

COVID-19 সম্পর্কে আপনার যা জানা প্রয়োজন

COVID-19 কী?

COVID-19 হলো একটি ভাইরাস যা গুরুতর অসুস্থতা সৃষ্টি করতে পারে। যেকোনো ব্যক্তি এতে আক্রান্ত হতে পারেন। প্রবীণ প্রাপ্তবয়স্করা এবং দুরারোগ্য রোগে আক্রান্ত ব্যক্তির এই ভাইরাসের কারণে অসুস্থ হওয়ার অধিক ঝুঁকিতে থাকেন।

এটি কিভাবে ছড়ায়?

এই ভাইরাস প্রধানত আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে আসার মাধ্যমে ছড়ায়। একজন আক্রান্ত ব্যক্তি হাঁচি, কাশি দিলে বা কথা বলার সময় শ্বাস-প্রশ্বাসের সাথে ড্রপলেটগুলি কাছাকাছি থাকা মানুষদের মুখ বা নাকে গিয়ে পড়ে। আক্রান্ত হয়েছেন কিন্তু কোনো লক্ষণ প্রকাশিত হয়নি এমন ব্যক্তিরও অন্যদের সংক্রমিত করতে পারেন। এজন্য লোকেদের জন্য পরীক্ষা করানো গুরুত্বপূর্ণ।

লক্ষণগুলি কী কী?

ভাইরাসের সংস্পর্শে আসার ২ থেকে ১৪ দিনের মধ্যে লক্ষণ প্রকাশ পায়।

- জ্বর বা ঠান্ডা
- কাশি
- শ্বাসকষ্ট বা শ্বাস নিতে সমস্যা হওয়া
- অবসাদ
- মাংসপেশী বা শরীরে ব্যথা
- স্বাদ বা ঘ্রাণের অনুভূতি হারিয়ে ফেলা
- গলা ব্যথা
- নাক বন্ধ হয়ে যাওয়া বা সর্দি
- বমিবমি ভাব বা বমি হওয়া
- ডায়রিয়া

জরুরী সতর্কতার লক্ষণ: শ্বাসকষ্ট

বুকে অব্যাহত ব্যথা বা চাপ অনুভব করা
দ্বিধাদন্দ্ব বা জেগে উঠতে না পারা ঠোঁট বা
মুখ নীল হয়ে যাওয়া

**আপনার এই সতর্কতা লক্ষণগুলি দেখা দিলে
অবিলম্বে মেডিকেল সাহায্য নিতে 911 এ
কল করুন।**

আমার নিজেকে অসুস্থ মনে হলে আমার কী করা উচিত?

যদি আপনার লক্ষণগুলি দেখা দিয়ে থাকে, তাহলে আপনার উচিত আপনার কর্মস্থলে অথবা নিকটবর্তী কোনো টেস্ট সাইটে পরীক্ষা করিয়ে নেয়া। কোনো টেস্ট সাইট খুঁজে পেতে বা অন্য সাহায্যের জন্য ফোন থেকে 211 ডায়াল করুন। অন্যদের সাথে সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন যাতে তারা অসুস্থ না হন।

নিজেকে কিভাবে সুরক্ষিত রাখবেন



সাবান ও পানি দিয়ে ঘনঘন
আপনার হাত ধুয়ে নিন। অন্যথায়,
হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।



অসুস্থ ব্যক্তিদের সংস্পর্শ এড়িয়ে
চলুন। যতটা সম্ভব বাড়িতেই
থাকুন।



হাঁচি বা কাশি দেয়ার সময় টিস্যু বা
কনুই ব্যবহার করে আপনার মুখ ও
নাক ঢেকে নিন।



ঘনঘন স্পর্শ করা পৃষ্ঠগুলি
প্রতিদিন পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত
করুন।



যখন আপনার অন্য লোকেদের
কাছাকাছি থাকার প্রয়োজন হয়
তখন একটি কাপড়ের
মুখাবরণ পড়ুন। আপনার মুখ স্পর্শ
করা থেকে বিরত থাকুন।



আপনার ও আপনার সাথে বাস
করেন না এমন ব্যক্তিদের মধ্যে ৬
ফুট দূরত্ব রাখুন।

আরো জানুন

মিশিগান স্টেটের পক্ষ থেকে গুরুত্বপূর্ণ তথ্য https://www.michigan.gov/coronavirus/0,9753,7-406-98178_98541_100405---,00.html

নিজেকে কিভাবে সুরক্ষিত রাখবেন সে সম্পর্কে বিশদ তথ্য

https://www.michigan.gov/documents/coronavirus/Culturally_Linguistically_Compentent_Recommendations_for_Diverse_Communities_FINAL_bn-BD_692596_7.pdf