কোভিড ১৯ গাইড – বাংলা

কোভিড ১৯ একটি নতুন রোগ যা আপনার শ্বাসযন্ত্রের সিস্টেমকে প্রভাবিত করতে পারে।

এটি কর্নাভাইরাস পরিবারের অন্তর্গত, সারস কোভি -২ ভাইরাস দ্বারা সংঘটিত হয়েছিল।

আপনার যদি এই লক্ষণগুলির কোনও থাকে

- বারবার এবং অবিরাম কাশি;
- ৩৭.৫ ডিগ্রি সেলসিয়াস বা উচ্চতর জ্বর
- আপনার প্রতিরোধমূলকভাবে ১৪ দিনের জন্য বাড়িতে থাকতে হবে এবং এসএনএস ২৪ (৮০৮ ২৪ ২৪ ২৪) এ কল করা উচিত, যা প্রয়োজনের ক্ষেত্রে আপনাকে পর্যাপ্ত স্বাস্থ্যসেবা প্রতিষ্ঠানের দিকে পরিচালিত করবে।

বাড়িতে থাকার বিষয়ে পরামর্শ

- কাজে, স্কুলে, ফার্মাসি, বা কোনও স্বাস্থ্যসেবা ইউনিট বা হাসপাতালে যাবেন না
- বাড়ির কক্ষ গুলো ভাগ করবেন না বা প্রতিটি ব্যবহারের পরে এটি পরিষ্কার করবেন
- অন্যান্য ব্যক্তির সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ এড়ান
- অতিথিদের গ্রহণ করবেন না;
- পোষা প্রাণীর সাথে সংস্পরের আগে এবং পরে আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন

আমি কখন জাতীয় স্বাস্থ্যসেবা (এসএনএস 24) এর সাথে যোগাযোগ করব?

- আপনি যখন মনে করেন আপনার লক্ষণগুলি বাড়ীতে উন্নত হবে না;
- যখন আপনার অবস্থা অবনতি ঘটে;
- আপনার লক্ষণগুলি ১৪ দিনের পরে উন্নতি হয় না;

জাতীয় স্বাস্থ্যসেবার সাথে আমি কীভাবে যোগাযোগ করব?

- স্বাস্থ্য অধিদপ্তর (ডিজি) কোভিড -১৯ রোগ সম্পর্কে প্রশ্ন করার জন্য তিনটি উপায় অবলম্বন করুন
- তথ্যের অ্যাক্সেস পাওয়ার জন্য atendimento@sns24.gov.pt ইমেইল করুন
- যদি আপনার সন্দেহ হয় যে আপনার কাছে কোভিড -১৯ রয়েছে ফোন নম্বর এসএনএস (৮০৮ ২৪ ২৪ ২৪) কল করুন
- কত সময়কাল আপনি করেন্টাইনে থাকবেন এবং আপনার স্বজনদের হয় কিভাবে সহযোগিতা করবেন জানার জন্য এই নাম্বারে (ফোন নম্বর ৩০০ ৫০২ ৫০২) যোগাযোগ করুন

করোনোভাইরাসের বিস্তার রোধে আমি কী করতে পারি?

- আপনি কমপক্ষে ২০ সেকেন্ডের জন্য জল এবং সাবান দিয়ে ঘন ঘন আপনার হাত পরিষ্কার করে নিন।
- নিশ্চিত করুন যে আপনি কমপক্ষে ২০ সেকেন্ডের সময় আপনার হাত জল এবং সাবান দিয়ে ঘন ঘন পরিষ্কার করেন
- সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখুন
- শ্বাসকষ্টের শিষ্টাচার (হাঁচি কাশি এবং কাশির সময় আপনার নাক এবং মুখটি ঢেকে রাখুন রাখুন, একটি কাগজের টিস্যু বা বাহু ব্যবহার করুন কখনই হাত ব্যবহার করবেন না ব্যবহারের পর টিস্যু ময়লার ঝুড়িতে ফেলুন)
- এই ধরনের লক্ষণ গুলো দেখা গেলে পরবর্তী পরামর্শ পর্যন্ত বাসায় অবস্থান করুন

আরো তথ্য জানার জন্য নিচের ওয়েবসাইট টি ভিজিট করতে পারেন
(Direção-Geral da Saúde- DGS) https://www.dgs.pt/corona-virus