

## আপনার যদি COVID-19 উপসর্গ থাকে তবে COVID-19 শনাক্তকারী কারো কাছাকাছি না থাকলে কী করবেন

আমার কি COVID-19 থাকতে পারে?

COVID-19 এর লক্ষণসমূহ হলো জ্বর, কাশি এবং শ্বাসকষ্ট। অন্যান্য লক্ষণসমূহের মধ্যে রয়েছে ঠাণ্ডা লাগা, পেশী ব্যথা, মাথা ব্যথা, গলা ব্যথা এবং স্বাদ বা গন্ধের অনুভূতি লোপ পাওয়া। আপনার এই লক্ষণসমূহ থাকলে আপনি COVID-19 এ আক্রান্ত হতে পারেন।

**আমার কি COVID-19 এর পরীক্ষা করা উচিত?**

হ্যাঁ। আপনার যদি COVID-19 এর লক্ষণ থাকে বা আপনি যদি COVID-19 এ আক্রান্ত নিশ্চিত কারো সংস্পর্শে আসেন তবে পরীক্ষার জন্য আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।

**পাবলিক হেলথ সাক্ষাতকারে অংশগ্রহণ করুন**

আপনি যদি COVID-19 পরীক্ষায় পজিটিভ হয়ে থাকেন তাহলে পাবলিক হেলথ থেকে কেউ আপনার কাছে সাধারণত ফোনে যোগাযোগ করবেন। একজন সাক্ষাতকার গ্রহণকারী আপনাকে তাহলে কী করতে হবে এবং কোন ধরনের সহায়তা উপলভ্য রয়েছে তা বুঝতে সহায়তা করবেন। তারা সাম্প্রতিক সময়ে আপনার সংস্পর্শে থাকা লোকজনের নাম ও যোগাযোগের ঠিকানা আপনার কাছে জানতে চাইবেন। এটি তারা জিজ্ঞাসা করবেন কারণ যাতে তারা আক্রান্ত হতে পারেন এমন মানুষকে এ বিষয়ে অবহিত করতে পারেন। তাদের সাথে যোগাযোগ করার সময় তারা আপনার পরিচয় প্রকাশ করবেন না।

**আমার অসুস্থতা আমার পরিবার এবং কমিউনিটির অন্যান্য লোকদের মধ্যে ছড়িয়ে পড়া থেকে বিরত রাখতে আমার কী করা উচিত?**

- **চিকিৎসা সেবা নেওয়া ব্যতীত বাড়িতে থাকুন।**
  - কাজে, স্কুল বা অন্যান্য জায়গায় যাবেন না। বাস, রাইড শেয়ারিং বা ট্যাক্সি ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন।
- **আপনার বাড়িতে অন্য মানুষ এবং পোষা প্রাণী থেকে দূরে রাখুন।**
  - যত দূর সম্ভব আলাদা একটি কক্ষে থাকুন এবং অন্যান্য মানুষদের দূরে থাকুন।
  - আলাদা একটি বাথরুম থাকলে তা ব্যবহার করুন।
  - আপনি অন্যান্যদের আশেপাশে থাকলে একটি কাপড়ের মুখ ঢেকে রাখার কাপড় পরিধান করুন। আপনি যদি মুখ ঢেকে রাখার কাপড় পরিধান করতে না পারেন তবে যারা আপনার কক্ষে প্রবেশ করে তাদেরই মুখ ঢেকে রাখার কাপড় ব্যবহার করা উচিত।
  - অসুস্থ অবস্থায় পোষা প্রাণী এবং অন্যান্য প্রাণীর সাথে যোগাযোগ সীমাবদ্ধ করুন। যদি সম্ভব হয় তবে আপনার পরিবারের অন্য কোনোও সদস্যকে তাদের যত্ন নিতে দিন। যদি আপনাকে পোষা প্রাণীর যত্ন নিতেই হয় তবে সম্ভব হলে তাদের সাথে সংস্পর্শের আগে ও পরে আপনার হাত ধুয়ে নিন। আরো বিস্তারিত তথ্যের জন্য [COVID-19 এবং প্রাণী](#) দেখুন।
  - আপনার বাড়ির লোক বা পোষা প্রাণীর সাথে প্লেট, পান করার গ্লাস, কাপ, খাওয়ার পাত্র, তোয়ালে বা বিছানা সহ কারও সাথে ব্যক্তিগত জিনিস ভাগ করে ব্যবহার করবেন না।
- **আপনার হাত ঘনঘন পরিষ্কার করুন।** আপনার হাত সাবান এবং পানি দিয়ে কমপক্ষে 20 সেকেন্ড ধরে ধুয়ে নিন। যদি সাবান ও পানি পাওয়া না যায়, তাহলে কমপক্ষে 60% অ্যালকোহল রয়েছে এমন হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন। আপনার মুখ, নাক ও চোখে স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকুন।
- **কাশি এবং হাঁচি দেওয়ার সময় টিস্যু দিয়ে মুখ ঢেকে রাখুন।** ব্যবহৃত টিস্যুগুলি ফেলে দিন এবং তারপরে আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন।
- কাউন্টার, টেবিলের উপর, দরজার হাতল, বাথরুমের ফিক্সচার, টয়লেট, ফোন, কীবোর্ড, ট্যাবলেট এবং টেবিলের আশেপাশের মত "অতিরিক্ত স্পর্শ করতে হয়" এমন পৃষ্ঠতল পরিষ্কার করুন। একটি ক্লিনিং স্প্রে ব্যবহার করুন বা মুছে নিন এবং নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।

## আপনার লক্ষণসমূহ পর্যবেক্ষণ করুন

আপনার লক্ষণসমূহ আরো খারাপ হতে থাকলে এখনই চিকিৎসা সহায়তা নিন। সেবা গ্রহণের আগে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রোভাইডারকে কল করুন এবং তাদেরকে জানান যে আপনার মধ্যে COVID-19 এর লক্ষণগুলো রয়েছে। ওয়েটিং রুম এবং পরীক্ষাগারে অন্যান্য লোকদের মাঝে জীবাণু ছড়িয়ে পড়া রোধ করতে স্বাস্থ্যসেবা সুবিধা নেবার জন্য প্রবেশের আগে মুখ ঢেকে রাখার কাপড় পরিধান করুন।

আপনার যদি জরুরি চিকিৎসার প্রয়োজন হয় ও 911 নম্বরে কল করতে হয় তাহলে ডিসপ্যাচারকে বলুন যে আপনার মধ্যে COVID-19 এর লক্ষণগুলো রয়েছে। যদি সম্ভব হয় তবে জরুরি চিকিৎসা সেবা আসার আগে মুখে কাপড় পরিধান করুন।

## আমি কতদিন নিজেকে আইসোলেট বা নিজেকে আলাদা করে রাখব?

1. আপনি যদি COVID-19 এ আক্রান্তের বিষয়টি নিশ্চিত হয়ে থাকেন বা সন্দেহ করেন এবং **এর লক্ষণ দেখা যায়**, তবে আপনি আপনার বাসায় আলাদা থাকা শেষ করতে পারেন যখন:
  - জ্বর কমানোর ওষুধ ব্যবহার না করে আপনি কমপক্ষে 24 ঘণ্টা জ্বরমুক্ত রয়েছেন **এবং**
  - আপনার **লক্ষণসমূহ** আগের তুলনায় কমে গেছে **এবং**
  - আপনার লক্ষণসমূহ প্রথম প্রকাশিত হওয়ার পরে কমপক্ষে 10 দিন কেটে গেছে।
2. COVID-19 পরীক্ষায় যদি আপনার ফলাফল পজিটিভ আসে কিন্তু **কোনো লক্ষণ প্রকাশ পায়নি**, তাহলে আপনি বাড়ির আইসোলেশন শেষ করতে পারেন যখন:
  - আপনার প্রথম COVID-19 পরীক্ষার পজিটিভ আসার তারিখ থেকে কমপক্ষে 10 দিন কেটে গেছে **এবং**
  - আপনি পরবর্তীতে কোনোভাবে অসুস্থ হননি।

[COVID-19 এ আক্রান্ত বা সন্দেহভাজন রয়েছেন এমন ব্যক্তিদের](#) জন্য আরো নির্দেশিকা রয়েছে।

## আইসোলেশন এবং কোয়ারেন্টিনের মধ্যে পার্থক্য কী?

- যদি আপনার মধ্যে COVID-19 এর লক্ষণসমূহ থাকে বা COVID-19 পরীক্ষায় পজিটিভ ফলাফল আসে, তখন যা করেন তা হল **আইসোলেশন**। আইসোলেশনের অর্থ অসুস্থতা ছাড়াতে না দেওয়ার জন্য প্রস্তাবিত সময়ের জন্য আপনি বাসায় থাকবেন এবং অন্যের কাছ থেকে (পরিবারের সদস্যসহ) দূরে থাকবেন।
- আপনি COVID-19 এ আক্রান্ত হলে যা করেন তা হলো **কোয়ারেন্টিন**। কোয়ারেন্টিন বলতে বোঝায় যে আপনি সংক্রমিত হলে এবং সংক্রামক হলে প্রস্তাবিত সময়ের জন্য আপনি বাসায় থাকবেন এবং অন্যদের থেকে দূরে থাকবেন। পরবর্তীতে COVID-19 পরীক্ষায় আপনার ফলাফল পজিটিভ হলে অথবা COVID-19 এর লক্ষণসমূহ বৃদ্ধি হলে কোয়ারেন্টিন আইসোলেশনে পরিণত হয়।

## COVID-19 সম্পর্কিত আরো তথ্য এবং রিসোর্সসমূহ

[ওয়াশিংটনের বর্তমান COVID-19 পরিস্থিতি](#), [গভর্নর ইনসিলির ঘোষণা](#), [লক্ষণসমূহ](#), [কীভাবে এটি ছড়ায়](#) এবং [কীভাবে এবং কখন লোকদের পরীক্ষা করানো উচিত](#) এ বিষয়গুলো সম্পর্কে হালনাগাদ তথ্য পান। আরো তথ্যের জন্য আমাদের [প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলি](#) দেখুন।

COVID-19-এর ঝুঁকি জাতি, বর্ণ বা জাতীয়তার সাথে সম্পর্কিত নয়। [অপপ্রচার অসুস্থতার সাথে লড়াই করতে সহায়তা করবে না](#)। গুজব এবং ভুল তথ্য ছড়িয়ে পড়া বন্ধ রাখতে অন্যদের সাথে সঠিক তথ্য শেয়ার করুন।

**COVID-19 বিষয়ক প্রশ্ন রয়েছে?** আমাদের হটলাইন 1-800-525-0127 নম্বরে কল করুন **এবং # চাপুন**। অনুবাদমূলক সেবার জন্য, কলটির উত্তর দেওয়া হলে আপনার ভাষাটি বলুন। **হটলাইন খোলা থাকার সময়:** সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল 6টা থেকে রাত 10টা এবং সাপ্তাহিক ছুটির দিনে সকাল 8টা থেকে সন্ধ্যা 6টা। আপনার স্বাস্থ্য, COVID-19 পরীক্ষা বা পরীক্ষার ফলাফল বিষয়ে প্রশ্নের জন্য আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।

এই নথিটি অন্য ফরম্যাটে পাওয়ার অনুরোধ জানাতে 1-800-525-0127 নম্বরে কল করুন। বধির অথবা কানে কম শুনতে পান এমন গ্রাহকগণ অনুগ্রহ করে 711 ([Washington Relay](#)) নম্বরে কল করুন বা [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov) ঠিকানায় ইমেইল করুন।