

আপনার COVID-19 হলে কি করবেন

নিজের এবং অন্যদের কীভাবে পরিচর্যা করতে হবে তা জানুন

COVID-19 এর উপসর্গগুলি কী?

- সব থেকে বেশি যে উপসর্গগুলি দেখা যায় সেগুলির মধ্যে আছে জ্বর বা শীত করা, কাশি, শ্বাসকষ্ট অথবা নিঃশ্বাস নিতে অসুবিধা হওয়া, ক্লান্তি, পেশি বা শরীরে ব্যথা, মাথা ব্যথা, স্বাদ বা গন্ধের অনুভূতি হারানো, গলা ব্যথা, নাক বন্ধ হয়ে যাওয়া বা নাক দিয়ে জল পড়া, গা গোলানো বা বমি হওয়া, এবং ডায়রিয়া।
- কিছু মানুষের কোনো উপসর্গ থাকে না।



COVID-19 এর ফলে গুরুতর অসুস্থ হয়ে পড়া, হাসপাতালে ভর্তি হওয়া বা মারা যাওয়ার বর্ধিত ঝুঁকিতে আছেন কে?

- 50 এবং তার বেশি বয়স্ক ব্যক্তিগণ, বিশেষ করে 65 এর বেশি বয়স্ক ব্যক্তিগণ
- গর্ভবতীগণ
- যে কোনো বয়সের মানুষ যাদের কিছু নির্দিষ্ট অন্তর্নিহিত স্বাস্থ্যগত সমস্যা আছে
- প্রতিবন্ধকতা থাকা ব্যক্তিবর্গ
- যাদের COVID-19 এর বিরুদ্ধে টিকা দেওয়া হয়নি
- কৃষ্ণাঙ্গ, ল্যাটিনো এবং আদিবাসীরা, পদ্ধতিগত স্বাস্থ্য এবং সামাজিক বৈষম্যের কারণে

আমার COVID-19 এর উপসর্গগুলি থাকলে আমাকে কী করতে হবে?

- বাড়িতে থাকুন।** কাজে বা স্কুলে যাবেন না। অসুস্থ হয়ে পড়া থেকে আপনার বাড়ির মানুষদের রক্ষা করতে পূর্বসতর্কতা অবলম্বন করুন। (পৃষ্ঠা 2 এ “আমি কীভাবে অন্যদের রক্ষা করব?” শীর্ষক অধ্যায় দেখুন।)



- পরীক্ষা করান।** অনেক স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারী এবং ফার্মাসি পরীক্ষা করিয়ে থাকে।



- আপনার স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন এবং চিকিৎসা সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন।** যখন সম্ভব কল করুন বা ভিডিও ব্যবহার করুন। চিকিৎসা COVID-19 কারণে খুব অসুস্থ হয়ে পড়ার এবং হাসপাতালে ভর্তি হওয়ার ঝুঁকি কমায় এবং অসুস্থ হওয়ার পর অবিলম্বে চিকিৎসা করা হলে সবচেয়ে ভালো হয়। আরো তথ্যের জন্য, nyc.gov/health/covidtreatments দেখুন।



- ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিদের জানান।** আপনি ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে এসেছেন এমন ব্যক্তিদের জানান যাতে তারা পরীক্ষা করতে পারেন। এর মধ্যে আছে আপনার উপসর্গ শুরু হওয়ার দুই দিন আগে আপনি যাদের ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে ছিলেন (অথবা আপনার কোনো উপসর্গ না থাকলে পরীক্ষার তারিখে)।

- জরুরী অবস্থায় সাহায্য নিন।** যদি আপনার নিঃশ্বাস নিতে কষ্ট হয়, বুকে ব্যথা বা চাপ অনুভব করেন, মুখ বা ঠোঁট নিলচে বা ধূসর হয়ে যায়, বা অন্য কোনো জরুরি অবস্থা হয় তাহলে অবিলম্বে হাসপাতালে যান বা **911** নম্বরে ফোন করুন।



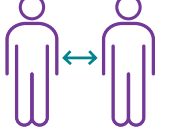
অসুস্থ হওয়ার পরে কখন আমি আমার বাড়ি থেকে বেরোতে পারবো?

- যদি আপনার উপসর্গ থাকে, তাহলে স্বর কমানোর ওষুধ (যেমন টাইলেনল) ছাড়া কমপক্ষে 24 ঘন্টা স্বর না আসা পর্যন্ত এবং আপনার অন্যান্য উপসর্গের উন্নতি না হওয়া পর্যন্ত বাড়িতে থাকুন।
- “আমি কীভাবে অন্যদের রক্ষা করব?” শীর্ষক অধ্যায়ের পূর্বসতর্কতাগুলি মেনে চলুন (ডান পাশে) যখন আপনি অসুস্থ অবস্থায় বাড়িতে থাকবেন এবং স্কুল, কর্মক্ষেত্র বা অন্যান্য কাজকর্মে ফেরার পর পাঁচ দিন পর্যন্ত, যেহেতু আপনি তখনও অন্যদের মধ্যে ভাইরাসটি ছড়াতে পারেন।
- আপনার যদি কখনও উপসর্গ দেখা না দেয় কিন্তু COVID-19 এর পরীক্ষায় ইতিবাচক ফল পেয়ে থাকেন, তাহলে আপনার বাড়িতে থাকার দরকার নেই কিন্তু অন্যদের মধ্যে ভাইরাস ছড়ানোর ঝুঁকি কমাতে আপনার উচিত হবে পরীক্ষার তারিখ থেকে পাঁচ দিন পর্যন্ত পূর্বসতর্কতাগুলি অবলম্বন করা।
- যদি স্বাভাবিক কাজকর্ম শুরু করার পর আপনার স্বর আসে বা খারাপ লাগতে শুরু করে, তাহলে আবারও স্বর কমানোর ওষুধ ছাড়া কমপক্ষে 24 ঘন্টা স্বর না আসা পর্যন্ত এবং আপনার অন্যান্য উপসর্গের উন্নতি না হওয়া পর্যন্ত বাড়িতে এবং অন্যদের থেকে দূরে থাকুন। তারপর পরবর্তী পাঁচ দিন পর্যন্ত পূর্বসতর্কতা অবলম্বন করুন।

আমি কীভাবে অন্যদের রক্ষা করব?

যখন আপনি অসুস্থ অবস্থায় বাড়িতে থাকবেন এবং স্কুল, কর্মক্ষেত্র বা অন্যান্য কাজকর্মে ফেরার পর পাঁচ দিন পর্যন্ত অন্যদের রক্ষা করার জন্য এই পূর্বসতর্কতাগুলি মেনে চলুন:

- শারীরিক দূরত্ব তৈরি করুন:
 - একটি পৃথক ঘরে থাকুন এবং একটি পৃথক বাথরুম ব্যবহার করুন, যদি তা সম্ভব হয়।
 - অন্যদের থেকে দূরে থাকুন, বিশেষ করে যাদের গুরুতর COVID-19 এর ঝুঁকি বেশি।
- ঢেকে রাখুন:
 - অন্যদের কাছে থাকার সময় ভালোভাবে মাপসই হয় এমন একটি মাস্ক পরুন। আপনার কাছে থাকার সময় তাদের মাস্ক পরা আবশ্যিক করুন।
 - আপনার কাশি বা হাঁচি একটি টিস্যু বা কনুইয়ের ভিতরের অংশ দিয়ে ঢাকুন।
- পরিষ্করণ:
 - সাবান এবং পানি দিয়ে প্রায়ই আপনার হাত ধোবেন।
 - যে সব পৃষ্ঠতল আপনি প্রায়শই স্পর্শ করেন তা পরিষ্কার করুন।
 - অনুগ্রহ করে তোয়ালে, খাবার বা বাসন শেয়ার করবেন না।
- বাতাস চলাচল:
 - জানলা ও দরজাগুলি খুলে দিন।
 - একটি বহনযোগ্য এয়ার ক্লিনার ব্যবহার করুন।
 - বাথরুমের এবং স্টোভ টপ ফ্যানগুলি চালু করুন যা বাতাস উপরে টেনে নেয়।



সহায়তা প্রয়োজন?

একজন চিকিৎসা প্রদানকারী খুঁজে পেতে **311** নম্বরে অথবা **844-692-4692** নম্বরে ফোন করুন।

আপনার টিকা সম্পর্কে হালনাগাদ থাকুন। COVID-19 সংক্রান্ত গুরুতর অসুস্থতা, হাসপাতালে ভর্তি হওয়া এবং মৃত্যুর কবল থেকে নিজেকে সুরক্ষিত রাখার সব চেয়ে ভালো উপায় হল টিকা নেওয়া। টিকা দীর্ঘকালীন COVID-এ (এমন সব লক্ষণ যেগুলি COVID-19 সংক্রমণের পর কয়েক মাস বা তার বেশি সময় থাকে চলতে থাকে) আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকিও কমায়। COVID-19 টিকাকরণ সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য, nyc.gov/covidvaccine এ যান।