

CCHD

করোনাভাইরাস

COVID-19

চেস্টার কাউন্টি স্বাস্থ্য অধিদপ্তর

জানুন

ঘটনা জানুন, তথ্য শেয়ার করুন, ভীত হবেন না

যেসব ব্যক্তিকে COVID-19 এর জন্য পরীক্ষা করা হয়েছে তাদের জন্য নির্দেশনা

জ্ঞাতব্য: এই নির্দেশিকা অ্যান্টিবডি বা সেরোলজি পরীক্ষার জন্য নয়।

পরীক্ষার ফলাফল

যে চিকিৎসক পরীক্ষা করার জন্য বলেছেন তার সাথে যোগাযোগ করুন।

আপনার ফলাফলের জন্য স্বাস্থ্য বিভাগে ফোন করবেন না।

সাধারণত পরীক্ষার 7 দিনের মধ্যে ফলাফল পাওয়া যায়, তবে পরীক্ষার সংখ্যা এবং পরীক্ষাগারের উপর নির্ভর করে অনেক সময় দেরী হতে পারে।

আপনার ফলাফলের জন্য অপেক্ষাকালীন



নিজ বাড়িতে নিজেকে বিচ্ছিন্ন রাখুন।



আপনার বাড়িতে বসবাসকারী অন্যদেরও বাসায় অবস্থান করা উচিত।



আপনি অন্যদের সাথে বসবাস করলে, একটি আলাদা কক্ষে স্ব-বিচ্ছিন্ন হোন এবং সম্ভব হলে পৃথক বাথরুম ব্যবহার করুন।



সবার বসার স্থানে প্রবেশের সময় মাস্ক পরিধান করুন।



আপনার লক্ষণগুলো খারাপের দিকে গেলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে ফোন করুন।



আপনি অসুস্থ হওয়ার দু'দিন আগে থেকে শুরু করে নিজেকে বিচ্ছিন্ন করা পর্যন্ত সময়ে যেসব ব্যক্তি 10 মিনিটেরও বেশি সময় ধরে আপনার 6 ফুট দূরত্বের মধ্যে এসেছেন - সেসব ব্যক্তির একটি তালিকা তৈরি করুন।

পরীক্ষায় আপনার করোনা ধরা পড়লে কী করবেন



14 দিনের জন্য বাড়িতে সঙ্গনিরোধে থাকার জন্য আপনার ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিদেরকে অবহিত করুন।



আপনার লক্ষণগুলো খারাপের দিকে যেতে থাকলে বা আপনার হাসপাতালে ভর্তির প্রয়োজন হলে অবিলম্বে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে অবহিত করুন।



আপনি সেরে না ওঠা পর্যন্ত বাড়িতে স্ব-বিচ্ছিন্ন থাকা অব্যাহত রাখুন:

ওষুধ ছাড়া 72
ঘণ্টা জ্বর
মুক্ত

এবং

অন্যান্য
লক্ষণের
ক্ষেত্রে
উন্নতি

এবং

লক্ষণ শুরুর
পর 7 দিন

পরীক্ষা আপনার করোনা ধরা না পড়লে কী করবেন



আপনি আপনার জানা COVID-19 আক্রান্ত কারও সংস্পর্শে গিয়ে থাকলে সংস্পর্শে যাওয়ার পর থেকে 14 দিনের জন্য সঙ্গনিরোধে অব্যাহত রাখুন।



আপনি COVID-19 আক্রান্ত কারও সংস্পর্শে গিয়েছেন বলে জানা না থাকলে এবং লক্ষণ না থাকলে আপনার সঙ্গনিরোধের অবসান ঘটাতে পারেন।



আপনি COVID-19 আক্রান্ত কারও সংস্পর্শে গিয়েছেন বলে জানা না থাকলে এবং লক্ষণ থাকলে, আপনার অন্য কোনো রোগ হতে পারে। আপনার লক্ষণের শেষ দিনের পর 3 দিন পর্যন্ত বাড়িতে থাকুন।

আরো তথ্যের জন্য দেখুন:

চেস্টার কাউন্টি স্বাস্থ্য অধিদপ্তর

www.chesco.org/coronavirus

CCHD

করোনাভাইরাস

COVID-19

চেস্টার কাউন্টি স্বাস্থ্য অধিদপ্তর

জানুন

ঘটনা জানুন, তথ্য শেয়ার করুন, ভীত হবেন না

COVID-19- এর ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শ সম্পর্কিত বিজ্ঞপ্তি

ধাপ 1: নিচে তারিখ উল্লেখ করুন

A. লক্ষণ শুরুর তারিখ:

B. লক্ষণ শুরুর 2 দিন আগের তারিখ:

C. স্ব-বিচ্ছিন্নতা শুরুর তারিখ:

ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শ

6 ফুট এর মধ্যে কমপক্ষে 10
মিনিট অবস্থানকারী ব্যক্তিগণ



ধাপ 2: আপনি তারিখ B এবং তারিখ C এর মধ্যে যাদের ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে এসেছেন তাদের একটি তালিকা তৈরি করুন

আপনি কাদের ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে এসেছেন? আপনি কি কোনো চিকিৎসকের চেম্বারে গিয়েছেন? আপনি কি কাজে গিয়েছেন?

সংস্পর্শের তারিখ

ব্যক্তি বা স্থাপনার নাম

যোগাযোগের ফোন নম্বর

ধাপ 3: আপনার পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ হলে যাদের ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে এসেছেন তাদেরকে ফোন করে এসব করতে বলুন

সংস্পর্শের তারিখ থেকে 14 দিন বাড়িতে অবস্থান

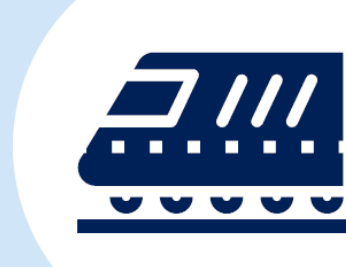
লক্ষণের জন্য তাদের স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণ



কর্মস্থলে অবহিত করুন



অন্যদের সংস্পর্শ এড়িয়ে
চলুন



গণ-পরিবহন ব্যবহার
করবেন না



জ্বর



কাশি



শ্বাসকষ্ট

কখন চিকিৎসা পরামর্শ নেবেন

14 দিনের মধ্যে তারা জ্বর, কাশি বা শ্বাসকষ্ট বোধ করলে:

- তারা ডাক্তারের চেম্বার বা জরুরি কক্ষে যাওয়ার আগে তাদেরকে ফোন করে সংস্পর্শ সম্পর্কে বলুন
- তাদের COVID-19 এর জন্য পরীক্ষা করা প্রয়োজন আছে কিনা তাদের স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী তা নির্ধারণ করবেন

আরো তথ্যের জন্য দেখুন:
চেস্টার কাউন্টি স্বাস্থ্য অধিদপ্তর

www.chesco.org/coronavirus