ্যে রয়েছে:

- COVID Advocacy Exchange
- National Patient Advocate Foundation
- "Long Haul COVID fighters" এর মত ফেসবুক গ্রুপসমূহ

আমার একজন স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী বা স্বাস্থ্য বীমা না থাকলে কী হবে?
আপনার যদি একজন স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর প্রয়োজন হয়, NYC হেলথ + হসপিটালস (NYC Health + Hospitals) সকল নিউ ইয়র্কবাসীকে তাদের অভিবাসন অবস্থা বা অর্থ প্রদানের সক্ষমতা নির্বিশেষে স্বাগত জানায়। আরো তথ্যের জন্য এবং একজন স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে খোঁজার জন্য nychealthandhospitals.org-এ যান, অথবা 844-692-4692 বা **311** নম্বরে ফোন করুন। NYC হেলথ + হস্পিটালস (NYC Health + Hospitals) এ তীব্র COVID-19 পরবর্তী অসুস্থতার জন্য বিশেষায়িত ব্যবস্থা আছে।

আমার যদি তীব্র COVID-19 পরবর্তী অসুস্থতা থাকে তাহলে কি আমার টিকা নেওয়া উচিত হবে?
হ্যাঁ, যেহেতু COVID-19 এ পুনরায় আক্রান্ত হওয়া সম্ভব, আপনার উচিত হবে টিকা নেওয়া। COVID-19 টিকাগুলো নিরাপদ এবং আপনার দেহে ইতোমধ্যেই যে সুরক্ষা তৈরি হয়েছে তাকে আরও শক্তিশালী করে তুলতে পারে।

একটি টিকা কেন্দ্র খুঁজতে এবং অ্যাপয়েন্টমেন্ট করতে nyc.gov/vaccinefinder দেখুন। আপনি 877-829-4692 নম্বরেও কল করতে পারেন একটি NYC সাইটে অ্যাপয়েন্টমেন্ট করার জন্য।

পরিস্থিতি যেমন হবে সেই অনুযায়ী NYC স্বাস্থ্য দপ্তর তার সুপারিশগুলি পরিবর্তন করতে পারে। 4.5.2021