

## COVID-19 সম্বন্ধে আপনার যা জানা আবশ্যিক

### COVID-19

COVID-19 হল একটি শ্বাসজনিত অসুস্থতা, যা নতুন করোনাভাইরাসের কারণে হয়। COVID-19 বলতে বোঝায় করোনা ভাইরাস ডিসিজি 2019, যা বছর এটি আবিস্কৃত হয়েছে।

### সংক্রমণ

এই ভাইরাসটি COVID-19 থাকা কোনো ব্যক্তির শ্বাসজনিত লালারসের কাছাকাছি আসার ফলে ছড়িয়ে যায়। কোনো ব্যক্তির কাশি, হাসি, কথা বলা এবং শ্বাস-প্রশ্বাসের সময়ে এই লালারস তৈরি হয়। একজন ব্যক্তির গান, হাসি বা জোড়ে কথা বলার সময় লালারস দুই মটার/ছয় ফুটের বেশি দূরত্ব অতিক্রম করতে পারে। এই ভাইরাসটি আছে এমন পৃষ্ঠতলগুলি স্পর্শ করার পরে নিজের মুখ, নাক বা চোখ স্পর্শ করলে আপনার COVID-19 হতে পারে।

### উপসর্গ

উপসর্গগুলি দেখা দিতে সর্বোচ্চ 14 দিন সময় লাগতে পারে। সবথেকে সাধারণ [উপসর্গগুলি](#) হল নতুন অথবা আরও খারাপ আকার ধারণ করা জ্বর, কাশি, শ্বাসকষ্ট, গলা ব্যথা, নাক দিয়ে জল পড়া, স্বাদ বা গন্ধ লোপ, বমিভাব, বমি করা, ডায়রিয়া এবং গলিতে অসুবিধা।

বৃদ্ধ/বৃদ্ধা এবং শিশুদের ক্ষেত্রে ঠান্ডালাগা, মাথা ব্যথা, স্বাভাবিকের তুলনায় বেশি ঘুম, হতাশাবোধ, বিভ্রান্তি, পেশীর ব্যথা, মাথা ঘোঁরা, দুর্বলতা অথবা পড়ে যাওয়ার মতো সাধারণ উপসর্গগুলি থাকতে পারে।

কিছু শিশুর ক্ষেত্রে এমন কোনো বিরল পরিস্থিতি দেখা যতে পারে যার ফলে প্রদাহ হয়। কোনো শিশুর অবস্থা উন্নত না হলে অথবা ফুসকুড়ি দেখা গেলে, অনেকেদিন ধরে জ্বর থাকলে, লাল চোখ এবং/অথবা হাত ও পা ফুলে গেলে চিকিৎসার ব্যবস্থা করুন।

কিছু ব্যক্তির সামান্য উপসর্গ থাকতে পারে অথবা কোনো উপসর্গ নাও থাকতে পারে। COVID-19 আছে কিন্তু উপসর্গ নেই এমন ব্যক্তিরও ভাইরাসটি ছড়াতো পারেন। রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল এমন ব্যক্তি, অসুস্থতা রয়েছে এমন ব্যক্তি, অথবা 60 বছরের বেশি বয়স থাকা ব্যক্তিদের গুরুতরভাবে অসুস্থ হওয়ার বেশি ঝুঁকি রয়েছে।

### সবাইকে নরিপদ রাখার পদক্ষেপসমূহ

- আপনার বাড়ির বাইরে অপ্রয়োজনীয় কারণে বেরোনার সংখ্যা সীমিত করুন।
- অন্যদের থেকে দু' মটার/ছয় ফুট দূরত্ব বজায় রাখুন।

- একটি মাস্ক বা ফেসে কভারিং পরুন।
- সাবান ও জল দিয়ে প্রায়ই আপনার হাত ধুয়ে নিন অথবা হ্যান্ড স্যানিটাইজার (70-90% অ্যালকোহল) ব্যবহার করুন।
- অপরিস্কার অবস্থায় নিজেরে মুখে হাত দবেনে না।
- হাঁচি বা কাশির সময় নিজেরে কনুই বা কোণে টিস্যু পপোর দিয়ে মুখ ঢাকুন। তারপর তৎক্ষণাৎ সেই টিস্যুটি আবর্জনা ফেলার স্থানে ফেলে নিজেরে হাত ধুয়ে নিন।
- বেশী স্পর্শ করা পৃষ্ঠতল এবং সামগ্রীগুলি পরিস্কার করে জীবাণুমুক্ত করুন।
- আপনি অসুস্থ বোধ করলে বাড়িতে থাকুন।
- অন্যান্য অসুস্থ ব্যক্তিদের কাছাকাছি যাওয়া থেকে বিরত থাকুন।
- [COVID সতর্কতার অ্যাপ](#) ডাউনলোড করুন, যাতে COVID-19 এর সংক্রমণ হয়ছিল এমন কোনো ব্যক্তির কাছাকাছি আপনি এসে থাকলে আপনাকে সরাসরি জানানো যায়।

## আইন অনুযায়ী মাস্ক

7ই জুলাই, 2020 অনুযায়ী, টরন্টোর সবাইকে ইনডোরের প্রকাশ্য এলাকাগুলিতে একটি মাস্ক বা ফেসে কভারিং পরতে হবে। একটি মাস্ক পরলে তা COVID-19 এর ছড়িয়ে পড়া কমাতে সাহায্য করতে পারে। তবে মাস্ক পরে থাকা অবস্থাতেও, প্রায়ই আপনার হাত ধুয়ে নেওয়া, অন্যদের থেকে দু'মিটার/ছয় ফুট দূরত্বে থাকা, এবং আপনি অসুস্থ হলে বাড়িতে থাকা জরুরি। সঠি অফ টরন্টোর [আইন অনুযায়ী মাস্ক](#) এবং কীভাবে একটি [কাপড়ের মাস্ক](#) বানাবেনে সম্বন্ধে আরও জানুন।

## পরীক্ষা

আপনার COVID-19 এর উপসর্গ থাকলে অথবা COVID-19 আছে এমন কোনো ব্যক্তির কাছাকাছি এসে থাকলে, পরীক্ষা করিয়ে নিন। আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে, 1-866-797-0000 নম্বরে টলেফিলেথে আপনার স্বাস্থ্য সবে প্রদানকারীকে অথবা কোনো [মুন্ডায়ন কেন্দ্রে](#) ফোন করুন। [পরীক্ষার ফলাফলগুলি](#) অনলাইন পাওয়া যায়। আপনার পরীক্ষার ফল নাগেটেভি হলে, উপসর্গগুলি চলে যাওয়ার 24 ঘন্টা পরে আপনি আপনার সল্ফ-আইসোলেশন থেকে বড়িয়ে আসতে পারেন। নচি সল্ফ-আইসোলেশন নিয়ে আরও তথ্য দেওয়া রইল।

## সল্ফ-আইসোলেশন

বাড়িতে থাকুন আর 14 দিনের জন্য [সল্ফ-আইসোলটে](#) হয়ে থাকুন, যদি আপনার/আপনি:

- COVID-19 পরীক্ষার ফল পজিটিভ হয়
- COVID-19 থাকা কোনো ব্যক্তির কাছাকাছি এসে থাকেন
- গত 14 দিনের মধ্যে মার্কনি যুক্তরাষ্ট্রের সমেত কানাডার বাইরে থেকে ভ্রমণ করে ফিরে থাকেন

- সরকারি স্বাস্থ্য অনুযায়ী এমনটি করতে বলা হয়।

বাড়িতে থাকুন এবং পরীক্ষা করিয়ে নিন, যদি আপনার COVID-19 এর উপসর্গ থাকে, তা সগেলি হালকাভাবে দেখা দলিও, এবং নিজের ফলাফলের জন্য অপেক্ষা করাকালীন [সল্ফ-আইসোলটে](#) থাকুন।

## চর্কিাসা

আপনি খুব অসুস্থ হয়ে না পড়লে COVID-19 এর সঙ্গে অর্থে কোনো নির্দিষ্ট চর্কিাসা নেই। আপনার উপসর্গগুলি উপশমে সহায়তার প্রয়োজন হলে, আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে ফোন করুন। আপনার বা অন্য কারও শ্বাসকষ্ট হলে 911 নম্বরে ফোন করুন।

## জালিয়াতি এবং প্রতারণা থেকে সচতেন থাকুন

এখনও COVID-19 প্রতিরোধে কোনো ওষুধ অনুমোদিত হয়নি। আপনার ব্যক্তিগত তথ্য তাদের দেওয়ার জন্য কোনো ব্যক্তি আপনাকে আশ্বস্ত করতে মিথ্যা বললে জানবেন সঠি প্রতারণামূলক কার্যকলাপ। টরন্টো পাবলিক হেল্-এর কর্মীরা কখনই আপনার ক্রেডিট কার্ড বা সামাজিক মিমা নম্বর জিজ্ঞাসা করবেন না।

**আরো তথ্যের জন্য:** আমাদের ওয়েবসাইট [toronto.ca/COVID19](https://toronto.ca/COVID19) দেখুন অথবা 416-338-7600 নম্বরে আমাদের ফোন করুন।