



### করোনাভাইরাস রোগ (COVID-19): প্রস্তুত থাকুন তথ্যপত্র

কানাডার স্বাস্থ্য ব্যবস্থাসমূহ কানাডায় উত্থাপিত কেইসসমূহের ব্যাপারে প্রতিক্রিয়া করতে প্রস্তুত, তবে দেশে ব্যাপক অসুস্থতা হলে ব্যক্তি এবং সম্প্রদায়সমূহ প্রস্তুত হওয়া জরুরী।

#### অগ্রিম পরিকল্পনা করুন

আপনি বা পরিবারের কোনও সদস্য যদি অসুস্থ হয়ে পড়ে এবং যত্নের প্রয়োজন হয় আপনি কী করবেন তা বিবেচনা করার জন্য সময় নিন। চিন্তা করুন:

- আপনার এবং আপনার পরিবারের জন্য আপনার কী কী খাবার এবং সরবরাহ প্রয়োজন
- আপনার কী কী ঔষধ প্রয়োজন হবে, সেই সাথে সময়ের আগে আপনার প্রেসক্রিপশান রিনিউ এবং রিফিল করা

আপনার পরিবার, বন্ধুবান্ধব এবং প্রতিবেশীদের সাথে আপনার পরিকল্পনাগুলি নিয়ে আলোচনা করুন এবং প্রয়োজনের সময় ফোন, ই-মেইল বা টেক্সট মেসেজ-এর মাধ্যমে একে অপরের খবর নেয়ার একটি পদ্ধতি স্থাপন করুন।

#### প্রস্তুত হউন

হাতে সরবরাহ রাখুন যাতে অসুস্থ হয়ে পড়লে আপনার বাড়ি ছেড়ে যাওয়ার দরকার না হয়। প্রতিবার কেনাকাটা করার সময় আপনার কার্টে কয়েকটি অতিরিক্ত বস্তু যুক্ত করুন। এটি সরবরাহকারীদের উপর বোঝা কম করে এবং আপনার উপর আর্থিক বোঝাও কমিয়ে আনতে সহায়তা করে।

#### সরবরাহ:

- শুকনো পাস্তা এবং চাল
- পাস্তা সস
- ক্যান্ড (ধাতুপাত্রে রক্ষিত) সুপ, শাকসবজি এবং মটরশুটি
- পোষা পশুর খাবার ও সরবরাহ
- মেয়েলি স্বাস্থ্য পণ্য
- থার্মোমিটার
- ডায়াপার
- সাবান
- এ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার
- জ্বর হ্রাস করার ঔষধ (প্রাপ্তবয়স্ক এবং শিশুদের জন্য এসিটামিনোফেন বা আইবুপ্রোফেন)
- মুখের টিস্যু
- টয়লেট পেপার
- কাগজের তোয়ালে
- প্লাস্টিকের আবর্জনার ব্যাগ
- খালা-বাসন ধোওয়ার সাবান
- কাপড় ধোওয়ার 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

### সুস্থ থাকুন এবং বিস্তার সীমিত করুন

- সব সময় শারীরিক দূরত্ব অনুশীলন করুন
- কমপক্ষে 20 সেকেন্ডের জন্য আপনার হাত সাবান এবং উষ্ণ জল দিয়ে প্রায়শই ধুয়ে ফেলুন।
- আপনার বাহু বা আস্তিনে হাঁচি বা কাশি দিন।
- হ্যান্ডশেক, আলিঙ্গন বা চুম্বনের পরিবর্তে হাত নাড়ান।
- যখন ভিড় থাকে না, সেই সময় কেনাকাটা করে বা গণ পরিবহন ব্যবহার করে জনাকীর্ণ স্থানে আপনার সংস্পর্শ কমান
- আপনি জানেন এমন অসুস্থদেরকে ঘরে থাকতে উৎসাহিত করুন যতক্ষণ না পর্যন্ত তাদের আর কোনও লক্ষণ দেখা না দেয়।
- আপনি যদি অসুস্থ হয়ে পড়েন, তাহলে যতক্ষণ না পর্যন্ত আপনি আর কোনও লক্ষণ দেখাচ্ছেন না ততক্ষণ পর্যন্ত বাড়িতে থাকুন। আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাদার বা স্থানীয় জনস্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষের সাথে যোগাযোগ করুন এবং তাদের লক্ষণগুলি বলুন। পরবর্তীতে কী করবেন তারা আপনাকে সে সম্পর্কে পরামর্শ দেবেন।

### অবগত থাকুন

করোনাভাইরাস সম্পর্কিত আরও তথ্যের জন্য:

1-833-784-4397

[canada.ca/coronavirus](https://canada.ca/coronavirus)