

এটা কি ফ্লু না COVID-19?

এই ফ্লুয়ের মরশুমে, ফ্লু এবং COVID-19 এর মধ্যে পার্থক্য করা কঠিন হতে পারে। পরীক্ষা করলে আপনি অসুস্থ ফ্লু না COVID-19 এর কারণে তা নির্ধারণ করতে সাহায্য করতে পারে।

ফ্লু থেকে নিজেকে সুরক্ষিত রাখার সেরা উপায় হল ফ্লুয়ের টিকা নেওয়া। আরো তথ্যের জন্য অথবা আপনার ফ্লুয়ের টিকা পাওয়ার একটি জায়গা বার করতে যান nyc.gov/flu, 311 কল করুন বা "flu" টেক্সট করুন 877-877 নম্বরে। COVID-19 সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য, nyc.gov/coronavirus দেখুন।

COVID-19 এবং ফ্লুয়ের উপসর্গগুলি কী?

ফ্লু এবং COVID-19 ভিন্ন ভাইরাসের কারণে হয়, কিন্তু তাদের উপসর্গগুলি একই হতে পারে। ফ্লু এবং COVID-19 এর সাধারণ উপসর্গগুলির মধ্যে আছে: জ্বর বা শীত করা, কাশি, শ্বাসকষ্ট অথবা নিশ্বাস নিতে অসুবিধা হওয়া, ক্লান্তি, পেশি বা শরীরে ব্যথা, মাথা ব্যথা, গলা ব্যথা, নাক বন্ধ হয়ে যাওয়া বা নাক দিয়ে জল পড়া, গা গোলানো বা বমি হওয়া, এবং ডায়রিয়া। COVID-19 স্বাদ বা গন্ধের অনুভূতি হারানোর কারণও হতে পারে। উভয় সংক্রমণের কারণে নিউমোনিয়া এবং অন্যান্য গুরুতর জটিলতা, হাসপাতালে ভর্তি হওয়া অথবা মৃত্যু হতে পারে।

ফ্লু এবং COVID-19, উভয়ের উপসর্গ সংস্পর্শে আসার অল্প সময় পরে দেখা দিতে পারে। কিন্তু, একজন ব্যক্তির COVID-19 এর উপসর্গ দেখা দিতে আরো বেশি সময় লাগতে পারে। COVID-19 এর উপসর্গ COVID-19 এর সংস্পর্শে আসার দুই থেকে 14 দিন পরে দেখা দিতে পারে, যেখানে ফ্লুয়ের উপসর্গ সংস্পর্শে আসার এক থেকে চার দিন পরে দেখা দিতে পারে।

কিভাবে ফ্লু এবং COVID-19 এর বিস্তার ঘটে?

- উভয়ই এমন মানুষদের মধ্যে ছড়ায় যারা একজন সংক্রমিত ব্যক্তির নিকট সংস্পর্শে আছেন (আনুমানিক 6 ফুটের মধ্যে) এবং ক্ষুদ্র ফোঁটার মাধ্যমে যা কোন ব্যক্তি কাশলে, হাঁচলে, গান করলে বা কথা বললে ছড়ায়।
- যে সব মানুষের উপসর্গ নেই তারা ফ্লু এবং COVID-19 উভয়ই ছড়াতে পারে।
- একটি ভাইরাস থাকা সারফেস স্পর্শ করে এবং তারপর তাদের মুখ, নাক বা চোখ স্পর্শ করেও ব্যক্তিবর্গের COVID-19 হয়ে যেতে পারে, কিন্তু এই ভাবেই প্রধানত ভাইরাসটি ছড়িয়ে পড়ে তা মনে করা হচ্ছে না। যদিও এই ভাইরাস ছড়ানোর এটাই মূল উপায় বলে মনে করা হয় না, সেই কারণেই সাবান এবং পানি দিয়ে ঘন ঘন হাত ধোয়া গুরুত্বপূর্ণ মনে করা হয়।

ফ্লুয়ে আক্রান্ত হলে গুরুতর অসুস্থতার ঝুঁকি কাদের সব চেয়ে বেশি?

বয়স্ক প্রাপ্তবয়স্করা, অন্তর্নিহিত স্বাস্থ্য সমস্যা সহ মানুষ এবং অন্তঃস্থতা মানুষরা গুরুতর অসুস্থতার উচ্চতর ঝুঁকিতে থাকতে পারেন ফ্লু এবং COVID-19 উভয় থেকে।

5 বছরের কম বয়স্ক শিশুরা ফ্লুয়ের কারণে গুরুতর অসুস্থতার উচ্চতর ঝুঁকিতে থাকে COVID-19 এর তুলনায়। কিন্তু, শিশু এবং বাচ্চারা যাদের অন্তর্নিহিত স্বাস্থ্য সমস্যা থাকে, তাদের গুরুতর অসুস্থতার উচ্চতর ঝুঁকি থাকে ফ্লু এবং COVID-19 উভয় থেকে।

কীভাবে আমি নিজেকে ফ্লু এবং COVID-19 থেকে সুরক্ষিত রাখব?

সকল নিউ ইয়র্কবাসীর ফ্লুয়ের টিকা নেওয়া উচিত, বিশেষ করে 5 বছরের কম বয়সী শিশুদের, 50 বছরের বেশি বয়স্ক প্রাপ্তবয়স্কদের, যে সকল মানুষ অন্তঃস্বস্তা, বা যে সকল মানুষের হাঁপানি, ডায়াবেটিস, হৃদরোগ, বা HIV এর মত চিকিৎসাগত সমস্যা আছে, তাদের। ফ্লুয়ের টিকা নিরাপদ, দ্রুত প্রদেয় এবং মেডিকেইড সহ বেশির ভাগ স্বাস্থ্য বীমার প্ল্যান এটি কভার করে।

ফ্লুয়ের টিকা COVID-19 এর বিরুদ্ধে সুরক্ষা প্রদান **করে না**। COVID-19 এর বিস্তার প্রতিরোধ করার জন্য চারটি মূল পদক্ষেপ অনুসরণ করা অব্যাহত রাখা গুরুত্বপূর্ণ।

- **অসুস্থ হলে বাড়িতে থাকা:** অসুস্থ হলে বাড়িতে থাকুন, অপরিহার্য চিকিৎসা পরিচর্যার (COVID-19 টেস্টিং সহ) জন্য বা অন্যান্য অপরিহার্য কাজের জন্য বাইরে যাওয়া এর ব্যতিক্রম।
- **সামাজিক দূরত্ব:** অন্যদের থেকে অন্তত 6 ফুট দূরত্বে থাকুন।
- **একটি মুখের আবরণ পরা:** আপনার আশেপাশের সকলকে সুরক্ষিত করুন। আপনি উপসর্গগুলি ছাড়াই সংক্রমিত হয়ে থাকতে পারেন এবং কাশি, হাঁচি, বা কথা বলার সময় রোগটি ছড়াতে পারেন। মুখের আবরণ COVID-19 ছড়িয়ে পড়া কমাতে সহায়তা করে।
- **হাতের সুস্থ স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন করুন:** সাবান ও পানি দিয়ে ঘনঘন হাত ধুন বা সাবান ও পানি উপলব্ধ না থাকলে হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন; যে পৃষ্ঠতলগুলি (সারফেস) প্রায়শই স্পর্শ করা হয় সেগুলি বার বার পরিষ্কার করুন; হাত না ধুয়ে আপনার মুখ স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন এবং আপনার কাশি বা হাঁচি হাতের বদলে বাহু দিয়ে ঢাকুন।

আমি কোথায় ফ্লুয়ের টিকা পাবো?

ফ্লুয়ের টিকা কম খরচে বা বিনামূল্যে উপলভ্য নিউ ইয়র্ক সিটির (NYC) বহু স্থানে। আপনার নিয়মিত স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারী বা স্থানীয় ফার্মেসির কাছে জানুন। আরো তথ্যের জন্য অথবা আপনার ফ্লুয়ের টিকা পেতে একটি জায়গার জন্য দেখুন nyc.gov/flu, 311 কল করুন বা 877-877 নম্বরে "flu" শব্দটি টেক্সট করুন।

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

- **বাড়িতে থাকুন!** পরীক্ষা করাতে এবং অপরিহার্য চিকিৎসাগত পরিচর্যা পেতে অথবা মৌলিক প্রয়োজন, যেমন মুদির জিনিসপত্র কেনার জন্য, যদি অন্য কেউ তা এনে দিতে না পারে, সেগুলি আনার জন্য ছাড়া বাইরে যাবেন না। আপনি প্রয়োজনীয় কর্মী হলেও কাজে যাবেন না।
- **আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে পরামর্শ করুন!** আপনার যদি উপসর্গ থাকে তাহলে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে ফোন করুন, বিশেষ করে আপনি যদি একজন বয়স্ক ব্যক্তি হন, বা অন্তঃস্বস্তা হন বা যদি আপনার কোন স্বাস্থ্য সমস্যা থাকে যা আপনার গুরুতর অসুস্থ হয়ে পড়ার ঝুঁকি বাড়িয়ে তোলে। আপনি অ্যান্টিবাইরাল ওষুধের সাহায্যে তাড়াতাড়ি চিকিৎসা পেতে পারেন ফ্লুয়ের জন্য যাতে অসুস্থতার এবং জটিলতার গুরুত্ব হ্রাস করা যায়। আপনার যদি একজন স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারী না থাকে তাহলে 311 অথবা 844-692-4692 নম্বরে কল করুন। আপনার অভিবাসন স্থিতি বা অর্থ প্রদানের ক্ষমতা নির্বিশেষে আপনি NYC তে পরিচর্যা পেতে পারেন। 911 এ কল করুন এম্ফুনি যদি আপনার শ্বাস কষ্ট হয়, বেশি জ্বর থাকে স্থায়ীভাবে, অথবা খাবার পেটে রাখতে অক্ষম হন।
- **পরীক্ষা করান!** আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী COVID-19 এর পরীক্ষা প্রদান না করলে, আপনার নিকটবর্তী একটি টেস্টিং সাইট খুঁজে বের করতে nyc.gov/covidtest এ যান বা 311 নম্বরে কল করুন। অনেক সাইট বিনামূল্যে টেস্টিং করছে।

আপনার ফ্লুয়ের টিকা পাওয়ার একটি জায়গা খুঁজে পেতে:

দেখুন nyc.gov/flu | কল করুন 311 | "flu" শব্দটি টেক্সট করুন 877-877 নম্বরে

