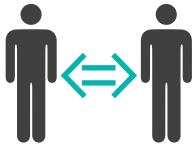
COVID-19

# প্রতিরোধ জরুরি

মাস্ক পরিধান করুন

হাত পরিষ্কার করুন



অন্যদের থেকে ২ মিটার দূরত্ব বজায় রাখুন

এই উদ্যোগটি অভিবাসী ও শরণার্থী মানুষদের মাঝে সচেতনতা বৃদ্ধিতে বিকশিত হয়েছে। সচেতনতামূলক উদ্যোগগুলোর মাধ্যমে এই মানুষদের মাঝে সার্স কোভ-২ (কোভিড-১৯) এর সংক্রমণ শংকা কমিয়ে আনতে সাহায্য করেছে।

REPÚBLICA PORTUGUESA
SECRETÁRIA DE ESTADO PARA A INTEGRAÇÃO E AS MIGRAÇÕES

ACM
ALTO COMISSARIADO PARA AS MIGRAÇÕES, I.P.

REPÚBLICA PORTUGUESA
SAÚDE

SNS
SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE

ars lvt
LISBOA E VALE DO TEJO

dsp

CPR
Conselho Português para os Refugiados

SANTA CASA
Misericórdia de Lisboa

aefml

AEFCM

# কোভিড-১৯

## প্রতিরোধ জরুরি!

প্রতিরোধ জরুরি

# কোভিড-১৯ - সাধারণ কিছু তথ্য

## কোভিড-১৯, আসলে কি:

COVID-কোভিড-১৯ একটি রোগ যা নতুন ভাইরাস একটি ভাইরাস হিসেবে পরিচিত।

এই ভাইরাসে আক্রান্ত হলে প্রধান লক্ষ্যনগুলো হলো : কাশি, জ্বর, শরীর ব্যথ্যা, শ্বাস প্রশ্বাসের সমস্যা, ঘ্রাণশক্তি হ্রাস।

এই ভাইরাসে আক্রান্ত রোগীর কোনো লক্ষণ প্রকাশ ব্যতীত এই রোগ বহন করতে পারে।

নতুন এই ভাইরাসটি সাধারণত আমাদের নাক ও মুখ দিয়ে প্রবেশ করতে পারে, যখন আমরা কথা বলি, নিশ্বাস নিই বা কাশি দেই।

## এই ভাইরাসটি রুখতে আমাদের করণীয় :

মাস্ক ব্যবহার

অন্যদের থেকে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা (অন্ত্যত দুই মিটার)

নিয়মিত ভালো করে হাত ধোয়া

## মাস্ক

নতুন এই ভাইরাসটি রুখতে মাস্ক জরুরি।

তিন ধরণের মাস্ক প্রচলিত রয়েছে :

১. কমিউনিটারিয়াস: এই ধরণের মাস্কগুলো ধোয়া যায় এবং পুনরায় ব্যবহার করা যায়। এগুলোর ক্রয় মূল্য অনেক কম। প্রতিরোধ ক্ষমতা কম। তবে বেশিরভাগ সংখ্যক মানুষ এগুলো ব্যবহার করে থাকেন।

২. সার্জিক্যাল মাস্ক: এই মাস্কগুলো সাধারণত মেডিকেল প্রফেশনালরা ও করোনায় আক্রান্ত রোগীরা ব্যবহার করে থাকেন। এটি ৪-৬ ঘন্টা পর্যন্ত টানা ব্যবহার করা যায়।

৩. রেসপিরাদোরেস: এই মাস্কগুলো অনেক বেশী প্রোটেকশন দেয়। সাধারণত মেডিকেল প্রফেশনালরা ব্যবহার করে থাকেন। এটি ৪-৬ ঘন্টা পর্যন্ত টানা ব্যবহার করা যায়।

## কি করবেন যদি কোভিড-১৯ লক্ষ্যন দেখা দেয়?

যদি করোনা ভাইরাস কোভিড-১৯ এর লক্ষ্যন প্রকাশ পায় মেডিকেল ২৪ ঘন্টা (৮০৮ ২৪ ২৪ ২৪). যদি হোস্টেল, হোটেল কিংবা এই ধরণের কোনো বাসস্থানে অবস্থান করে থাকেন আপনার অবশ্যই দায়িত্বশীল ভূমিকা রাখতে হবে। যদি কোনো খারাপ পরিস্থিতি হয় তবে অবশ্যই জাতীয় জরুরি সেবা নম্বরে (১১২) যোগাযোগ করুন।

## কিভাবে নিশ্চিত হবো কোভিড-১৯ আছে?

কোভিড-১৯ ভাইরাসে আক্রান্ত কিনা এটা নিশ্চিত হতে একটি টেষ্ট করতে হবে, এবং টেষ্ট করে যদি রিপোর্ট পজিটিভ হয় তবে আইসোলেশনে থাকতে হবে।

## আইসোলেশন:

দুই ধরণের পরিস্থিতিতে আইসোলেশনে থাকতে হবে:

১. যদি আপনি কোভিড-১৯ পজিটিভ হয়ে থাকেন;

২. যদি আপনার পাশের কোনো মানুষ করোনা ভাইরাসে আক্রান্ত হয়ে থাকে।

আইসোলেশন করার সময় আপনাকে অবশ্যই বাধ্যগত বাসায় অবস্থান করতে হবে। এর ব্যতিক্রম হলে বাইরে গেলে অন্য মানুষ সংক্রমিত হতে পারে। তাই আইসোলেশন অবশ্যই কঠোরভাবে মানতে হবে এর ব্যতিক্রম অপরাধ হিসেবে গণ্য হবে।