

COVID-19 এ সংক্রমিত মানুষদের পাশাপাশি সংস্পর্শে আসা মানুষজনের জন্য

ভাইরাস থেকে সংক্রমিত (বা অসুস্থ) ব্যক্তি:

একজন স্বাস্থ্য পেশাদার আপনার COVID-19 রোগ নির্ণয় নিশ্চিত করেছেন।

সংস্পর্শে আসা ব্যক্তি:

আপনি COVID-19 এ সংক্রমিত কোনও ব্যক্তির সংস্পর্শে এসেছিলেন

- যখন তারা সংক্রামক ছিল, এবং
- কমপক্ষে 15 মিনিটের জন্য, 2 মিটারের কম (6 ফুট) দূরত্বে ছিলেন।

আপনার মধ্যে অসুস্থতা বেড়ে ওঠার ঝুঁকি আছে।

COVID-19 সম্পর্কে সাধারণ তথ্য

COVID-19 কী?

COVID-19 হলো করোনা-ভাইরাস পরিবারের ভাইরাসের কারণে হওয়া সংক্রমণ।

COVID-19 এর উপসর্গগুলি কী?

- ভাইরাসের সংস্পর্শে আসার পর, উপসর্গ দেখা দিতে 14 দিন পর্যন্ত সময় লাগতে পারে।
- প্রধান উপসর্গগুলি হল: জ্বর, কাশি, শ্বাসকষ্ট এবং স্বাদ ও ঘ্রাণ নিতে না পারা।
- অন্যান্য সম্ভাব্য উপসর্গগুলি হল: গলা ব্যথা, বমি বমি ভাব, বমি করা, মাথা ব্যথা, পেশীর ব্যথা, ডায়ারিয়া এবং চরম ক্লান্তি।
- কখনও কখনও কোনও উপসর্গ লক্ষ্য করা যায় না বা, ঠান্ডা লাগার মতো খুব মৃদু উপসর্গ দেখা যায়।
- আরও মারাত্মক, নিউমোনিয়ার মতো ফুসফুসের সংক্রমণের উপসর্গও দেখা দিতে পারে।
- খুব কম ক্ষেত্রেই, অসুস্থতা মারাত্মক আকার নেয়। বয়স্ক ও ডায়াবেটিস, হার্ট বা শ্বাসযন্ত্র জনিত দীর্ঘস্থায়ী রোগ থাকা মানুষ অথবা যাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা খুব দুর্বল (ইমিউনোসাপ্রেসড) তাঁদের মৃত্যুর ঝুঁকি সবথেকে বেশি।



COVID-19 এর কি কোনও চিকিসা আছে?

বর্তমানে COVID-19 প্রতিরোধ করার কোনও টিকা বা চিকিসা নেই।

কীভাবে COVID-19 এর সংক্রমণ ছড়ায়?

- যখন COVID-19 এ সংক্রমিত কোনও ব্যক্তি কথা বলে, কাশে বা হাঁচে তখন **বায়ুতে** তরল ড্রপলেট এসে মিশে যায়। মল থেকেও সংক্রমণ ছড়াতে পারে।
- এই ভাইরাসে সংক্রমিত কোনও ব্যক্তির মধ্যে উপসর্গ প্রকাশ পাওয়ার 2 দিন আগে এবং কয়েকদিন পর পর্যন্ত সেই ব্যক্তির থেকে সংক্রমণ হতে পারে।
- COVID-19 থেকে দূষিত তলদেশ বা বস্তু হাত দেওয়ার পর আপনি সেই হাত মুখ, নাক ও চোখে দিলেও আপনি সংক্রমিত হয়ে যেতে পারেন।
- এই ভাইরাসে সংক্রমিত কোনও ব্যক্তি যার মধ্যে উপসর্গ দেখা দেইনি (উপসর্গহীন) তাঁর থেকেও এটি ছড়িয়ে যেতে পারে।



Santé publique অন্য মানুষের মধ্যে COVID-19 ছড়ানো প্রতিরোধ করতে **সংক্রমিত মানুষজন (অথবা অসুস্থ)** এবং **ভাইরাসের সংস্পর্শে আসা মানুষজনকে** এইসব করতে বলেছে।

বাসায় থাকুন



পাবলিক প্লেসে যাবেন না

(যেমন: দোকান, ওষুধের দোকান, কর্মক্ষেত্র, স্কুল বা ডে কেয়ার)।

- সর্বজনীন পরিবহন (বাস, মেট্রো, ট্রেন) ব্যবহার করবেন না।
- বন্ধু ও পরিবারকে আপনার প্রয়োজনীয় জিনিস কিনে আনতে বলুন (যেমন: মুদিখানার জিনিস, ওষুধ) এবং বাসার সদর দরজার সামনে তা রেখে দিতে বলুন অথবা হোম ডেলিভারি পরিষেবা ব্যবহার করুন।
- অন্য কারও বাসায় যাবেন না ও আপনার বাসায় কাউকে (পরিবার, মা-বাবা, বন্ধু) আসতে দেবেন না।
- **যদি অসুস্থতার জন্য আপনাকে মেডিকাল ক্লিনিক বা হাসপাতালে যেতেই হয় তবে:**
 - বাসা থেকে বেরোনোর আগে ক্লিনিক বা হাসপাতালকে জানান যে আপনি COVID-19 এ সংক্রমিত বা সংস্পর্শে এসেছেন।
 - ব্যক্তিগত যানবাহন ব্যবহার করুন (সম্ভব হলে)।
 - জরুরি কিছু না হলে, যাওয়ার আগে অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিন।
 - যদি জরুরি কিছু হয়, তাহলে 911-এ কল করার সময় বা এমার্জেন্সি রুমে যাওয়ার আগে তাঁদের জানান যে আপনি COVID-19 এ সংক্রমিত বা সংস্পর্শে এসেছেন।
 - অন্যদের কাছে থাকার সময় সর্বদা মাস্ক পরুন বা মুখ ঢেকে রাখুন।
 - অন্যদের থেকে অন্তত 2 মিটার (6 ফুট) দূরত্ব বজায় রাখুন।

আপনার সঙ্গে যারা বাস করেন তাঁদের সুবক্ষিত রাখুন

পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সঙ্গে যতটা সম্ভব কম শারীরিক যোগাযোগ রাখুন।

- বিশেষ করে বয়স্ক বা দীর্ঘস্থায়ী অসুস্থতায় ভুগছেন এমন মানুষদের সঙ্গে যোগাযোগ এড়িয়ে চলুন।
- আপনার বাসার একটি ঘরে আলাদাভাবে থাকুন, এমনকি আলাদা খান ও ঘুমান।
- ঘরের দরজা বন্ধ রাখুন।
- যদি আপনাকে অন্য কারও সঙ্গে একই ঘরে থাকতে হয় তাহলে মাস্ক পরে বা অন্য কিছু দিয়ে নাক ও মুখ ঢেকে রাখুন।
- যদি আপনার কাছে মাস্ক না থাকে, তাহলে অন্যদের থেকে অন্তত 2 মিটার (6 ফুট) দূরত্ব বজায় রাখুন।



সংক্রমণ ছড়ানো প্রতিরোধ করার পরামর্শ

আপনার হাত ধুয়ে নিন



- অন্তত 20 সেকেন্ড ধরে সাবান ও পানি দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে নিন।
- খাওয়ার আগে এবং বাথরুমে যাওয়ার আগে হাত ধুয়ে নিন।
- যদি সাবান ও পানি না থাকে তাহলে অ্যালকোহল ভিত্তিক অ্যান্টিসেপ্টিক ব্যবহার করুন।

শ্বাসযন্ত্রের স্বাস্থ্যবিধি



- কাশি, নাক ঝাড়ার বা হাঁচির সময় টিস্যু পেপার ব্যবহার করুন।
- ব্যবহৃত টিস্যু যত দ্রুত সম্ভব ডাস্টবিনে ফেলে হাত ধুয়ে ফেলুন।
- টিস্যু না থাকলে, আপনার কনুই ভাঁজ করে ঢেকে কাশুন বা হাঁচুন।

কখন ও কীভাবে মাস্ক পরবেন বা মুখ ঢাকা দেবেন



- এইসব ক্ষেত্রে মাস্ক ব্যবহার করুন অথবা কাপড়ের টুকরো দিয়ে নাক ও মুখ ঢাকুন:
 - একই কক্ষে আপনার সঙ্গে অন্য কেউ 2 মিটারের (6 ফুট) কম দূরত্বে আছে,
 - অথবা চিকিৎসার জন্য আপনাকে বাসা থেকে বেরোতে হলে।

কীভাবে মাস্ক পরবেন বা মুখ ঢাকা দেবেন

- মাস্ক পরা বা কাপড় দিয়ে মুখ ঢাকার আগে এবং পরে আপনার হাত ধুয়ে নিন।
- এটি আপনার নাক ও মুখ ভাল করে ঢেকেছে তা নিশ্চিত করতে এটিকে ঠিক করে নিন।
- মাস্ক পরা বা মুখ ঢাকা হয়ে গেলে সেটিতে হাত দেবেন না।
- আপনার চোখে হাত দেবেন না।
- মাস্ক স্যাঁতসেঁতে, নোংরা বা নষ্ট হয়ে গেলে যত দ্রুত সম্ভব মাস্ক বদলে ফেলুন।
- প্রতিবার ব্যবহারের পর ফেলে দিন বা ধুয়ে নিন (পুনর্ব্যবহারযোগ্য হলে)।
- মাস্ক বা মুখ ঢাকার কাপড় খোলার পর আপনার হাত ধুয়ে নিন।
- অন্য কাউকে আপনার মাস্ক বা মুখ ঢাকার কাপড় ব্যবহার করতে দেবেন না।

টয়লেট ও বাথরুম



- সম্ভব হলে, আপনার ব্যবহার করা বাথরুম অন্য কাউকে ব্যবহার করতে দেবেন না।
 - যদি তা সম্ভব না হয়, তাহলে কেবল আপনার ব্যবহারের জন্য একটি তোয়ালে রেখে দিন এবং প্রতিবার আপনার স্পর্শ করা জিনিসগুলি জীবাণুমুক্ত করুন (যেমন: হ্যান্ডেল, সুইচ, টয়লেট, কল)।
- ক্লাশ করার আগে টয়লেট সিটের কভার বন্ধ করুন ও আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন।

জিনিস শেয়ার করা



- আপনার প্লেট, বাসনপত্র, গ্লাস, তোয়ালে, জামাকাপড় অন্য কাউকে ব্যবহার করতে দেবেন না।

যে ব্যক্তি ধোয়া ও পরিষ্কার করছেন তাঁর জন্য পরামর্শ

ধোয়া (জামাকাপড় ও বাসন)



যে ব্যক্তি ধোয়াধুয়ি করছেন, তাঁকে অবশ্যই ভাইরাসে সংক্রমিত বা সংস্পর্শে আসা ব্যক্তির জামাকাপড় বা বাসন স্পর্শ করার পরেই সাবান ও পানি দিয়ে হাত ধুতে হবে।

- গরম পানি এবং ডিটারজেন্ট দিয়ে তাঁদের জামাকাপড় ও চাদর এবং তোয়ালে ধুয়ে নিন।
 - পরিবারের বাকি সদস্যদের জামাকাপড়ের থেকে আলাদা করে সেগুলি ধুতে হবে না।
 - নোংরা কাপড়জামা ঝাড়বেন না।
- আপনার প্রতিদিনের ডিশ ডিটারজেন্ট ও পানি দিয়ে সংক্রমিত বা সংস্পর্শে আসা ব্যক্তি দ্বারা ব্যবহৃত ডিশ ও বাসন ধুয়ে নিন।

জঞ্জাল



- সংক্রমিত বা সংস্পর্শে আসা ব্যক্তির জঞ্জাল বাসার জঞ্জালের সঙ্গেই ফেলে দিন।
- জঞ্জালের ব্যাগ শক্ত করে বন্ধ করুন।

পরিষ্কার করা



- সংক্রমিত বা সংস্পর্শে আসা ব্যক্তি যে ঘরে রয়েছে সেই ঘরের বাতাস বের করার জন্য জানলাগুলো (আবহাওয়া ভালো থাকলে) খুলে দিন।
- দিনে অন্তত একবার পরিষ্কার করুন বা জীবাণুমুক্ত করুন:
 - সংক্রমিত বা সংস্পর্শে আসা ব্যক্তির প্রায়ই স্পর্শ করা তলদেশ (যেমন: হ্যান্ডেল, নাইটস্ট্যান্ড, বেড ফ্রেম ও বেডরুমের অন্যান্য আসবাব), এবং
 - বাথরুম ও টয়লেট।
- যদি সম্ভব হয়, তাহলে সংক্রমিত বা সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিদের জন্য সংরক্ষিত ঘরটি তাঁদেরই পরিষ্কার করা উচিত।
 - যদি তা সম্ভব না হয়, তাহলে সংক্রমিত বা সংস্পর্শে আসা ব্যক্তির যোগাযোগে আসার অথবা তাঁদের স্পর্শ করা বস্তু/তলদেশ (যেমন: নাইটস্ট্যান্ড, ডিশ ইত্যাদি) স্পর্শ করার পরেই হাত ভালভাবে ধুয়ে নিন।

পরিষ্কার করতে, সাবান ও পানি অথবা বাসায় ব্যবহৃত সাধারণ পরিষ্কার করার জিনিস ব্যবহার করুন।

জীবাণুমুক্ত করতে, আপনার প্রতিদিনের ব্যবহৃত জীবাণুনাশক ব্যবহার করুন অথবা বাসায় ব্যবহৃত এক ভাগ ব্লিচিং পাউডার ও নয় ভাগ পানি দিয়ে একটি তরল তৈরি

করে ফেলুন (যেমন: 1 কাপ ব্লিচিং পাউডার ও 9 কাপ পানি)।

প্রতিদিন আপনার স্বাস্থ্যের প্রতি নজর রাখুন



প্রতিদিন একই সময়ে আপনার শরীরের তাপমাত্রা মাপুন।

যদি জ্বর কমানোর ওষুধ ব্যবহার করেন, তাহলে আপনার শরীরের তাপমাত্রা পরীক্ষা করার আগে ওষুধ নেয়ার অন্তত 4 ঘণ্টা

পর পর্যন্ত অপেক্ষা করুন।

আপনার উপসর্গের ভিত্তিতে যা করবেন

যদি আপনার উপসর্গ মারাত্মক হয়:

- খুব শ্বাসকষ্ট (যেমন: না থেমে দুটি শব্দ বলতে পারছেন না)
- প্রচল্ড বৃক্কে ব্যাথা
- দিনে জেগে থাকতে চরম সমস্যা (স্বাভাবিকের থেকে বেশি)
- বিভ্রান্তি (পরিষ্কারভাবে চিন্তাভাবনা করতে সাধারণ সময়ের চেয়ে বেশি সমস্যা)
- জ্ঞান হারানো (অজ্ঞান)

অথবা অন্য যেকোনো পরিস্থিতি যেখানে জরুরি পরিচর্যা প্রয়োজন:

1. 911-এ ফোন করুন
2. তাঁদেরকে জানান যে আপনি COVID-19 এর সংস্পর্শে এসেছেন

ভাইরাস থেকে সংক্রমিত (বা অসুস্থ) ব্যক্তি:

যদি আপনার উপসর্গ খুব খারাপ হয়:

**ইংরেজি বা ফরাসি বলতে পারেন এমন
কারও সাহায্য নিয়ে**

1. 514 644-4545 নম্বরে কল
করুন অথবা আপনার নিজের
ডাক্তারকে কল করুন
2. তাঁকে জানান যে আপনি COVID-19
এ সংক্রমিত হয়েছেন

সংস্পর্শে আসা ব্যক্তি:

আপনার নিচের কোন একটি উপসর্গ থেকে থাকলে:

- জ্বর (38°C বা 100.4°F এর বেশি)
- কাশি বা খুব কাশি
- শ্বাসকষ্ট
- গলা ব্যাথা
- ডায়ারিয়া বা বমি
- নাক বন্ধ ছাড়া গন্ধ শুনতে না পারা অথবা স্বাদ নিতে
না পারা

**ইংরেজি বা ফরাসি বলতে পারেন এমন কারও সাহায্য
নিয়ে**

1. 514 644-4545 নম্বরে কল করুন
2. তাঁদের বলুন যে আপনি COVID-19 এর সংস্পর্শে
এসেছেন

COVID-19 এর স্বাস্থ্য পরিষেবা পাওয়া

কোনও ব্যক্তির অভিভাসন স্থিতি বা স্বাস্থ্য বিমা কভারেজ নির্বিশেষে COVID-19 এর পরীক্ষা, পরিচর্যা ও চিকিৎসার জন্য খরচ লাগে না।

আমাকে বাসায় কতদিন সকলের থেকে আলাদা থাকতে হবে?

যদি আপনি স্বাস্থ্যসেবা কর্মী হন, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা অফিসে জিজ্ঞাসা করুন।

অন্য সকলের জন্য:

কতদিন বাসায় আলাদা থাকতে হবে এই সম্পর্কে আপনার কোনও প্রশ্ন থাকলে, **ইংরেজি বা ফরাসি বলতে পারেন এমন কারও সাহায্য নিয়ে: 514 644-4545** নম্বরে কল করে পেশাদার যে নির্দেশিকা দেবেন সেটি অনুসরণ করুন।

ভাইরাস থেকে সংক্রমিত (বা অসুস্থ) ব্যক্তি:

যদি আপনি হাসপাতালে ভর্তি হয়ে ইন্টেনসিভ কেয়ারে না থাকেন অথবা আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল না হলে:

- আপনার উপসর্গ দেখা দেওয়ার পর 10 দিন পর্যন্ত এবং উপসর্গ চলে যাওয়ার 2 দিন পর পর্যন্ত বাসায় আলাদা থাকতে হবে।

যদি আপনি হাসপাতালে ভর্তি হয়ে ইন্টেনসিভ কেয়ারে থাকেন:

- আপনার উপসর্গ দেখা দেওয়ার পর 21 দিন পর্যন্ত এবং আপনার উপসর্গ চলে যাওয়ার 2 দিন পর পর্যন্ত আপনাকে আলাদা থাকতে হবে।

যদি আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল হয়:

- আপনার উপসর্গ দেখা দেওয়ার পর 28 দিন পর্যন্ত এবং আপনার উপসর্গ চলে যাওয়ার 2 দিন পর পর্যন্ত আপনাকে আলাদা থাকতে হবে।

সতর্কীকরণ! যদি আপনি হাসপাতালে ভর্তি হয়ে থাকেন অথবা আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল হয়: তাহলে বাসায় আলাদা করে থাকার সময় শেষ হওয়ার পর, বেশি ঝুঁকি আছে এমন ব্যক্তিদের সাথে (বয়স্ক ও দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা) **আরও 7 দিন** যোগাযোগ এড়িয়ে চলুন।

সংস্পর্শে আসা ব্যক্তি:

যদি আপনার উপসর্গ না দেখা দেয়:

- তাহলে সংক্রমিত ব্যক্তির যোগাযোগে আসার 14 দিন পর বাসায় আলাদা করে থাকা বন্ধ করতে পারেন।

যদি সংক্রমিত ব্যক্তির থেকে নিজেকে আলাদা করতে না পারেন ও আপনার উপসর্গ না দেখা দেয়:

- তাহলে উক্ত ব্যক্তি সুস্থ হওয়ার পরে 14 দিন পর বাসায় আলাদা করে থাকা বন্ধ করতে পারেন।

যদি আপনার উপসর্গ দেখা দিয়ে থাকে:

- আপনার উপসর্গ দেখা দেওয়ার পর অন্তত 10 দিন পর্যন্ত এবং উপসর্গ চলে যাওয়ার 2 দিন পর পর্যন্ত অপেক্ষা করুন।

যদি কাউকে আপনাকে অবশ্যই প্রতিদিনের কাজে সাহায্য করতে হয়

(যেমন: খেতে, বাথরুম যেতে, বাসার মধ্যে চলাফেরা ইত্যাদি করতে সাহায্য)

- সম্ভব হলে, সাহায্যের জন্য একই ব্যক্তিকে রাখুন।
- সেই ব্যক্তি অবশ্যই 65 বছরের কম বয়সী, সুস্থ এবং দীর্ঘস্থায়ী অসুস্থতাহীন (যেমন ডায়াবেটিস) হতে হবে এবং একাধিক ওষুধ খান এমন ব্যক্তি হলে চলবে না।
- যখনই আপনি আপনার সাহায্যকারী ব্যক্তির সঙ্গে থাকবেন, **তখন উভয়েই মাস্ক পরুন বা মুখ ঢেকে রাখুন।**

আপনাকে সাহায্যের **আগে**, সেই ব্যক্তিকে অবশ্যই:

1. তাঁর হাত ধুতে হবে



2. মাস্ক পরতে হবে



3. থাকলে, নিষ্পত্তিযোগ্য গ্লাভস পরতে হবে



আপনাকে সাহায্যের **পরে**, সেই ব্যক্তিকে অবশ্যই:

4. গ্লাভস খুলে ডাস্টবিনে ফেলে দিতে হবে ও বাস্কাদের থেকে দূরে রাখতে হবে



5. তাঁর হাত ধুতে হবে



6. মাস্ক খুলে ঢাকনা দেয়া ডাস্টবিনে ফেলে দিতে হবে ও বাস্কাদের থেকে দূরে রাখতে হবে অথবা লজ্জিতে দিতে হবে (যদি ধোয়া যায়)



7. আবার তাঁকে ধুতে হবে



মানসিক যন্ত্রণার উপসর্গের বিষয়ে সচেতন থাকুন!

যদি নিম্নলিখিত মানসিক প্রতিক্রিয়ার অবনতি ঘটে বা এগুলিতে নিয়ন্ত্রণ না থাকে:

- মানসিক চাপ, উদ্বেগ
- দীর্ঘ সময় ধরে থাকা মানসিক প্রতিক্রিয়া (খুব দুঃখ, ঘন ঘন কান্না, বিরক্তিবোধ ইত্যাদি)
- আতঙ্কের অনুভূতি
- আপনার মনে ক্রমাগত চিন্তাভাবনা ঘুরপাক খাওয়া, যা আপনাকে অভিভূত এবং আতঙ্কিত করে
- COVID-19 এর সামাজিক প্রতিক্রিয়া (যেমন: কর্মসংস্থানের ক্ষতি, আর্থিক সমস্যা)

ইংরেজি বা ফরাসি বলতে পারেন এমন কারও সাহায্য নিয়ে – 811 নম্বরে কল করুন (ফোন হটলাইন 24/7 উপলব্ধ)

স্বাস্থ্য পেশাদাররা কাউন্সেলিং প্রদান করবেন।

- **Info-Social** বিকল্প বেছে নিন

আপনার বা আপনার প্রিয়জনদের অন্যান্য উদ্বেগের জন্য

- **Info-Santé** বিকল্প বেছে নিন



কমিউনিটি ও সামাজিক পরিষেবা 200টির বেশি ভাষায় পাওয়া যায় - 211 নম্বরে কল করুন

অথবা ওয়েবসাইট দেখুন:

<https://www.211qc.ca>

অনেক সংস্থা সহায়তা প্রদান করছে

(খাদ্য সহায়তা, বয়স্ক

/পরিবারদের জন্য পরিষেবা

ইত্যাদি)। আপনার এলাকায় কোন

কোন কমিউনিটি ও সামাজিক

পরিষেবা পাওয়া যাচ্ছে তা জানতে 211 নম্বরে

কল করুন।

