

# করোনাভাইরাস রোগ 2019 (কোভিড-19) কোভিড-19 এর থেকে আপনার ঝুঁকি কমান

এই তথ্যপত্রটি, কোভিড-19-এর কারণে গুরুতর অসুস্থতার অধিকতর ঝুঁকিতে থাকা লোকদের জন্য উদ্দেশ্যিত, যাদের বয়স্ক ব্যক্তি এবং দীর্ঘময়াদি অসুখে ভোগা ব্যক্তি। এটি আপনাদের কোভিড-19এর সংস্পর্শে আসার ঝুঁকি কমানোর জন্য আপনাকে কী করতে পারবে সঠিক নির্ধারণ করতে আপনাদের সাহায্য করতে পারে।

## কারা অধিক ঝুঁকিতে রয়েছে?

কোভিড-19 এর কারণে হাসপাতালে ভর্তি হওয়ার ঝুঁকি অথবা মৃত্যুর বৃদ্ধি ঘটে নিম্নলিখিতগুলির দ্বারা:

- বয়স, আপনার বয়স বাড়ার সাথে সাথে ঝুঁকি বৃদ্ধি পেতে থাকে, বিশেষ করে বয়স্ক ব্যক্তিদের;
- স্থূলতা, ডায়াবেটিস, ফুসফুস/হৃদযন্ত্র/কিডনি/লিভারের অসুখ, স্ট্রোক, উচ্চ রক্তচাপ, এবং রোগ প্রতিরোধক ব্যবস্থাকে দুর্বল করে দেওয়া অবস্থা (যেমন, কিছু ধরনের ক্যানসার, অচিকিৎসাকৃত HIV/AIDS) সহ একটি দীর্ঘ অসুখে ভোগা;
- রোগ প্রতিরোধক ব্যবস্থাকে দুর্বল করে এমন ওষুধ খাওয়া (যেমন, কেমোথেরাপি, মুখের মাধ্যমে গ্রহণ করা স্টেরয়েডভিত্তিক ওষুধ)।

## আপনার শারীরিকভাবে কাছাকাছি আসা লোকদের সংখ্যা সীমিত করুন

- আপনি যাঁদের সঙ্গে বসবাস করেন তারা ছাড়া:
  - আপনার কাছাকাছি থাকা লোকদের সংখ্যা সীমিত করুন;
  - লোকদের থেকে যতটা সম্ভব দূরে (কমপক্ষে 2 মিটার/6 ফুট দূরে) থাকুন।
- যখন সম্ভব ফোন, ভিডিও চ্যাট, অথবা টেক্সট মেসেজের মাধ্যমে বন্ধু এবং পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে যোগাযোগ রাখুন।
- সম্ভব হলে, বাড়ি থেকে কাজ করুন।
- যখন সম্ভব, আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীদের (যেমন চিকিৎসক, ফিজিওথেরাপিস্ট) সঙ্গে ভার্চুয়ালি সাক্ষাৎ করুন।

## আবদ্ধ স্থান এবং ভিড়যুক্ত স্থানগুলি এড়িয়ে যান

- যখন সম্ভব, আপনার বন্ধু-বান্ধব ও পরিজনদের সাথে বাড়ির বাইরে দেখা করুন।
- যদি আপনাকে আবশ্যিকভাবে বাড়ির ভিতরে সাক্ষাৎ করতে হয়, তাহলে সম্ভব হলে, আলো-বাতাস চলাচল বৃদ্ধি করতে জানালা ও দরজাগুলি খুলে দিন।
- যদি সম্ভব হয়, তাহলে ভিড়যুক্ত দোকান এবং অন্যান্য আবদ্ধ স্থানগুলি এড়িয়ে চলুন। বাজার করার জন্য, অপেক্ষাকৃত কম ব্যস্ততাপূর্ণ সময়গুলিতে যান এবং সরবরাহ পরিষেবাগুলি ব্যবহার করুন অথবা আপনার জন্য খাবার এবং অন্যান্য জিনিসগুলি আনার জন্য অন্যদের বলুন।
- জনসাধারণের পরিবহন ব্যবস্থা, ট্যাক্সি এবং রাইডশেয়ারগুলি ব্যবহার করা সীমিত করুন। যদি আপনাকে পরিবহনের এই আকারগুলি ব্যবহার করতেই হয়, তাহলে যেখানে সম্ভব, কম ব্যস্ততায়ুক্ত সময়গুলি নির্বাচন করুন, শারীরিক দূরত্ববিধি বজায় রাখা অভ্যাস করুন, মাস্ক পরুন এবং ঘন ঘন হাত ধুয়ে নিন। যদি আপনাকে একটি ট্যাক্সি অথবা রাইডশেয়ার নিতেই হয়, তাহলে মাস্ক পরুন, চালকের মাস্ক পরা নিশ্চিত করুন, পিছনের আসনে বসুন এবং জানালা খুলে দিন।

## মাস্ক পরুন এবং আপনার নিকটে থাকা ব্যক্তিদেরও সেগুলি পরা নিশ্চিত করুন

- অন্যদের মধ্যে সংক্রমণ ছড়ানো রোধ করতে একটি নন-মেডিকাল মাস্ক পরুন।
- আপনার পরিবার বহির্ভূত লোকেদের সঙ্গে বাড়ির ভিতরে থাকাকালীন একটি মাস্ক পরুন এবং আপনার নিকটে থাকা ব্যক্তিদের ক্ষেত্রেও সেটি করা নিশ্চিত করুন (এটি ধরে নিয়ে যে আপনি তাদের জানেন এবং তাদের সঙ্গে মাস্কের ব্যবহার নিয়ে আলোচনা করা নিরাপদ)।
- যখনই আপনি বাড়ির বাইরে আপনার পরিবার বহির্ভূত লোকেদের সঙ্গে 2 মিটার/6 ফুটের মধ্যে থাকেন, মাস্ক পরুন এবং আপনার কাছাকাছি থাকা লোকেদেরও সেটি করা নিশ্চিত করুন।

## ঘন ঘন আপনার হাত পরিষ্কার করুন

- সাবান এবং জল দিয়ে হাত পরিষ্কার করুন। হাত মোছার তোয়ালে শেয়ার করবেন না।
- সাবান ও জল পাওয়া না গেলে কোনও অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড রাব (60%-90% অ্যালকোহল) সঙ্গে রাখুন এবং ব্যবহার করুন।
- যখনই আপনি অন্যদের স্পর্শ করা বস্তু অথবা তলগুলিকে স্পর্শ করবেন এবং যখন আপনি অন্য ব্যক্তিদের স্পর্শ করবেন তখনও আপনার হাত পরিষ্কার করুন। আপনার মুখ স্পর্শ করবেন না, এবং যদি আপনাকে করতেই হয়, তাহলে আপনার হাত আগে পরিষ্কার করুন।

## সুস্থ থাকার জন্য অন্যান্য কৌশল

- নিজেকে ইনফলুয়েঞ্জা ভাইরাস থেকে সুরক্ষিত রাখার জন্য উপলব্ধ হলে আপনার ইনফলুয়েঞ্জা টিকা নিন।
- আপনার বাড়ির বারংবার স্পর্শ করা তলগুলিকে (যেমন দরজার হাতল, আলোর সুইচ) পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করুন।
- আপনার কোভিড-19 এর প্রাসঙ্গিক উপসর্গগুলি দেখা দিলে আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর সঙ্গে যোগাযোগ করুন অথবা [স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয়ের নির্দেশিকা](#) অনুসারে একটি মূল্যায়ন কেন্দ্রে যান।
- যদি আপনার অথবা আপনার কোনও প্রিয়জনের মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে কোনও উদ্বেগ থাকে, তাহলে সহায়তা নিন।

## সূত্র

- Public Health Agency of Canada: [Vulnerable Populations and COVID-19](#)
- The Canadian Coalition for Seniors' Mental Health:
  - [Tips for Battling Anxiety During this Public Health Situation](#)
  - [Things to Do While Physical Distancing](#)
- Ministry of Health: [Resources for Ontarians Experiencing Mental Health and Addictions Issues During the Pandemic](#)
- Canadian Cancer Society: [Cancer and COVID-19](#)
- About Kids Health: [Information for Parents of Immunocompromised Children and Children with Chronic Medical Conditions](#)
- Public Health Ontario: [Public Resources](#)

## ভাইরাসটির সম্পর্কে জানুন

কোভিড-19 এর সম্পর্কে আরও জানতে এবং সাম্প্রতিকতম তথ্যগুলি পেতে, [ontario.ca/coronavirus](https://ontario.ca/coronavirus) অন্টারিও স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয়ের ওয়েবসাইট দেখুন।

আরও তথ্যের জন্য, অনুগ্রহ করে যোগাযোগ করুন: \_\_\_\_\_

এই নথিতে অন্তর্ভুক্ত তথ্যগুলি 20শে নভেম্বর, 2020 তারিখ পর্যন্ত হালনাগাদকৃত

Ontario 