

# করোনাভাইরাস রোগ (COVID-19) সম্পর্কে

## এটা কি

COVID-19 হচ্ছে করোনভাইরাস দ্বারা সৃষ্ট একটি অসুস্থতা।

হিউম্যান করোনভাইরাসগুলি সর্বজনীন এবং সাধারণতঃ সাধারণ ঠান্ডার মতো হালকা অসুস্থতার সাথে জড়িত।

## বিস্তার

করোনভাইরাসগুলি সাধারণত কোনও সংক্রামিত ব্যক্তির মাধ্যমে ছড়িয়ে পড়ে এই ভাবে:

- ▶ কাশির বা হাঁচির ফোঁটার মাধ্যমে
- ▶ স্পর্শ করা বা হ্যান্ড-শেক-এর মতো ব্যক্তিগত যোগাযোগের মাধ্যমে
- ▶ এমন কিছু স্পর্শ করা যাহাতে ভাইরাস রয়েছে, তারপরে হাত ধোওয়ার আগেই সেই হাত দিয়ে আপনার চোখ, নাক বা মুখ স্পর্শ করার মাধ্যমে

এই ভাইরাসগুলি বায়ুচলাচল (ভেন্টিলেশান) সিস্টেমের মাধ্যমে বা জলের মাধ্যমে ছড়ায় বলে জানা নেই।

## আপনার যদি লক্ষণ দেখা দেয়

আপনার যদি COVID-19-এর লক্ষণ থাকে - জ্বর, কাশি বা শ্বাসকষ্ট:

- ▶ এটি অন্যকে ছড়ানো প্রতিরোধ করতে বাড়িতে থাকুন (**বিচ্ছিন্ন**)
  - আপনি যদি অন্যের সাথে থাকেন তবে আলাদা ঘরে থাকুন বা 2-মিটার দূরত্ব বজায় রাখুন
- ▶ আপনি কোনও স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারের সাথে দেখার আগে কল করুন বা আপনার **স্থানীয় জনস্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষকে** কল করুন
  - তাদেরকে আপনার লক্ষণগুলি বলুন এবং তাদের নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন
- ▶ আপনার যদি অবিলম্বে চিকিৎসার প্রয়োজন হয় তবে 911 নম্বরে কল করুন এবং তাদেরকে আপনার লক্ষণগুলি বলুন

## লক্ষণ

লক্ষণগুলি খুব হালকা বা গুরুতর হতে পারে।

ভাইরাসের সংস্পর্শে আসার পরে লক্ষণগুলি দেখা দিতে 14 দিন সময় লাগতে পারে।



জ্বর



কাশি



শ্বাসকষ্ট

## প্রতিরোধ

সংক্রমণের বিস্তার রোধ করার সর্বোত্তম উপায় হ'ল:



- ▶ সব সময় **শারীরিক দূরত্ব** অনুশীলন করুন



- ▶ অন্যের মধ্যে অসুস্থতা ছড়ানো এড়াতে আপনি অসুস্থ হলে বাড়িতে থাকুন



- ▶ আপনার হাত সাবান এবং জল দিয়ে কমপক্ষে 20 সেকেন্ডের জন্য ধুয়ে ফেলুন



- ▶ আপনার চোখ, নাক বা মুখ স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকুন, বিশেষত আধোয়া হাত দিয়ে



- ▶ অসুস্থ ব্যক্তিদের সঙ্গে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ করবেন না



- ▶ কাশি বা হাঁচি দেওয়ার সময়:

— জীবাণুর বিস্তার কমাতে আপনার বাহু বা টিস্যু দিয়ে আপনার মুখ এবং নাক চেঁকে রাখুন

— কোনও টিস্যু ব্যবহার করার পর সেটা স্বত্বের আবর্জনায় বর্জন করুন এবং তারপরে আপনার হাত ধুয়ে নিন



- ▶ প্রায়শই স্পর্শ করা বস্তু যেমন খেলনা, বৈদ্যুতিন যন্ত্র ও দরজার নব এবং পৃষ্ঠগুলিকে পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করুন



- ▶ আপনার চারপাশের লোকজন এবং পৃষ্ঠগুলিকে সুরক্ষিত রাখার জন্য একটি **নন-মেডিকেল মাস্ক বা মুখের আচ্ছাদন** (অর্থাৎ ফাঁক ছাড়াই নাক এবং মুখ পুরোপুরি চাকে এমনভাবে **নির্মিত** এবং কানের লুপ দ্বারা মাথার সঙ্গে বাঁধা) পরিধান করুন

## আরও তথ্যের জন্য

@ [canada.ca/le-coronavirus](https://canada.ca/le-coronavirus) ওয়েবসাইটে যান বা 1-833-784-4397 এই নম্বরে যোগাযোগ করুন