Updated March 5, 2020 - Bengali

আপনি কি অসুস্থ এবং মনে করেন যে আপনার করোনাভাইরাস (COVID-19) হয়ে থাকতে পারে?

এটি সেইসব মানুষদের জন্য তথ্য যারা:

- **COVID-19 এর পরীক্ষায় পজিটিভ ফলাফল এসেছে বা COVID-19 এ আক্রান্ত কোনো ব্যক্তির সংস্পর্শে এসেছিলেন**
- **জ্বর, কাশি বা শ্বাসকষ্টে আক্রান্ত**

এটিতে আক্রান্ত হওয়ার জন্য আপনাকে অসুস্থ ব্যক্তির সংস্পর্শে থাকতে হবে। এর অর্থ:

- আপনি একই বাড়িতে COVID-19 আক্রান্ত অসুস্থ ব্যক্তির সাথে বাস করেন
- আপনি COVID-19 এ আক্রান্ত একজন অসুস্থ ব্যক্তির পরিচর্যা করেন
- আপনি একজন অসুস্থ ব্যক্তির থেকে 6 ফুটের কম দূরত্বে 10 মিনিটেরও বেশি সময় ব্যয় করেন
- COVID-19 এ আক্রান্ত কোনো ব্যক্তি আপনার শরীরের উপর কাশি বা হাঁচি দেয়, আপনাকে চুম্বন করে, বা আপনি তাদের সাথে খাবার শেয়ার করেন।

COVID-19 এর লক্ষণসমূহ

COVID-19 এর লক্ষণসমূহ হলো জ্বর, কাশি এবং শ্বাসকষ্ট। আপনি যদি COVID-19 এ আক্রান্ত কোনো ব্যক্তির সংস্পর্শে থাকেন এবং জ্বর, কাশি এবং শ্বাসকষ্ট হয় তাহলে আপনি সম্ভবত COVID-19 এ আক্রান্ত হয়েছেন। আপনার পরীক্ষা করা দরকার কি না তা জানতে আপনার ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন। যদি আপনার COVID-19 এর পরীক্ষায় পজিটিভ ফলাফল এসে থাকে বা মনে করেন আপনার COVID-19 থাকতে পারে কিন্তু পরীক্ষা করা হয়নি, তাহলে নিচের পদক্ষেপগুলি অনুসরণ করুন।

চিকিৎসা সেবা নেওয়া ছাড়া বাড়িতে থাকুন

আপনার চিকিৎসা সেবা নেওয়ার জন্য বাইরে যাওয়া ছাড়া, বাড়িতে থাকতে হবে। কাজ, স্কুল বা অন্যান্য জায়গায় যাবেন না। বাস, রাইড শেয়ারিং বা ট্যাক্সিগুলি ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন।

আপনার বাড়িতে অন্য মানুষ এবং পোষা প্রাণী থেকে দূরে রাখুন:

- মানুষ: আপনাকে যতটা সম্ভব একটি ঘরে থাকতে হবে এবং আপনার বাড়ির অন্যান্য মানুষদের থেকে দূরে থাকতে হবে। আপনি যদি পারেন তবে আলাদা বাথরুম ব্যবহার করুন বা প্রতিবার ব্যবহারের আগে এবং পরে বাথরুমের মধ্যে ব্যবহার করা জায়গাগুলিকে স্যানিটাইজ করতে পারেন। এর মধ্যে দরজার নব, সিঙ্ক এবং টয়লেট আসন রয়েছে।
- পোষা প্রাণী: আপনি অসুস্থ অবস্থায় পোষা প্রাণীদের সাথে সময় কাটাবেন না। আপনি অসুস্থ অবস্থায় আপনার পোষা প্রাণীর জন্য অন্য কারো সাহায্য নেওয়ার চেষ্টা করুন। আপনার যদি সহায়তা না পান তাহলে আপনার পোষা প্রাণীটিকে স্পর্শ করার আগে এবং পরে আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন। সম্ভব হলে ফেসমাস্ক ব্যবহার করুন।

প্রথমে আপনার ডাক্তারকে কল করুন, খামোখা ভিতরে চলে যাবেন না

আপনার যদি মেডিক্যাল অ্যাপয়েন্টমেন্ট থাকে তাহলে ডাক্তারকে কল করুন এবং তাদের বলুন যে আপনার COVID-19 এর লক্ষণ রয়েছে বা থাকতে পারে। এটি তাদেরকে আপনি প্রবেশের সময় অন্যান্য ব্যক্তিরা যাতে নিরাপদ থাকতে পারে তা নিশ্চিত করতে সহায়তা করবে।

এই নথিটি অন্য ফরম্যাটে পাওয়ার অনুরোধ করতে 1-800-525-0127 এ কল করুন। বোবা বা শ্রবণ প্রতিবন্ধী গ্রাহকগণ, অনুগ্রহ করে 711 (Washington Relay) নম্বরে কল করুন বা ইমেলে করুন civil.rights@doh.wa.gov.

Updated March 5, 2020 - Bengali

একটি ফেসমাস্ক পরুন (যদি পাওয়া যায়)
আপনি যখন মানুষ বা পোষা প্রাণীর কাছাকাছি থাকেন তখন একটি ফেসমাস্ক পরুন। যদি আপনি ফেসমাস্ক পরতে না পারেন, কারণ এতে শ্বাস নিতে কষ্ট হয় তাহলে আপনার বাড়ির মানুষদের আপনার সাথে একই ঘরে বা গাড়িতে থাকা উচিত নয়। আপনার কাছাকাছি থাকতে হলে তাদের একটি ফেসমাস্ক পরা উচিত।

আপনার কাশি এবং হাঁচি ঢেকে রাখুন
আপনি কাশি বা হাঁচি নিলে মুখ এবং নাক টিস্যু দিয়ে ঢেকে নিন। টিস্যু আবর্জনার পাত্রে ফেলে দিন এবং তারপর কমপক্ষে 20 সেকেন্ড ধরে আপনার হাত সাবান এবং পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

যদি আপনি আপনার হাত ধৌত করতে অক্ষম হন তাহলে আপনি একটি হ্যান্ড জেল ব্যবহার করতে পারেন যাতে কমপক্ষে 60% অ্যালকোহল রয়েছে। জেলটি আপনার সমস্ত হাতে লাগান এবং আপনার হাত শুকনো না হওয়া অবধি ঘষুন। আপনার হাতের ময়লা দৃশ্যমান হলে সেক্ষেত্রে সাবান এবং পানি সেরা।

বাড়িতে অন্যের সাথে জিনিস ব্যবহার করবেন না
খাবার, বাসন, তোয়ালে বা একটি বিছানা আপনার বাড়ির অন্যান্য ব্যক্তি বা পোষা প্রাণীর সাথে শেয়ার করবেন না। সমস্ত বিছানাপত্র এবং অন্যান্য আইটেমগুলি ব্যবহার করার পরে সাবান এবং পানি দিয়ে ধুয়ে নিন।

আপনার হাত ঘনঘন পরিষ্কার করুন
আপনার হাত সাবান এবং পানি দিয়ে কমপক্ষে 20 সেকেন্ড ধরে ধৌত করুন। যদি আশেপাশে সাবান এবং পানি না থাকে তাহলে আপনার হাতটি এমন একটি জেল দিয়ে পরিষ্কার করুন যাতে কমপক্ষে 60% অ্যালকোহল রয়েছে। জেলটি আপনার সমস্ত হাতে লাগান এবং আপনার হাত শুকনো না হওয়া অবধি ঘষুন। আপনার হাতের ময়লা দৃশ্যমান হলে সেক্ষেত্রে সাবান এবং পানি সেরা। আপনার হাত না ধৌত করা পর্যন্ত আপনার চোখ, নাক এবং মুখ স্পর্শ করবেন না।

সমস্ত "হাই টাচ" অঞ্চলগুলি প্রতিদিন পরিষ্কার করুন
হাই টাচ অঞ্চলগুলি হল কাউন্টার, টেবিল, দরজা, টয়লেট, ফোন, কীবোর্ড এবং ট্যাবলেট। আপনি রক্ত, মল বা শরীরের তরলযুক্ত অঞ্চলগুলিও পরিষ্কার করছেন তা নিশ্চিত করুন। একটি ক্লিনিং স্প্রে ব্যবহার করুন বা মুছুন এবং নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন। লেবেলে আপনাকে পরিষ্কার করার নিরাপদ উপায় এবং আপনাকে গ্লাভস পরতে হবে কিনা তা আপনাকে জানাবে। পরিষ্কার করার সময় আপনার বাতাসের ভাল প্রবাহ থাকা নিশ্চিত করুন, উদাহরণস্বরূপ জানালা খোলার মাধ্যমে বা ফ্যানটি চালু করে।

অসুস্থ বোধ হওয়ার দিকে নজর রাখুন
আপনি অসুস্থ হয়ে পড়লে, যেমন শ্বাস নিতে সমস্যা হলে তখনই একজন ডাক্তারকে ফোন করা নিশ্চিত করুন এবং তাদের বলুন আপনি সম্ভবত COVID-19 এ আক্রান্ত। যদি উপলভ্য থাকে তাহলে ভিতরে প্রবেশ করার আগে একটি ফেসমাস্ক লাগান। এটি অন্যান্য রোগীদের অসুস্থ হওয়া রোধ করতে সহায়তা করবে।

যদি আপনি খুব অসুস্থ থাকেন এবং 911 নম্বরে কল করতে চান, ফোনে সেই ব্যক্তিকে বলুন যে আপনার COVID-19 এর লক্ষণ দেখা দিয়েছে। যখন তারা আপনাকে নিতে আসে তখন সম্ভব হলে কোনো মাস্ক পরুন।

এই নথিটি অন্য ফরম্যাটে পাওয়ার অনুরোধ করতে 1-800-525-0127 এ কল করুন। বোবা বা শ্রবণ প্রতিবন্ধী গ্রাহকগণ, অনুগ্রহ করে 711 (Washington Relay) নম্বরে কল করুন বা ইমেলে করুন civil.rights@doh.wa.gov.

আপনার পরিস্থিতি নিয়ে আলোচনা করতে আপনার ডাক্তারকে স্থানীয় বা স্টেট স্বাস্থ্য বিভাগে কল করতে বলুন

আপনার যদি কোনো মেডিকেল ইমার্জেন্সি থাকে এবং 911 নম্বরে কল করতে হয় তাহলে প্রেরককে বলুন আপনার COVID-19 থাকতে পারে। যদি সম্ভব হয় তাহলে জরুরি চিকিৎসা সেবা পৌঁছানোর পূর্বে একটি ফেসমাস্ক পরিধান করুন।

আপনি কখন মানুষের থেকে দূরে থাকা বন্ধ করতে পারেন

আপনার যদি COVID-19 থাকে, আপনার জ্বর চলে যাওয়ার পর 7 দিন বা জ্বর চলে যাওয়ার পর এবং ভালো অনুভব করার পর 72 ঘণ্টা অতিক্রান্ত না হওয়া পর্যন্ত, যেটি আগে হোক সেই সময়টুকু মানুষ থেকে দূরে বাড়িতে থাকুন।

আপনার যদি কাশি বা শ্বাসকষ্টের সাথে জ্বর হয়, কিন্তু COVID-19 এর পরীক্ষায় ফলাফল পজিটিভ হয়নি তাহলে আপনার জ্বর চলে যাওয়ার পর এবং ভালো বোধ করার পর 72 ঘণ্টা অবধি মানুষ থেকে দূরে থাকুন।