



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।

করোনাভাইরাস 19 কতদিন বেঁচে থাকতে পারে?

সাধারণভাবে, করোনাভাইরাস 19 বস্তুগুলিতে দীর্ঘ সময় বেঁচে থাকে না:

- ... শুকনো বস্তু এবং উপরিভাগে প্রায় 3 ঘন্টা;

●... ভিজা জিনিস বা পুষ্টির 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।

মন্ট্রিয়ালের আঞ্চলিক জনস্বাস্থ্য অধিদপ্তর নিশ্চিত করেছে যে হিটেল-ডিইউ হাসপাতালের সিওভিড -১৯ স্ক্রিনিং ক্লিনিকে অ্যাক্সেস র্যামকিউ কভারেজ ছাড়াই বা তাদের অভিবাসন স্থিতি নির্বিশেষে সবার জন্য উন্মুক্ত। **1 877 644 4545** কল করতে ভুলবেন না
সঠিকভাবে উল্লেখ করা।

এই ভাইরাস সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য এটি মন্ট্রিয়ালের আঞ্চলিক জনস্বাস্থ্য অধিদপ্তরের ওয়েবসাইট: <https://santemontreal.qc.ca/population/coronavirus-covid-19/>

উপকারী সংজ্ঞুক:

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

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

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

নীচে COVID-19 প্রচার সীমাবদ্ধ করার জন্য গৃহীত সবচেয়ে সাম্প্রতিক ব্যবস্থা রয়েছে:

- 2020 মার্চ থেকে বিদেশ থেকে ফিরে আসা সমস্ত ব্যক্তির বাড়িতে 14 দিনের স্বেচ্ছাসেবী-বিচ্ছিন্নতা;
- - পাবলিক স্বাস্থ্যসেবা, শিক্ষা ও ডে-কেয়ার সার্ভিসে নিযুক্ত সমস্ত সরকারী সেক্টরের কর্মচারী পাশাপাশি সরকারী ও বেসরকারী সকল কর্মীদের জন্য ঘরে 14 দিনের বাধ্যতামূলক স্ব-বিচ্ছিন্নতা, যারা 12 মার্চ, 2020 থেকে বিদেশ থেকে ফিরে এসেছেন;
- March সংযুক্ত স্থানগুলিতে সমস্ত অপ্রয়োজনীয় জমায়েত বাতিল, মার্চ 12, 2020 থেকে 30 দিনের জন্য;
- 16 ঽ March ই মার্চ থেকে সমস্ত ডে-কেয়ার সার্ভিসেস (সিপিই, ভর্তুকিয়ুক্ত এবং অনুদানহীন ডে-কেয়ার সার্ভিসেস, হোম চাইল্ড কেয়ার এবং অনিয়ন্ত্রিত নার্সারি) এবং সমস্ত শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানের (প্রাথমিক ও মাধ্যমিক বিদ্যালয়, ট্রেড স্কুল, বেসরকারী স্কুল, সিজিইপি, কলেজ এবং বিশ্ববিদ্যালয়) বিদ্ব 27 তম

অন্তর্ভুক্ত। জনস্বাস্থ্যসেবা নেটওয়ার্ক এবং অন্যান্য প্রয়োজনীয় পরিষেবাগুলিতে কর্মরত পিতামাতাদের থাকার জন্য ডে কেয়ার পরিষেবা বজায় রাখার জন্য বিশেষ ব্যবস্থা স্থাপন করা হবে;

- পরিশেষে, অনুমান বা নিশ্চিত সংক্রমণের সমস্ত ক্ষেত্রে স্বাস্থ্যসেবা প্রতিরোধ এবং নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা উন্নত করা হবে।

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