

1. How is the virus transmitted?

এইভাইরাসটাকিকরেছড়ায়এবংআমাকেকেনআলাদাঘরেথাকতেহবে?

This virus can spread from person to person through small droplets from the nose or mouth when a person with COVID-19 speaks, coughs or sneezes.

যদিকারুরকভিড-১৯হয়, তাহলেতারকথারসঙ্গে, হাঁচিরসঙ্গে, কাশিরসঙ্গে, মুখথেকেআরনাকথেকেছোটছোটজলকণাহাওয়ায়েছড়ায়।

2. What is the cause of COVID-19?

কভিড-১৯হবারকারণকি?

The cause of COVID-19 is a virus, called SARS-CoV-2.

কভিড-১৯একটাভাইরাসেরজন্যেহয়।সেইভাইরাসেরনাম SARS-CoV-2।

3. How is COVID-19 diagnosed?

কভিড-১৯কিকরেধরাপড়ে?

COVID-19 can be diagnosed clinically based on your symptoms. In some cases, respiratory samples from patients who are suspected of having this pneumonia (either a swab from patient's nose and throat, or a phlegm sample) will be taken and sent to the lab to confirm the diagnosis.

আপনারশরীরেরলক্ষণপরীক্ষাকরেআপনার Covid-19 হয়েছেকিনাসেটানির্ধারণকরাযায়।কোনকোনক্ষেত্রে, যাদেরনিউমনিয়াহয়েছেবলেসন্দেহকরাহয়তাদেরনাক, গলা, অথবাসর্দিথেকেনমুনানিয়েপরীক্ষাগারেপাঠিয়েপরীক্ষাকরেনির্ধারণকরাহয় Covid-19 হয়েছেকিনা।

4. What kind of symptoms will I have?

আমারকীধরণেরলক্ষণহবে?

Common symptoms are fever, tiredness and dry cough. Some patients also have runny nose, sore throat or diarrhoea. These symptoms are usually mild and begin gradually. Some people become infected but remain asymptomatic.

If you develop more severe symptoms like shortness of breath, please inform the doctor immediately.

এই অসুখের কিছু লক্ষণ হল জ্বর, ক্লান্তি, শ্বকনো কাশি। কিছু মানুষের সর্দি, গলা ব্যথা, পেটের অসুখও হতে পারে। কিন্তু এই লক্ষণগুলি বেশীরভাগ সময়ে হালকা হয় এবং ধীরে ধীরে হয়। কিছু লোকের কভিড-১৯ অসুখ হয় কিন্তু তাদের কিছুই লক্ষণ ধরা পড়ে না।

যদি আপনার আরও বেশী তীব্র লক্ষণ যেমন শ্বাস কষ্ট দেখা দেয়, দয়াকরে সঙ্গে সঙ্গে আপনার বাসস্থানের প্রধানকে খবর দেবেন।

5. What kind of investigations will I need?

৫। আমার কি কি পরীক্ষার দরকার?

If you are feeling alright, you may not require any investigations. If you are admitted to hospital, investigations e.g. blood tests, chest radiographs (X-rays) may be required depending on your clinical condition and progress.

আপনার নিজেকে সুস্থ মনে হলে কোনরকম টেস্ট দরকার হবে না। যদি আপনি হাসপাতালে রাখা হয় যেখানে তাহলে অবস্থা অনুযায়ী কিছু টেস্ট, যেমন রক্ত পরীক্ষা ও

বুকের এক্স-রে,

করার দরকার হতে পারে আপনার শরীরের অবস্থা এবং প্রয়োজন মত অন্যান্য পরীক্ষা, যেমন রক্ত পরীক্ষা, এক্সরে করার প্রয়োজন হতে পারে।

6. Is there any treatment for COVID-19?

৬। কভিড-১৯ এর কি কোন চিকিৎসা আছে?

Most patients will have mild symptoms, and do not need specific treatment. If you have symptoms like cough, fever, runny nose or sore throat, we will give you medications to help with those symptoms.

বেশীরভাগ লোকের অত্যন্ত হালকা লক্ষণ হয় এবং তাদের কোন বিশেষ চিকিৎসার দরকার হয় না।

আপনার যদি কাশি, জ্বর, সর্দি বা গলা ব্যথা হয়, তবে আমরা আপনাকে তার জন্যে ওষুধ দেব।

7. Will I die from COVID-19?

৭। আমি কি কভিড-১৯ এর থেকে মরে যেতে পারি?

It is normal to worry about how COVID-19 might affect you or your loved ones. In 80% of cases, infections from COVID-19 are usually mild and do not even need any treatment. There is a chance of becoming more ill, which happens more commonly in the elderly population or in those with significant pre-existing medical conditions. Only 5% of patients will require ICU care including breathing support or medications to support their blood pressure.

আপনার এই ব্যাপারে চিন্তা হওয়াটা স্বাভাবিক। ৮০% সময়ে কভিড-

১৯ অসুখ অত্যন্ত হালকা হয় এবং এর জন্যে কোন চিকিৎসা প্রয়োজন হয় না। যারাবয়স্ক অথবা যাদের আরও অন্য কোন কঠিন অসুখ আছে, তাদের বেশি অসুস্থ হবার সম্ভাবনা আছে। মাত্র ৫%

লোকদের নিশ্বাস নেবার জন্যে ICU

এখাকার প্রয়োজন হতে পারে অথবা রক্তচাপ ঠিক রাখার জন্যে ওষুধ প্রয়োজন হতে পারে।

8. How much do I have to pay for my treatment?

১০। আমাকে এই চিকিৎসার জন্যে কত খরচ করতে হবে?

As of Singapore Government's announcement on 7 March 2020, if you are a Singapore Citizen, Singapore resident OR a long term pass holder, your bill will be covered by the Government. This does not apply if you have left Singapore after 27 March 2020 and you are admitted as a suspected COVID-19 case within 14 days of returning.

সিঙ্গাপুর সরকারের ৭ মার্চের (২০২০) ঘোষণা অনুযায়ী আপনি যদি সিঙ্গাপুরের নাগরিক, অথবা অধিবাসী হন, অথবা আপনার দীর্ঘমেয়াদী পাস থাকে, তাহলে আপনার হাসপাতালের খরচ সরকার দেবে। কিন্তু, আপনি যদি ২৭ মার্চ ২০২০ এর পরে সিঙ্গাপুরে ছেড়ে থাকেন, এবং তার পরে ফেরার ১৪ দিনের মধ্যে আপনি হাসপাতালে ভর্তি হন, তাহলে এই নিয়ম চলবে না।

9. I am worried about missing so much work. Will my boss fire me?

১১। আমার চিন্তা হচ্ছে আমি এত দিন কাজ করছি না। আমার চাকরী চলে যাবে না তো?

Your employer is legally mandated to allow your quarantine/treatment. Your employer is also legally bound to continue to pay your salaries even if you are not allowed to leave your dormitory (e.g. during the Circuit Breaker period). If your employer does not pay your salary within 7 days of the end of the salary period, he can be prosecuted by the Singapore Government.

আইনত আপনার কর্মনিয়োগকর্তা (যার কাছে আপনি কাজ করেন, আপনার মনিব)

আপনার আলাদা থাকার এবং চিকিৎসার অনুমতি দিতে বাধ্য। আইনমতে,

আপনি যেত দিন ছাড়া না পাবেন অথবা ডরমেট্রি রবাইরে যেতে না পারবেন

(সারক্রিট ব্রেকার এর সময়)

ততদিনআপনারমনিবআপনারমাহিনাদিতেবাধ্য।যদিআপনারমনিবমাহিনাদেবারসময়ের৭দি
নেরমধ্যেআপনাকেমাহিনানাদেন, তবেসিঙ্গাপুরসরকারতাকেআদালতেঅভিযুক্তকরবে।

You can contact Healthserve (+65 3138 4443; call or Whatsapp) if you experience any
difficulties with your employment situation.

আপনারকাজসম্পর্কেকিছুঅসুবিধাহলেআপনিHealthserve (+65 3138 4443;
কলঅথবাWhatsapp)এফোনকরতেপারেন।

Feeling lonely and stressed?

আপনারকিঅত্যন্তএকলাগছেঅথবাচিন্তিতলাগছে?

Check out some of the resources below:

নীচেদেওয়াকিছুপ্রয়োজনীয়তথ্যআপনারহয়তকাজেলাগতেপারে।সেগুলোদেখেন।

HealthServe Solidarity Wall: To read or post messages of support

হেলথসারভসংহতিস্থানঃআপনিযদিসহায়তামূলককিছুপড়তেবালিখতেচানঃ



HealthServe Virtual Counselling Clinic:

Call/Whatsapp +65 3138 4443 to talk to a counsellor in your own language.

হেলথসারভভারচুয়ালকাউন্সেলিংক্লিনিকঃআপনারনিজেরভাষাকারুরসঙ্গেকথাবলারজন্যেএ
ইনস্বেরকলঅথবাWhatsappকরুনঃ +65 3138 4443

প্রবাসী কর্মীবৃন্দ :

**আপনার কি সাহায্য দরকার
এই কভিড -১৯ পরিস্থিতিতে?**


যদি আপনি খাদ্য অথবা বেতনের বিষয়ে সমস্যার মুখামুখি হোন এই সময়ে, তাহলে আমাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। আমাদের হোয়াটসএপ নাম্বার:-

Usha 9272 3478

Sasidharan 9421 5287

Sharan 8491 7822

Feryal 9734 1358



Videos about coping with stress during this time:

দুশ্চিন্তাথেকে মুক্ত হবার ব্যাপারে কিছু ভিডিও:



Learn a new skill or do some activities:

কিছু নতুন দক্ষতা অথবা কিছু কাজ শেখার জন্যে:



More resources can be found on our website:

আরও অন্যান্য তথ্য আমাদের ওয়েবসাইটে পাওয়া যাবে



bit.ly/nuhs-covid19resourcemw
www.facebook.com/projectclovenuhs

This material is prepared as part of the Project CLOVE (Call to Love) initiative, which is led by a group of NUHS doctors caring for COVID-19 patients.

Adapted from National Centre for Infectious Diseases (NCID) and <https://sudesnaroychowdhury.wixsite.com/covid/> with permission.

Last updated: 3 May 2020