

# আপনার COVID-19 হলে কি করবেন

## নিজের এবং অন্যদের কিভাবে পরিচর্যা করতে হবে তা জানুন

### COVID-19 এর উপসর্গগুলি কী?

- সব থেকে বেশি যে উপসর্গগুলি দেখা যায় সেগুলির মধ্যে আছে জ্বর বা শীত করা, কাশি, শ্বাসকষ্ট অথবা নিশ্বাস নিতে অসুবিধা হওয়া, ক্লান্তি, পেশি বা শরীরে ব্যথা, মাথা ব্যথা, স্বাদ বা গন্ধের অনুভূতি হারানো, গলা ব্যথা, নাক বন্ধ হয়ে যাওয়া বা নাক দিয়ে জল পড়া, গা গোলানো বা বমি হওয়া, এবং ডায়রিয়া।
- কিছু মানুষের কোনো উপসর্গ থাকে না।



### গুরুতর COVID-19 অসুস্থতার বর্ধিত ঝুঁকি কাদের?

- 65 বছর বা তার বেশি বয়স্ক মানুষদের ঝুঁকি সব চেয়ে বেশি।
- যে কোনো বয়সের মানুষ যাদের কিছু নির্দিষ্ট অন্তর্নিহিত স্বাস্থ্যগত সমস্যা আছে।
- যাদের COVID-19 এর বিরুদ্ধে টিকা দেওয়া হয়নি।
- কৃষ্ণাঙ্গ, ল্যাটিনো এবং আদিবাসীরা, পদ্ধতিগত স্বাস্থ্য এবং সামাজিক বৈষম্যের কারণে।

### আমার COVID-19 এর উপসর্গগুলি থাকলে বা পরীক্ষায় ইতিবাচক ফল পেলে আমার কি করা উচিত?

- **বাড়িতে থাকুন।** আপনার জন্য অন্য কেউ এনে দিতে না পারলে, অপরিহার্য চিকিৎসা (COVID-19 এর পরীক্ষা সহ) বা মৌলিক প্রয়োজন (যেমন মুদির জিনিষপত্র আনা) ছাড়া বাইরে যাবেন না। কাজে বা স্কুলে যাবেন না।



- **আপনার স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন এবং উপলব্ধ সংস্থান সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন।** যখন সম্ভব কল করুন বা ভিডিও ব্যবহার করুন। চিকিৎসা COVID-19 কারণে খুব অসুস্থ হওয়ার এবং হাসপাতালে ভর্তি হওয়ার ঝুঁকি কমান, এবং অসুস্থ হওয়ার পর অবিলম্বে পেলে ভালো কাজ করে। আরো তথ্যের জন্য, [nyc.gov/health/covidtreatments](https://nyc.gov/health/covidtreatments) দেখুন।



- **পরীক্ষা করান।** একটি পরীক্ষার সাইট খুঁজে বার করতে [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) এ যান অথবা **311** নম্বরে কল করুন। অনেক সাইট বিনামূল্যে টেস্টিং করছে।



- **নিকট পরিচিতদের জানান।** যে মানুষদের সাথে আপনি নিকট সংস্পর্শে থেকেছেন (24-ঘন্টা সময়কালে অন্তত 15 মিনিটের জন্য 6 ফুটের মধ্যে থাকা) যাতে তারা পরীক্ষা করতে পারেন। এর মধ্যে আছে আপনার উপসর্গ শুরু হওয়ার দুই দিন আগে আপনি যাদের সাথে নিকট সংস্পর্শে ছিলেন (অথবা আপনার কোনো উপসর্গ না থাকলে পরীক্ষার তারিখ)।

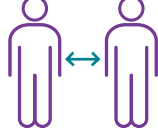
- **জরুরী অবস্থায় সাহায্য নিন।** যদি আপনার নিঃশ্বাস নিতে কষ্ট হয়, বুকে ব্যথা বা চাপ অনুভব করেন, মুখ বা ঠোঁট নিলচে হয়ে যায়, বা অন্য কোনো জরুরি অবস্থা হয় তাহলে অবিলম্বে হাসপাতালে যান বা **911** নম্বরে ফোন করুন।



## আমি যাদের সাথে বসবাস করি তাদের কিভাবে সুরক্ষিত রাখবো?

### • শারীরিক দূরত্ব তৈরি করুন:

- একটি পৃথক ঘরে থাকুন এবং একটি পৃথক বাথরুম ব্যবহার করুন, যদি তা সম্ভব হয়।



- অন্যদের থেকে দূরে থাকুন, বিশেষ করে যাদের গুরুতর COVID-19 অসুস্থতার ঝুঁকি বেশি।

### • নিজেকে ঢেকে রাখুন:

- অন্যদের কাছে থাকার সময় ভালোভাবে মাপসই হয় এমন একটি মাস্ক পরুন। আপনার কাছে থাকার সময় তাদের মাস্ক পরা আবশ্যিক করুন।
- আপনার কাশি বা হাঁচি একটি টিস্যু বা বাহু দিয়ে ঢাকুন।



### • পরিষ্কার করুন:

- সাবান এবং পানি দিয়ে প্রায়শই আপনার হাত ধোবেন।
- যে সব পৃষ্ঠতল আপনি প্রায়শই স্পর্শ করেন তা পরিষ্কার করুন।
- অনুগ্রহ করে তোয়ালে, খাবার বা বাসন শেয়ার করবেন না।



### • বাতাস চলাচল:

- জানলা ও দরজাগুলি খুলে দিন।
- একটি বহনযোগ্য এয়ার ক্লিনার ব্যবহার করুন।
- বাথরুমের এবং স্টোভ টপ ফ্যানগুলি চালু করুন যা বাতাস উপরে টেনে নেয়।



## অসুস্থ হওয়ার পরে কখন আমি আমার বাড়ি থেকে বেরোতে পারবো?

- যদি আপনি ইতিবাচক পরীক্ষার ফল পান এবং আপনার উপসর্গ থাকে, তাহলে আপনার উপসর্গ শুরু হওয়ার পর অন্তত পাঁচ দিন বাড়িতে (বিচ্ছিন্ন) থাকুন। আপনি তখন বাড়ি থেকে বেরোতে পারেন যখন আপনার লক্ষণগুলির মধ্যে শ্বাসকষ্টের বা শ্বাসক্রিয়া চালাতে সমস্যার মতো বিষয়গুলি থাকবে না, আপনার সার্বিক সুস্থতার উন্নতি হবে এবং কোন ওষুধ না খেয়ে গত 24 মध्ये আপনার স্বর আসবে না।

- যদি আপনি ইতিবাচক পরীক্ষার ফল পান এবং উপসর্গ না থাকে, তাহলে যেদিন পরীক্ষা হয়েছিল তারপর থেকে পুরো পাঁচ দিন বাড়িতে থাকুন।



- যদি আপনার পরীক্ষা নেতিবাচক হয় এবং উপসর্গ থাকে, তাহলে আপনি বাড়ি ছেড়ে বেরোতে পারেন যদি আপনার ওষুধ না খেয়ে গত 24 ঘন্টা স্বর না থাকে। আপনি যদি বাড়িতে বসে COVID-19 পরীক্ষা করেন, তাহলে 48 ঘন্টার ব্যবধানে অন্তত দু'বার পরীক্ষা করুন।

অন্যদের কাছে থাকার সময় ভালোভাবে মাপসই হয় এমন একটি মাস্ক পরুন এবং মূল প্রতিরোধ সংক্রান্ত পরামর্শ মেনে চলুন আপনার উপসর্গগুলি শুরু হওয়ার সময় থেকে বা যখন আপনি ইতিবাচক পরীক্ষার ফল পেয়েছিলেন, তখন থেকে 10 দিনের জন্য। আরো তথ্যের জন্য [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/isolation.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/isolation.html)-এ যান।



## সহায়তা প্রয়োজন?

আপনার একজন স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর প্রয়োজন হলে 212-268-4319 নম্বরে ফোন করুন। NYC পরিচর্যা প্রদান করে অভিবাসন স্থিতি বা অর্থ প্রদান করার ক্ষমতা নির্বিশেষে।

আপনার টিকা সম্পর্কে হালনাগাদ থাকুন। COVID-19 সংক্রান্ত গুরুতর অসুস্থতা, হাসপাতালে ভর্তি হওয়া এবং মৃত্যুর কবল থেকে নিজেকে সুরক্ষিত রাখার সব চেয়ে ভালো উপায় হল টিকা নেওয়া। পুনরায় সংক্রমণ রোধ করতে সহায়তা পাওয়ার জন্য আপনার আগে COVID-19 হয়ে থাকলেও টিকা এবং বুস্টার নিন। COVID-19 টিকাকরণ সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য, [nyc.gov/covidvaccine](https://www.nyc.gov/covidvaccine) এ যান।