UNIVERSITY OF SASKATCHEWAN
College of Medicine
DIVISION OF CONTINUING MEDICAL EDUCATION
CMELEARNING.USASK.CA

CAN-PCC
CANADIAN GUIDELINES FOR
POST COVID-19 CONDITION

পোস্ট কোভিড-১৯/ কোভিড-১৯ পরবর্তী অবস্থা কী?

কোভিড-১৯ পরবর্তী অবস্থা, বা দীর্ঘ কোভিড, সাধারণত কোভিড-১৯ সংক্রমণের তিন মাসের মধ্যে দেখা দেয় এবং কমপক্ষে দুই মাস স্থায়ী হয়। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে, লক্ষণগুলি বিভিন্ন ধরণের এবং সময়ের সাথে সাথে পরিবর্তিত বা খারাপ হতে পারে এবং দৈনন্দিন জীবনে উল্লেখযোগ্যভাবে প্রভাব ফেলে। [1]

প্রাথমিক কোভিড-১৯ সংক্রমণ	কোভিড-১৯ পরবর্তী অবস্থা সাধারণত প্রাথমিক কোভিড-১৯ সংক্রমণের ৩ মাসের মধ্যে দেখা দেয়	লক্ষণগুলি কমপক্ষে 2 মাস ধরে থাকে

এক মাস — দুই — তিন

সাধারণ উপসর্গগুলি / লক্ষণগুলি

ক্লান্তি

শ্বাসকষ্ট

মস্তিষ্কের কুয়াশা

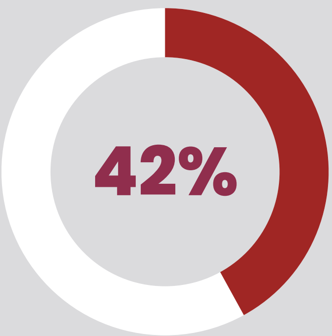
ব্যাথা

ঘুমের সমস্যা

পরিশ্রম-পরবর্তী ক্লান্তি/অস্থিরতা [2]

আরও উপসর্গের জন্য, নীচের রেফারেন্সে চিত্র দুই (2) , তিন (3) এবং চার (4) দেখুন। [3]

কানাডায় ৩৫ লক্ষ প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তি নিশ্চিত বা সন্দেহজনক COVID-19 সংক্রমণের পরে দীর্ঘমেয়াদী লক্ষণগুলি অনুভব করেছেন (জুন ২০২৩ সালের হিসাবে)। [4]



তাদের প্রায় অর্ধেকই এক (1) বছর বা তার বেশি সময় ধরে উপসর্গ অনুভব করেছে। [4]

- আপনার কি কোভিড-১৯ হয়েছে?
- আপনার কি এমন উপসর্গ আছে যা চলে যায়নি?

আপনি যদি আপনার লক্ষণগুলি সম্পর্কে উদ্বিগ্ন হন তবে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

কোভিড-১৯ পরবর্তী অবস্থা এবং CAN-PCC জাতীয় নির্দেশিকা সম্পর্কে আরও বিস্তারিত জানতে QR কোডটি স্ক্যান করুন।

[1] World Health Organization. "Post COVID-19 Condition." https://www.who.int/teams/health-care-readiness/post-covid-19-condition

[2] Vøllestad, Nina K., and Mengshoel, Anne Marit. "Post-Exertional Malaise in Daily Life and Experimental Exercise Models." Frontiers in Physiology, 2023. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38111900/

[3] O'Mahoney LL, Routen A, Gillies C, Ekezie W, Welford A, Zhang A, et al. "The prevalence and long-term health effects of Long Covid among hospitalised and non-hospitalised populations: a systematic review and meta-analysis." 2023 Jan 1;55:101762. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36474804/

[4] Government of Canada. "Fall 2023 Report" https://health-infobase.canada.ca/covid-19/post-covid-condition/fall-2023-report.html#

Cochrane Canada
McMaster University
GRADE Centre
Financial contribution:
Public Health Agency of Canada
Agence de la santé publique du Canada