



## করোনাভাইরাস রোগ (COVID-19) সম্পর্কিত তথ্য জানুন

COVID-19 হচ্ছে করোনভাইরাস দ্বারা সৃষ্ট একটি অসুস্থতা। হিউম্যান করোনভাইরাসগুলি সর্বজনীন এবং সাধারণতঃ সাধারণ ঠান্ডার মতো হালকা অসুস্থতার সাথে জড়িত।

হিউম্যান করোনভাইরাসের লক্ষণগুলি খুব হালকা বা গুরুতর হতে পারে, যেমন:

- জ্বর
- কাশি
- শ্বাসকষ্ট

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

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।

সংক্রমণের বিস্তার রোধ করার সর্বোত্তম উপায় হল:

- 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 হতে বিরত থাকুন
- আপনার জামার হাতার মধ্যে কাশি এবং হাঁচি দেবেন, হাতে নয়;
- সব সময় শারীরিক দূরত্ব অনুশীলন করুন
- অন্যের মধ্যে অসুস্থতা ছড়ানো এড়াতে আপনি অসুস্থ হলে বাড়িতে থাকুন
- আপনার চারপাশের লোকজন এবং পৃষ্ঠগুলিকে সুরক্ষিত রাখার জন্য একটি নন-মেডিকেল মাস্ক বা মুখের আচ্ছাদন (অর্থাৎ ফাঁক ছাড়াই নাক এবং মুখ পুরোপুরি ঢাকে এমনভাবে নির্মিত এবং কানের লুপ দ্বারা মাথার সঙ্গে বাঁধা) পরিধান করুন





দ্রষ্টব্য: কানাডা সরকার *কোয়ারেন্টাইন আইন*-এর অধীনে একটি জরুরি আদেশ কার্যকর করেছে। এই আদেশের অর্থ হ'ল যে COVID-19-এর বিস্তার সীমাবদ্ধ করতে বিমান, সমুদ্র বা স্থলপথে কানাডায় প্রবেশকারী প্রত্যেককে 14 দিনের জন্য বাড়িতে থাকতে হবে। 14 দিনের সময়কাল আপনি কানাডায় প্রবেশের দিন থেকেই শুরু হয়।

- আপনি যদি ভ্রমণ করে থাকেন এবং কোনও লক্ষণ না থাকলে আপনার অবশ্যই পৃথকীকরণ (স্ব-বিচ্ছিন্ন) করতে হবে।
- আপনি যদি ভ্রমণ করে থাকেন এবং লক্ষণ থাকলে আপনাকে অবশ্যই বিচ্ছিন্ন হতে হবে।

করোনাভাইরাস সম্পর্কিত আরও তথ্যের জন্য:

- 1-833-784-4397
- [canada.ca/coronavirus](https://canada.ca/coronavirus)
- [phac.info.aspc@canada.ca](mailto:phac.info.aspc@canada.ca)