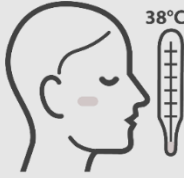


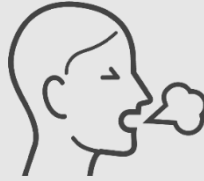
করোনাভাইরাস ব্যাধি 2019 (কোভিড-19) কীভাবে স্ব-পর্যবেক্ষণ করবেন

আপনি নিজের স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর থেকে যে পরামর্শ পেয়েছেন তা অনুসরণ করুন। আপনার প্রশ্ন থাকলে বা আপনি আরো অসুস্থ বোধ করতে শুরু করলে আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারী,
Telehealth (1-866-797-0000) বা আপনার সরকারি স্বাস্থ্য ইউনিটের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

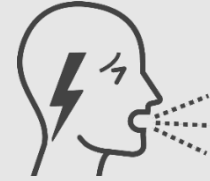
সংস্পর্শে আসার পরের 14 দিন ধরে এই লক্ষণগুলি পর্যবেক্ষণ করতে থাকুন



জ্বর



কাশি



শ্বাসকষ্ট

প্রকাশ্য স্থান এড়িয়ে চলুন

- আপনি অসুস্থ হয়ে থাকলে এমন জনাকীর্ণ প্রকাশ্য স্থান ও এলাকা এড়িয়ে চলুন যেখানে আপনি সহজে অন্যদের থেকে আলাদা থাকতে পারবেন না (ন্যূনতম দু'মিটার দূরত্ব)।
- আপনি দু'মিটার দূরত্ব বজায় রাখতে না পারলে আপনার সম্ভাব্য সংক্রামক ফোঁটাগুলির থেকে অন্যদের রক্ষা করতে একটি নন-মেডিকেল মাস্ক বা মুখের আবরণ পরুন।

আপনার এইগুলি বা অন্য কোনো লক্ষণ দেখা দিলে কী করতে হবে

- অবিলম্বে স্ব-বিচ্ছিন্ন হবেন এবং আপনার জনস্বাস্থ্য ইউনিট ও আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর সঙ্গে যোগাযোগ করবেন।
- স্ব-বিচ্ছিন্ন হতে হলে আপনাকে যা করতে হবে:
 - কীভাবে স্ব-বিচ্ছিন্ন হতে হবে তা সংক্রান্ত নির্দেশাবলী
 - আপনার হাত পরিষ্কার করতে সাবান, জল এবং/অথবা অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার
- আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর সঙ্গে সাক্ষাতের সময় সাবওয়ে, ট্যাক্সি ও শেয়ার করা সওয়ারির মতো গণপরিবহণ ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন। এড়ানো সম্ভব না হলে একটি মাস্ক পরুন এবং অন্যদের থেকে দু'মিটার দূরত্ব বজায় রাখুন অথবা মোটরগাড়িতে থাকলে পিছনের আসনে বসুন।

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 মেইসব মানুষ যারা একই পরিবারে বাস করেন অথবা পরিচর্যা করেন। আপনি কোভিড-19 হালনাগাদ করা তথ্য ওন্টারিও স্বাস্থ্য মন্ত্রকের ওয়েবসাইটেও প্রবেশ করতে পারেন: ontario.ca/coronavirus.

আরো তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে এখানে যোগাযোগ করুন: _____

এই নথির তথ্য 31 জুলাই, 2020 তারিখে সাম্প্রতিক