

কোরোনা ভাইরাস

- পৃথিবীব্যাপি মহামারী -



উচ্চ ঝুঁকি গ্রুপ



বয়স্ক



শাসকস্টে যারা ভোগেন



স্বাভাবিক অসুখ
যাদের আছে



ডায়াবেটিস যাদের
আছে



যারা সন্তান সন্তাবা



দুর্বল প্রতিরোধ
ক্ষমতা

কোরোনা ভাইরাস কি?

ভাইরাস যেটি ফুসফুসকে প্রভাবিত
করে।



সংক্রমণ হাঁচি আর কাশির থেকে ফোঁটা
দ্বারা হয়

বেশির ভাগ লোকের হালকা লক্ষন থাকে,
কিন্তু এর থেকে মৃত্যু ও হয়।



লক্ষ্যণ



টেম্পারেচার /
জ্বর



কাশি



স্বাদ কিংবা
স্বানের অভাব



নিশ্যাসের কষ্ট



গায়ে ব্যথা

যদি এর কোনো একটি আপনার ক্ষেত্রে
প্রযোজ্য হয়

7 দিন: আলাদা ঘরে থেকে (অন্যের
থেকে দূরে) বিশ্রাম করা

&

14 দিন: বাড়ির অন্য সকলকেও
বাড়িতে থাকতেও হবে

চিকিৎসার সাহায্য নিন

যদি ৭ দিনের পরেও
লক্ষ্যণ থাকে

বা

যদি ৭ দিনের মধ্যে
লক্ষ্যণ আরো বাড়ে / বাড়িতে
সামলানো অসুবিধে হয়



কিভাবে নিরাপদে থাকবেন?

হাইজিন বা স্বাস্থ্যবিধি



20
সেকেন্ড

নিয়মিত হাত ধোয়া আর যেখানে হাত রাখছেন
সেই জায়গাগুলি নিয়মিত পরিষ্কার করা; বাইরে
থেকে এসে জামা, জুতো তখনি ধুয়ে ফেলা উচিত।

মোবাইল ফোন এ লেখা সব নির্দেশ সত্য নয়;
বিশ্বাসযোগ্য তথ্যের মধ্যে পড়ে:



সামাজিক দূরত্ব স্থাপন



2 মিটার



শুধু অত্যন্ত প্রয়োজনীয় কাজে বাড়ির বাইরে
যেতে পারেন।: খাবার জিনিস কিনতে, একবার
ব্যায়ামের জন্যে, অথবা কোনো অপারক কাউকে
সাহায্য করার জন্যে



করোনা ভাইরাস

- নিজের যত্ন -

কোভিড-১৯



ইনফোগ্রাফিক্স

সূত্র: NHS, ২০২০। করোনা ভাইরাস (কোভিড-১৯) [অনলাইন]। ওয়েবসাইট: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
সূত্র: NICE, ২০২০। করোনা ভাইরাস (কোভিড-১৯) [অনলাইন]। ওয়েবসাইট: <http://www.nice.org.uk/covid-19>

আপনার যদি রোগের লক্ষণ থাকে, অথবা লক্ষণ রয়েছে এমন কারো সাথে বাস করেন...

আপনাকে নিজেকে আলাদা করে রাখতে হবে, অর্থাৎ বাড়ির ভিতরে থাকবেন এবং বাইরের কারো সাথে দেখাসাক্ষাৎ



৭ দিন যাদের লক্ষণ রয়েছে তাদের জন্য ও ১৪ দিন যারা তার সাথে বাস করেন তাদের জন্য

খুব বেশি ঝুঁকি রয়েছে এমন কারো সাথে বাস করলে কী করবেন?



তাদের থেকে দূরে, আলাদা ঘরে থাকবেন

অথবা

১৪ দিন তাদের অন্য কোথাও থাকার ব্যবস্থা করবেন



কীভাবে নিজের যত্ন নেবেন?

বাসায় শুধুমাত্র নীচের চিকিৎসাগুলি করা যেতে পারে:

জ্বর এবং ব্যথার জন্য সঠিক মাত্রায় প্যারাসিটামল খাবেন



কাশির জন্য এক চা-চামচ মধু খেতে পারেন

শ্বাসকষ্ট হলে হলে শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম করতে পারেন



আপনার বন্ধু বা প্রতিবেশীদের আপনাকে খাবার এবং অন্যান্য পুয়োজনীয় জিনিসপত্র পৌঁছে দিতে অনুরোধ করুন



যথেষ্ট পরিমাণে পানি খান

পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকুন



প্রচুর বিশ্রাম নিন

কখন ডাক্তারের পরামর্শ নেবেন?

লক্ষণ অত্যন্ত কষ্টকর মনে হলে:



পরামর্শের জন্য ১১১ অথবা স্থানীয় ডাক্তারকে ফোন করুন

অসুস্থতা বাড়তে থাকলে...

যেমন যদি শ্বাসকষ্ট বেড়ে যায়:



আপনার নিকটস্থ হাসপাতালে যান