



কভিড ১৯

কিভাবে এড়ানো যায়, কিভাবে পরিচালনা করা যায় ,



মহামারী বন্ধ করুন এক সাথে

(ICARE) এর সাথে একহয়ে এমিলিয়া রোমানিয়া সমন্বয় স্বাস্থ্য কর্মীরা আপনাকে এই মহামারীর বিরুদ্ধে রোধে দারাতো আহবান জানাইতেছে।

ভাইরাসের বিস্তার বন্ধ করতে

সকল প্রতিবোধ পধতি গ্রহন করতে হবে,যেমন।

- সঠিক জায়গা মত মাস্ক ব্যবহার করা
- হাত নিয়মিত পরিষ্কার করুন
- একে অপরের কাছ থেকে ১ মিটার দূরত্ব সামাজিক বজায় রাখি

টীকা

আপনাকে সাহায্য করে ভাইরাস শনাত ও ব্লক করার জন্য ইমিউন সিস্টেম (covid 19) এটি আপনার শরিরে ব্রিদি করতে বাধা দেয়।

আমাদের শরিরে ভাকসিনের প্রভাব এবং যতক্ষণ সম্ভব কভিডের বিরুদ্ধে এন্টিবডিগুলি সৃতিতে রাখে ।

ইউরোপে লাইসেন্সপ্রাপ্ত বিভিন্ন ধরনের ভ্যাকসিন আছে, যদিও তারা বিভিন্নভাবে কাজ করে কিন্তু সেগুলো আপনাকে সাহায্য করবে ।

ভ্যাকসিনের সুবিধা

- **কায়্যাকারিতা:** বৈজ্ঞানিক গবেষণায় দেখা গেছে যে ভ্যাকসিন হচ্ছে কভিড বিরোধী এগুলো সংক্রমনের বিকাশ এড়াতে খুব কায়্যাকর।
- **বিনামূল্য:** সবার জন্য সমান অধিকার,

টীকা বাদ্যতামূলক নয় কিন্তু জনসংখ্যার অভিকাংশের সুরক্ষার জন্য অপরিহায্য ।

নিজেকে সুবক্ষার পাশাপাশি অন্যকেও সুবক্ষায় রাখুন কি কাজ করতে হবে



এক ১মিটার দুরত
বজায় রাখুন,



কিছুক্ষণ পর পর
হাত ধুয়ে নিন



দরজা ও জানালার
হাতল এবং অন্যান্য
জায়গা জীবাণুমুক্ত করুন

যে কাজ গুলো করা যাবে না



কোন লোক সমাবেশ
করা যাবে না



একে অপরের সাথে
হান্ডসেক করা যাবে না



হাতের মুষ্টির মধ্য
হাঁচি দেয়া যাবে না



চেহারা়য় হাত
লাগানো যাবে না



মাস্কের ভিতরের অংশে
হাত লাগানো যাবে না



কথা বলার সময়
মাস্ক নিচে নামানো
যাবে না

কিভাবে সঠিক ভাবে মাস্ক পরতে হয়



ভাল করে হাত পরিস্কার করুন .



মাস্ক পরিধানের সময় লক্ষ্য রাখতে হবে যেন মাস্কের রঙ্গিন পাশ বাহিরে থাকে এবং ভাল ভাবে নাক, মুখ,থুথনি ঢেকে রাখতে হবে .



সতর্ক হয়ে মাস্কের রাবার খুলে নিন .



মাস্ক খোলার পর হাত ধুয়ে নিন .

কভিড (covid 19) এর উপসর্গ



অল্প /হালকা

- জ্বর
- কাশী
- ক্লান্ত ভাব
- খাবারের রুচি নষ্ট হওয়া



মধ্যম /মাঝারী

- গলা বেথ্যা
- অসস্থি /বেথ্যা
- মাথা বেথ্যা
- ডাইরিয়া
- চক্ষু লাল হওয়া
- চামড়া (skin) মধ্যে দাগ হওয়া



গুরুত্বর

- ছোট ছোট শ্বাস নেয়া
- শ্বাস নিতে কষ্ট হওয়া
- কথা বলতে কষ্ট হওয়া
- বিভ্রান্তিকর অবস্থা
- হারে /হাড়িতে বেথ্যা
- বুক বেথ্যা

কল করুন ১১৮

আপনি কোভিড সন্দেহ করছেন/ আপনি কোভিড-১৯ আক্রান্ত বাসায় থাকুন!

- কাজ,স্কুল, পাবলিক প্লেচে মধ্যে যাওয়া যাবে না
- কিছুক্ষণ পর পর হাত পানি এবং সাবান দিয়ে ধুয়ে নিন, হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।
- সম্ভব হলে একা এক কক্ষে থাকুন,দরজা বন্ধ রাখুন, অন্যান্য সব সময় মাস্ক ব্যবহার করুন এবং সামাজিক দূরত্ব ২ মিটার বজায় রাখুন, কিছুক্ষণ পর পর জানালা খুলে ঘরের আবহাওয়া পরিবর্তন করুন।
- যদি সম্ভব হয় টয়লেট আলাদা ব্যবহার করুন,যদি তাও সম্ভব না হয় তা হলে প্রতি বার ব্যবহারের পরে ভালো করে কান্ডেস্তিনা মিশ্রিত দিয়ে ধুয়ে দিন।
- টয়লেট ব্যবহারের আগে /পরে হাত ভালো ভাবে ধুয়ে নিন।

তারাতারি আপনার ডাক্তারকে জানান

কেও যদি ভাইরাস আক্রান্ত হয় / সন্দেহ ভাইরাস আক্রান্ত মনে হয় তখন কিভাবে তাকে সেবা দিতে হবে ।

- নিশ্চিত করুন তার ,খাবার,পানিও বিশ্রাম সব ঠিক আছে ।
- মাস্ক সব সময় ব্যবহার করুন কারো সামনে আসলে ও।
- আক্রান্ত বেক্তির সাথে যদি আপনি স্পর্শ/ঐ বেক্তির জামাকাপড়,কাপড় ধোয়ার মেশিন স্পর্শ করে থাকেন তা হলে সাথে সাথে হাত সাবান দিয়ে ধুয়ে নিন ।
- আক্রান্ত/সন্দেহভাজন বেক্তির ব্যবহাররীত জিনিস/ কাপড় ধোয়ার মেশিন আপনি ব্যবহার করার আগে সাবান এবং গরম পানি দিয়ে ধুয়ে ব্যবহার করুন ।
- প্রতিদিন নিয়মিত আপনার ঘর পরিষ্কার করুন মনে করুন আক্রান্ত বেক্তির স্পর্শ লেগেছে/উপসর্গ আছে এমন কেও স্পর্শ করেছে ।
- আক্রান্ত বেক্তি /উপসর্গ আছে এমন বেক্তির বিছানার /বালিশের চাদর না ধোয়া পর্যন্ত একটি ব্যাগে বন্ধ করে রাখুন।
- আক্রান্ত বেক্তি /উপসর্গ আছে এমন বেক্তির ব্যবহাররীত কাপড়/ বিছানার /বালিশের চাদর ৬০ ডিগ্রী তাপমাত্রায় ধুতে হবে ।



আমাদের অফিসিয়াল ওয়েবসাইটে সবসময় সংযুক্ত থাকুন।

<https://vaccinocovid.regione.emilia-romagna.it>

<https://vaccinocovid.regione.emilia-romagna.it/come-prenotare>

<https://www.salutelazio.it/nuovo-coronavirus>

<https://prenotavaccino-covid.regione.lazio.it>

<https://prenotavaccino.sanita.toscana.it/#/home>

<https://www.regione.toscana.it/-/vaccinazione-anti-covid-19>

<https://www.siciliacoronavirus.it>

Capofila



Partner

