

05/12/2020 তারিখে পৃষ্ঠা আপডেট করা হয়েছে। আপডেট করা তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে এই পৃষ্ঠাটি প্রায়ই দেখুন। আপনি যা খুঁজছেন তা নিচে দেওয়া তথ্যের মধ্যে না পেলে, অনুগ্রহ করে ECDOH COVID-19 ইনফর্মেশন লাইনের (716) 858-2929 নম্বরে ফোন করুন।

(স্প্যানিশ) (আরবি) (বার্মিজ)

আমাদের কমিউনিটিতে COVID-19 নিশ্চিত হয়েছে। সবার উচিত নিজের স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণ করা এবং COVID-19 এর উপসর্গগুলি নজরে রাখা, যার মধ্যে নিম্নলিখিত যেকোনো একটি থাকতে পারে: 100.4 ডিগ্রি বা তার বেশি জ্বর, কাশি, শ্বাসকষ্ট, ঠান্ডালাগা, ঠান্ডালাগার সঙ্গে বারবার কাঁপুনি, পেশীর ব্যথা, গলা ব্যথা, ডায়রিয়া, নতুন করে স্বাদ বা গন্ধ লোপ।

## COVID-19 পরীক্ষা

প্লাজমা দান

কীভাবে নিজেকে রক্ষা করবেন

আপনি অসুস্থ হয়ে পড়লে কী করবেন

### 1. COVID-19 কী?

করোনাভাইরাস রোগ 2019 (COVID-19) হল একটি শ্বাসজনিত অসুস্থতা যা ব্যক্তির থেকে ব্যক্তিতে ছড়িয়ে পড়তে পারে। যে ভাইরাসটির ফলে COVID-19 হয় সেটি হল একটি নোভেল করোনাভাইরাস যা চীনের উহানে একটি প্রকোপের অনুসন্ধান চলাকালীন প্রথম চিহ্নিত হয়। **সর্বশেষ তথ্যের জন্য, [CDC এর COVID19 ওয়েবসাইট-এ যান।](#)**

### 2. COVID-19 উপসর্গগুলি কী?

COVID-19 এর রোগীদের বিভিন্ন উপসর্গ সমেত হালকা থেকে গুরুতর শ্বাসজনিত অসুস্থতা ছিল, যার মধ্যে রয়েছে:

- জ্বর (100.4 ডিগ্রি বা তার বেশি)
- কাশি
- শ্বাসকষ্ট
- ঠান্ডালাগা
- ঠান্ডালাগার সাথে বারংবার কাঁপুনি
- পেশীর ব্যথা
- মাথা ব্যথা
- গলা ব্যথা
- নতুন করে স্বাদ বা গন্ধ লোপ
- ডায়রিয়া
- কিছু ব্যক্তির আবার গুরুতর সমস্যা থাকতে পারে।
- ভাইরাসের সংস্পর্শে আসার পরে উপসর্গগুলি খুব কম হলে 2 দিনের মধ্যে এবং খুব বেশি হলে 14 দিনের মধ্যে দেখা দিতে পারে বলে এই মুহূর্তে CDC বিশ্বাস করে।

### 3. কীভাবে COVID-19 ছড়িয়ে পড়ে?

যে ভাইরাসের ফলে COVID-19 হয় তা মূলত ব্যক্তির থেকে ব্যক্তিতে ছড়ায় বলে মনে করা হয়, মূলত একজন সংক্রামিত ব্যক্তি কাশি অথবা হাঁচির সময় শ্বাস-প্রশ্বাসের মধ্য দিয়ে আসা লালারসের মাধ্যমে। এই তরল ফোঁটাগুলি তার কাছাকাছি থাকা ব্যক্তিদের মুখ বা নাকের উপরে গিয়ে পৌঁছায় অথবা নিঃশ্বাসের মাধ্যমে ফুসফুসে চলে যাওয়ার সম্ভাবনা থাকে। লোকেরা একে অপরের কাছাকাছি থাকলে (6 ফুটের মধ্যে) ছড়িয়ে পড়ার সম্ভাবনা আরো বেড়ে যায়। **CDC এর মতে কীভাবে COVID-19 ছড়ায়** তা দেখুন।

### 4. আমি কীভাবে নিজেকে সুরক্ষিত করতে পারি?

বর্তমানে COVID-19 এর সংক্রমণ প্রতিরোধের কোনো টিকা নেই। এই ভাইরাসের সংস্পর্শে না আসাই হল সংক্রমণ রোধের সবথেকে সেরা উপায়। তবে, শ্বাসজনিত ভাইরাসের ছড়িয়ে পড়া প্রতিরোধে সহযোগিতা করার জন্য আপনাকে এই প্রাত্যহিক পদক্ষেপগুলি অনুসরণ করতে হবে।

- সাবান ও জল দিয়ে অন্তত 20 সেকেন্ড ধরে প্রায়ই আপনার হাত ধুয়ে নিন। সাবান আর জল না পাওয়া গেলে, কোনো অ্যালকোহল-নির্ভর হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।
  - **এই অসাধারণ ভিডিওটি দেখুন**, এই **দারুণ উপকরণগুলি** শেয়ার করুন এবং **নিরাপদভাবে হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন**
- অপরিষ্কার হাত দিয়ে নিজের চোখ, নাক এবং মুখ স্পর্শ করবেন না।
- অসুস্থ ব্যক্তিদের কাছাকাছি যাওয়া থেকে বিরত থাকুন।
- কাশির সময় কোনো নরম কাগজ বা টিস্যু দিয়ে মুখ ঢেকে নিন, তারপর সেই টিস্যুটি আবর্জনা ফেলে দিন এবং টিস্যুটি স্পর্শ করার পরে সাবান ও কলের জল দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে নিন। হাতের কাছে টিস্যু না থাকলে, আপনার হাতের পরিবর্তে কনুই দিয়ে মুখ ঢেকে কাশুন বা হাঁচুন।
- প্রায়ই স্পর্শ করা পৃষ্ঠতল ও সামগ্রীগুলি পরিষ্কার করুন এবং জীবাণুমুক্ত করুন (উদাহরণস্বরূপ: টেবিল, দরজার গোল হাতল, আলোর সুইচ, হাতল, ডেস্ক, বাথরুম, কল, বেসিন)। **আপনার ঘর পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করুন** অংশটি দেখুন এবং এক্ষেত্রে **EPA-নিবন্ধিত পরিবারের জন্য ব্যবহৃত জীবাণুনাশক** ব্যবহার সুপারিশকৃত। পণ্যটি নিরাপদ এবং কার্যকরভাবে ব্যবহার নিশ্চিত করতে লেবেলে দেওয়া নির্দেশাবলী (যেমন গ্লাভস পরার কথা এবং ব্যবহারের সময় ভাল বাতাস চলাচলের ব্যবস্থা আপনার আছে কিনা তা দেখে নেওয়ার কথা) অনুসরণ করুন।
- একটি ফেস কভারিং পরুন (প্রশ্ন #5 দেখুন)।
- সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার অভ্যাস করুন (প্রশ্ন #10 দেখুন)।
- **স্বতন্ত্র ব্যক্তি ও পরিবারগুলির জন্য CDC এর চেকলিস্ট** দেখুন এবং
- **আপনার বাড়ি প্রস্তুত রাখুন** - আপনার পরিবারে কেউ COVID-19 এর উপসর্গ নিয়ে অসুস্থ হয়ে পড়লে কী করা উচিত তার একটি পরিকল্পনা করে রাখুন এবং সেই সম্বন্ধে জেনে রাখুন

## 5. আমাকে কি ফেস কভারিং পরতে হবে?

- 17ই এপ্রিল 2020 তারিখ, শুক্রবার রাত 8টায় কার্যকর হওয়া আদেশ অনুযায়ী, NY স্টেটে দু'বছরের বেশি বয়সী এবং চিকিৎসাগতভাবে সহ্য করতে সক্ষম এমন যেকোনও ব্যক্তির যখন কোনো জনবহুল স্থানে যাবেন এবং সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখতে পারবেন না বা বজায় রাখবেন না তখন তাদের নিজের নাক এবং মুখ কোনো মাস্ক বা মুখ ঢাকার কাপড় দিয়ে ঢাকতে হবে। মনে রাখবেন যে ফেস কভারিং পরার অর্থ এই নয় যে আপনি অন্যান্য সতর্কতা এড়িয়ে যেতে পারেন — আমরা এখনও সমস্ত নিউ ইয়র্কবাসীকে জরুরি কাজ ব্যতীত অন্য সমস্ত কারণে বাড়িতে থাকার নির্দেশ দিই। কার্যনির্বাহী আদেশের নিহিতার্থ সম্পূর্ণভাবে বোঝার জন্য সমস্ত প্রয়োজ্য বিষয়গুলি আপনার পড়া জরুরি। [এখানে কার্যনির্বাহী আদেশ নং. 202.17](#) দেখুন।
- [COVID-19 এর প্রকোপ চলাকালীন জনসমক্ষে ফেস কভারিং পরার প্রয়োজনীয়তায় কার্যনির্বাহী আদেশ 202.17 এবং 202.18 এর উপর NYSDOH এর অন্তর্বর্তীকালীন নির্দেশিকা](#) (17ই এপ্রিল, 2020) দেখুন
- [কীভাবে কাপড়ের ফেস কভারিং বানাবেন](#) দেখুন।

## 6. COVID-19 এর উপসর্গ আছে এমন কোনো ব্যক্তির সংস্পর্শে আসলে আমার কী করা উচিত, যার মধ্যে নিম্নলিখিত যেকোনো একটি থাকতে পারে: 100.4 ডিগ্রি বা তার বেশি জ্বর, কাশি, শ্বাসকষ্ট, ঠান্ডালাগা, ঠান্ডালাগার সঙ্গে বারবার কাঁপুনি, পেশীর ব্যথা, গলা ব্যথা, ডায়রিয়া, নতুন করে শ্বাদ বা গন্ধ হারানো?

- আপনি যেদিন শেষ তার সংস্পর্শে এসেছিলেন সেই দিন থেকে ধারাবাহিকভাবে 14 দিন বাড়িতে থাকুন। আপনি একজন জরুরি পরিষেবার কর্মী হলে, কর্মক্ষেত্রে যান এবং সোজা বাড়িতে ফিরে আসুন।
- অন্যদের থেকে নিজের দূরত্ব বজায় রাখুন (প্রায় 6 ফুট বা 2 মিটার)।
- এই সময়কালে আপনার বাড়িতে কোনো সাক্ষাৎকারীকে আসার অনুমতি দেবেন না।
- উপসর্গগুলির প্রতি নজর রাখুন।

## 7. আমার নিজের COVID-19 এর উপসর্গ দেখা দিলে আমার কী করা উচিত, যার মধ্যে নিম্নলিখিত যেকোনো একটি থাকতে পারে: 100.4 ডিগ্রি বা তার বেশি জ্বর, কাশি, শ্বাসকষ্ট, ঠান্ডালাগা, ঠান্ডালাগার সঙ্গে বারবার কাঁপুনি, পেশীর ব্যথা, গলা ব্যথা, ডায়রিয়া, নতুন করে শ্বাদ বা গন্ধ হারানো?

আপনার উপসর্গগুলি দেখা দিতে শুরু করলে:

- COVID-19 থাকা বেশিরভাগ ব্যক্তির **হালকা অসুস্থতা** থাকে এবং বাড়িতেই তা সেরে যায়।
- **বাড়িতেই থাকুন** এবং আপনার পরিবারের অন্যান্যদের থেকে দূরে থাকুন। চিকিৎসা পরিচর্যা নেওয়ার জন্য যেতে না হলে, আপনার বাড়ি ছেড়ে যাবেন না। সর্বজনীন এলাকাগুলি দেখতে যাবেন না।
- আপনার চিকিৎসককে **ফোন করুন** এবং আপনার উপসর্গগুলি বর্ণনা করুন। সরাসরি তাদের অফিসে অথবা কোনো আপৎকালীন বিভাগ/জরুরি পরিচর্যার কেন্দ্রে প্রথমে ফোন না করে যাবেন না। আপনার কোনো চিকিৎসা সংক্রান্ত আপৎকালীন অবস্থা হয়েছে মনে হলে, অবিলম্বে 911 নম্বরে ফোন করুন এবং তাদের আপনার উপসর্গগুলি সম্বন্ধে জানান।
- কাশির সময় কোনো নরম কাগজ বা টিস্যু দিয়ে **মুখ ঢেকে নিন**, তারপর সেই টিস্যুটি আবর্জনায় ফেলে দিন এবং টিস্যুটি স্পর্শ করার পরে সাবান ও কলের জল দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে নিন। হাতের কাছে টিস্যু না থাকলে, আপনার হাতের পরিবর্তে কনুই দিয়ে মুখ ঢেকে কাশুন বা হাঁচুন।
- সাবান এবং কলের জল দিয়ে অন্ততপক্ষে 20 সেকেন্ড ধরে **প্রায়ই আপনার হাত ধুয়ে নিন**।
- প্রায়ই স্পর্শ করা পৃষ্ঠতল ও সামগ্রীগুলি **পরিষ্কার করুন** এবং জীবাণুমুক্ত করুন (উদাহরণস্বরূপ: টেবিল, দরজার গোল হাতল, আলোর সুইচ, হাতল, ডেস্ক, বাথরুম, কল, বেসিন)। [আপনার ঘর পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করুন](#) অংশটি দেখুন এবং এক্ষেত্রে [EPA-নিবন্ধিত পরিবারের জন্য ব্যবহৃত জীবাণুনাশক](#) ব্যবহার সুপারিশকৃত। পণ্যটি নিরাপদ এবং কার্যকরভাবে ব্যবহার নিশ্চিত করতে লেবেলে দেওয়া নির্দেশাবলী (যেমন গ্লাভস পরার কথা এবং ব্যবহারের সময় ভাল বাতাস চলাচলের ব্যবস্থা আপনার আছে কিনা তা দেখে নেওয়ার কথা) অনুসরণ করুন।

- পরিবারের সদস্যের ব্যক্তিগত আইটেমগুলির ভাগাভাগি এড়িয়ে চলুন
- একটি ফেস কভারিং পরুন (প্রশ্ন #5 দেখুন)।
- [আপনি অসুস্থ হলে COVID-19 এর ছড়িয়ে পড়া প্রতিরোধের সাহায্যার্থে নেওয়া পদক্ষেপসমূহ](#) (CDC)
- [বাড়িতে আপনার স্বাস্থ্য সামলানোর জন্য যে 10টি কাজ আপনি করতে পারেন](#) (CDC)

## 8. COVID-19 এ সংক্রামিত বা সংস্পর্শে আসার পরে কখন জরুরি পরিষেবার কর্মীরা আবার কাজে ফিরতে পারেন?

- [COVID-19 এর সংস্পর্শে আসা বা সংক্রমণের পরে নার্সিং হোমের কর্মীর কাজে ফেরার বিষয়ে NYSDOH এর প্রোটোকল](#) (04/29/2020 তারিখে আপডেট করা হয়েছে)
- [COVID-19 এর সংস্পর্শে আসা বা সংক্রমণের পরে স্বাস্থ্যসেবা এবং অন্যান্য প্রত্যক্ষ পরিচর্যা কেন্দ্রে কর্মরত কর্মীদের কাজে ফেরার বিষয়ে NYSDOH এর প্রোটোকল](#) (03/31/2020 তারিখে আপডেট করা হয়েছে)
- [COVID-19 এর সংস্পর্শে আসা বা সংক্রমণের পরে স্বাস্থ্যসেবা এবং অন্যান্য প্রত্যক্ষ পরিচর্যা কেন্দ্রে কর্মরত কর্মী ব্যতীত অন্যান্যদের কাজে ফেরার বিষয়ে NYSDOH এর প্রোটোকল](#) (03/31/2020 তারিখে আপডেট করা হয়েছে)

## 9. আমার নিজের COVID-19 এর উপসর্গ দেখা দেওয়ার পরে কখন আমি বাড়ি থেকে বেরোতে পারবো, যার মধ্যে নিম্নলিখিত যেকোনো একটি থাকতে পারে: 100.4 ডিগ্রি বা তার বেশি জ্বর, কাশি, শ্বাসকষ্ট, ঠান্ডালাগা, ঠান্ডালাগার সঙ্গে বারবার কাঁপুনি, পেশীর ব্যথা, গলা ব্যথা, ডায়রিয়া, নতুন করে স্বাদ বা গন্ধ হারানো?

COVID-19 থাকা যে ব্যক্তির বাড়িতে থাকছেন তারা নিম্নলিখিত পরিস্থিতিগুলিতে নিজেদের বাড়ি থেকে বেরোতে পারবেন:

- আপনার উপসর্গগুলি দেখা দেওয়ার পরে অন্তত 7 দিন অতিবাহিত হয়ে গেছে।
- কোনো জ্বর কমানোর ওষুধ না খেয়ে আপনার অন্তত 3 দিন ধরে সারাদিনের জন্য (ধারাবাহিকভাবে 72 ঘন্টা) আর জ্বর আসেনি।

## এবং

- অন্যান্য উপসর্গগুলিরও উন্নতি হয়েছে (উদাহরণস্বরূপ, আপনার কাশি অথবা শ্বাসকষ্ট থাকলে সেটা ভাল হচ্ছে)।
- অতিরিক্ত নির্দেশিকার জন্য ফোনে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।
- প্রশ্ন #11 দেখুন।

## 10. সামাজিক দূরত্ব স্থাপনের পরামর্শ এবং নির্দেশিকাগুলি কী?

- **বাড়িতে থাকলে তা জীবন বাঁচাবে এবং আমাদের কম্যুনিটিকে সুরক্ষিত করবে।**
- যতটা সম্ভব বাড়িতে থাকুন। মুদিখানার দোকান, ফার্মাসি এবং অন্যান্য জরুরি পরিষেবাদের প্রস্তাবিত হোম ডেলিভারি পরিষেবা এবং অনলাইন শপিংয়ের পরিষেবাগুলি ব্যবহার করুন। কোনো কারণবশত আপনাকে বাইরে যেতে হলে, একটি ফেস কভারিং পরুন এবং অন্যদের থেকে অন্তত 6 ফুটের নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখুন। (প্রশ্ন #5 দেখুন)
- আপনার বাড়ির বাইরে থাকা ব্যক্তিদের সঙ্গে জমায়েত করবেন না।
- মনরঞ্জনের জন্য অথবা আপনার এক্ষেয়েমি কাটাতে দোকান বা অন্য কোনো জনবহুল স্থানে যাবেন না।
- রাইড শেয়ার, ট্যাক্সি পরিষেবা বা সরকারি পরিবহন ব্যবহারকারী বা পরিচালনাকারী ব্যক্তিদের অন্যান্যদের থেকে অন্ততপক্ষে ছয় ফুট দূরত্ব বজায় রাখার জন্য যতটা সম্ভব ততটাই চেষ্টা করতে হবে। যাত্রীবহন এবং গাড়ি থেমে থাকার মাঝে গাড়ির কঠিন পৃষ্ঠতলগুলি ট্যাক্সি এবং রাইড শেয়ারের পরিচালকদের পদক্ষেপ নিতে হবে।
- [বিবর্তিতে নিউ ইয়র্ক স্টেট দেখুন](#)
- [ব্যবসা বন্ধ এবং কর্মী ব্যবস্থা বিষয়ক তথ্য দেখুন](#)

## 11. আমার চিকিৎসকের আমাকে দেওয়া চিরকুটের বাইরেও কি ECDOH আমাকে কোনো "কাজে ফেরৎ" এর চিরকুট দিতে পারে?

[ECDOH এর COVID-19 আইসোলেশন এবং কোয়ারেন্টাইন বিষয়ক নথি](#) দেখুন।

## 12. কার COVID-19 থেকে অত্যন্ত অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকি সবথেকে বেশি রয়েছে?

সীমিত গবেষণা অনুযায়ী, প্রবীণ প্রাপ্তবয়স্ক, দূরারোগ্য চিকিৎসাজনিত অবস্থা থাকা ব্যক্তিগণ (যেমন হৃদরোগ, ডায়াবেটিস এবং ফুসফুসের রোগ), এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম থাকা ব্যক্তিদের COVID-19 থেকে গুরুতর অসুস্থতার ঝুঁকি বেশি রয়েছে।

## 13. আমি কীভাবে COVID-19 এর পরীক্ষা করাবো?

COVID-19 এর জন্য দুধরনের পরীক্ষা উপলভ্য: 1) ডায়গনস্টিক টেস্ট (সোয়াব টেস্ট) এবং 2) সেরোলজিক অ্যান্টিবডি টেস্ট (রক্ত পরীক্ষা)। আপনার বর্তমানে কোনো সংক্রমণ আছে কিনা তা একটি ডায়গনস্টিক টেস্ট থেকে জানা যাবে। আপনার অতীতে কোনো সংক্রমণ ছিল কিনা তা একটি অ্যান্টিবডি টেস্ট থেকে জানা যাবে।

### COVID-19 এর ডায়গনস্টিক (সোয়াব) টেস্টিং এর মারফত উপলভ্য:

- আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনাকে কোনো ল্যাব অর্ডার দিতে পারেন। **নতুন রোগীদের গ্রহণ করছেন** এমন পরিষেবা প্রদানকারীদের একটি তালিকা [এখানে উপলব্ধ](#)।
- ECDOH** ডায়গনস্টিক টেস্টিংয়ের সুযোগ দেয়। কোনো ল্যাব অর্ডারের প্রয়োজন নেই। পরীক্ষার সময় নির্ধারণের জন্য অনুগ্রহ করে 716-858-2929 নম্বরে ফোন করুন।
- NYSDOH** ডায়গনস্টিক টেস্টিংয়ের সুযোগ দেয়। পরীক্ষার সময় নির্ধারণের জন্য 1-888-364-3065 নম্বরে ফোন করুন।
- অন্যান্য সংস্থাগুলি**ও একইভাবে পরীক্ষা করার সুযোগ দেয়। প্রত্যেকটি সংস্থার নিজস্ব শর্ত রয়েছে। নির্দেশাবলীর জন্য প্রত্যেকটির সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

### COVID-19 এর অ্যান্টিবডি (রক্ত) পরীক্ষা

- COVID-19 এর অ্যান্টিবডি পরীক্ষা একটি আলাদা পরীক্ষা। এটি একটি এমন রক্ত পরীক্ষা যা আপনার রক্তের অ্যান্টিবডিগুলির খোঁজ করে। অ্যান্টিবডিগুলি তৈরি হয় যখন কোনো জীবাণুর বিরুদ্ধে রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা প্রতিক্রিয়া জানায়, সাধারণত কোনো ভাইরাস বা কোনো ব্যাকটেরিয়া। অ্যান্টিবডিগুলি সেই জীবাণুগুলির সঙ্গে পরেরবার আপনার লড়াইয়ে সাহায্য করতে পারে যার সংস্পর্শে আপনি এসেছেন, তবে, এটি এখনও জানা যায়নি অথবা এটি সমস্ত সংক্রামিত ব্যক্তি বা COVID-19 এর সংস্পর্শে আসা ব্যক্তির ক্ষেত্রে ঘটে না। **এটি মনে রাখা জরুরি যে কোনো ব্যক্তির COVID-19 এর অ্যান্টিবডিগুলি পাওয়া গেলেও, বৈজ্ঞানিকরা এখনও জানেন না ভবিষ্যতের সংক্রমণ থেকে সুরক্ষা আছে কিনা এবং কতদিন পর্যন্ত এই সুরক্ষা টিকে থাকে।** COVID-19 একটি নতুন ভাইরাসের কারণে হয় এবং অনেক অধ্যয়নই এই রোগটি সম্বন্ধে আরও জানতে এবং এটির বিরুদ্ধে কীভাবে রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা প্রতিক্রিয়া জানায় সেই বিষয় নিয়ে কাজ চালাচ্ছে। অ্যান্টিবডি পরীক্ষা সম্বন্ধে প্রশ্নের জন্য, আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

- [COVID-19 এর জন্য CDC এর পরীক্ষা দেখুন](#)
- [NYSDOH এর COVID-19 অ্যান্টিবডি পরীক্ষার তথ্যপত্র দেখুন](#)
- [Abbott Laboratories Inc. এর COVID-19 অ্যান্টিবডি পরীক্ষার তথ্যপত্র দেখুন](#)

আপনার COVID-19 পরীক্ষার ফল পজিটিভ বা নেগেটিভ আসলে, যে ধরনের পরীক্ষাই করুন না কেন, **নিজেকে এবং অন্যদের সুরক্ষিত করার জন্য আপনাকে প্রতিরক্ষামূলক মানদণ্ডগুলি মেনে চলতে হবে।**  
**ইবি কাউন্টির COVID-19 পরীক্ষার কেন্দ্রসমূহ**

**14. আমি কি বাড়িতে COVID-19 এর পরীক্ষা করতে পারি? অনলাইনে পরীক্ষার জিনিসপত্র কেনাকাটা করলে কেমন হয়?**

21শে এপ্রিল 2020 তারিখে FDA বাড়িতে নমুনা সংগ্রহের বিকল্প সমেত COVID-19 এর জন্য ডায়গনোস্টিক পরীক্ষা করার অনুমতি দিয়েছে। এই পরীক্ষাটির ব্যবহার সীমিত এবং কেবলমাত্র LabCorp থেকে উপলব্ধ। বাড়িতে COVID-19 পরীক্ষার ফলাফলের প্রস্তাব দেওয়া ওয়েবসাইট এবং অন্যান্য সংস্থাগুলির থেকে সাবধান। এইগুলি প্রতারণক। আপনার জন্য সবথেকে ভাল চিকিৎসা সংক্রান্ত পরামর্শ আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীই দেবেন। সাধারণ তথ্য প্রদান এবং জাল COVID-19 পণ্যগুলির সম্বন্ধে অভিযোগ দায়ের করার জন্য FDA এর 1-888-INFO-FDA-তে একটি গ্রাহক পরিষেবার হটলাইন আছে।

**15. কোনো টিকা বা চিকিৎসা আছে কি?**

এই রোগের বর্তমানে কোনো টিকা এবং কোনো নির্দিষ্ট চিকিৎসা নেই। COVID-19 এ সংক্রামিত হওয়া ব্যক্তির উপসর্গগুলির লাঘবে সাহায্য পেতে চিকিৎসা পরিচর্যা চাইতে পারেন। আপনার জন্য সবথেকে ভাল চিকিৎসা সংক্রান্ত পরামর্শ আপনার চিকিৎসকের কাছ থেকে পাবেন।

**জালিয়াতির সতর্কতা:** আপনি COVID-19 এর পরীক্ষা বা চিকিৎসার জন্য কোনো ইমেল, ফোন কল, ডাকযোগে পাঠানো চিঠির মাধ্যমে প্রস্তাব বা অন্যান্য অনুরোধ পেলে, সেটা রেখে দিয়ে উপেক্ষা করুন।

**16. পরিষ্কার করার কোন পণ্যগুলি আমার ব্যবহার করা উচিত?**

প্রায়ই স্পর্শ করা পৃষ্ঠতল ও সামগ্রীগুলি পরিষ্কার করুন এবং **জীবাণুমুক্ত করুন** (উদাহরণস্বরূপ: টেবিল, দরজার গোল হাতল, আলোর সুইচ, হাতল, ডেস্ক, বাথরুম, কল, বেসিন)। **আপনার ঘর পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করুন** অংশটি দেখুন এবং এক্ষেত্রে **EPA-নিবন্ধিত পরিবারের জন্য ব্যবহৃত জীবাণুনাশক** ব্যবহার সুপারিশকৃত। পণ্যটি নিরাপদ এবং কার্যকরভাবে ব্যবহার নিশ্চিত করতে লেবেলে দেওয়া নির্দেশাবলী (যেমন গ্লাভস পরার কথা এবং ব্যবহারের সময় ভাল বাতাস চলাচলের ব্যবস্থা আপনার আছে কিনা তা দেখে নেওয়ার কথা) অনুসরণ করুন।

**17. ভ্রমণ সম্বন্ধে আমি কোথায় তথ্য পাবো?**

ভ্রমণ সম্পর্কিত সমস্ত প্রশ্নের জন্য [CDC এর COVID-19 ভ্রমণের ওয়েবসাইট](#) দেখুন।

**18. তদন্তের মধ্যে থাকা একজন ব্যক্তি (Person Under Investigation, PUI) বলতে কী বোঝায়?**

PUI হল এমন একজন ব্যক্তি যিনি CDC এর দ্বারা নির্ধারিত নির্দিষ্ট মানদণ্ডের সেট পূরণ করেছেন এবং রোগের জন্য তাকে নিরীক্ষণ করা হচ্ছে।

## 19. আইসোলেশন এবং কোয়ারেন্টাইনের মধ্যে পার্থক্য কী?

প্রথমত, আইসোলেশন এবং কোয়ারেন্টাইন দুটিই সেই দিক থেকে বলতে গেলে অনুরূপ যেহেতু উভয়ই এই সংক্রামক রোগের বিস্তৃতি সীমিত করার জন্য আরোপিত। পার্থক্যগুলি নিম্নরূপ।

- **আইসোলেশন** কোনো সংক্রামক রোগ থাকা অসুস্থ ব্যক্তিদেরকে অসুস্থ না হওয়া ব্যক্তিদের থেকে আলাদা করে।
- **কোয়ারেন্টাইন** কোনো সংক্রামক রোগের সংস্পর্শে আসা ব্যক্তির অসুস্থ হয়ে পড়ছেন কিনা দেখার জন্য তাদের গতিবিধি বিচ্ছিন্ন করে এবং সীমিত করে।
- প্রশ্ন #11 দেখুন।

## 20. আমি COVID-19 এবং গর্ভাবস্থা সম্পর্কে কোথায় তথ্য পেতে পারি?

[NYSDOH এর গর্ভাবস্থা এবং COVID-19: গর্ভবতী মহিলা এবং তাদের পরিবারবর্গের জন্য সংস্থান \(03/21/2020\)](#) দেখুন  
[CDC এর গর্ভাবস্থা এবং স্তন্যপান করানো](#) দেখুন

## 21. আমি COVID-19 এবং জীবজন্তু সম্পর্কে কোথায় তথ্য পেতে পারি?

[CDC এর জীবজন্তু এবং COVID-19](#) দেখুন [FDA এর COVID-19 ও আপনার পোষ্য](#) দেখুন

## 22. আমি কোথায় কমিউনিটি বিষয়ক সংস্থান পেতে পারি?

COVID-19 এর পরিস্থিতির সাথে মোকাবিলায় আপনাকে সহযোগিতা করার জন্য বিভিন্ন ধরনের [কমিউনিটি বিষয়ক সংস্থান](#) এখানে উপলব্ধ।

## 23. COVID-19 এর পরীক্ষার ফল পজিটিভ আসা ব্যক্তির কি নিজের নিয়োগকর্তাকে লিখিতভাবে জানাতে হবে?

না।

## 24. নিয়োগকর্তারা যদি জানতে পারেন তাদের ব্যবসায় কেউ COVID-19 পজিটিভ আছেন তাহলে কি তাদের সেই বিষয়ে নিজের কর্মচারীদের জানাতে হবে?

না।

## 25. আমি কিভাবে প্লাজমা দান করতে পারি?

আপনার যদি COVID-19 রোগনির্ণয় হয় এবং বর্তমানে সম্পূর্ণ সুস্থ হয়ে যান, তাহলে আপনি প্লাজমা দান করতে পারবেন। যদি তাই হয়, তাহলে আপনার প্লাজমা এই অ্যান্টিবডিগুলিতে সমৃদ্ধ হতে পারে এবং অন্যান্যদের ক্ষেত্রে COVID-19 রোগের চিকিৎসা বা প্রতিরোধে সাহায্যকারী হয়ে উঠতে পারে। সংবেদনশীল চিকিৎসার জন্য বৈজ্ঞানিক ট্রায়াল আমাদের হাতে আসার আগেই, অথবা এই চিকিৎসা কার্যকর হবে কিনা তা নিশ্চিতভাবে নির্ধারণ করতে ট্রায়ালের একটি অংশ হিসাবে দান করা প্লাজমাগুলি এখনই ব্যবহার করা যেতে পারে।

আরো তথ্যের জন্য [বাকেলো কর্মসূচি প্রচারপত্রের ইউনিভার্সিটি \(University at Buffalo program flyer\)](#) দেখুন অথবা 716-888-4845 কিংবা 716-888-4840 নম্বরে ফোন করুন।  
[রজওয়েল পার্ক কর্মসূচির প্রচারপত্র \(Roswell Park program flyer\)](#) দেখুন