কোভিড -১৯ এর সর্বাধিক সাধারণ লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে:

- জ্বর (তাপমাত্রা ৩৭.৮ ডিগ্রি সেলসিয়াস বা তারও বেশি)
- শরীর ঠান্ডা হয়ে যাওয়া
- নতুন বা একটানা কাশি (ক্রমাগত, স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি কাশি), শ্বাস নেওয়ার সময় ফিসফিস করে শব্দ করা (Croup)
- শ্বাসকষ্ট (নিঃশ্বাস বন্ধ হয়ে আসা, গভীরভাবে শ্বাস নিতে না পারা)
- গলা ব্যথা
- গিলতে অসুবিধা/ গলা ব্যথা করা
- নাকদিয়ে পানি পড়া বা নাক শুকিয়ে আসা (মৌসুমী অ্যালার্জি বা অন্যান্য জানা কারন ছাড়াই)
- স্বাদ বা গন্ধের অনুভূতি হারিয়ে ফেলা
- গোলাপী চোখ (Conjunctivitis)
- মাথাব্যথা যা অস্বাভাবিক বা দীর্ঘস্থায়ী হয়
- হজমের সমস্যা (বমি বমি ভাব, ডায়রিয়া অথবা পেটে ব্যথা)
- মাংস-পেশী ব্যথা করা
- চরম ক্লান্তি বা শক্তির অভাববোধ করা
- প্রায়শই নিচে পড়ে যাওয়া (Sudden Fall)
- ছোট বাচ্চা এবং শিশুদের ক্ষেত্রে অলসতা বা ক্ষুধা না লাগা

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে, কভিড-১৯ এর রিস্ক সব জায়গায় সমান না। তাদের মতে তিন ধরনের জায়গায় রিস্ক বেশি:

১। বড় গণজমায়েত

২। যে জায়গায় মানুষ ঘেঁষে ঘেঁষে থাকে এবং কথা বলে

৩। বদ্ধ জায়গা যেখানে বায়ু চলাচল কম করে।

যদিও সবখান থেকে নিষেধাজ্ঞা তুলে নেয়া হচ্ছে, তারপরেও উপরের উল্লেখিত জায়গাগুলোতে যেতে একটু সতর্ক হবেন। খুব বেশী প্রয়োজন না হলে এ সমস্ত স্থান এড়িয়ে চলবেন।

আপনি প্রতিদিন যে সমস্ত সর্তকতা অবলম্বন করবেন:

* গণজমায়েত এড়িয়ে চলুন। সেটা সম্ভব না হলে ছয়ফুট (২ মিটার) দুরত্ব বজায় রাখুন;

* সম্ভব হলে ঘরের দরজা জানালা খুলে রাখুন;

* সাবান-পানি দিয়ে হাত ধৌত করুন। সাবান-পানি না পাওয়া গেলে হ্যান্ড সানিটাইজার ব্যবহার করুন;

* হাঁচি, কাশি ঢেকে করুন। আপনার চোখ, নাক বা মুখ স্পর্শ করবেন না;

* অসুস্থ/ কভিড-১৯ আক্রান্ত ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগ করবেন না

* শারিরীক দুরত্ব বজায় রাখা সম্ভব না হলে ফেইস মাস্ক ব্যবহার করুন

* অসুস্থ্যবোধ করলে এবং সেই সাথে জরুরী মেডিকেল সেবা দরকার না হলে ঘরে থাকুন

কাদের ফেইস মাস্ক ব্যবহার করা উচিত নয় ?

- দুই বছরের কম বয়সী শিশু
- যাঁদের শ্বাস নিতে সমস্যা হয়
- যাঁরা অন্যের সহায়তা ছাড়া ফেস-মাস্ক মুখ থেকে সরাতে পারেন না

আপনার নন-মেডিকেল ফেইস-মাস্কটি কীভাবে পরিধান, অপসারণ এবং পরিষ্কার করবেন ?

(:https://www.ontario.ca/page/face-coverings-and-face-masks)

মাস্ক পরার আগে অবিলম্বে আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন;

ফেইস মাস্কটি আপনার নাক এবং মুখের চারপাশে ভালোভাবে ফিট করলো কিনা তা নিশ্চিত করুন;

ফেইস মাস্কটি পরার পরে এটিকে নড়া-চড়া করবেন না;

ফেইস মাস্কটি ব্যবহার করার সময় এটিকে স্পর্শ করবেন না;

ফেইস মাস্কটি যদি ভিজে যায় বা মলিন হয়ে যায় তবে এটি ব্যবহার করবেন না;

ফেইস মাস্কটি খোলার পরে হাত সাবান দিয়ে ধুয়ে ফেলুন অথবা স্যানিটাইজার দিয়ে পরিষ্কার করুন;

কাপড়ের ফেইস মাস্ক দৈনিক/ নিয়মিত সাবান-পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন;

মনে রাখবেন, আপনার ব্যবহৃত ফেইস মাস্কটি কখনোই অন্যকে ব্যবহার করতে দেবেন না অথবা অন্যের ব্যবহৃত ফেস মাস্ক নিজে কখনো ব্যবহার করবেন না।

শারীরিক দূরত্ব:

অন্টারিওর প্রত্যেকেরই শারীরিক দূরত্ব অনুশীলন করা উচিত:

যথাসম্ভব বাড়িতে থাকুন - সপ্তাহে একবার বা তার চেয়ে কম গ্রোসারী /কেনাকাটা করতে যান, কোন কিছু খুব প্রয়োজন হলে কেবল ফোনে বা অনলাইনে অর্ডার দিন।

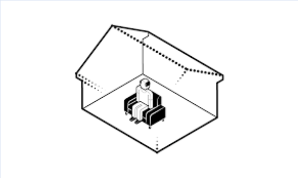
আপনি যার সাথে বসবাস করেননা তার থেকে কমপক্ষে ৬ ফুট (দুই মিটার) দূরে থাকুন।

সেলফ-কোয়ারেন্টাইন (কখন এবং কিভাবে নিজেকে আলাদা রাখতে হবে) :

স্ব-বিচ্ছিন্নতা (Self-Quarantine) মানে ঘরে বসে থাকা এবং রোগের বিস্তার রোধে সহায়তার জন্য অন্যান্য ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ না করা।

কখন আপনি সেলফ-কোয়ারেন্টাইন করবেন?

- যখন দেখবেন আপনি ঝুঁকিপূর্ণ গ্রুপে রয়েছেন
- আপনার কোভিড-১৯ এর লক্ষণ রয়েছে
- আপনি কোন কোভিড-১৯ রোগীর সংস্পর্শে এসেছেন অথবা আপনি সম্প্রতি বিদেশ ভ্রমণ থেকে ফিরেছেন, এ অবস্থায় আপনি ১৪ দিন আপনার বাসার বাইরে যাবেন না। যদি জীবন ধারণের জন্য কোন কিছুর প্রয়োজন হয় তবে আপনি অনলাইনে বা ফোনে অর্ডার দিন।



বন্ধু, পরিবার বা প্রতিবেশীদের কাছ থেকে আলাদা থাকুন; আপনার রুমমেট বা আপনি যে পরিবারে বাস করেন তাদের থেকে আলাদা কক্ষে থাকুন; বাড়িতে থাকুন; পাবলিক ট্রান্সপোর্ট, ট্যাক্সি বা রাইডশেয়ার ব্যবহার করবেন না; কাজ, স্কুল বা অন্যান্য সরকারী জায়গায় যাবেন না; আপনার ডাক্তার আপনার বাহিরে যাওয়া নিরাপদ কিনা -তা আপনাকে বলবেন; আপনার বাড়িতে গেষ্টদের সংখ্যা সীমিত করুন; ঝুঁকিপূর্ণ গ্রুপে থাকা লোকদের সাথে দেখা করবেন না; আপনার বাড়ির অন্যান্য লোকদের থেকে দূরে আলাদা ঘরে থাকুন, যথাসম্ভব একটি আলাদা বাথরুম ব্যবহার করুন; কক্ষগুলিতে ভাল বায়ু প্রবাহ রয়েছে কিনা তা নিশ্চিত করুন।

কভিড-১৯ টেস্ট করাতে চাইলে নীচের লিঙ্কে যান:

অন্টারিও কভিড-১৯ এসেসমেন্ট সেন্টার :

(https://covid-19.ontario.ca/covid-19-assessment-centres)

আপনাদের কোন প্রশ্ন থাকলে আমাদের সাথে যোগাযোগ করুনঃ

647-705-5961 অথবা, 416-873-3997

E-mail: biescampcovid19@gmail.com

www.bies-canada.org

(647)-945-8448

BENGALI INFORMATION AND EMPLOYMENT SERVICES (BIES)

বায়েস একটি অলাভজনক সংস্থা। বায়েস টরোন্টোতে বসবাসরত বেঙ্গলি কমিউনিটিকে কভিড-১৯ বিষয়ে সচেতন করার লক্ষ্যে কাজ করে যাচ্ছে।

করোনা এখনো একটা অদ্ভুত ধরনের ভাইরাস। এটাকে বিজ্ঞানীরা এখনো পুরোপুরি জানতে পারেনি। ক্যানাডায় করোনা ভাইরাস অনেকটা নিয়ন্ত্রনে এসেছে, কিন্তু ঝুঁকি পুরোপুরি যায়নি। আমাদের এখনো পুরোপুরি স্বাস্থ্যবিধি (হেল্থ গাইডলাইন) মেনে চলতে হচ্ছে। আপনার দৈনন্দিন জীবন সম্পর্কিত কোনো তথ্য যেমন, চাকুরী, মেন্টাল হেলথ, কভিড-১৯ টেষ্ট সেন্টার, ফ্রি-মাস্ক, ফ্রি-ফুড, ওষুধ-ডেলিভারী, ইত্যাদি প্রয়োজন হলে আপনি এই ব্রোশিওর এর শেষের দিকের ফোন নম্বর এবং ইমেইলে আমাদের সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন। আমরা আপনাকে তথ্য ও পরামর্শ দিয়ে সাহায্য করার চেষ্টা করবো।

কোভিড-১৯-এর লক্ষণগুলো কি কি? (Symptoms)

যদি আপনি নিম্নলিখিত উপসর্গগুলির কোনটি অনুভব করে থাকেন তবে ৯১১ কল করুন:

- আপনি যদি শ্বাস নিতে তীব্র অসুবিধা বোধ করেন অর্থাৎ প্রতিটি শ্বাসের জন্য লড়াই করছেন অথবা কেবলমাত্র একটি করে শব্দ উচ্চারন করতে পারছেন;
- বুকে প্রচন্ড ব্যথা অর্থাৎ বুকে ক্রমাগত চাপ অনুভব করছেন
- আপনি কোথায় আছেন সে সম্পর্কে আপনি যদি বিভ্রান্ত বা অনিশ্চিত বোধ করেন
- আপনি যদি চেতনা হারিয়ে ফেলেন