Ontario

স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয়

2019 এর নোভেল করোনাভাইরাস (COVID-19)

31শে ডিসেম্বর, 2019 তারিখে, চীন এর উহান শহরে স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষের দ্বারা একটি নির্ণয় না করা ভাইরাল নিউমোনিয়ার ঘটনা জানানো হয়েছিল। কারণটি একটি নতুন করোনাভাইরাস হিসেবে নিশ্চিত হয়েছিল, যা 2019 সালের নোভেল করোনাভাইরাস বা COVID-19 নামে পরিচিত, যা মানুষের মধ্যে আগে চিহ্নিত হয়নি।

2019 নোভেল করোনাভাইরাস কি (COVID-19)?

করোনাভাইরাসগুলি ভাইরাসের একটি বৃহৎ পরিবার যা সাধারণ সর্দি থেকে আরম্ভ করে ব্রঙ্কাইটিস, নিউমোনিয়া বা গুরুতর তীব্র শ্বসন সিন্ড্রোম (SARS) এর মতো শ্বাসকষ্টের আরও গুরুতর সংক্রমণ ঘটাতে পারে।

2019 নোভেল করোনাভাইরাস (COVID-19) শ্বাসপ্রশ্বাসের সংক্রমণ ঘটায় যা চীনের হুবেই প্রদেশে (উহান) থেকে প্রকট হয়েছিল।

অন্টারিওতে এই সংক্রমণের প্রথম আনুমানিক ঘটনা জানুয়ারী 25, 2020 তারিখে চিহ্নিত হয়েছিল।

2019 নোভেল করোনাভাইরাসের সম্পর্কে আরও জানতে, Ontario.ca/coronavirus এ যান

এর লক্ষণগুলো কি?

লক্ষণগুলি হালকা থেকে শুরু হয় – যেমন ঠাণ্ডা লাগা এবং অন্যান্য সাধারণ শ্বাসযন্ত্রের সংক্রমণ – থেকে মারাত্মক স্থিতি পর্যন্ত যেতে পারে, এবং এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:

- জ্বর
- কাশি
- নিশ্বাস প্রশ্বাসের কষ্ট

2019 নোভেল করোনাভাইরাস থেকে ঘটা জটিলতায় নিউমোনিয়া বা কিডনির ব্যর্থতার মতো গুরুতর পরিস্থিতি এবং কিছু ক্ষেত্রে মৃত্যু হতে পারে।

যদি আপনার লক্ষণগুলি একটি সাধারণ ঠাণ্ডা লাগার থেকে বেশি খারাপ মনে হয় (উদাহরণস্বরূপ, জ্বর, কাশি, নিশ্বাস প্রশ্বাসে কষ্ট) **এবং** আপনি প্রভাবিত এলাকায় ভ্রমণ করে থাকেন[1] লক্ষণ দেখা দেওয়ার 14 দিনের মধ্যে, তাহলে কল করুন টেলিহেলথ অন্টারিওতে 1-866-797-0000 **নম্বরে বা** যোগাযোগ করুন আপনার স্থানীয় সাধারণ স্বাস্থ্য ইউনিটের সঙ্গে health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx)। আপনি যে দেশগুলি পরিদর্শন করেছেন সেগুলি সহ আপনার লক্ষণগুলি এবং আপনার ভ্রমণের ইতিহাস নিশ্চিত রূপে উল্লেখ করবেন।

আপনি যদি কোনও প্রভাবিত অঞ্চল থেকে ফিরে আসেন তবে আপনাকে 14 দিনের জন্য স্ব-বিচ্ছিন্ন বা সেলফ-আইসোলেট হতে হবে। আপনার ভ্রমণের সময় আপনি 2019 নোভেল করোনাভাইরাসের সংস্পর্শে এসে থাকতে পারেন এবং বাড়িতে থাকা ও অন্যান্যদের সাথে যোগাযোগ সীমাবদ্ধ করায় অতিরিক্ত বিস্তার রোধ করতে সহায়তা করতে পারে। পরামর্শের জন্য দয়া করে আপনার স্থানীয় জনস্বাস্থ্য ইউনিটhealth.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx) এর সাথে যোগাযোগ করুন।

আপনার যদি অবিলম্বে চিকিৎসা গত যত্নের প্রয়োজন হয় তবে আপনাকে 911 **নম্বরে** কল করা উচিত এবং আপনার ভ্রমণের ইতিহাস এবং লক্ষণগুলি উল্লেখ করা উচিত।

ভাইরাসটি কিভাবে ছড়ায়?

করোনাভাইরাসগুলি প্রধানত ব্যক্তি থেকে ব্যক্তির নিকটবর্তী যোগাযোগের মাধ্যমে ছড়িয়ে থাকে, উদাহরণস্বরূপ, কোনও পরিবার, কর্মক্ষেত্র বা স্বাস্থ্য সেবা কেন্দ্র থেকে।

আমি কিভাবে 2019 নোভেল করোনাভাইরাস থেকে নিজেকে রক্ষা করতে পারি?

2019 নোভেল করোনাভাইরাস থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য কোনও ভ্যাকসিন বা টীকা উপলভ্য নেই।

[1]বর্তমানে প্রভাবিত অঞ্চলের জন্য অনুগ্রহ করে Ontario.ca/coronavirus দেখুন।

নিত্য দিনের ক্রিয়া রয়েছে যা এমন জীবাণুগুলির বিস্তার রোধ করতে সহায়তা করে যা শ্বাস কষ্ট জনিত অসুস্থতা সৃষ্টি করে। ভাইরাসের সংস্পর্শ হ্রাস করতে এবং আপনার স্বাস্থ্য সুরক্ষিত রাখতে এই প্রতিদিনের পদক্ষেপগুলি গ্রহণ করুন:

- আপনার হাত প্রায় সাবান এবং জল অথবা অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজারের মাধ্যমে পরিষ্কার করুন
- হাঁচি এবং কাশি আপনার হাতায় মুখ দিয়ে করুন
- আপনার চোখ, নাক বা মুখ স্পর্শ করবেন না
- যারা অসুস্থ তাদের সাথে যোগাযোগ এড়ান
- আপনি অসুস্থ হলে বাড়িতে থাকুন

যদি আপনি এমন কোনও অঞ্চলে ভ্রমণ করেন যা করোনা ভাইরাসের ঘটনার জন্য পরিচিত, তবে এগুলি এড়ানোর বিষয়ে নিশ্চিত হন:

- উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ অঞ্চল যেমন খামার, জীবিত পশুর বাজার এবং এমন অঞ্চল যেখানে প্রাণী জবাই করা যেতে পারে
- শূকর, মুরগী, হাঁস এবং বন্য পাখি সহ প্রাণীদের (জীবিত বা মৃত) সাথে যোগাযোগ
- পশুর আবর্জনা বা নিঃসরণ যুক্ত পৃষ্ঠগুলি

আমি কি 2019 নোভেল করোনাভাইরাসের চিকিৎসা পেতে পারি?

করোনাভাইরাসের জন্য কোনও নির্দিষ্ট চিকিৎসা কিংবা কোনও টীকা নেই যা করোনাভাইরাস থেকে রক্ষা করে। সাধারণ মানুষের করোনাভাইরাসজনিত অসুস্থতায় আক্রান্ত বেশির ভাগ ব্যক্তির নিজের থেকেই সেরে উঠবেন।

আপনাকে যা করা উচিৎ:

- অনেক জল বা তরল পান করা
- বিশ্রাম নিন এবং যতটা সম্ভব ঘুমান
- গলা ব্যথা বা কাশি থেকে সহায়তা করতে হিউমিডিফায়ার ব্যবহার করুন বা গরম জলে স্নান করুন

Ontario

ভ্রমণ করার সময় বা ফিরে আসার পরে যদি আমি অসুস্থ হয়ে পড়ি?

আপনি যদি ভ্রমণের সময় বা ফিরে আসার পরে অসুস্থ হয়ে পড়েন তবে অন্যের সাথে যোগাযোগ এড়ান এবং টেলিহেলথ অন্টারিওকে 1-866-797-0000 নম্বরে কল করুন বা আপনার স্থানীয় জনস্বাস্থ্য ইউনিটহ্ealth.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx) এর সাথে যোগাযোগ করুন। তাদের জানান:

- আপনার লক্ষণগুলি
- আপনি কোথায় ভ্রমণ করেছেন বা ছিলেন
- আপনার যদি পশুদের সাথে (উদাহরণ স্বরূপ, একটি পশু বাজারে দর্শন করা) সরাসরি বা অসুস্থ ব্যক্তির সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ ঘটে থাকে

আপনি যদি কানাডার ফ্লাইটে থাকাকালীন বা আগমনের সময় অসুস্থ বোধ করেন তবে ফ্লাইট অ্যাটেন্ডেন্ট বা কানাডার সীমান্ত পরিষেবা আধিকারিককে জানান।

2019 নোভেল করোনাভাইরাস সম্পর্কিত ভ্রমণের পরামর্শ সম্পর্কে জানতে দেখুন travel.gc.ca/travelling/advisories/pneumonia-china

আমার যদি মনে হয় যে আমার ভাইরাসটি রয়েছে তবে আমাকে কি করা উচিত?

আপনার শরীরে যদি 2019 নোভেল করোনাভাইরাসের লক্ষণগুলি দেখা দেয় তবে 1-866-797-0000 নম্বরে চিকিৎসার পরামর্শের জন্য টেলিহেলথ অন্টারিওতে কল করুন বা আপনার স্থানীয় জনস্বাস্থ্য ইউনিটে যোগাযোগ করুন (health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx)।

আপনি যে দেশগুলি পরিদর্শন করেছেন সেগুলি সহ আপনার লক্ষণগুলি এবং আপনার ভ্রমণের ইতিহাস নিশ্চিত রূপে উল্লেখ করবেন।

আপনার যদি তাৎক্ষনিক চিকিৎসার প্রয়োজন হয় তবে, 911 নম্বরে কল করুন এবং আপনার ভ্রমণের ইতিহাস ও লক্ষণগুলি উল্লেখ করুন।