

আপনার COVID-19 হলে কী করবেন

বাড়িতে নিজের এবং অন্যদের কীভাবে যত্ন নিতে হবে তা শিখুন।

COVID-19 এর উপসর্গগুলি কী?

• মৃদু থেকে গুরুতর, বিস্তৃত পরিসরের উপসর্গ আছে।
কিছু মানুষের কোনো উপসর্গ থাকে না।

• সবথেকে বেশি যে উপসর্গগুলি দেখা যায় সেগুলির মধ্যে আছে জ্বর বা শীত করা, কাশি, শ্বাসকষ্ট অথবা নিশ্বাস নিতে অসুবিধা হওয়া, ক্লান্তি, পেশি বা শরীরে ব্যাথা, মাথা ব্যাথা, স্বাদ বা গন্ধের অনুভূতি হারানো, গলা ব্যাথা, নাক বন্ধ হয়ে যাওয়া বা নাক দিয়ে জল পড়া, গা গোলানো বা বমি, এবং ডায়রিয়া।



COVID-19 এর কারণে গুরুতর অসুস্থতার ঝুঁকি কাদের সব চেয়ে বেশি?

- প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে, বয়স যত বেশি হবে গুরুতর অসুস্থতার ঝুঁকি তত বেশি, এবং বয়স্কদের ঝুঁকি সবথেকে বেশি থাকে।
- যে কোন বয়সের মানুষ যাদের অন্যান্য শারীরিক সমস্যা বা রোগ আছে, যেমন:
 - ক্যান্সার
 - দীর্ঘকালীন কিডনির রোগ
 - COPD (ক্রনিক অবস্ট্রাকটিভ পালমোনারি ডিজিজ)
 - অঙ্গ প্রতিস্থাপনের জন্য রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যাওয়া
 - অতিস্থূলতা
 - হার্টের গুরুতর রোগ
 - সিকেল সেল রোগ
 - টাইপ 2 ডায়াবেটিস
- আপনার যদি এমন কোনো অন্তর্নিহিত রোগ থাকে যা গুরুতর বা বয়স 65 বা তার বেশি হলে তা COVID-19 এর ঝুঁকি বাড়িয়ে তোলে, নিজেকে সুরক্ষিত রাখতে যতটা সম্ভব বাড়িতে থাকার চেষ্টা করুন।



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

- **বাড়িতে থাকুন!** COVID-19 এর পরীক্ষা ছাড়া বা মৌলিক প্রয়োজন যেমন মুদির জিনিসপত্র, অন্য কেউ এনে দিতে না পারলে, সেগুলি আনার জন্য ছাড়া বাইরে যাবেন না। আপনি প্রয়োজনীয় কর্মী হলেও কাজে যাবেন না।
- **আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে পরামর্শ করুন!** যখন সম্ভব তখন টেলিফোন বা টেলিমেডিসিন ব্যবহার করুন।
- **পরীক্ষা করান!** আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর কাছে টেস্টিংয়ের ব্যবস্থা না থাকলে, আপনার কাছাকাছি একটি পরীক্ষার সাইট খুঁজে বের করতে [nyc.gov/covidtest](https://www.nyc.gov/covidtest) দেখুন বা **311** নম্বরে ফোন করুন। অনেক সাইট বিনামূল্যে টেস্টিং করছে।
- **একটি এমার্জেন্সির ক্ষেত্রে 911 নম্বরে ফোন করুন!** আপনার যদি নিঃশ্বাস নিতে কষ্ট হয়, বুকে ব্যথা বা চাপ অনুভব করেন, বিভ্রান্ত বোধ করেন বা জেগে থাকতে না পারেন, অথবা মুখ বা ঠোঁট নিলচে হয়ে যায়, বা অন্য কোনো জরুরি অবস্থা হয় তাহলে অবিলম্বে **911** নম্বরে ফোন করুন।
- **আপনাকে যদি বাড়ি থেকে বেরোতেই হয়:**
 - ভিড় জায়গা এড়িয়ে চলুন।
 - অন্যদের থেকে অন্তত 6 ফুট দূরে থাকুন।
 - একটি মুখের আবরণ পরুন।
 - বাইরে যাবার আগে আপনার হাত ধুয়ে নিন এবং বাইরে থাকার সময় একটি হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।



আপনার COVID-19 হলে বা COVID-19 এর উপসর্গগুলি থাকলে এবং আপনি অন্যদের সাথে বসবাস করলে:

- শারীরিক দূরত্ব তৈরি করুন:
 - কোন অতিথি আসতে দেবেন না।
 - অন্যদের থেকে অন্তত 6 ফুট দূরে থাকুন। সম্ভব হলে আলাদা ঘরে থাকুন।
 - একটি বিছানায় দুজনে শুলে তার পায়ের দিকে আপনার মাথা করে শুন, অথবা কেউ একজন সোফায় শুন।
 - অসুস্থ ব্যক্তিকে অন্যদের থেকে আলাদা রাখুন, বিশেষ করে যাদের গুরুতর অসুস্থতার ঝুঁকি বেশি।
 - নিখরচায়, একটি COVID-19 হোটেলে থাকার কথা বিবেচনা করুন। nyc.gov/covid19hotel দেখুন অথবা **844-692-4692** নম্বরে ফোন করুন।
- ঢেকে রাখুন:
 - একটি মুখের আবরণ পরুন, বিশেষ করে আপনি অন্যদের 6 ফুটের মধ্যে থাকলে।
 - আপনার কাশি বা হাঁচি একটি টিস্যু বা কনুইয়ের ভিতরের অংশ দিয়ে ঢাকুন।
- পরিষ্কার রাখুন:
 - ব্যবহারের পর অবিলম্বে টিস্যুগুলি আবর্জনার মধ্যে ফেলে দিন।
 - আপনার হাত প্রায়শই সাবান দিয়ে অন্তত 20 সেকেন্ড ধরে ধুন, বিশেষ করে কাশি এবং হাঁচির পরে।
 - হাত ধুতে অক্ষম হলে একটি অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।
 - দরজার নব, আলোর সুইচ, কল, ফোন, চাবি এবং রিমোট কন্ট্রলের মতো আপনার স্পর্শ করা পৃষ্ঠতলগুলি ঘনঘন পরিষ্কার করুন।
 - তোয়ালে, চাদর, এবং কাপড় সাধারণ কাপড় কাচার সাবান দিয়ে যতটা পারেন গরম পরিবেশে ধুন, এবং ভালো করে শুকান।
 - অন্যদের সাথে খাবার বা বাসনপত্র শেয়ার করবেন না এবং প্রত্যেকবার ব্যবহারের পরে সেগুলি ধুন।

ভিত্তিক



অসুস্থ হবার পরে কখন আমি আমার বাড়ি থেকে বেরোতে পারবো?

আপনি যদি অসুস্থ হয়ে থাকেন, বাড়িতে থাকুন যতক্ষণ না:

- আপনার উপসর্গগুলি শুরু হওয়ার অন্তত 10 দিন পরে
- জ্বর কমান ওষুধ না খেয়ে আপনার গত 24-ঘণ্টায় জ্বর না এলে
- আপনার সামগ্রিক শারীরিক অবস্থার উন্নতি হয়ে থাকলে

আপনি সোয়াব বা লালা (ভাইরাস) পরীক্ষার মাধ্যমে COVID-19 এর পরীক্ষায় পজিটিভ ফল আসলে কিন্তু যদি কখনো উপসর্গ না থেকে থাকে, তাহলে পরীক্ষার দিন থেকে 10 দিন বাড়িতে থাকুন।



? সাহায্য প্রয়োজন?

আপনার যদি একজন চিকিৎসক না থাকে কিন্তু যদি একজনকে প্রয়োজন হয়, **844-692-4692** নম্বরে ফোন করুন। অভিবাসনগত অবস্থা, বা অর্থ পরিশোধের ক্ষমতা নির্বিশেষে নিউ ইয়র্ক সিটি পরিচর্যা প্রদান করে।

COVID-19 সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য, **311** নম্বরে ফোন করুন অথবা nyc.gov/coronavirus এ যান।