

আপুনি ভাবে নাকি  
আপোনাৰ ক'ভিড-১৯  
হৈছে?



## আতংকিত হ'ব নালাগে

ক'ভিড -১৯ ত সংক্রমিত সকলৰ  
মাজত ৮৫ শতাংশ মানুহৰেই  
অলপৰ পৰা মধ্যমীয়া লক্ষণ দেখা  
যায়। সৰহ সংখ্যক কোভিড-১৯  
আক্রান্ত মানুহ ঘৰৰ পৰাই সিহঁতৰ  
ৰোগ নিৰাময় কৰিব পাৰিব।

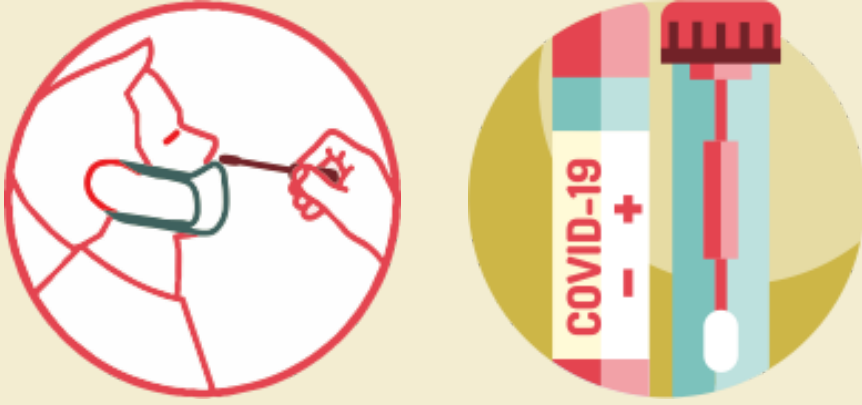
আপোনাৰ লক্ষণবোৰ পৰীক্ষা  
কৰক

- জ্বৰ
- কাঁহ
- গোক্ৰ আৰু সোৱাদ গ্ৰহণ  
ক্ষমতা হ্রাস পোৱা
- বমিৰ ভাৱ হোৱা
- ডাইৰিয়া
- ভাগৰ লগা
- মূৰৰ বিষ বা গা বিষ

অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ : ক'ভিড হোৱাৰ সন্দেহ হোৱাৰ লগে লগে, নিজৰ অক্সিজেন  
স্যাচুৰেশ্বন পৰ্যবেক্ষণ আৰম্ভ কৰক। অক্সিমিটাৰ ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে।  
অক্সিজেন যদি কমি যায় তেনেহলে ই বিপদৰ ইঙ্গিত।

যদি আপোনাৰ এই লক্ষণবোৰ থাকে, তেনেহলে অনুগ্রহ কৰি ক'ভিড পৰীক্ষা  
কৰাওক!

## ক'ভিদ-১৯ৰ পৰীক্ষা কৰক



আৰ টি- পিচিআৰ (RT-PCR) পৰীক্ষা যিমান সোনকালে সম্ভৱ কৰা উচিত। চিকিৎসালয়ত ভৰ্তি হোৱাৰ বাবে RT-PCR পৰীক্ষা কৰা আৱশ্যক। এতিয়া ভুৱা আৰটী-পিচিআৰ নিগেটিভৰ আশংকা বাঢ়ি আছে। গতিকে আপোনাৰ যদি এক্সপোজাৰ আৰু লক্ষণবোৰ দেখা দিয়ে তেনেহলে আপোনাৰ পৰীক্ষাৰ ফলাফল নিগেটিভ হ'লেও আপোনাৰ সম্ভৱত ক'ভিদ ১৯ হৈছে। সম্ভৱত আপোনাৰ দ্বাৰা এই ৰোগ বিয়পিব পাৰে। কিছুদিন পিছত আকৌ পৰীক্ষা কৰক। আপোনাৰ অক্সিমিটাৰৰ সহায়ত আপোনাৰ অক্সিজেন স্যাচুৰেশ্বন পৰ্যবেক্ষণ কৰি থাকক।

## চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ লওক



প্ৰাথমিক ৰোগ নিৰ্ণয় খুবেই জৰুৰী ক'ভিদ-১৯ৰ লগত মোকাবিলা কৰাৰ বাবে। আপোনাৰ চিকিৎসক আপোনাৰ ইনফেকচনৰ গভীৰতা নিৰীক্ষণ কৰাৰ বাবে তেজ পৰীক্ষা/বুকুৰ এক্সৰে বা CT স্ক্যান কৰাৰ উপদেশ দিব পাৰে।

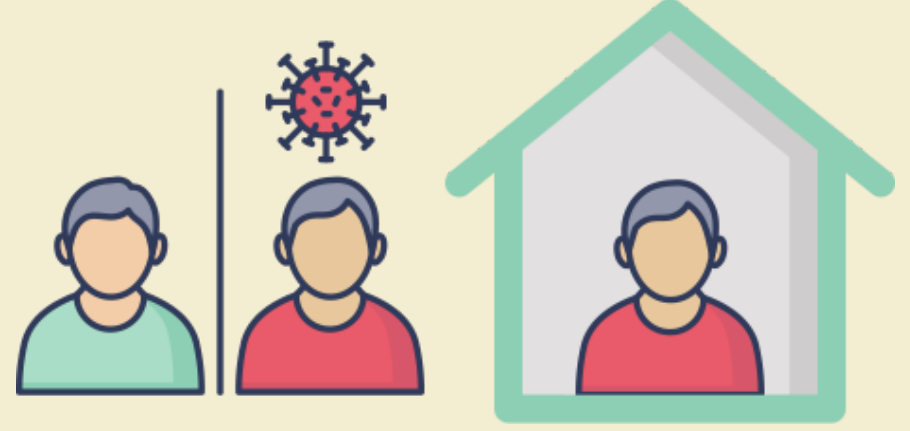


## উৰাবাতৰিৰ পৰা সাৱধান হওঁক

উৰাবাতৰি বিভিন্ন সময়ত সান্ত্বনাদায়ক হ'ব পাৰে। কিন্তু এই সময়ত WhatsApp ফৰোৱাৰ্ড আৰু অজ্ঞ মানুহৰ 'বন্ধুত্বপূৰ্ণ' পৰামৰ্শ এৰাই চলক। ক'ভিদ-19 ভাইৰাছৰ লগত জৰিত তথ্যবোৰ দ্রুত পৰিবৰ্তন হৈ আছে। অকল চিকিৎসক আৰু বিজ্ঞানীয়ে এই ক্ষেত্ৰত সঠিক তথ্য দিব পাৰে। **বিজ্ঞানৰ ওপৰত আস্থা ৰাখক।**



## নিজক পৃথককৈ (Isolate) ৰাখক



যদি আপোনাৰ সন্দেহ হয় যে আপোনাৰ ক'ভিদ-19 হৈছে, তেনেহলে আজিয়েই নিজক আনৰ পৰা আঁতৰাই ৰাখক। একে লক্ষণ থকা দুজন ব্যক্তি এটা কোঠাত একেলগে থাকিব পাৰে। নিজৰ ঘৰতেই খোৱাবস্তু খাওক আৰু যিমান হ'ব পাৰে নিজৰ বস্তু বাসন, কাপোৰ আদি নিজে ধুই ৰাখক। নিজৰ কোনো বস্তু (বাসন, কাপোৰ, গামোচা, লিলেন আদি) আনক ব্যৱহাৰ কৰিব নিদিব। সঘনাই হাত ধোৱক আৰু যিকোনো ব্যক্তিৰ লগত কথা পতাৰ সময়ত মাস্ক ব্যৱহাৰ কৰিব।

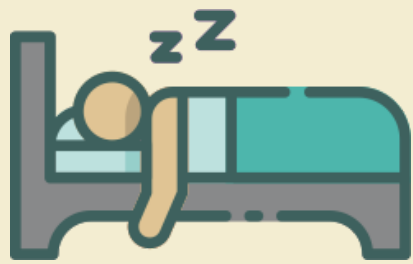


## যত্নলোৱা তথা বিভিন্ন অত্যাবশ্যকীয় পৰিসেৱা আগবঢ়োৱা সকলে মনত ৰাখিব

যদি ঘৰত 55 বছৰৰ উৰ্ধ্বৰ কোনো  
আছে, গৰ্ভৱতী অথবা কোনো গুৰুতৰ  
ৰোগৰ চিকিৎসাৰত অৱস্থাত আছে,  
তেনেহলে ক'ভিদ সংক্ৰমিত ব্যক্তিজন  
সুস্থ নোহোৱা লৈকে তেওঁলোকক  
বেলেগ ঘৰত স্থানান্তৰিত কৰক। যদি  
স্থানান্তৰিত কৰা সম্ভৱ নহয়, চিন্তা  
নকৰিব, তিনিটা স্তৰ থকা মাস্ক বা N95  
মাস্ক সদায় সঠিক ভাৱে ব্যৱহাৰ  
কৰিব। ক'ভিদ আক্ৰান্ত ব্যক্তিৰ লগত  
কোনো বস্তুৰ আদান প্ৰদান নকৰিব,  
ৰোগীৰ লগত একে ঘৰত বসবাস  
নকৰিব আৰু সঘনাই হাত ধুৱ।



## বিশ্রাম, ঔষধ আৰু পুষ্টি



প্রতিদিনে ৭-৮ ঘণ্টা  
পর্যাপ্ত বিশ্রাম লওক।



শৰীৰটো হাইড্ৰেটেড ৰাখিবলৈ যথেষ্ট পৰিমাণে তৰল পদাৰ্থ যেনে গৰম পানী, ফলৰ ৰস, ওআৰএছ (ORS) খাৱ। কাৰ্বহাইড্ৰেটছৰ মুখ্য উৎস হৈছে শস্য যেনে ৰাগি, ওটছ ইত্যাদি সেৱন কৰিব পাৰে। মাছ, কণী, পানীৰ, চয়া, বাদাম আৰু মুৰগীৰ মাংস হৈছে প্ৰোটিনৰ ভাল উৎস। আখৰোত, কাজু বাদাম, অলিভ অইল আৰু সৰিহৰ তেলৰ নিচিনা স্বাস্থ্যকৰ ফ্যাটযুক্ত আহাৰ গ্ৰহন কৰক। হালধিযুক্ত গাখীৰ আপোনাৰ ডিঙি সুস্থ কৰে, সেয়ে প্ৰতিদিন এক গিলাচ কৰি সেৱন কৰিব পাৰে।



আপনি নিম্নলিখিত ঔষধবোৰ সেৱন  
কৰিব পাৰে:

দৈনিক দিনত দুবাৰ ভিটামিন চি 500  
ট্যাবলেট। দৈনিক দিনত এবাৰ জিংক 50mg  
ট্যাবলেট। ভিটামিন ডি 60000 UI স্ট্যাট  
(মাত্ৰ এবাৰ চিকিৎসাৰ সময়ছোৱাত)



আপোনাৰ যদি জ্বৰ থাকে:  
আপোনাৰ যদি 100Fৰ ওপৰত জ্বৰ হয়  
তেনেহলে পেৰাচিটেমল SOS ট্যাবলেট ল'ব।



আপোনাৰ যদি সৰ্দি থাকে:  
লেভোসেট্ৰিজাইন আৰু স্টিম  
ইনহেলেছন, নিমখযুক্ত গৰম পানীৰে  
দিনত তিনিবাৰ গাৰগিল কৰিব।

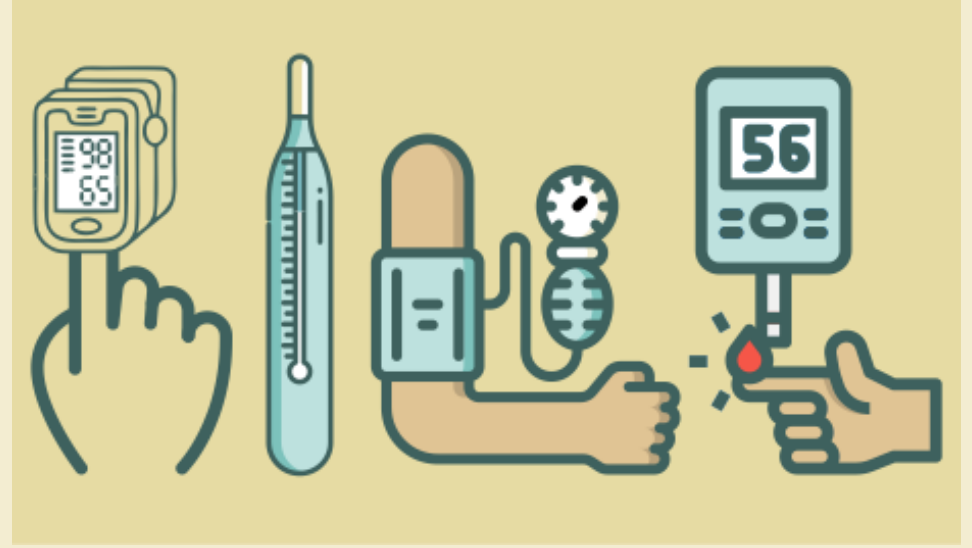


## স্ব পর্যবেক্ষণ:

যদি আপোনাৰ ক্যান্সাৰ, হাঁপানি, শ্বাসযন্ত্ৰৰ ব্যাধি, ডায়াবেটিস, উচ্চ ৰক্তচাপ, কাৰ্ডিওভাসকুলাৰ ডিজিজ, লিভাৰ/কিডনি/হাওঁফাওঁৰ ৰোগ অথবা আপনি স্কুলদেহৰ অধীকাৰি হয় অথবা আপোনি যদি 60 বছৰৰ উৰ্ধ্বৰ বয়সৰ হয়: অথবা ওপৰৰ এটাও নহয়, কিন্তু প্ৰয়োজন অনুভৱ কৰি আছে:

এডাল পাল্স অক্সিমিটাৰ ব্যৱহাৰ কৰি এসপিও ২ পর্যবেক্ষণ কৰক (অক্সিমিটাৰটো আপোনাৰ সোঁ হাতৰ মাঝৰ আঙুলিৰ ওপৰত ৰখা উচিত আৰু সৰ্বোচ্চ স্থিতিশীল ৰিডিং অবশ্যেই ৰেকৰ্ড কৰা উচিত) তাপমাত্ৰা থাৰ্মোমিটাৰৰ সহায়ত জুখি থকা উচিত, ব্লাড সুগাৰ / ৰক্তচাপ প্ৰতি আট ঘন্টা মূৰে মূৰে বা দিনত তিনিবাৰ পৰীক্ষা কৰা উচিত।

এই বিলাক পৰিমাণৰ ডিভাইচবোৰ সাধাৰণত মেডিকেল স্টোৰ অথবা অনলাইনত পোৱা যায়।



**ছয় (৬)মিনিটত খোজ কাঢ়াৰ পৰীক্ষা:** অলপ শাৰীৰিক চৰ্চাৰ মাজেৰে নিজৰ অক্সিজেন লেভেল নিৰীক্ষণ কৰক, নিজৰ কোঠাত ৬ মিনিট মান খোজ কাঢ়ি চাওক অক্সিজেনৰ স্তৰ কম হৈছে নেকি। **নিজৰ ঘৰত থকা বিচ্ছিন্ন ৰোগী সকলক নিজৰ তেজৰ CBC, Fasting Sugar, LFT, RFT, HbA1C, CRP, D DIMER আদি নিৰীক্ষণ কৰা কৰি থাকিবো।**

**নিজৰ উষ্ণতা,** অক্সিজেনৰ স্তৰ আৰু বেলেগ লক্ষণ সমূহ লিপিবদ্ধ কৰি ৰাখক।

## কেতিয়া চিকিৎসকৰ সহায় ল'ব?

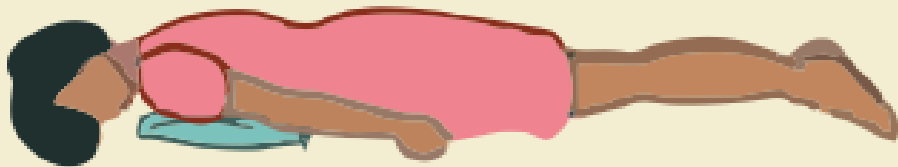
যদি চাৰি দিনত কৈ অধিক 100Fত কৈ বেছি জ্বৰ

- মানসিক অস্থিৰতা
- উশাহ- নিশাহ লোৱাত কষ্ট
- একেৰাহে অক্সিজেন স্তৰ ৯৪% ত কৈ কম হোৱা।

## অক্সিজেনৰ স্তৰ কম হলে কি কৰিব?

অক্সিজেনৰ স্তৰ একেৰাহে ৯৪%ত কৈ কম হলে

### ১) তলৰ পিনে মুখ কৰিঃ উপৰ হৈ শুই থাকক



- আৰু বুকুৰ উপৰত যোৰ দি উশাহ লওঁক (কাৰ্ডিয়া বেমাৰ বা বুকুৰ বিষ থাকিলে নকৰাই ভাল)

- পেটৰ পিনে শুই লওঁক
- ভৰি দীঘলকৈ দিয়ক
- বুকুৰ তলত এটা গাৰু ল'ব
- মূৰ সোঁ ফাল বা বাওঁ ফালে ল'ব
- হাত ভাঁজ কৰি মূৰৰ পিনে ৰাখিব

-এই অৱস্থাত গভীৰ উশাহ-নিশাহ ল'ব।  
(৩০ মিনিটৰ পৰা ২ঘণ্টা ধৰি কৰক)



### 2. Right Lateral Recumbent:

-আপোনি সোঁফালে শুই থাকিব  
-নিজৰ এখন হাত মূৰৰ তলত ৰাখিব  
-ভৰি দুখন সমান্তৰাল ভাবে দীঘল কৰি ৰাখক

-৩০ মিনিটৰ পৰা ২ ঘণ্টা ধৰি কৰক



### 3. Left Lateral Recumbent:

-আপোনি বাওঁ ফালে শুই থাকিব  
-নিজৰ এখন হাত মূৰৰ তলত ৰাখিব  
-ভৰি দুখন সমান্তৰাল ভাবে দীঘল কৰি ৰাখক

-৩০ মিনিটৰ পৰা ২ ঘণ্টা ধৰি কৰক

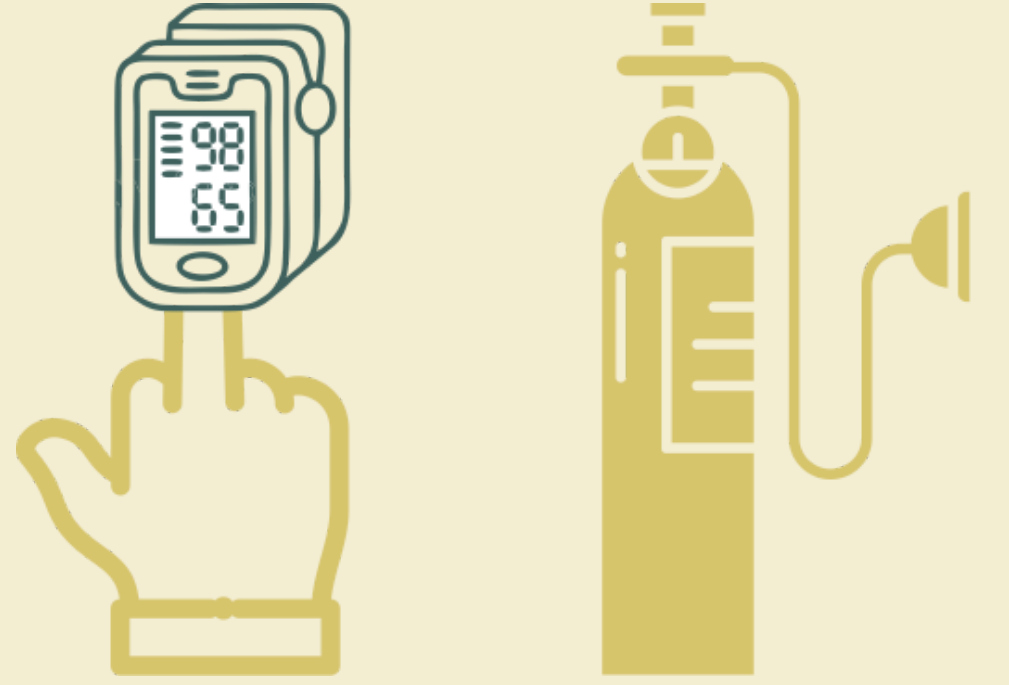
ইয়াৰ ওপৰিও যদি আপোনাৰ অক্সিজেনৰ স্তৰ ৯৪% তলত থাকে তেন্তে অতি সোনকালে ডক্তৰ লগত পৰামৰ্শ কৰক।

## কেতিয়া অক্সিজেন সিলিন্ডাৰ বা অক্সিজেন কনচেনট্ৰেটৰ ল'ব?

যদি আপোনাৰ অক্সিজেনৰ স্তৰ  
একেৰাহে ৯০% তলত আহে বা ৯৪%  
পৰা তিনি-চাৰি স্তৰ কমে, তেন্তে  
আপোনাক অক্সিজেনৰ প্ৰয়োজন  
হ'ব পাৰে, কিন্তু ডাক্তৰ পৰামৰ্শ  
লোৱাৰ পিছতে ল'ব।



অক্সিজেন কনচেনট্ৰেটৰ



অনুগ্ৰহ কৰি মন কৰিব,  
কভিদ'ত গুৰুতৰ ভাবে আক্ৰান্ত  
ৰোগীৰ বাবে হৈছে অক্সিজেন  
চিলিন্ডাৰ। এনে অক্সিজেন  
চিলিন্ডাৰ  
ঘৰত জমা কৰি নাৰাখিব।





## কভি'দ কেনেকৈ ৰোগীক আক্ৰান্ত কৰে?

**দিন ১** প্ৰথম লক্ষণ হৈছে জ্বৰ আৰু দুৰ্বলতা। বহুতে কাঁহ আৰু গা বিষ অনুভব কৰিব পাৰে। বাকী লক্ষণ সমূহ দেখা দিব পাৰে।

দিন ১– কিছুমানে অলপ ভাল লগা হ'ব পাৰে। কিন্তু কিছুমানৰ জ্বৰ, কাঁহ আৰু দুৰ্বলতা থাকিব পাৰে।

**দিন 5–7** অলপ-ৰ পৰা মাধ্যমত থকা বেছিভাগ ৰোগীয়ে এই কেইদিন ভাল পাব পাৰে। কিন্তু যিবোৰ ৰোগী এতিয়া জটিল স্তৰত আছে সিহঁতে উশাহ লোৱাত কষ্ট দেখা দিব। এইটো বিশেষভাৱে বেলেগ বেমাৰ থকা বা বয়সস্থ লোকৰ ক্ষেত্ৰত বেছি। সূক্ষ্ম নিৰীক্ষণ হৈছে গ্ৰহণযোগ্য।

**দিন ৮ ৰ পৰা ১২** এই সময়ত ব্যক্তিসকলে মাধ্যম-ৰ পৰা অলপ বেছি লক্ষণ প্ৰত্যক্ষ কৰিব পাৰে আৰু জ্বৰ কমি যায়। দুৰ্বলতা আৰু কাঁহ থাকি যাব পাৰে। কিন্তু অতি জটিল ৰোগীৰ ক্ষেত্ৰত এই লক্ষণ সমূহ বহুত বেয়া হৈ চিকিৎসালয়ত ল'ব লাগে। ৰোগীক অতি সূক্ষ্ম ভাবে নিৰীক্ষণ কৰক আৰু অতি সোনকালে চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ লওক যদি লক্ষণসমূহ বেছি বেয়া হয় বা অক্সিজেন saturation level হ্রাস হয়।

প্ৰথম লক্ষণ দেখা দিয়াৰ ১০ দিন পিছত যদি একেৰাহে তিনি দিন জ্বৰ নাথাকে বা কোনো লক্ষণ নাথাকে তেন্তে নিজকে পৃথক কৰি ৰখাৰ প্ৰয়োজন নহে।

**ক্লান্তি (ভাগৰ) আৰু গা বিষ থাকিব পাৰে আৰু RT PCR positive আহিব পাৰে।**



**ওপৰৰ তথ্য সমূহ অকল সম্ভাব্য সংক্ৰমিত ৰোগীৰ সহায়ৰ বাবে। এই তথ্য সমূহ অৱশ্যেই নিয়মিত লক্ষণ সমূহৰ লগত মিলাই ল'ব লাগিব আৰু এজন ডাক্তাৰৰ পৰামৰ্শ ল'ব লাগিব। Covid-19 আমাক প্ৰত্যেকেই বেলেগ বেলেগ ভাৱে প্ৰভাৱিত কৰে। আতংকিত হৈ নিজে চূড়ান্ত সিদ্ধান্ত গ্ৰহণ নকৰিব আৰু ডাক্তাৰৰ লগত পৰামৰ্শ নকৰি কেতিয়াও নিজাববীয়াকৈ ঔষধ গ্ৰহণ নকৰিব।**

## ক'ভিদত মানসিক উদ্বেগৰ যত্ন লওঁক

- ধ্যান আৰু নিশ্বাসৰ ব্যায়াম আপোনাৰ দৈনিক ৰুটিনৰ এটা অংশ কৰক।
- কিতাপ পঢ়ক অথবা আনন্দদায়ক চলচ্চিত্ৰ আদি চাওক।
- পৰিয়াল আৰু বন্ধুবৰ্গৰ মাজত সম্পৰ্ক বৰ্তাই ৰাখক।

## ক'ভিদৰ পৰৱৰ্তী আৰোগ্য ব্যৱস্থা

আৰোগ্য হোৱাৰ পিছত চাৰি সপ্তাহৰ বাবে পৰিশ্ৰমৰ পৰা বিৰত থাকক। হাইড্ৰেছন আৰু বিশ্রাম বহুতো গুৰুত্বপূৰ্ণ। আৰোগ্য হোৱাৰ পিছতো যদি কিবা লক্ষণ দেখা দিয়ে তেন্তে চিকিৎসকৰ লগত আলোচনা কৰক। ক'ভিদ ৰোগীৰ মাজত চুগাৰৰ মাত্ৰা, তেজ জমাট বন্ধা আৰু হৃদযন্ত্ৰৰ সমস্যা দেখা দিব পাৰে। আনকি সুস্থ মানুহৰও এনেকুৱা লক্ষণ পৰিলক্ষিত হ'ব পাৰে। অৱশ্যেই চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ লৈ পৰীক্ষা কৰাব লগে।



আৰোগ্য হোৱাৰ পিছত ৬ সপ্তাহৰ পৰা ৩ মাহৰ ভিতৰত আপোনাৰ ভ্যাকচিন জ্যাববোৰ লৈ থাকক।

