



আমরা **সিংহেলথ** থেকে এসেছি এবং
**আপনাকে সহযোগিতা
করার জন্যই আমরা
এসেছি**



করোনাভাইরাস (COVID-19) এক ধরনের ভাইরাস, এটি নতুন এবং মারাত্মক বিপজ্জনক

- আপনার কাছাকাছি যদি কোন আক্রান্ত ব্যক্তি থাকে তাহলে সহজেই এটি অন্যদের মাঝে ছড়িয়ে পড়বে।
- যিনি সংক্রমিত তিনি নাও জানতে পারেন যে তিনি সংক্রমিত।
- তারা হাঁচি বা কাশির মাধ্যমে আপনার ভেতরে ভাইরাস সংক্রমিত করতে পারে। অথবা, আপনি যদি এমন কিছু স্পর্শ করেন যা তারা স্পর্শ করেছে অথবা তার উপর হাঁচি বা কাশি দিয়েছে।
- আপনার গলা ব্যথা, জ্বর, কাশি, সর্দি ডায়রিয়া ইত্যাদি হতে পারে।
- তাহলে আপনার নিঃশ্বাস নিতে অসুবিধা হতে পারে।
- আপনাকে অবশ্যই হাসপাতালে চিকিৎসা নিতে হবে, না নিলে খুব ক্ষতি হয়ে যাবে।

নিরাপদে থাকার জন্য ৫ টি করণীয় বিষয়



নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখুন

সবাই যাতে নিরাপদে থাকতে পারে।
অন্য ব্যক্তি থেকে কমপক্ষে 2 মিটার দূরে থাকুন।



কিছুক্ষণ পর পর হাত ধোত করুন

জীবাণু যাতে আপনার মুখে সংক্রমিত হতে না পারে
(অতঃপর আপনার শরীরে)। কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড ধরে সাবান ও
পানি দিয়ে হাত ধুতে হবে।



আপনার চারিপাশ পরিষ্কার রাখুন

যাতে জীবাণু আপনার কাছে এসে আপনাকে আক্রান্ত করতে না পারে।
সব ময়লা-আবর্জনা সঠিক বিনে ফেলুন এবং বন্ধ রাখুন।



আপনি যখন কোথাও যাচ্ছেন মাস্ক পরে বের হউন

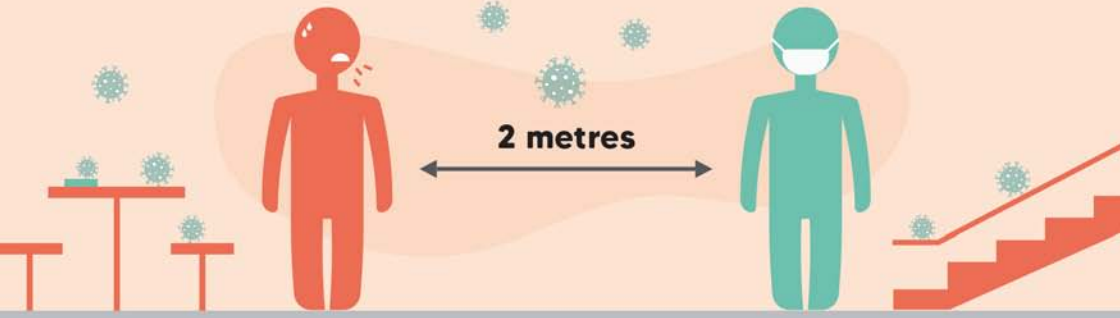
অন্যদের কাছ থেকে ভাইরাসে আক্রান্ত হওয়া ঠেকাতে এটাই
উত্তম পন্থা।



সোয়াব পরীক্ষা করতে ডাক্তারকে সহায়তা করুন, যদি প্রয়োজন হয়।

কারণ ভালভাবে পরীক্ষা করার এটিই সেরা উপায়।

কেন আপনি অবশ্যই **মাস্ক** ব্যবহার করবেন এবং দূরত্ব বজায় রাখবেন



যারা **১-২ মিটারের মধ্যে থাকলে কোভিড - ১৯** ভাইরাস তাদের এক জনের কাছ থেকে সহজে অন্যজনের মধ্যে ছড়িয়ে পড়তে পারে।

যখন কোন সংক্রমিত **ব্যক্তি কাশি বা হাঁচি দেয়** তখন তা থেকে যে জলীয় কণা বের হয় তা শ্বাস প্রশ্বাসের মাধ্যমে প্রবাহিত হয়।

এই জলীয় কণাগুলো আপনার মুখ বা নাকে চলে আসতে পারে যদি আপনি কাছাকাছি থাকেন অথবা আপনি যখন শ্বাস নিচ্ছেন তখন আপনার কাছাকাছি বাতাসে এটি আছে।

আপনি টেবিলের উপর, সিঁড়ি, লিফট এর বোতাম বা অন্য কোনও কিছু যাতে ভাইরাস রয়েছে তা স্পর্শ করার পর আপনার নিজের মুখ, নাক বা চোখগুলি স্পর্শ করেও কোভিড -১৯ ভাইরাস দ্বারা আক্রান্ত হতে পারেন।

আপনার যদি গলা ব্যথা, জ্বর, কাশি, সর্দি ডায়রিয়া থাকে,

সোয়াব পরীক্ষার জন্য আসুন



- চিকিৎসক বা নার্স আপনার নাক, গলা বা থুতু থেকে **পরীক্ষার জন্য টিস্যুর নমুনা** নেবেন।
- **কোভিড -১৯ ভাইরাস সঠিকভাবে সনাক্ত করার জন্য** আমরা বিশেষ পরীক্ষা করে থাকি।
- **২ দিনের মধ্যে** পরীক্ষার ফলাফল দিয়ে থাকি।



যদি ফলাফল নেতিবাচক (নেগেটিভ) হয়

তাহলে আমরা আবার পর্যবেক্ষণ করব। আমরা পরবর্তীতে আরও একবার পরীক্ষা করতে পারি সব কিছু ঠিক আছে কি না তা নিশ্চিত করার জন্য।



যদি ফলাফল ইতিবাচক (পজেটিভ) হয়

- 1 আপনার জিনিসপত্র দ্রুত গুছিয়ে নিন - ফোন, চার্জার, ওয়ার্ক পাস, প্রসাধন সামগ্রী, ব্যক্তিগত পোশাক, জায়নামাজ ইত্যাদি।
- 2 যদি দরকার হয় আমরা আপনার চিকিৎসা এমনকি হাসপাতালে নিয়ে যাওয়ার ব্যবস্থা করবো।
- 3 আমরা আপনাকে সেখানে কাপড় এবং খাবার সরবরাহ করব।
- 4 আমরা আপনাদেরকে সিঙ্গাপুরিয়ানদের মতোই ভাল মানের সেবা প্রদান করবো।

চিন্তা করবেন না 😊

- ✓ কোভিড -১৯ এর সাথে সম্পর্কিত আপনার হাসপাতালের যাবতীয় ব্যয় সিঙ্গাপুর সরকার প্রদান করবে।
- ✓ আপনার নিয়োগকর্তা নিয়মিতভাবে আপনাকে বেতন প্রদান করবে।
- ✓ আপনি আপনার চাকরি/কাজ হারাবেন না।
- ✓ যত দ্রুত সম্ভব আপনাকে সুস্থ করার জন্য আমরা আমাদের সর্বোচ্চ চেষ্টা করব!

