

করোনাভাইরাস ব্যাধি 2019 (কোভিড-19)

## কীভাবে স্ব-বিচ্ছিন্ন থাকবেন

আপনার কোভিড-19 এর লক্ষণ থাকলে অথবা আপনি কোভিড-19 এর সংস্পর্শে এসে থাকলে আপনার নিজেকে অন্যদের থেকে বিচ্ছিন্ন রাখা আবশ্যিক। আপনি আরো অসুস্থ বোধ করতে শুরু করলে আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারী বা Telehealth (1-866-797-0000) এর সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

### বাড়িতে থাকুন

- গণ-পরিবহণ, ট্যাক্সি বা শেয়ার করা সওয়ারি ব্যবহার করবেন না।
- কর্মস্থলে, স্কুলে বা অন্যান্য প্রকাশ্য স্থানে যাবেন না।



### অন্যদের সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন

- অত্যাবশ্যক না হলে (যেমন, পরিচর্যািকারীগণ) কোনো ভিজিটার নয়
- বয়স্ক ও দীর্ঘস্থায়ী স্বাস্থ্যের সমস্যা(যেমন ডায়াবেটিস, ফুসফুসের সমস্যা, রোগ-প্রতিরোধের ঘাটতি) থাকা মানুষদের থেকে দূরে থাকুন।
- যতটা সম্ভব, আপনার বাড়িতে অন্য মানুষদের থেকে একটি আলাদা ঘরে থাকুন এবং একটি আলাদা বাথরুম ব্যবহার করুন, যদি তা থেকে থাকে।
- শেয়ার করা ঘরগুলিতে ভালোভাবে বাতাস চলাচল (যেমন, খোলা জানলা) থাকা নিশ্চিত করুন।
- এই পদক্ষেপগুলি সম্ভব না হলে অন্যদের থেকে সবসময় অন্তত দু'মিটার দূরত্ব বজায় রাখুন।



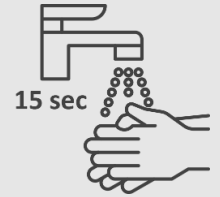
### আপনার দূরত্ব বজায় রাখুন

- আপনি একটি ঘরে অন্য মানুষদের সঙ্গে থাকলে অন্তত দু'মিটার দূরত্ব বজায় রাখুন এবং এমন একটি মাস্ক বা মুখের আবরণ পরুন যা আপনার নাক ও মুখকে ঢেকে রাখে।
- আপনি মাস্ক পরতে না পারলে একই ঘরে আপনার সঙ্গে থাকার সময় মানুষদেরকে মাস্ক পরে থাকতে হবে।



### হাত ধুতে থাকুন

- প্রায়শই আপনার হাত সাবান-জল দিয়ে ধুতে থাকুন
- অন্য কেউ শেয়ার করবেন না এমন একটি কাগজের তোয়ালে বা কাপড়ের তোয়ালে দিয়ে আপনার হাত মুছে শুকনো করুন।
- সাবান ও জল পাওয়া না গেলে একটি অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।



## আপনার কাশি ও হাঁচি ঢেকে রাখুন

- আপনি যখন কাশছেন বা হাঁচছেন তখন আপনার মুখ ও নাক একটি টিসু দিয়ে ঢেকে রাখুন।
- আপনার জামার হাতার উপরের দিক দিয়ে ঢেকে কাশুন বা হাঁচুন, হাত দিয়ে নয়।
- ভিতরে আস্থরণ দেওয়া আবর্জনার বুড়িতে ব্যবহৃত টিসু ফেলে দিন এবং আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন।
- আবর্জনার বুড়ির ভিতরে প্লাস্টিকের ব্যাগ রাখলে বর্জ্য ফেলে দেওয়া আরো নিরাপদ হয়।
- আবর্জনার বুড়ি খালি করার পর আপনার হাত পরিষ্কার করুন।



## আপনার নাকের ও মুখের উপর একটি মাস্ক পরুন

- আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর সঙ্গে সাক্ষাৎ করতে অথবা কোভিড-19 এর পরীক্ষা করতে বাড়ি থেকে বেরোনো আবশ্যিক হয়ে পড়লে একটি মাস্ক পরুন।
- আপনি অন্য মানুষদের দুমিটারের মধ্যে থাকলে মাস্ক পরুন, অথবা একটি আলাদা ঘরে থাকুন।
- আপনার কাছে মাস্ক না থাকলে মানুষজনের সঙ্গে দুমিটার দূরত্ব বজায় রাখুন এবং ঢাকা দিয়ে কাশুন ও হাঁচুন। [শারীরিক দূরত্ব রাখা](#) দেখুন।



## আমার উপসর্গ দেখা দিলে আমাকে কী করতে হবে?

- [কোভিড-19 স্ব-মূল্যায়ন](#) সম্পূর্ণ করুন।
- Telehealth (1-866-797-0000) বা আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর সঙ্গে যোগাযোগ করুন।
- আপনার উপসর্গ দেখা দিতে শুরু হওয়ার দুদিন আগে অথবা উপসর্গ দেখা দিতে শুরু হওয়ার দুদিন পরে ঘনিষ্ঠ শারীরিক সংস্পর্শে আসা যে কোনো কাউকে (যেমন, আপনার পরিবারের মধ্যে) স্ব-বিচ্ছিন্ন থাকতে হবে। আপনার এর সম্পর্কে প্রশ্ন থাকলে আপনার [স্থানীয় জনস্বাস্থ্য ইউনিটে](#) ফোন করুন।
- আপনার উপসর্গ দেখা দিতে শুরু হওয়ার দিন থেকে শুরু করে 14 দিন পর্যন্ত বিচ্ছিন্ন থাকুন।
- 14 দিনের পর আপনার আর স্বর না থাকলে এবং উপসর্গগুলির উন্নতি ঘটলে আপনি বিচ্ছিন্ন থাকা বন্ধ করতে পারেন, তবে আপনাকে [শারীরিক দূরত্ব রাখা](#) চালিয়ে যেতে হবে।
- 14 দিনের পরেও আপনি অসুস্থ অবস্থায় থাকলে Telehealth বা আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

## ভাইরাসটি সম্পর্কে আরো জানুন

কোভিড-19 একটি নতুন ভাইরাস। এটি একজন সংক্রমিত ব্যক্তির থেকে অন্য ব্যক্তিদের মধ্যে নিঃশ্বাসের সঙ্গে বেরোনো ফোঁটাগুলির মাধ্যমে ছড়ায় যাদের সঙ্গে তাদের ঘনিষ্ঠ পরিচিতি রয়েছে, যেমন সেইসব মানুষ যারা একই পরিবারে বাস করেন অথবা পরিচর্যা করেন।

আপনি কোভিড-19 হালনাগাদ করা তথ্যে ওন্টারিও স্বাস্থ্য মন্ত্রকের ওয়েবসাইটেও প্রবেশ করতে পারেন: [ontario.ca/coronavirus](https://ontario.ca/coronavirus)।

আরো তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে এখানে যোগাযোগ করুন: \_\_\_\_\_

এই নথির তথ্য 31 জুলাই, 2020 তারিখে সাম্প্রতিক