কোভিড-১৯ এর বিস্তার প্রতিরোধে করণীয়

কোভিড-১৯ একটি শ্বাস-প্রশ্বাসজনিত রোগ যা ব্যক্তি হতে ব্যক্তিতে ছড়াতে পারে।

জনসাধারণকে তাদের গৃহ ও সম্প্রদায়ে রোগ বিস্তার রোধে নিম্নের নির্দেশনা সমূহ মেনে চলার জন্য উৎসাহিত করা যাচ্ছে।

লক্ষণ সমূহের অন্তর্ভুক্ত হতে পারে **জ্বর** (১০০.৪°F/৩৮°C অথবা বেশি), বা কাঁপুনি, **কাশি** অথবা **শ্বাসকষ্ট**। অসুস্থতার মাত্রা হালকা লক্ষণ থেকে শুরু করে গুরুত্বর অসুস্থতা এবং মৃত্যু। আক্রান্ত হওয়ার ২-১৪ দিনের মধ্যে লক্ষণ প্রকাশ পেতে পারে। সবার কোভিড-১৯ পরীক্ষা করার প্রয়োজন নাই। বেশীরভাগ লোকের হালকা অসুস্থতা দেখা দিবে এবং বাড়িতে ভালো হতে সক্ষম হবেন।*

অন্যান্য লক্ষণের জন্য যান: www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html

যদি আপনি অসুস্থ হন এবং লক্ষণ সমূহ থাকে...

- **বাড়িতেই থাকুন।** অন্যান্যদের সাথে যোগাযোগ এড়িয়ে চলুন, ব্যক্তিগত জিনিসপত্র অন্যান্যদের সাথে শেয়ার করবেননা, এবং সম্ভব হলে আলাদা বেডরুম ও বাথরুম ব্যবহার করবেন।
- **আপনার স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণে রাখুন।** ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ রাখুন। কোভিড-১৯ আক্রান্ত বেশিরভাগ রোগীর সামান্য অসুস্থতা থাকে এবং মেডিক্যাল সেবা ছাড়া বাড়িতে সুস্থ্য হতে সক্ষম। *
  - মেডিক্যাল সেবা পাওয়ার আগে কল করুন।
  - যদি আপনার শ্বাসকষ্ট, বুকে ব্যথা বা চাপ, অস্থিরতা, অথবা নীলাভ ঠোঁট বা মুখ দেখা দেয় অবিলম্বে চিকিৎসা নিন। **কল করুন ৯-১-১**।
- অন্যান্য লোকের আশেপাশে থাকাকালীন **ফেসমাস্ক** পড়ে তা দিয়ে মুখ ও নাক ঢেকে নিন।
- **হাঁচি-কাশির** সময় **টিস্যু** বা **হাতের কনুই** ব্যবহার করুন।
- **কিছুক্ষণ পরপর** সাবান অথবা গরম পানি দিয়া ২০ সেকেন্ড ধরে **হাত ধুবেন**।
- **বেশি ব্যবহৃত এবং স্পর্শী বস্তু প্রতিদিন পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করবেন।**
- **জ্বর ছাড়ার** (ওষুধের সাহায্য ছাড়াই) **পর ২৪ ঘণ্টা** এবং প্রথম লক্ষণ প্রকাশ পাওয়ার পর ১০ দিন অতিবাহিত না হওয়া পর্যন্ত ঘর থেকে বের হবেননা।
- **কাছাকাছি আসা ব্যক্তিদের সতর্ক করুন।** লক্ষণ প্রকাশ পাওয়ার ৪৮ ঘণ্টা আগে থেকে অসুস্থ থাকাকালীন সময়ে যারা আপনার ৬ ফুট দূরত্বের মধ্যে ১৫ মিনিটর বা তার চে বেশীক্ষণ ছিলেন তাদের সাথে কথা বলুন। তাদেরকে ১৪ দিন পর্যন্ত বাড়িতে থাকতে বলুন।

অসুস্থ কারও সাথে যদি আপনার ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ হয়ে থাকে...

- অসুস্থ ব্যক্তির সংস্পর্শে আসার দিন হতে **১৪ দিন পর্যন্ত বাড়িতে থাকুন (চিকিৎসা পরিষেবা নেওয়া ব্যতীত)**। অন্যান্যদের সাথে যোগাযোগ এড়িয়ে চলুন যদিও বা আপনি সুস্থ্য বোধ করেন। ব্যক্তিগত জিনিসপত্র অন্যান্যদের সাথে শেয়ার করবেননা, এবং সম্ভব হলে আলাদা বেডরুম ও বাথরুম ব্যবহার করবেন।
- অসুস্থ ব্যক্তির সাথে কাছাকাছি সম্পর্কে আসার পর ৫-৭ দিনের মধ্যে পরীক্ষা করান।
- অন্যান্য লোকের আশেপাশে থাকাকালীন **ফেসমাস্ক পড়ে** তা দিয়ে মুখ ও নাক ঢেকে।
- **লক্ষণ প্রকাশ পায় কিনা খেয়াল করুন।** দিনে অন্তত দুইবার থার্মোমিটার দিয়ে শরীরের তাপমাত্রা মাপুন এবং জ্বর ও কাশি হয় কিনা লক্ষ্য রাখুন।
- **অন্যান্যদের সাথে দূরত্ব বজায় রাখুন** (কমপক্ষে ৬ ফুট)।
- **হাঁচি-কাশির** সময় **টিস্যু** বা **হাতের কনুই** ব্যবহার করুন।
- **কিছুক্ষণ পরপর** সাবান অথবা গরম পানি দিয়া ২০ সেকেন্ড ধরে **হাত ধুবেন**।
- **বেশি ব্যবহৃত এবং স্পর্শী বস্তু প্রতিদিন পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করবেন।**
- **আপনি যদি অসুস্থ হয়ে পড়েন,** বাড়িতে থাকুন, অন্যদের থেকে দূরে থাকুন, এবং আপনার সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিদের জানান যে আপনি অসুস্থ। "যদি আপনি অসুস্থ হন এবং লক্ষণ সমূহ থাকে" এর অধীন নির্দেশনা সমূহ মেনে চলুন।
- **কাছাকাছি আসা ব্যক্তিদের সতর্ক করুন।** লক্ষণ প্রকাশ পাওয়ার ৪৮ ঘণ্টা আগে থেকে অসুস্থ থাকাকালীন সময়ে যারা আপনার ৬ ফুট দূরত্বের মধ্যে ১৫ মিনিট বা তার চেয়ে বেশীক্ষণ ছিলেন তাদের সাথে কথা বলুন। তাদেরকে ১৪ দিন পর্যন্ত বাড়িতে থাকতে বলুন।

** বয়োজ্যেষ্ঠ প্রাপ্তবয়স্ক এবং যেকোনো বয়সের ব্যক্তি যাদের অন্য গুরুত্বর অসুস্থতা রয়েছে তারা সম্ভবত কোভিড-১৯ এ মারাত্মক জটিলতায় ভোগার উচ্চতর ঝুঁকিতে রয়েছেন। দ্রুত চিকিৎসা নিন।*

কিভাবে আপনার সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিদের চিহ্নিত করবেন এবং কোভিড-১৯ সম্পর্কে কথা বলবেন

আপনার যদি কোভিড-১৯ এর লক্ষণ থাকে, আপনার অসুস্থতার সময়ে যারা আপনার ৬ ফুটের মধ্যে ১৫ মিনিট বা তার চেয়ে বেশি সময় ধরে ছিলেন তাদের প্রত্যেককে জানানো গুরুত্বপূর্ণ। নিচের পদ্ধতিগুলো আপনার সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিদের চিহ্নিত করতে ও তাদের সাথে কথা বলতে সাহায্য করবে।

1. আপনার লক্ষণ শুরু হওয়ার দিন, তারিখ সময় উল্লেখ করুন:_____ (দিন) _____ (তারিখ) _____ (তারিখ)

লক্ষণ শুরু হওয়ার
৪৮ ঘণ্টা বা ২ দিন পূর্বের দিন, তারিখ, এবং সময় লিখুন:_____ (দিন) _____ (তারিখ) _____ (তারিখ)

নিচের ২ এবং ৩ নম্বর ধাপের ব্যক্তিদের চিহ্নিত করতে এই তারিখ/সময় ব্যবহার করুন।

2. অসুস্থ হওয়ার পর থেকে যারা আপনার বাড়িতে ছিলেন তাদের নাম লিখুন: *(লক্ষণ প্রকাশের ৪৮ ঘণ্টার পূর্বের নামও অন্তর্ভুক্ত করুন)*

_____ _____ _____ _____

3. সংস্পর্শে আসা অন্যান্যদের তথ্য জানান: *(লক্ষণ প্রকাশের ৪৮ ঘণ্টা পূর্বের সহ অসুস্থতার সময়ে যারা আপনার ৬ ফুটের মধ্যে ছিলেন)*

কর্মক্ষেত্রে:				
গাড়িতে:				
বাড়িতে অথবা বাড়ির আশেপাশে:				
অন্যান্য স্থানে:				

আপনার সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিদের অবহিত করুন

আপনার সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিদের কল করে জানান যে আপনি অসুস্থ। অন্যান্যদের সাথে তথ্য শেয়ারের মাধ্যমে অসুস্থতার বিস্তার কমাতে পারেন।

স্যাম্পল বা নমুনা মেসেজ:

"হাই। আমি কোভিড-১৯ (করোনা ভাইরাস সংক্রমণ) এর লক্ষণ সহ অসুস্থ। আপনাকে কল করার কারণ হচ্ছে যখন আমাদের দেখা হয়েছিল তখন হয়তোবা আপনি আক্রান্ত হয়েছেন। আক্রান্ত বেশীরভাগ মানুষই ঘরে সুস্থ হওয়ার ক্ষমতা রাখে। স্বাস্থ্য বিভাগ নিম্নলেখ গুলো মেনে চলতে আপনাকে পরামর্শ দিচ্ছে"

- অসুস্থ ব্যক্তির সংস্পর্শে আসার দিন হতে **১৪ দিন পর্যন্ত বাড়িতে থাকুন (চিকিৎসা পরিষেবা নেওয়া ব্যতীত)**। অন্যান্যদের সাথে যোগাযোগ এড়িয়ে চলুন,ব্যক্তিগত জিনিসপত্র অন্যান্যদের সাথে শেয়ার করবেননা, এবং সম্ভব হলে আলাদা বেডরুম ও বাথরুম ব্যবহার করবেন।
- **আপনার স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণে রাখুন।** ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ রাখুন। কোভিড-১৯ আক্রান্ত বেশিরভাগ রোগীর সামান্য অসুস্থতা থাকে এবং মেডিক্যাল সেবা ছাড়া বাড়িতে সুস্থ হতে সক্ষম।*

—মেডিক্যাল সেবা পাওয়ার আগে কল করুন।

—যদি আপনার শ্বাসকষ্ট, বুকে ব্যথা বা চাপ, অস্থিরতা, অথবা নীলাভ ঠোঁট বা মুখ দেখা দেয় অবিলম্বে চিকিৎসা নিন। কল করুন ৯-১-১।

—অসুস্থ ব্যক্তির সাথে কাছাকাছি সম্পর্কে আসার পর ৫-৭ দিনের মধ্যে পরীক্ষা করান।

অন্যান্য লোকের আশেপাশে থাকাকালীন **ফেসমাস্ক** (অথবা একটি রুমাল বা স্কার্ফ যাতে মুখ ও নাক ঢেকে থাকে) **ব্যবহার করুন**।

- **অন্যান্যদের সাথে দূরত্ব বজায় রাখুন** (কমপক্ষে ৬ ফুট)।
- **হাঁচি-কাশির** সময় **টিস্যু** বা **হাতের কনুই** ব্যবহার করুন।
- **কিছুক্ষণ পরপর** সাবান অথবা গরম পানি দিয়া ২০ সেকেন্ড ধরে **হাত ধুবেন**।
- **বেশি ব্যবহৃত এবং স্পর্শী বস্তু প্রতিদিন পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করবেন।**
- **আপনি যদি অসুস্থ হয়ে পড়েন, বাড়িতে থাকুন এবং অন্যদের থেকে দূরে থাকুন।**
- **আপনি যদি অসুস্থ হয়ে পড়েন অন্যদের সতর্ক করুন।** লক্ষণ প্রকাশ পাওয়ার ৪৮ ঘণ্টা আগে থেকে অসুস্থ থাকাকালীন সময়ে যারা আপনার ৬ ফুট দূরত্বের মধ্যে ১৫ মিনিট বা তার চেয়ে বেশীক্ষণ ছিলেন তাদের সবার সাথে কথা বলুন। তাদেরকে ১৪ দিন বাড়িতে থাকতে বলুন। আপনি যদি অসুস্থ হয়ে যান ডাক্তার অথবা স্বাস্থ্যসেবা প্রোভাইডারকে কল করুন এবং জানান যে আপনি কোভিড-১৯ আক্রান্ত কারো দ্বারা সংক্রমানিত হয়েছেন এবং অসুস্থ।

ARLINGTON
VIRGINIA

For more information visit
www.arlingtonva.us
Questions? Call 703.228.7999