

# কোভিড-১৯

(নতুন করোনাভাইরাস রোগ)

প্রতিরোধ এবং সংক্রমণ চলিয়ে দেওয়া  
প্রতিরোধের জন্য



ওয়েবসাইট (স্বাস্থ্য, শ্রম ও কল্যাণ মন্ত্রণালয়ের  
“কোভিড-১৯ সম্বন্ধে বহুভাষায় তথ্য”) দেখুন।

<https://www.c19.mhlw.go.jp>



## দৈনন্দিন জীবনে কী করতে হবে?

কোভিড-১৯ হল একটি সংক্রামক ব্যাধি যা করোনাভাইরাস (সার্স-কোভ-২) এর আক্রমণে হয়ে থাকে আর মূলত জ্বর, কাশি ইত্যাদি উপসর্গগুলো দেখা দেয়। সাধারণত ফোঁটা দ্বারা অথবা সংস্পর্শ দ্বারা সংক্রমণ হয়। বিশেষ করে এই বিষয়গুলো কেয়ার রাখুন।

তিনটা C, অর্থাৎ closed spaces (বন্ধ জায়গা), crowded places (ভিড়), close-contact settings (কাছাকাছি সংস্পর্শের পরিস্থিতি) এড়িয়ে চলুন আর COVID-19 Contact-Confirming Application (COCOA) ব্যবহার করুন, যা জানতে সাহায্য করে যে, আপনি আক্রান্ত ব্যক্তির সঙ্গে সংস্পর্শ করেছেন কিনা।

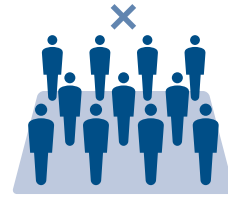
COCOA ডাউনলোড করুন।



Google Play App Store



বন্ধ জায়গা এড়িয়ে চলা



ভিড় এড়িয়ে চলা

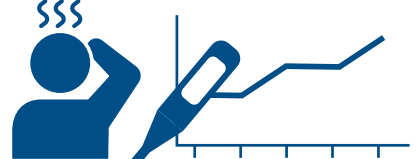


কাছাকাছি সংস্পর্শের পরিস্থিতি এড়িয়ে চলা

যদি জ্বর ইত্যাদি কোনো ঠাণ্ডার উপসর্গ দেখা দেয়, তাহলে স্কুল অথবা অফিসে যাবেন না, আর প্রতিদিন তাপমাত্রা মেপে লিখে রাখুন।



বাইরে বের না হওয়া



প্রতিদিন তাপমাত্রা মাপা ও লিখে রাখা

যদি আপনার স্বাস্থ্যগত সমস্যা (দীর্ঘস্থায়ী রোগ) থাকে আর আপনার স্বাস্থ্যের অবস্থায় কোনো পরিবর্তন দেখা দেয়, অথবা কোভিড-১৯ ছাড়া অন্য রোগের জন্য উদ্ভিগ্ন হন, তাহলে প্রথমে আপনার ডাক্তারের কাছে ফোনে যোগাযোগ করুন।



প্রথমে আপনার ডাক্তারের কাছে  
ফোনে যোগাযোগ করা



## কোভিড-১৯ হয়েছে বলে মনে হলে কী করতে হবে?

পিছনে দেখুন।

বিস্তারিত জানতে সর্বশেষ তথ্যের জন্য  
ওয়েবসাইট দেখুন।

(বঙ্গালী)



ひと、くらし、みらいのために  
厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

স্বাস্থ্য, শ্রম ও কল্যাণ  
মন্ত্রণালয়

# কোভিড-১৯ হয়েছে বলে মনে হলে কী করতে হবে?



প্রথমে চিকিৎসাকেন্দ্রে না গিয়ে আগে যোগাযোগ করুন।  
বিস্তারিত তথ্যের জন্য ওয়েবসাইট দেখুন।



\* পরিষ্কার প্রয়োজন সম্বন্ধে ডাক্তার সিদ্ধান্ত নেবেন।

● যদি নিচের যেকোনো বিষয় হয়, তাহলে অবশ্যই যোগাযোগ করুন। আপনার এলাকার যোগাযোগের তথ্য ইত্যাদি সম্বন্ধে ওয়েবসাইট দেখুন।

● শ্বাসকষ্ট, তীব্র ক্লান্তি, উঁচু জ্বর ইত্যাদি উপসর্গগুলোর মধ্যে একটা বেশি দেখা যায়।  
যেহেতু উপসর্গগুলো প্রত্যেকের আলাদা হয়, তাই উপসর্গ বেশি দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে যোগাযোগ করুন।



শ্বাসকষ্ট



তীব্র ক্লান্তি



উঁচু জ্বর

● গুরুতর হওয়ার সম্ভাবনা বেশি\* আর জ্বর, কাশি ইত্যাদি ঠাণ্ডার হালকা উপসর্গ দেখা যায়।

\* বয়স্ক ব্যক্তি, যাদের ডায়াবেটিস, হার্ট ফেইলিউর, শ্বসনতন্ত্র রোগ (যেমন COPD) ইত্যাদি স্বাস্থ্যগত সমস্যা থাকে, যারা ডায়ালাইসিস করে থাকেন, যারা ইমুনোসাপ্রেসিভ ওষুধ, এন্টি ক্যান্সার ঔষধ ইত্যাদি নিয়ে থাকেন।

● উপরের ব্যক্তিদের ছাড়া জ্বর বা কাশি ইত্যাদি ঠাণ্ডার হালকা উপসর্গ ক্রমাগত দেখা যাচ্ছে।

যেহেতু উপসর্গগুলো প্রত্যেকের আলাদা হয়, তাই উপসর্গ বেশি দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

৪ দিন বা এর চেয়ে বেশি চললে অবশ্যই যোগাযোগ করুন।  
যাদের নিয়মিত জ্বরের ঔষধ খেতে হয়, তারাও যোগাযোগ করুন।



সন্তান



গর্ভবতী

● আপনি যদি গর্ভবতী হয়ে থাকেন, অথবা আপনার সন্তান থাকে, তাহলে ওয়েবসাইটও দেখুন।



● এলাকা অনুযায়ী “ডায়াগনস্টিকস ও যোগাযোগ কেন্দ্র” ছাড়া মেডিকাল অ্যাসোসিয়েশন অথবা ক্লিনিকেও যোগাযোগ করা যেতে পারে।

● স্থানীয় কর্তৃপক্ষ, স্বাস্থ্যকেন্দ্র, কোয়ারেন্টিন কেন্দ্র ইত্যাদির কাছ থেকে নির্দেশনা থাকলে সেটা মেনে চলুন।

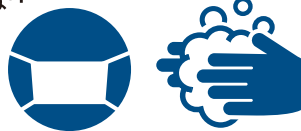
## যদি চিকিৎসাকেন্দ্র পরিদর্শন করেন, তাহলে কী মনে রাখতে হবে?

পরিদর্শনের সময় এই বিষয়গুলো মনে রাখুন।

● কেউ কেউ একাধিক চিকিৎসাকেন্দ্র পরিদর্শন করেছে আর সংক্রমণ চলিয়ে গিয়েছে, তাই ডাক্তারের নির্দেশনা ছাড়া একাধিক চিকিৎসা কেন্দ্র পরিদর্শন করবেন না।

● চিকিৎসাকেন্দ্র পরিদর্শন করার সময় মাস্ক পরুন, হাট আঙ্গুল ধুয়ে নিন, আর কাশির সময় শালীনতা\* বজায় রাখুন।

\* কাশি বা হাঁচি দেওয়ার সময় মাস্ক, টিস্যু, রুমাল, পোশাকের ভিতরে ইত্যাদি দিয়ে মুখ ও নাক ঢেকে রাখুন।



## মাতৃভাষায় যোগাযোগ করা যাবে?

কিছুটা সমর্থন করা যায়।

ওয়েবসাইট (স্বাস্থ্য, শ্রম ও কল্যাণ মন্ত্রণালয়ের “কোভিড-১৯ সম্বন্ধে বহুভাষায় তথ্য”) দেখুন।

<https://www.c19.mhlw.go.jp>

