



ACCÉSSS

Alliance des Communautés Culturelles pour
l'Égalité dans la Santé et les Services Sociaux

COVID-19 সম্পর্কিত তথ্য - করোনভাইরাস ১ ৯

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা সিওভিড -19-এ প্রযোজ্য মহামারীটির অবস্থা আনুষ্ঠানিকভাবে ঘোষণা করেছে এবং যদিও কিউবেকে এর প্রচার আসলে নিয়ন্ত্রণে রয়েছে, পরের কয়েক সপ্তাহ প্রতিশ্রুতি প্রতিরোধে সমালোচনামূলক হওয়ার প্রতিশ্রুতি দিয়েছে; এবং আমাদের সরকার বৈজ্ঞানিক ও সামাজিকভাবে উভয়ই দ্রুত এবং দক্ষতার সাথে সাড়া দেওয়ার জন্য প্রয়োজনীয় সকল পদক্ষেপ নিচ্ছে।

কভিড -19 কী?

COVID-19 হ'ল করোনভাইরাস পরিবারের একটি ভাইরাস যা গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে, বিশেষত বয়স্ক বা যাদের প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল হয়ে পড়েছে বা তারা দীর্ঘস্থায়ী অসুস্থতায় ভুগছে তাদের ক্ষেত্রে মারাত্মক স্বাস্থ্য সমস্যা দেখা দিতে পারে।

COVID-19 এর লক্ষণগুলি কী কী?

এর লক্ষণগুলি মৌসুমী ফ্লু বা সাধারণ সর্দিগুলির মতো। এটি দ্বারা চিহ্নিত করা:

- ... হঠাৎ এবং শক্তিশালী জ্বর;
- ... কাশি;
- ... ক্লান্তি;
- ... এবং শ্বাস নিতে অসুবিধা হচ্ছে।

লক্ষণগুলি কি সবার জন্য এক রকম?

কিছু ব্যক্তি অসম্পূর্ণ হতে পারে এবং কোনও বিশেষ চিকিত্সার প্রয়োজন ছাড়াই নিরাময় করতে পারে বা কেবল কয়েকটি লক্ষণ প্রদর্শন করতে পারে।

অন্যান্য রোগীরা ব্যথা এবং ডায়রিয়ায় ভুগতে পারেন।

লক্ষণগুলি হালকা (সর্দির মতো) বা আরও তীব্র হতে পারে (যেমন নিউমোনিয়ায় এবং শ্বাসকষ্ট এবং রেনাল অসুবিধাগুলির সাথে সম্পর্কিত)। গুরুতর ক্ষেত্রে, সংক্রমণ মৃত্যুর কারণ হতে পারে।

সবচেয়ে বেশি ক্ষতিগ্রস্ত অঙ্গ কোনটি?

সাধারণত: নাক, গলা এবং ফুসফুস।

এটি কিভাবে সংক্রমণ হয়?

ভাইরাস সংক্রমণ হতে পারে:

- ... যখন কাশি বা হাঁচি হয় তখন কোনও সংক্রামিত ব্যক্তির শ্বাস প্রশ্বাসের ফোঁটাগুলির সাথে সরাসরি যোগাযোগ;
- ... সংক্রামিত ব্যক্তির সাথে ঘনিষ্ঠ এবং দীর্ঘস্থায়ী যোগাযোগ;
- ... আক্রান্ত ব্যক্তির মুখ, নাক বা চোখ দ্বারা বহিষ্কৃত ফোঁটাগুলি দিয়ে হাত, বস্তু বা পৃষ্ঠের সাথে অপ্রত্যক্ষ যোগাযোগ।

করোনভাইরাস 19 কতদিন বেঁচে থাকতে পারে?

সাধারণভাবে, করোনভাইরাস 19 বস্তুগুলিতে দীর্ঘ সময় বেঁচে থাকে না:

- ... শুকনো বস্তু এবং উপরিভাগে প্রায় 3 ঘন্টা;
- ... ভিজা জিনিস বা পৃষ্ঠের উপর 6 দিন।

আমার লক্ষণগুলি থাকলে কী করব?

কানাডার বাইরে ভ্রমণে ফিরে জ্বর, কাশি বা শ্বাসকষ্টের মতো লক্ষণগুলি দেখা যায় এমন কিউবেকের বাসিন্দাদের **1 877 644**

4545 কল করার জন্য অনুরোধ করা হচ্ছে।

সংক্রামিত ব্যক্তিদের দ্রুত নির্ণয়ের জন্য কুইবেক জুড়ে স্ক্রিনিং ক্লিনিক স্থাপন করা হয়েছে; তবে, কোনও ক্লিনিকে দেখানোর আগে আপনাকে অবশ্যই **1 877 644 4545** কল করতে হবে।

ডায়াল করা হাসপাতালে কল করার সময় বা পরিদর্শন করার সময়, আপনি অবশ্যই ২০২০ সালের শুরু থেকে অন্য কোনও দেশ ভ্রমণ করেছেন, অথবা সম্প্রতি ভ্রমণ করেছেন বা অভিবাসিত ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগ করেছেন কিনা তা অবশ্যই আপনাকে উল্লেখ করতে হবে।

ভাইরাসটির কোনও ভ্যাকসিন বা চিকিত্সা আছে কি?

এই মুহূর্তের জন্য, সেখানে ভ্যাকসিন বা চিকিত্সা নেই, তবে উপসর্গগুলি প্রশমিত করার জন্য চিকিত্সা সরবরাহ করা যেতে পারে।

বেশিরভাগ সংক্রামিত ব্যক্তিরাই স্বাভাবিকভাবে সুস্থ হন।

ভাইরাস থেকে নিজেকে রক্ষা করার সর্বোত্তম উপায় হ'ল নিম্নলিখিত প্রতিরোধের নিয়মগুলি অনুসরণ করা:

আমি কীভাবে এই ভাইরাস দ্বারা সংক্রামিত হওয়া রোধ করতে পারি?

এগুলি সকলের জন্য প্রস্তাবিত স্বাস্থ্যকর পদক্ষেপ:

ঘনঘন সাবান এবং কমপক্ষে 20 সেকেন্ডের জন্য হালকা গরম জল দিয়ে আপনার হাত ঘন ঘন ধোয়া; আপনার যদি সাবান এবং জলের অ্যাক্সেস না থাকে তবে অ্যালকোহল-ভিত্তিক জীবাণুনাশক ব্যবহার করুন;

আপনার কাশি বা হাঁচির সময় হাইজিনের নিয়মগুলি লক্ষ্য করুন;

আপনি যখন কাশি বা হাঁচি করেন তখন ফোঁটাগুলির প্রসারণ হ্রাস করার জন্য আপনার বাহু দিয়ে আপনার মুখ এবং নাকটি আবরণ রাখুন;

আপনি যদি কোনও কাগজের টিস্যু ব্যবহার করেন তবে পারেন তবে তা ফেলে দিন এবং তারপরে আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন;

বিদেশ থেকে প্রত্যাবর্তনের 14 দিনের মধ্যে হাসপাতালে বা দীর্ঘমেয়াদী যত্নের আবাসে যাওয়া ব্যক্তিদের এড়ানো বা যদি আপনি নিজে অসুস্থ থাকেন; কাউকে অভিবাদন জানাতে সরাসরি শারীরিক যোগাযোগ যেমন: হাত কাঁপানো বা চুম্বন এড়িয়ে চলুন।

মন্ট্রিয়াল আঞ্চলিক জনস্বাস্থ্য বিভাগ নিশ্চিত করে যে সিওভিড -১৯ এর স্ক্রিনিংয়ের অ্যাক্সেস সমস্ত লোকের জন্য উন্মুক্ত, তাদের অভিবাসনের অবস্থা নির্বিশেষে, মেডিকেল কভারেজের সাথে বা ছাড়াই। অ্যাপয়েন্টমেন্টের সাথে বা ছাড়াই স্ক্রিনিং ক্লিনিকগুলি আপনার পরিষেবাতে রয়েছে। আরও তথ্যের জন্য দয়া করে সরকারী সাইটগুলিতে যান বা নিম্নলিখিত নম্বরে কল করুন: 1-877-644-4545।

দরকারী সংস্থান:

COVID-19 সাধারণ তথ্য ফোন লাইন, সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 8:00 টা থেকে 6:00 পিএম :
1 877 644 4545

কানাডা সরকার COVID 19: 1 833 784 4397 সম্পর্কে তথ্য ফোন লাইন

<https://santemontreal.qc.ca/population/coronavirus-covid-19/>

ডাব্লুএইচএও ওয়েবসাইট: <https://www.Wo.int/fr/emersncy/Liveases/novel-coronavirus-2019>

কিউবিবিক সরকার ওয়েবসাইট: <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/#c46333>

© প্রয়োজনা করেছেন Alliance des communautés culturelles pour l'égalité dans la santé et les services sociaux — ACCÉSSS.