

COVID-19



## নিজে কে এবং অন্যদে রকে সুরক্ষিত রাখুন

- ভিড় এড়িয়ে চলুন
- আপনি যদি অসুস্থ বোধ করেন তবে ঘরেই থাকুন
- সামাজিক যোগাযোগের মাধ্যমে অভিবাদন এড়িয়ে চলুন

# COVID-19

## প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা

- সামাজিক দূরত্ব (হুই মিটার)
- মাস্ক পরিধান করা
- সাবান ও পানি ঘনঘন হাত ধোয়া বা জীবাণুমুক্ত করা
- কাশি বা হাঁচি দেওয়ার সময় মুখ ও নাক ঢেকে রাখা

## লক্ষণ

- জ্বর (38.0 °C)
- শ্বাসকষ্ট (যেমন- অল্পশ্বাস)
- কাশি

## সংক্রমণ

সংক্রমণ মানুষের মধ্যে সরাসরি যোগাযোগের মাধ্যমে, তরল হেঁচাটা, ক্ষরণ বা সংক্রামিত অ্যারোসোলগুলির মাধ্যমে এবং পরোক্ষভাবে দূষিত পৃষ্ঠ বা বস্তুর সাথে, হাতের স্পর্শের পর মুখ, নাক বা চোখের সংস্পর্শে ঘটে।

রোগের ইনকিউবেশন সময়কাল 2 থেকে 14 দিনের মধ্যে।

## সামাজিক দূরত্ব কী

লক্ষণবিহীন ব্যক্তিদের (লক্ষণবিহীন) একটি নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখতে হবে ( $\geq 2$  মিটার)

## কীভাবে কাজ করবেন?

স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের মহা-পরিচালকের সুপারিশ অনুসরণ করুন

[www.covid19.min-saude.pt](http://www.covid19.min-saude.pt)

SNS 24 – 808 24 24 24

তথ্য: [www.cm-sintra.pt/covid19](http://www.cm-sintra.pt/covid19)

## বিচ্ছিন্নতা ব্যবস্থা

আপনি যদি আক্রান্ত কোনো ব্যক্তির সাথে বসবাস করেন

যদি আপনার পরিবারের কারো COVID-19 পরীক্ষা করে পজিটিভ ফলাফল পাওয়া যায় তবে আপনার বাড়ির জীবাণুমুক্ত করার ক্ষেত্রে আপনার অতিরিক্ত যত্ন নিতে হবে।

- রোগীকে অবশ্যই একটি সীমাবদ্ধ স্থানে থাকতে হবে এবং যদি কোনও কারণে তারা তাদের বাড়ির একটি সাধারণ অঞ্চলে যান তবে তাদের অবশ্যই মাস্ক পরতে হবে।
- স্বাস্থ্য পেশাদারদের সাথে যোগাযোগের জন্য টেলিফোনটি সচল রয়েছে তা নিশ্চিত করুন।
- পানিতে মিশ্রিত ব্লিচ দ্রবণ দিয়ে পৃষ্ঠগুলি পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করুন (49 ভাগ পানিতে 1 ভাগ ব্লিচ)।
- কোনো নির্দিষ্ট জায়গায় আবর্জনা এবং নোংরা কাপড় রাখুন।

## শয়নকক্ষে

- সব সময় দরজা বন্ধ রাখুন।
- রোগীর শয়নকক্ষে বাইরের দিকে বাতাস চলাচলের ব্যবস্থা করুন।

## শৌচাগারে

- সাবান ও পানি দিয়ে ঘনঘন হাত ধুয়ে ফেলুন, বা অ্যালকোহল-মিশ্রিত দ্রবণের মাধ্যমে জীবাণুমুক্ত করুন।
- সম্ভব হলে রোগীর একক ব্যবহারের জন্য একটি শৌচাগার রাখুন
- ব্যবহারের পর শৌচাগারটি পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করুন।

## রান্নাঘরে

- পা দিয়ে খোলা যায় এমন বিন এবং জিপলক ব্যাগে বর্জ্য ফেলুন।
- শক্তভাবে বন্ধ করা, অবিচ্ছিন্ন পাত্রে, পৌরসভার পুনর্ব্যবহারযোগ্য বিন নয় এমন বিনে আবর্জনার ব্যাগটি রাখুন।
- নিয়মিত আপনার হাত এবং আবর্জনার বিন ধুয়ে নিন ও জীবাণুমুক্ত করুন।
- অসুস্থ ব্যক্তির কাপড় এবং চাদর 60 ডিগ্রি সেলসিয়াসে ধুয়ে ফেলুন।
- উচ্চ তাপমাত্রায় (সম্ভব হলে ওয়াশিং মেশিনে) বাসন এবং ছুরি-চামচগুলি ধুয়ে ফেলুন।
- ব্যক্তিগত সামগ্রী বা পাত্র শেয়ার করবেন না।