

# আপনার যদি কোভিড-19 এর উপসর্গ থাকে তাহলে এই 10 নির্দেশিকা মেনে চলুন



## \* কোভিড-19 এর প্রধান উপসর্গসমূহ

জ্বর (37.5°C/99.5°F অথবা তারও বেশি), কাশি, শ্বাসকষ্ট,  
ঠান্ডা বোধ করা, পেশীতে ব্যথা, গলা ব্যথা,  
স্বাদ এবং গন্ধ না পাওয়া এবং নিউমোনিয়া

- 1 স্কুলে বা কাজে যাবেন না এবং বাইরে বের হওয়া থেকে বিরত থাকুন; বাড়িতে থাকুন এবং বিশ্রাম নিন।
  - 2 চিকিত্সার জন্য অ্যাপয়েন্টমেন্ট নেওয়ার সময়, আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে অবহিত করুন যে আপনার মধ্যে কোভিড-19 এর উপসর্গগুলো রয়েছে।
  - 3 আপনার মধ্যে উপসর্গগুলো বজায় রয়েছে অথবা আরও খারাপ হচ্ছে কিনা পর্যবেক্ষণ করুন।
  - 4 জ্বর যদি অব্যাহত থাকে অথবা লক্ষণগুলো আরও খারাপ হয় তাহলে
    - 1 অনুসন্ধানের জন্য কেসিডিসি কল সেন্টারের নম্বরে (☎1339, ☎ স্থানীয় এরিয়া কোড +120) অথবা আপনার স্থানীয় স্বাস্থ্য কেন্দ্রে কল করুন
    - 2 কোনো স্ক্রিনিং ক্লিনিকে যান এবং একজন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে দিয়ে পরীক্ষা করান
- \*119 এ ডায়াল করে অ্যাম্বুলেন্স ডাকার সময়, অপারেটরকে জানান যে আপনার মধ্যে কোভিড-19 এর ক্লিনিক্যাল উপসর্গগুলো রয়েছে
- 5 স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যাওয়ার সময় আপনার ব্যক্তিগত যানবাহন ব্যবহার করুন এবং ফেসমাস্ক পরুন।
  - 6 কমপক্ষে ৩০ সেকেন্ড ধরে সাবান এবং প্রবাহমান পানি দ্বারা আপনার হাত ভালভাবে ধুয়ে নিন
  - 7 কাশি বা হাঁচি দেওয়ার সময় আপনার মুখ জামার হাতা বা টিস্যু দিয়ে ঢেকে রাখুন
  - 8 আপনার থাকার জায়গাটি আলাদা করুন। আপনার সাথে থাকা পরিবার বা রুমমেট থেকে সর্বদা 2 মিটার দূরত্ব বজায় রাখুন।
  - 9 আপনার ব্যক্তিগত জিনিসগুলো অন্যদের সাথে ভাগাভাগি করবেন না। আলাদা তোয়ালে, টেবিলওয়্যার এবং মোবাইল ফোন ব্যবহার করুন।
  - 10 প্রায়ই স্পর্শ করা হয় এমন জায়গাগুলো প্রতিদিন পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করুন

“একত্রে, কোভিড-19 এর বিরুদ্ধে আমরা শক্তভাবে লড়ব”