



## কোভিড ইন্সট্রাকশন শিট

আমাদের এই রোগের সাথে লড়াইয়ে সহায়তা করুন

তারিখ: ২১ই ডিসেম্বর, ২০২০

### গুরুত্বপূর্ণ দিক:

- মাস্ক পরুন।
- আপনার বাড়িতে গ্রুপের মধ্যে থাকুন।
- অন্যদের থেকে ছয় ফুট দূরে থাকুন।
- আপনি অসুস্থ হলে ঘরেই বিচ্ছিন্ন হন। আপনার ডাক্তারের সংস্পর্শে থাকুন।
- যদি আপনি কোভিড এর সংস্পর্শে আসেন, কোয়ারান্টিনে থাকুন।
- আপনার যদি ভাইরাস থাকে তবে আপনি এখনও অন্যকে সংক্রামিত করতে পারেন। আপনি ভাল বোধ করলেও।
- আপনি একা নয়. সহায়তা আপনার জন্য আছে।

### আপনি অসুস্থ হলে :

কোভিডের সবচেয়ে সাধারণ লক্ষণগুলি হ'ল:

- নাক দিয়ে পানি পড়া
- সর্দিতে নাক বন্ধ হয়ে যাওয়া
- জ্বর
- কাশি
- মাথা ব্যাথা
- ক্লান্তি
- শরীরে বা পেশিতে ব্যাথা
- স্বাদ এবং গন্ধ শক্তি হারানো
- গলা ব্যাথা
- বমি বমি ভাব
- ডায়রিয়া

চিকিৎসা যত্ন নেওয়া ছাড়া **বাড়িতে থাকুন**। কোভিড আক্রান্ত বেশিরভাগ লোকের হালকা অসুস্থতা রয়েছে। বেশিরভাগ লোক চিকিৎসা সেবা ছাড়াই সুস্থ হয়ে ওঠে।

গুরুতর লক্ষণ থাকলে ইমার্জেন্সি ডিপার্টমেন্টে যান :

- শ্বাস নিতে সমস্যা
- বুকে ব্যথা বা চাপ



- নতুন বিদ্রান্তি
- জাগতে অক্ষমতা বা জাগ্রত থাকতে অক্ষমতা
- নীল রঙের ঠোঁট বা মুখ

**৯১১ কে কল করুন.** অপারেটরকে জানান যে আপনার বা অন্য ব্যক্তির কোভিড-১৯ থাকতে পারে। এই তালিকায় সমস্ত সম্ভাব্য গুরুতর লক্ষণ অন্তর্ভুক্ত নয়। উদ্বেগজনিত কোন লক্ষণ থাকলে আপনার চিকিত্সা সরবরাহকারীকে কল করুন।

**লক্ষণগুলি গুরুতর না হলে আপনার চিকিত্সককে কল করুন।** ফোন না করে সেখানে যাবেন না। যদি এটি জরুরি হয় তবে ৯১১ কল করুন। তাদের আপনার লক্ষণগুলি বলুন।

আপনার যদি প্রাইমারী কেয়ার প্রোভাইডার না থাকে (পিসিপি):

- ইরি কাউন্টি স্বাস্থ্য বিভাগের ওয়েবসাইটে নতুন রোগীদের নেওয়া পিসিপিগুলির একটি তালিকা রয়েছে:  
<https://www2.erie.gov/health/sites/www2.erie.gov.health/files/uploads/pdfs/FQHCPrimaryCareEC.pdf>
- অন্যান্য কাউন্টারগুলির জন্য, আপনার স্থানীয় স্বাস্থ্য বিভাগ বা চিকিত্সা সমিতি বা আপনার ইন্স্যুরেন্সের সাথে যোগাযোগ করুন।
- ভেটেরানের জন্য, ভিএ তে কন্টাক্ট করুন: <https://www.va.gov/health-care/apply/application/introduction>, বা কল ৮৭৭-২২২-৮৩৮৭.

**নিজের যত্ন নিন.** বিশ্রাম, ভাল খাওয়া, উষ্ণ থাকুন এবং প্রচুর পরিমাণে পানি পান করুন। কাউন্টারের ওষুধ সম্পর্কে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

আপনার লক্ষণগুলি নিরীক্ষণ করুন। আপনার যদি গুরুতর লক্ষণ দেখা দেয় তবে অবিলম্বে যত্ন নিন।

**আপনার ডাক্তারের সংস্পর্শে থাকুন।** আপনার যত্ন সম্পর্কে প্রশ্ন সহ স্বাস্থ্য বিভাগকে কল করবেন না।

**আপনি যদি অসুস্থ হন, বা কোভিডের জন্য পজিটিভ পরীক্ষা করেছেন, আপনার বিচ্ছিন্ন হওয়া উচিত:**

আপনার পরীক্ষার **১০ দিনের** পরে বা উপসর্গ শুরুর পরে, আপনার পরিবারের অন্য সদস্য এবং পোষা প্রাণীদের সাথে যোগাযোগ এড়ানো উচিত। আলাদা ঘরে থাকুন। আলাদা ঘরে ঘুমান। সম্ভব হলে, আলাদা বাথরুম ব্যবহার করুন। তোয়ালে বা বাসনগুলির মতো ব্যক্তিগত আইটেমগুলি ভাগ করবেন না। স্কুল বা কাজ সহ কোথাও যাবেন না। অন্যদের আশেপাশে যখন তখন একটি **মাস্ক পরেন।**

আপনার পরিবার এবং নিকট পরিচিতিগুলিকে কোয়ারেন্টিন করতে বলুন (নীচে দেখুন):

কমপক্ষে ২০ সেকেন্ডের জন্য সাবান এবং চলমান জল দিয়ে **আপনার হাত ঘন ঘন ধুয়ে নিন।**

প্রায়শই স্পর্শকৃত পৃষ্ঠগুলি এবং অবজেক্টগুলিকে **পরিস্কার এবং জীবাণুনাশিত** করা (উদাহরণস্বরূপ: টেবিল, ডোরনবস, লাইট সুইচ, হ্যান্ডলস, ডেস্ক, টয়লেট, কল, সিংক), অন্যের সাথে বাথরুম শেয়ার করলে তাও অন্তর্ভুক্ত করুন।

আপনার কাশি কাভার করুন বা একটি টিস্যু দিয়ে হাঁচি দিন এবং এটি ফেলে দিন। টিস্যু স্পর্শ করার পরে সাবান এবং চলমান জল দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন। আপনার টিস্যু না থাকলে কাশি বা হাঁচি আপনার কনুইতে দিন, আপনার হাতে না।

যদি আপনাকে অবশ্যই বিচ্ছিন্নতা ছেড়ে যেতে হয়, একটি মাস্ক পরতে হবে, অন্যদের থেকে ৬ ফুট দূরে থাকুন, আপনার হাত ঘন ঘন ধুয়ে নিন এবং সমস্ত স্পর্শকৃত পৃষ্ঠগুলি পরিষ্কার করুন।

**এমনকি আপনি অসুস্থ বোধ না করলেও আপনি অন্যদের কাছে কোভিড ছড়িয়ে দিতে পারেন।** সবাইকে রক্ষা করুন যেন তারা গুরুতর অসুস্থ হয়ে পড়তে পারে।

বিচ্ছিন্নতার বিষয়ে সিডিসি থেকে তথ্যটি এখানে: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/isolation.html>

## আপনি যদি অসুস্থ না হন তবে কোয়ারানটাইন করতে হয়:

কোভিড এ আক্রান্ত কোনও ব্যক্তির সাথে আপনার শেষ যোগাযোগের পরে **১৪ দিন বাড়িতে থাকুন**। কাজে বা স্কুলে যাবেন না, এবং ছোটখাট কাজ করতে বাইরে যাবেন না বা বন্ধুদের সাথে দেখা করবেন না।

জ্বর (১০০.৪° ফারেনহাইট), কাশি, শ্বাসকষ্ট বা কোভিডের অন্যান্য লক্ষণগুলির জন্য **দেখুন**। এর মধ্যে যদি কোনওটি ঘটে তবে আপনার চিকিত্সককে অবহিত করুন।

If possible, **stay away from others** in your home, যদি সম্ভব হয় তবে আপনার বাড়ির অন্যদের থেকে **দূরে থাকুন**, বিশেষত এমন লোকেরা যাদের বেশি ঝুঁকি রয়েছে।

শেষ এক্সপোজারের ৫ থেকে ৭ দিন পরে একটি কোভিড ডায়াগনস্টিক পরীক্ষা নেওয়া বিবেচনা করুন।

যে সমস্ত লোক নিরাপদে বিচ্ছিন্ন করতে বা কোয়ারেন্টিন করতে অক্ষম তাদের চিকিত্সককে, বা ইরি কাউন্টির বাসিন্দাদের কল করতে হবে, কল করুন, (৭১৬) ৮৫৮-২৯২৯।

## যদি আপনার কোভিডের জন্য পরীক্ষা করা হয়::

- আপনার লক্ষণগুলি থাকলে, বাড়িতে থাকুন।
- যদি আপনি কোভিডে আক্রান্ত কারও সংস্পর্শে আসেন তবে বাড়িতে থাকুন।
- অন্যথায়, একটি মাস্ক পরুন, অন্যের থেকে ছয় ফুট থাকুন এবং আপনার বাড়ির দলে থাকুন।
- যদি আপনার কোনও প্রসিডিওর এর জন্য পরীক্ষা করা হয় এবং আপনার কোনও লক্ষণ না থাকে তবে আপনাকে বাড়িতে থাকার দরকার নেই।

পরীক্ষার ফলাফলগুলি এলে আপনার ডাক্তারের সাথে আলোচনা করুন।

## যদি আপনার পরীক্ষাটি পজিটিভ

### হয় ...

একজন সরকারী কন্টাক্ট ট্রেসার আপনাকে কল করবে।

আপনি যাদের সাথে যোগাযোগ করেছেন তাদের জানিয়ে দিন। তাদের কোয়ারেন্টিন করতে এবং তাদের ডাক্তার কল করতে বলুন। তাদের বলুন একটি কোভিড পরীক্ষা পাওয়ার বিষয়ে বিবেচনা করতে।

আপনার লক্ষণগুলি থাকলে:

বাড়িতে থাকুন যতক্ষণ:

- আপনি ভাল বোধ করছেন
- আপনার অসুস্থ হয়ে ১০ দিন কেটে গেছে।
- আপনার একদিনের জন্য জ্বর নেই।
- আপনি ২৪ ঘন্টার মধ্যে জ্বরের ঔষধ গ্রহণ করেন নি।

আপনার যদি লক্ষণগুলি না থাকে:

- পরীক্ষার পরে ১০ দিন বাড়িতে থাকুন।

## যদি আপনার পরীক্ষাটি নেগিটিভ

### হয় ...

এবং আপনি কোভিড এ আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ করেছিলেন:

- আপনার এখনও কোভিড থাকতে পারে।
- লোকটিকে দেখার পরে ১৪ দিন বাড়িতে থাকুন।

এবং আপনার লক্ষণগুলি রয়েছে:

আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। আপনার লক্ষণগুলি থাকা অবস্থায়, কাজ এবং স্কুল থেকে দূরে থাকুন। অন্যান্য পাবলিক স্থান থেকে দূরে থাকুন। আরেকটা কোভিড টেস্টের কথা বিবেচনা করুন।

এবং আপনার লক্ষণগুলি নেই:

নিজেকে সর্বদা মত রক্ষা করুন:

- আপনার বাড়ির গ্রুপে থাকুন।
- অন্যদের থেকে ছয় ফুট দূরে থাকুন
- একটি মাস্ক পরুন।

**আপনার যদি পর্যাপ্ত খাবার না থাকে, বা আপনার হেলথ ইন্স্যুরেন্স, আইনী সহায়তা বা অন্য কোনও কিছুর প্রয়োজন রয়েছে:**

ইরি কাউন্টি স্বাস্থ্য বিভাগের ওয়েবসাইটে কমিনিউটি সংস্থার একটি তালিকা রয়েছে:

<https://www2.erie.gov/health/coronavirus>

আপনি যদি বিচ্ছিন্নতা বা কোয়ারেন্টিনে থাকেন এবং প্রাথমিক প্রয়োজনে সহায়তার প্রয়োজন হয় তবে ২-১-১ এ কল করুন (www.211wny.org) বা এরি কাউন্টি কোভিড-১৯ ইনফরমেশন লাইন কল করুন (৭১৬) ৮৫৮-২৯২৯.

**আপনি যদি চান পরীক্ষা নিতে চান বা প্রয়োজন:**

আপনার ডাক্তার কল করুন।

ইরি কাউন্টি স্বাস্থ্য বিভাগে ইরি কাউন্টিতে সাইটের একটি তালিকা রয়েছে: <https://erie.gov/covidtestsites>

নিউ ইয়র্ক স্টেটের একটি তালিকা রয়েছে: <https://coronavirus.health.ny.gov/find-test-site-near-you>

ভেটেরানরা ভিএ তে যোগাযোগ করতে পারেন : <https://www.va.gov/coronavirus-veteran-frequently-asked-questions/#covid-19-testing-at-va>

### আপনি যদি আরও তথ্য চান তবে আপনার ডাক্তার, কাউন্টি বা স্টেইটকে কল করুন:

ইরি কাউন্টি স্বাস্থ্য বিভাগ কোভিড-১৯ তথ্য লাইন: ৭১৬-৮৫৮-২৯২৯; বিদেশী ভাষার অনুবাদ রয়েছে (খোলা সকাল ৮টা-বিকাল ৮টা সোম-শুক্র এবং সকাল ৮টা-দুপুর ১২টা শনি-রবি)।

এনওয়াইএসডিঅএইচ কোভিড-১৯ তথ্য লাইন: ১-৮৮৮-৩৬৪-৩০৬৫; এনওয়াইএসডিঅএইচ কোভিড-১৯ ওয়েবসাইটে অনলাইনে একটি প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন।

### কোভিড সম্পর্কে প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্নের উত্তর আপনি এখানে পাবেন:

ইরি কাউন্টি স্বাস্থ্য বিভাগ: <https://www2.erie.gov/health/index.php?q=frequently-asked-questions-and-answers-about-covid-19-coronavirus>

নিউ ইয়র্ক স্টেইট : <https://coronavirus.health.ny.gov/home>

রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধের জন্য মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র কেন্দ্র: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html>

৯৭	৯৮	৯৯
১০০	১০১	১০২
১০৩	১০৪	১০৫
১০৬	১০৭	১০৮
১০৯	১১০	১১১
১১২	১১৩	১১৪
১১৫	১১৬	১১৭
১১৮	১১৯	১২০
১২১	১২২	১২৩
১২৪	১২৫	১২৬
১২৭	১২৮	১২৯
১৩০	১৩১	১৩২
১৩৩	১৩৪	১৩৫
১৩৬	১৩৭	১৩৮
১৩৯	১৪০	১৪১
১৪২	১৪৩	১৪৪
১৪৫	১৪৬	১৪৭
১৪৮	১৪৯	১৫০
১৫১	১৫২	১৫৩
১৫৬	১৫৭	১৫৮
১৫৯	১৬০	১৬১
১৬২	১৬৩	১৬৪
১৬৭	১৬৮	১৬৯
১৭০	১৭১	১৭২
১৭৩	১৭৪	১৭৫
১৭৬	১৭৭	১৭৮
১৭৯	১৮০	১৮১
১৮২	১৮৩	১৮৪
১৮৭	১৮৮	১৮৯
১৯০	১৯১	১৯২
১৯৩	১৯৪	১৯৫
১৯৬	১৯৭	১৯৮
১৯৯	২০০	২০১
২০২	২০৩	২০৪
২০৭	২০৮	২০৯
২১০	২১১	২১২
২১৬	২১৭	২১৮
২১৯	২২০	২২১
২২২	২২৩	২২৪
২২৭	২২৮	২২৯
২৩০	২৩১	২৩২
২৩৬	২৩৭	২৩৮
২৩৯	২৪০	২৪১
২৪২	২৪৩	২৪৪
২৪৭	২৪৮	২৪৯
২৫০	২৫১	২৫২
২৫৬	২৫৭	২৫৮
২৫৯	২৬০	২৬১
২৬২	২৬৩	২৬৪
২৬৭	২৬৮	২৬৯
২৭০	২৭১	২৭২
২৭৩	২৭৪	২৭৫
২৭৬	২৭৭	২৭৮
২৭৯	২৮০	২৮১
২৮২	২৮৩	২৮৪
২৮৭	২৮৮	২৮৯
২৯০	২৯১	২৯২
২৯৩	২৯৪	২৯৫
২৯৬	২৯৭	২৯৮
২৯৯	৩০০	৩০১
৩০২	৩০৩	৩০৪
৩০৭	৩০৮	৩০৯
৩১০	৩১১	৩১২
৩১৬	৩১৭	৩১৮
৩১৯	৩২০	৩২১
৩২২	৩২৩	৩২৪
৩২৭	৩২৮	৩২৯
৩৩০	৩৩১	৩৩২
৩৩৬	৩৩৭	৩৩৮
৩৩৯	৩৪০	৩৪১
৩৪২	৩৪৩	৩৪৪
৩৪৭	৩৪৮	৩৪৯
৩৫০	৩৫১	৩৫২
৩৫৬	৩৫৭	৩৫৮
৩৫৯	৩৬০	৩৬১
৩৬২	৩৬৩	৩৬৪
৩৬৭	৩৬৮	৩৬৯
৩৭০	৩৭১	৩৭২
৩৭৩	৩৭৪	৩৭৫
৩৭৬	৩৭৭	৩৭৮
৩৭৯	৩৮০	৩৮১
৩৮২	৩৮৩	৩৮৪
৩৮৭	৩৮৮	৩৮৯
৩৯০	৩৯১	৩৯২
৩৯৩	৩৯৪	৩৯৫
৩৯৬	৩৯৭	৩৯৮
৩৯৯	৪০০	৪০১
৪০২	৪০৩	৪০৪
৪০৭	৪০৮	৪০৯
৪১০	৪১১	৪১২
৪১৬	৪১৭	৪১৮
৪১৯	৪২০	৪২১
৪২২	৪২৩	৪২৪
৪২৭	৪২৮	৪২৯
৪৩০	৪৩১	৪৩২
৪৩৬	৪৩৭	৪৩৮
৪৩৯	৪৪০	৪৪১
৪৪২	৪৪৩	৪৪৪
৪৪৭	৪৪৮	৪৪৯
৪৫০	৪৫১	৪৫২
৪৫৬	৪৫৭	৪৫৮
৪৫৯	৪৬০	৪৬১
৪৬২	৪৬৩	৪৬৪
৪৬৭	৪৬৮	৪৬৯
৪৭০	৪৭১	৪৭২
৪৭৩	৪৭৪	৪৭৫
৪৭৬	৪৭৭	৪৭৮
৪৭৯	৪৮০	৪৮১
৪৮২	৪৮৩	৪৮৪
৪৮৭	৪৮৮	৪৮৯
৪৯০	৪৯১	৪৯২
৪৯৩	৪৯৪	৪৯৫
৪৯৬	৪৯৭	৪৯৮
৪৯৯	৫০০	৫০১
৫০২	৫০৩	৫০৪
৫০৭	৫০৮	৫০৯
৫১০	৫১১	৫১২
৫১৬	৫১৭	৫১৮
৫১৯	৫২০	৫২১
৫২২	৫২৩	৫২৪
৫২৭	৫২৮	৫২৯
৫৩০	৫৩১	৫৩২
৫৩৬	৫৩৭	৫৩৮
৫৩৯	৫৪০	৫৪১
৫৪২	৫৪৩	৫৪৪
৫৪৭	৫৪৮	৫৪৯
৫৫০	৫৫১	৫৫২
৫৫৬	৫৫৭	৫৫৮
৫৫৯	৫৬০	৫৬১
৫৬২	৫৬৩	৫৬৪
৫৬৭	৫৬৮	৫৬৯
৫৭০	৫৭১	৫৭২
৫৭৩	৫৭৪	৫৭৫
৫৭৬	৫৭৭	৫৭৮
৫৭৯	৫৮০	৫৮১
৫৮২	৫৮৩	৫৮৪
৫৮৭	৫৮৮	৫৮৯
৫৯০	৫৯১	৫৯২
৫৯৩	৫৯৪	৫৯৫
৫৯৬	৫৯৭	৫৯৮
৫৯৯	৬০০	৬০১