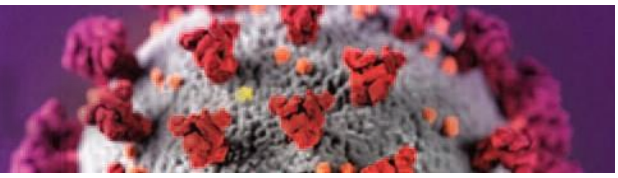
সহজ ভাষায় COVID-19



COVID-19 অথবা নতুন কোরোনাভাইরাস কী?

এটি একটি নতুন ভাইরাস যা এখানে New York State সহ বিশ্বের সর্বত্র জায়গার মানুষজনকে অসুস্থ করে তুলেছে।

আপনি কীভাবে কোরোনাভাইরাসে আক্রান্ত হবেন?

একজন ব্যক্তি যিনি কোরোনাভাইরাসে আক্রান্ত তার সর্দি অথবা কাশির থেকে জীবানু প্রদান করে থাকলে আক্রান্ত হবেন। তখন সেই জীবানু বাতাসের মধ্যে, আপনার মধ্যে, এবং কোনো কিছুর মধ্যে প্রবেশ করে। জীবানু আপনার শরীরে আপনার মুখ, নাক, এবং চোখের মাধ্যমে প্রবেশ করে।

আপনার মুখমণ্ডল, চোখ, নাক, এবং মুখ স্পর্শ করা বন্ধ করুন

কোরোনাভাইরাস থেকে আক্রান্ত হওয়ার থেকে নিজেকে কীভাবে রক্ষা করবেন?

আপনার উচিত:

- কমপক্ষে 20 সেকেন্ড, বিশেষত খাওয়ার আগে এবং পরে, রেস্টরুম ব্যবহার করার পরে, কাশি বা হাঁচির পরে এবং কোনো বস্তুর পৃষ্ঠতল স্পর্শ করার পরে আপনার হাত প্রায়শই সাবান এবং জল দিয়ে ধুয়ে নিন।

- হাত না ধুয়ে আপনার চোখ, নাক বা মুখ স্পর্শ করবেন না।
- যারা অসুস্থ তাদের থেকে দূরে থাকুন।
- কাশি হলে মুখ ঢেকে রাখুন। হাঁচির সময় একটি টিস্যু ব্যবহার করে এবং তারপরে এটি একটি ঢাকনা বন্ধ পাত্রে ফেলে দিন।
- আপনার বাড়িতে নিয়মিতভাবে পৃষ্ঠতল এবং জিনিসপত্র পরিষ্কার করুন।

বাড়ির ভেতরে থাকুন! আপনাকে যদি বাইরে যেতেই হয় তাহলে অবশ্যই:

- আপনার ঘর থেকে বেরোনোর সময় অবশ্যই আপনার নাক এবং মুখটি কাপড় বা একটি মুখোশ দিয়ে এবং অন্য লোকদের আশেপাশে যারা থাকবে তাদের থেকে ঢেকে রাখতে হবে।
- মানুষের সংস্পর্শে আসা বন্ধ করুন। অন্ততপক্ষে 6 ফিট দূরত্ব বজায় রাখুন।
- গেম এবং অন্যান্য ক্রিয়াকলাপগুলো যেগুলোর কারণে কাছাকাছি সংস্পর্শে আসা হয় সেগুলো বন্ধ করুন।
- যেই পৃষ্ঠগুলি এবং বস্তুগুলি বেশি স্পর্শ করা হচ্ছে সেগুলো এড়িয়ে চলুন। এর অন্তর্ভুক্ত হল দোকানের কাউন্টার টপ অথবা খেলার সামগ্রী যেমন দোলনা বা স্লাইড।
- বাইরে থেকে বাড়িতে আসার পরে কমপক্ষে 20 সেকেন্ড ধরে আপনার হাত সাবান এবং জল দিয়ে ধুয়ে নিন।

আমি যদি কোরোনাভাইরাসে আক্রান্ত হই তাহলে কীভাবে জানতে পারব?

কোরোনাভাইরাস যে কারণে হতে পারে:

- সর্দিকাশি
- জ্বর
- শ্বাসকষ্ট

উপশম 2 দিন বা আপনি আক্রান্ত হওয়ার 14 দিন পরে প্রকাশ পেতে পারে। যেহেতু আপনার এই উপশমগুলো রয়েছে তার অর্থ এই নয় যে

আপনি কোরোনাভাইরাসে আক্রান্ত হয়েছেন। আপানর জ্বর অথবা সর্দিকাশিও হতে পারে।

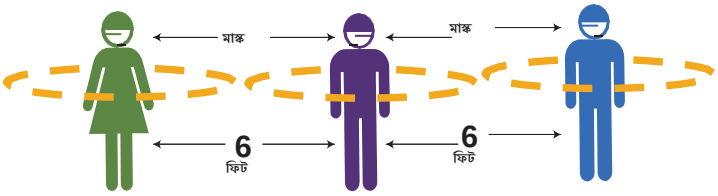
আপনি যদি অসুস্থ বোধ করেন:

- আপনার ডাক্তারের সঙ্গে যোগাযোগ করুন। কোনও হাসপাতাল বা আপত্কালীন কেন্দ্রে যাবেন না।
- অন্যদের থেকে দূরে থাকুন। আপনার যদি আলাদা ঘর থাকে তবে আপনি থাকতে পারেন এবং আলাদা বাথরুম ব্যবহার করতে পারেন, তাহলে এটি সবচেয়ে ভাল।
- আপনার হাত সাবান এবং জল দিয়ে ধুয়ে নিন।
- ব্যক্তিগত সামগ্রী শেয়ার করা বন্ধ করুন।

আপনি যদি গত 14 দিনে কোনো ব্যক্তি যিনি অসুস্থ তার সংস্পর্শে এসে থাকেন তাহলে:

- আপনার উচিত বাড়িতে থাকা।
- আপনি নিজের বাড়ির উঠোন বা অন্যান্য ব্যক্তিগত আউটডোর স্পেসে সময় কাটানো উপভোগ করতে পারেন তবে আপনার জনসাধারণের ব্যবহৃত বাইরের জায়গাগুলিতে যাওয়া উচিত হবে না।

অন্ততপক্ষে 6 ফিট দূরত্ব বজায় রাখুন - মাস্ক পরুন



আপনি যার সঙ্গে বসবাস করেন সেই ব্যক্তি যদি অসুস্থ হয়ে পরেন:

- অসুস্থ ব্যক্তির থেকে 6 ফিট দূরে থাকুন।
- অসুস্থ ব্যক্তি স্পর্শ করেছে এমন কোনো পৃষ্ঠ বা খাবার স্পর্শ করবেন না।
- হাত ভালো করে ধুতে থাকুন।

আমি কীভাবে আমার বন্ধুদের হ্যালো জানাতে পারবো?

টেক্সট, কল, চ্যাট, অথবা মমেসেজ পাঠিয়ে করতে পারেন।