



প্রস্তুত থাকুন (COVID-19)

অগ্রীম পরিকল্পনা করুন

আপনার বা আপনার পরিবারের কেউ অসুস্থ হয়ে পড়লে অথবা COVID-19 আপনার সম্প্রদায়ে বিস্তার লাভের ক্ষেত্রে আপনার প্রস্তুতি হিসেবে কিছু সাধারণ, ব্যবহারিক কাজ করতে পারেন।

একটি পরিকল্পনা করুন যাতে অন্তর্ভুক্ত আছে:

- হাতের কাছে প্রয়োজনীয় সরবরাহসমূহ (কয়েক সপ্তাহের জন্য) যাতে অসুস্থ হয়ে পড়লে আপনাকে বাড়ীর বাহিরে যেতে না হয়।
 - আতঙ্ক কেনা-কাটা এড়িয়ে চলুন। প্রতিবার কেনাকাটা করার সময় আপনার কার্টে কয়েকটি অতিরিক্ত আইটেম যুক্ত করুন। এটি সরবরাহকারীদের উপর বোঝা কমাতে এবং আপনার উপর আর্থিক বোঝাও কমাতে সহায়তা করবে।
 - আপনার প্রেসক্রিপশন ওষুধগুলি রিনিউ এবং পুনরায় পূরণ করুন।
- আপনি অসুস্থ হওয়ার ক্ষেত্রে বা আপনার যদি অসুস্থ পরিবারের সদস্যের যত্ন নেওয়া প্রয়োজন হয় তবে বিকল্প ব্যবস্থা। উদাহরণ স্বরূপ:
 - আপনি বা আপনার যত্ন প্রদানকারী অসুস্থ হয়ে পড়লে সন্তানের বিকল্প যত্নকারির ব্যবস্থা করুন।
 - আপনি ওপর নির্ভরশীল যদি কেউ থাকে যার যত্ন আপনি নিচ্ছেন, তাহলে বিকল্প যত্নকারির ব্যবস্থা করুন।
 - বাড়ি থেকে কাজ করার বিষয়, যদি সম্ভব হয়, আপনার নিয়োগকর্তার সাথে আলাপ করুন।
- COVID-19 আপনার সম্প্রদায়ের মধ্যে সাধারণ হয়ে উঠলে [শারীরিক দূরত্বের](#) মাধ্যমে জনাকীর্ণ জায়গাগুলির সাথে আপনার সংস্পর্শ হ্রাস করা। উদাহরণ স্বরূপ:
 - অ-ব্যস্ত সময়ে গণপরিবহন ব্যবহার করুন এবং কেনাকাটা করুন
 - ইনডোর ফিটনেস ক্লাবের পরিবর্তে বাইরে অনুশীলন করুন

যোগাযোগ করুন

- আপনার পরিবার, বন্ধুবান্ধব এবং প্রতিবেশীদের সাথে আপনার পরিকল্পনা ব্যক্ত করুন।
- প্রয়োজনের সময় ফোন, ইমেল বা টেক্সট-এর মাধ্যমে একে অপরের খবর নয়ার জন্য একটি বন্ধুদের চক্র প্রতিষ্ঠা করুন।

অবগত থাকুন

- COVID-19 এর লক্ষণগুলি সন্ধ্যাে জানুন, কীভাবে এটি ছড়ায় এবং কীভাবে অসুস্থতা প্রতিরোধ করা যায়।
- নির্ভরযোগ্য উৎস যেমন পাবলিক হেল্থ এজেন্সী অফ কানাডা (কানাডার জনস্বাস্থ্য সংস্থা) এবং প্রাদেশিক, আঞ্চলিক এবং পৌর জনস্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষ থেকে আপনার তথ্য যোগাড় করুন।
- সংবাদ মাধ্যম যদি আপনাকে উদ্বিগ্ন করে থাকে তবে সেটা থেকে বিরতি নিন।





কেনাকাটার তালিকা

খাদ্য

- শুকনো পাস্তা এবং চাল
- পাস্তা সস
- ক্যান্ড (ধাতুপাত্রে রক্ষিত) সুপ, শাকসবজি এবং মটরশুটি
- পোষা পশুর খাদ্য

স্বাস্থ্যবিধি

- টয়লেট পেপার
- মেয়েলি স্বাস্থ্য পণ্য
- ডায়াপার
- মুখের টিস্যু
- সাবান
- এ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার

স্বাস্থ্য যন্ত্র

- থার্মোমিটার
- জ্বর হ্রাস করাপ ঔষধ (প্রাপ্তবয়স্ক এবং শিশুদের জন্য এসিটামিনোফেন বা আইবুপ্রোফেন)

পরিষ্কার করার

- কাগজের তোয়ালে
- প্লাস্টিকের আবর্জনার ব্যাগ
- খালা-বাসন ধোয়ার সাবান
- কাপড় ধোয়ার সাবান
- নিয়মিত ব্যবহারের ঘর পরিষ্কারের পণ্য
- শক্ত-পৃষ্ঠের জীবাণুনাশক, বা যদি না পাওয়া যায় তবে ঘনীভূত (5%) তরল ব্লিচ এবং ঘনত্ব হ্রাসের জন্য একটি পৃথক ধারক

করোনাভাইরাস সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য:

1-833-784-4397 | canada.ca/coronavirus