

Based on
information
provided by:
NHS

কোরোনা ভাইরাস

- পৃথিবীব্যাপি মহামারী -



রেফারেন্স : NHS, 2020. *Coronavirus (COVID-19)* [online]. ওয়েবসাইট: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>

উচ্চ ঝুঁকি গ্রুপ

- বয়স্ক
- শাসকটে যাঁরা ভোগেন
- অধিগোর অসুখ
যাদের আছে
- ডায়াবেটিস যাদের
আছে
- যারা সত্তান সত্তাবা
- দুর্বল প্রতিরোধ
ক্ষমতা

কোরোনা ভাইরাস কি?

ভাইরাস যেটি ফুসফুসকে প্রভাবিত
করে।



সংক্রমণ হাঁচি আর কাশির থেকে ফোটা
দ্বারা হয়

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



লক্ষ্যণ



টেম্পারেচার /
জ্বর



কাশি



স্বাদ কিংবা
ম্বানের অভাব



নিশ্যাসের কষ্ট



গায়ে ব্যাথা

যদি এর কোনো একটি আপনার ক্ষেত্রে
প্রযোজ্য হয়

চিকিৎসার সাহায্য নিন

7 দিন: আলাদা ঘরে থেকে (অন্যের
থেকে দূরে) বিশ্রাম করা
&
14 দিন: বাড়ির অন্য সকলকেও
বাড়িতে থাকতেও হবে

যদি 7 দিনের পরেও
লক্ষ্যণ থাকে
বা
যদি 7 দিনের মধ্যে
লক্ষ্যণ আরো বাড়ে / বাড়িতে
সামলানো অসুবিধে হয়



কিভাবে নিরাপদে থাকবেন?

হাইজিন বা স্বাস্থ্যবিধি



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

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



সামাজিক দূরত্ব স্থাপন



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



করোনা ভাইরাস

- নিজের যত্ন -



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 ঘাদের লক্ষণ
রয়েছে তাদের জন্য ও ১৪ দিন ঘারা তার সাথে বাস
করেন তাদের জন্য

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



কীভাবে নিজের যত্ন নেবেন?

বাসায় শুধুমাত্র নীচের
চিকিৎসাগুলি করা যেতে পারে:

জ্বর এবং ব্যথার জন্য সঠিক
মাত্রায় প্যারাসিটামল
থাবেন



কাশির জন্য এক চা-
চামচ মধু খেতে পারেন

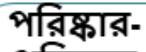
শ্বাসকষ্ট হলে হলে শ্বাস-
প্রশ্বাসের ব্যায়াম করতে
পারেন



আপনার বন্ধু বা
প্রতিবেশীদের আপনাকে
খাবার এবং অন্যান্য
প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র
পেঁচে দিতে অনুরোধ করুন



ঘরের
পরিমাণে
পানি খান



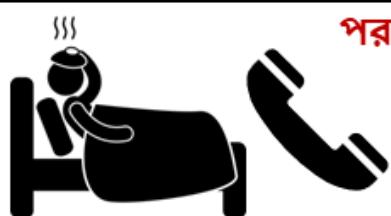
পরিষ্কার-
পরিচ্ছন্ন
থাকুন



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
হাসপাতা
লে যান