

আপনার কাছে করোনাভাইরাস 2019 (COVID-19) বা অন্য কোনও ভাইরাস থাকতে পারে। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে লক্ষণগুলি সাধারণ সর্দি (জ্বর, কাশি, গলা ব্যথা) এর মতো। COVID-19 আক্রান্ত বেশিরভাগ লোকের হালকা অসুস্থতা থাকে এবং তাদের বাড়িতে থাকা উচিত। নিজেকে, আপনার পরিবার এবং সম্প্রদায়কে সুরক্ষিত করতে অনুগ্রহ করে নীচের তথ্যগুলি পড়ুন।

যা করতে হবে

- ✓ ঘরে থাকুন এবং বিশ্রাম নিন।
- ✓ বেশি করে তরলজাতীয় খাবার পান করুন (যেমন পানি)।
- ✓ ব্যথা এবং জ্বরের জন্য প্রতি 6 ঘন্টা অন্তর -বা বোতলের নির্দেশনা অনুযায়ী acetaminophen (যেমন Tylenol) গ্রহণ করুন।
- ✓ আপনার কাশি এবং হাঁচি একটি টিস্যু বা আপনার বাহু দিয়ে ঢেকে রাখুন।
- ✓ প্রতিনিয়ত আপনার হাত সাবান এবং জল দিয়ে কমপক্ষে 20 সেকেন্ড ধৌত করুন। যদি সাবান এবং জল পাওয়া না যায় তবে হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন যাতে কমপক্ষে 60% অ্যালকোহল থাকে। আপনার হাতের সমস্ত পৃষ্ঠে মালিশ করুন এবং শুষ্ক অনুভূত না হওয়া পর্যন্ত এগুলি একসাথে ধুুন।
- ✓ প্রায়শই স্পর্শ করা বস্তুসমূহ এবং পৃষ্ঠগুলিকে পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করুন (যেমন কাউন্টার, টেবিলের উপরের অংশ, দরজার নব, বাথরুমের ফিঙ্কচার, টয়লেট, ফোন, কীবোর্ড, ট্যাবলেট এবং রাতের টেবিল)।
- ✓ যারা আপনার সাথে থাকে তাদের চারপাশে থাকাকালীন মাস্ক পরিধান করুন।
- ✓ NYC Department of Health and Mental Hygiene (এনওয়াইসি ডিপার্টমেন্ট অব হেলথ এন্ড মেন্টাল হাইজিন) এন্ড the Centers for Disease Control (সেন্টারস ফর ডিজিজ কন্ট্রোল) থেকে আপডেট এবং পরামর্শের সন্ধান করুন।
- ✓ কাজে ফিরে আসার আগে আপনার প্রাথমিক সেবা প্রদানকারী এবং আপনার নিয়োগকারীকে ফোন করুন।

যা করা যাবেনা

- × ঘর ত্যাগ করা।
- × গণপরিবহন সুবিধা গ্রহণ করা (সাবওয়ে বা বাসের মত)।
- × আপনার চোখ, নাক, এবং মুখ অপরিষ্কৃত হাত দ্বারা স্পর্শ করা।
- × যারা অসুস্থ তাদের ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে থাকা।
- × আপনার লক্ষণগুলি শুরুর 7 দিন অবধি বা আপনি 3 দিন পর্যন্ত জ্বর মুক্ত না হওয়া অবধি অন্যের সাথে অপ্রয়োজনীয় যোগাযোগ করা — যেটি দীর্ঘতর। কাউকে আপনাকে বাড়িতে পরিদর্শন করতে দিবেন না।
- × আপনার ব্যক্তিগত আইটেমগুলি যেমন থালা বাসন, পানীয়ের কাপ, খাওয়ার পাত্র, তোয়ালে বা শীটগুলি শেয়ার করা।
- × COVID-19 এর উচ্চ ঝুঁকিতে আছে এমন কারো সাথে থাকার জায়গা শেয়ার করা। উচ্চ ঝুঁকিতে থাকা ব্যক্তিদের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত হল যারা গর্ভবতী, 50 বছরের বেশি বয়সী বা দীর্ঘস্থায়ী মেডিকেল অবস্থা রয়েছে এমন ব্যক্তি (যেমন হৃদরোগ, ডায়াবেটিস বা ফুসফুসের রোগ)। যদি তা সম্ভব না হয়, অন্তত 6 ফুট দূরে থাকার চেষ্টা করুন।
- × আপনার জ্বর বা কাশি আছে এমন অবস্থায় কাউকে আপনার ঘর পরিদর্শন করতে দেওয়া।

মেডিক্যাল সেবা চাইতে:

আপনি যদি মনে করেন এটি একটি জরুরি অবস্থা বা আপনার যদি শ্বাস নিতে কষ্ট হয় তবে 911-এ ফোন করুন।

- আপনার যদি কোন প্রশ্ন থাকে বা খারাপ অনুভব করেন তাহলে আপনার প্রাথমিক সেবা প্রদানকারীকে বা 1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692) নম্বরে ফোন করুন।

