



COVID-19 -এর প্রসার হ্রাস করতে সহায়তাকরুন

করোনাভাইরাস রোগের বিস্তার হ্রাস করতে
পদক্ষেপ গ্রহণ করুন (COVID-19):



আপনার স্থানীয় জনস্বাস্থ্য
কর্তৃপক্ষের পরামর্শ
অনুসরণ করুন



আপনার হাত সাবান
এবং জল দিয়ে কমপক্ষে
20 সেকেন্ডের জন্য প্রায়ই
ধুয়ে ফেলুন



যদি সাবান এবং জল
না পাওয়া যায় তবে
অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড
স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন



আপনার চোখ,
নাক বা মুখ
স্পর্শ না করার
চেষ্টা করুন



অসুস্থ
ব্যক্তিদের সাথে
নিবিড়সংস্পর্শ
এড়ান



আপনার জামার
হাতার মধ্যে
কাশুন ও হাঁচি
দিন, আপনার
হাতে নয়



যতটা সম্ভব বাড়ী থাকুন এবং
আপনার যদি বাড়ী ছেড়ে
যাওয়ার প্রয়োজন পড়ে শারীরিক
দূরত্ব (আনুমানিক 2 মিটার)
বজায় রাখুন

লক্ষণ

COVID-19 এর লক্ষণসমূহ খুব
হালকা বা অধিক গুরুতর হতে
পারে এবং এটা প্রদর্শিত হতে
ভাইরাসের সংস্পর্শে আসার পর 14
দিন পর্যন্ত সময় নিতে পারে।



জ্বর

(38 ডিগ্রি সেন্টিগ্রেডের সমান
বা অধিক)



কাশি



শ্বাসকষ্ট

আপনার লক্ষণসমূহ থাকলে



অন্যদের মধ্যে
অসুস্থতা ছড়ানো
এড়াতে হলে বাড়িতে
বিচ্ছিন্ন থাকুন।



বয়স্ক প্রাপ্তবয়স্কদের
সাথে বা চিকিৎসাগত
অবস্থার ব্যক্তিদের
সাথে দেখা করা এড়িয়ে
চলুন। তাদের গুরুতর
অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকি
বেশি।



আপনি কোনও
স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারের
সাথে দেখা করার
আগে ফোন করুন
বা আপনার স্থানীয়
জনস্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষকে
ফোন করুন।



যদি আপনার লক্ষণসমূহ
আরও খারাপ হয়ে যায়
তবে তৎক্ষণাৎ আপনার
স্বাস্থ্যসেবা সরবরাহকারী
বা জনস্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষের
সাথে যোগাযোগ করুন
এবং তাদের নির্দেশাবলী
অনুসরণ করুন।

COVID-19 সম্পর্কিত তথ্যের জন্য:

☎ 1-833-784-4397

@ canada.ca/coronavirus