



Office of the Principal Scientific Adviser  
to the Government of India

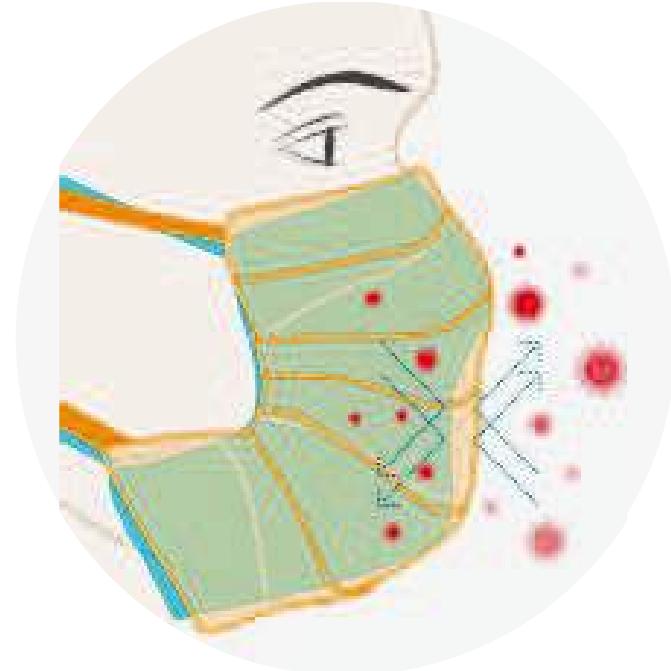


বাড়িতে কোভিড-১৯  
এর ঘৃন নেওয়ার  
পরামর্শবলী



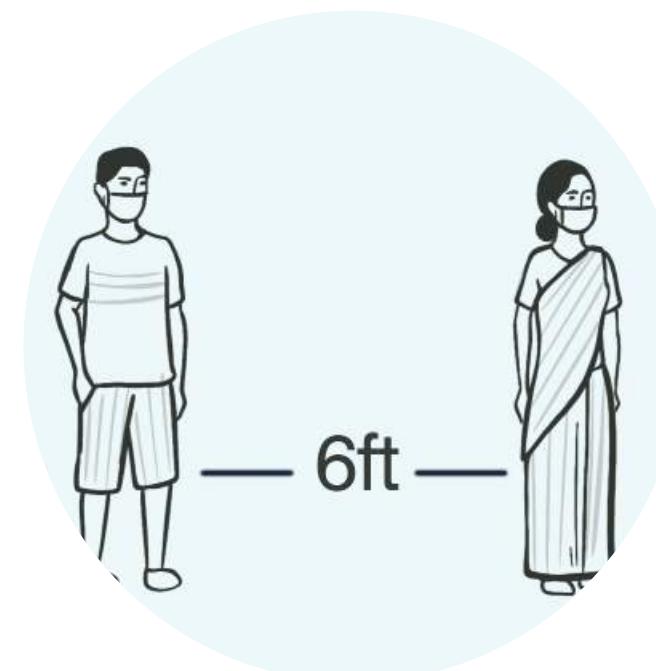
# কোভিড যথাযথ আচরণ বজায় রাখুন

সাবধানতা কমিয়ে দেবেন না!



## দুটি মাস্ক পরুন

অতিরিক্ত সুরক্ষার জন্য দুটি মাস্ক পরুন।  
আপনার কাছে যদি N95 মাস্ক থাকে তবে  
দুটি মাস্ক পরার প্রয়োজন নেই।



## শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখুন

অন্যদের থেকে কমপক্ষে ৬ ফুট দূরে  
থাকুন এবং ভিড় এড়িয়ে চলুন।



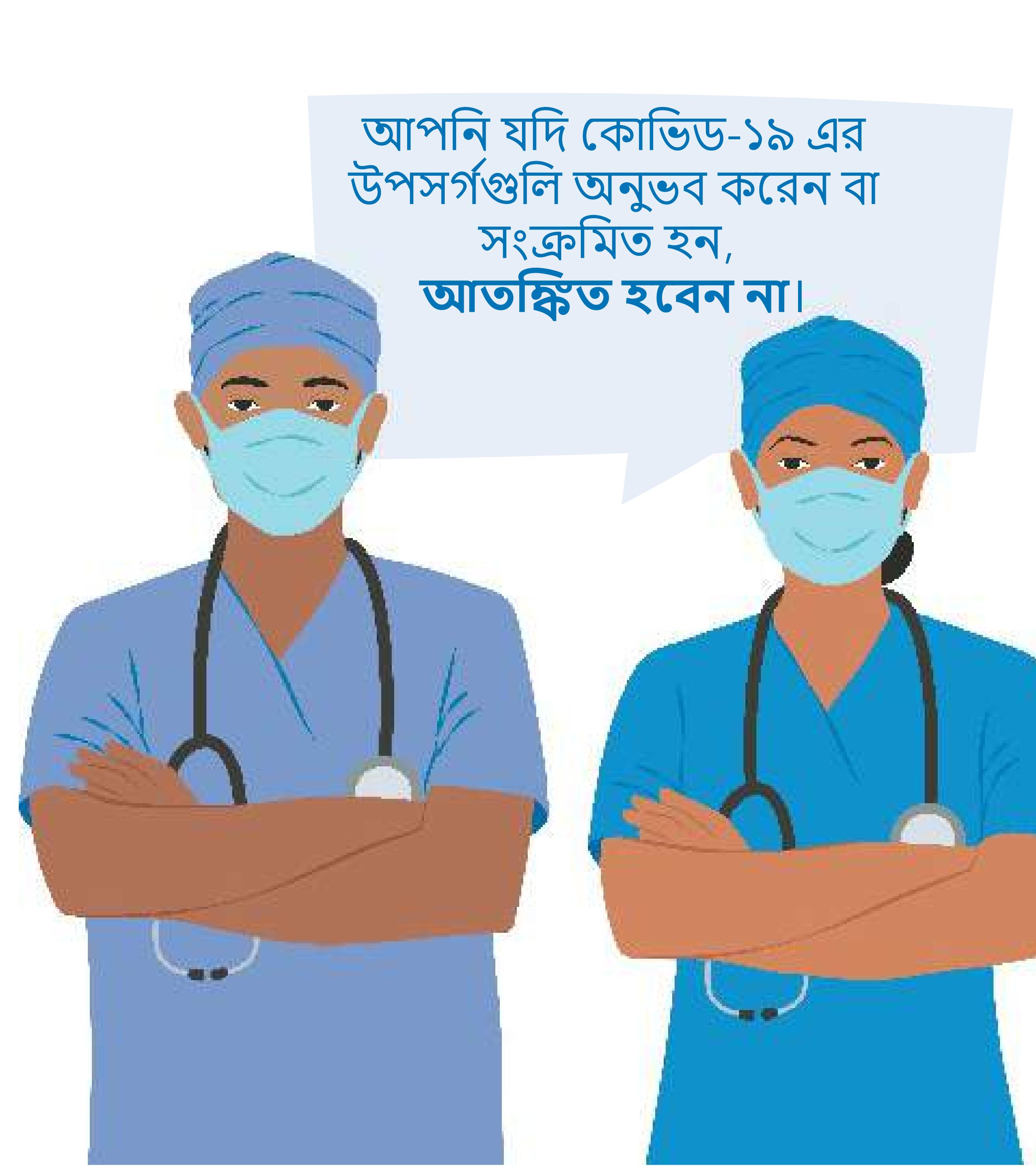
## প্রায়শই হাত সাবান দিয়ে ধূয়ে নিন

দিনে বেশ কয়েকবার আপনার হাতগুলি  
সাবান দিয়ে ধূয়ে নিন, এবং স্বাস্থ্যবিধি  
বজায় রাখার জন্য কেবলমাত্র  
স্যানিটাইজারের উপর নির্ভর করবেন না।



## আপনার বাড়িটি ভালোভাবে ভেন্টিলেট করে রাখুন

জানালা এবং দরজা যতটা পারেন খোলা  
রেখে দিন।



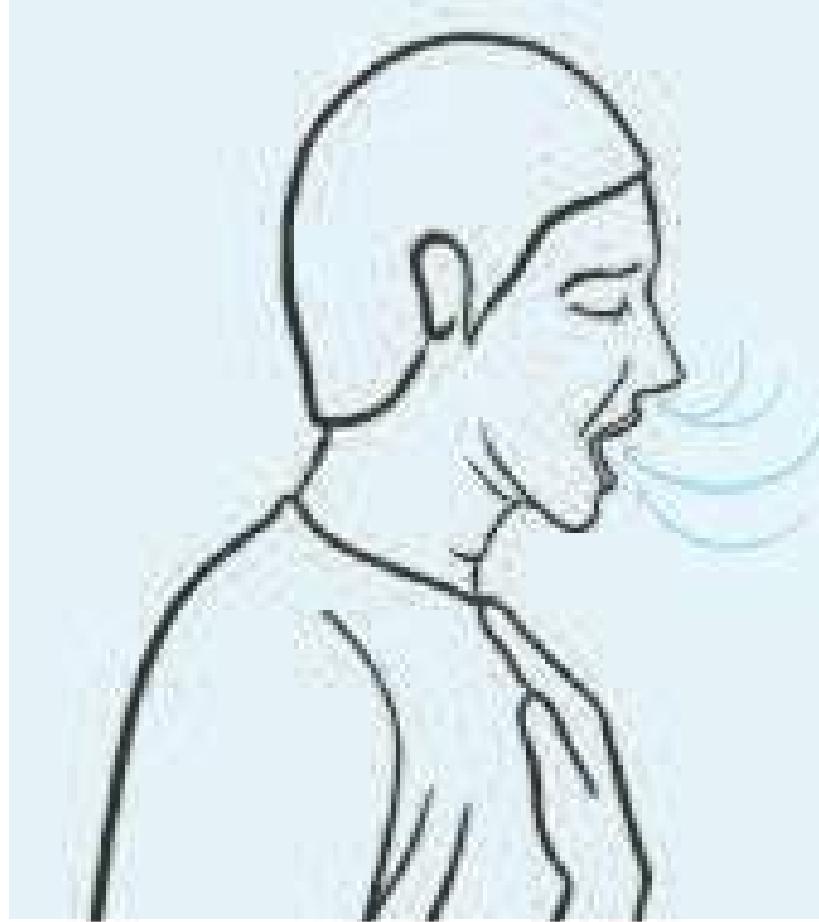
আপনি যদি কোভিড-১৯ এর  
উপসর্গগুলি অনুভব করেন বা  
সংক্রমিত হন,  
আতঙ্কিত হবেন না।

বেশিরভাগ কোভিড-১৯ সংক্রমণ  
গুরুতর নয় এবং হাসপাতালে  
তর্তি হওয়ার প্রয়োজন হয় না।

বেশিরভাগ কোভিড-১৯ রোগী  
ঘরে স্বাধৃতে কিছু পদ্ধতি মেনে  
চলে পুনরুদ্ধার করেন।

ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া কোন  
ওষুধ খাবেন না।  
অ্যান্টিবায়োটিক বা কোনও  
পরিপূরক ওষুধকে কোভিড-১৯ এর  
প্রতিরোধ বা চিকিৎসার মাধ্যম  
হিসাবে ব্যবহার করবেন না।

# কোভিড-১৯ এর সাধারণ উপসর্গ



- জ্বর
- শুষ্ক কাশি
- গলা ব্যথা
- শ্বাসকষ্ট
- গায়ে ব্যথা
- গন্ধ বা স্বাদ হারানো
- মাথাব্যথা
- ক্লান্তি
- শারীরিক কম্পন
- বমি বমি ভাব
- বমি
- অতিসার

যদি আপনি এই লক্ষণগুলির কোনটি অনুভব করেন, অবিলম্বে কোভিড-১৯ এর যত্নব্যবস্থা শুরু করুন এবং নিজেকে কোভিড-১৯ এর জন্য পরীক্ষা করান।



ধ্বনি নেবেন না বা উদ্বিগ্ন হবেন না, এগুলি সংক্রমণের বিকলনকে লড়াই করার জন্য শরীরের প্রাকৃতিক প্রতিক্রিয়াতে বাধা দেয়।

# সকলের থেকে আলাদা থাকুন, বিশ্রাম নিন, এবং ঘন ঘন ঘন জল খান

- উপসর্গগুলির প্রথম লক্ষণে নিজেকে এবং পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের বাড়িতে আলাদা করুন
- সঙ্গে সঙ্গে একটি মাস্ক পরুন, পারলে দুটি মাস্ক পরুন
- আপনার পরিবারের সদস্যদেরও দুটি মাস্ক পরা উচিত
- আপনার বাসন এবং কাপড় ইত্যাদি নিজেই ধুয়ে নিন
- দিনে কমপক্ষে ২ থেকে ৩ লিটার জল পান করুন
- যতটা সম্ভব বিশ্রাম করুন



# শারীরিক তাপমাত্রা এবং অক্সিজেনের স্তর পর্যবেক্ষণ করুন

- দিনে ২ থেকে ৪ বার আপনার শরীরের তাপমাত্রা পরীক্ষা করুন। জ্বরে আক্রান্তদের কেবলমাত্র প্যারাসিটামল নেওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়। যদি জ্বর ৫ দিন অব্যাহত থাকে, অবিলম্বে হাসপাতালের ব্যাবস্থা করুন।
- দিনে ৩-৪ বার পালস অক্সিমিটার দিয়ে আপনার অক্সিজেনের স্তর পর্যবেক্ষণ করুন। ভুল নির্ধারণ এড়ানোর জন্য অক্সিমিটার ব্যবহার করার আগে আপনার আঙুলগুলি পরিষ্কার করে নিন। (নেইল পলিশ পরবেন না!)

যদি আপনার অক্সিজেনের স্তর 92% এর নিচে নেমে যায়, তবে হাসপাতালের ব্যাবস্থা করুন; এছাড়াও, আপনার বুক বা পেটের উপর ভর করে, সিলিংয়ের দিকে পিছন করে শুয়ে থাকুন (প্রবণ অবস্থান)



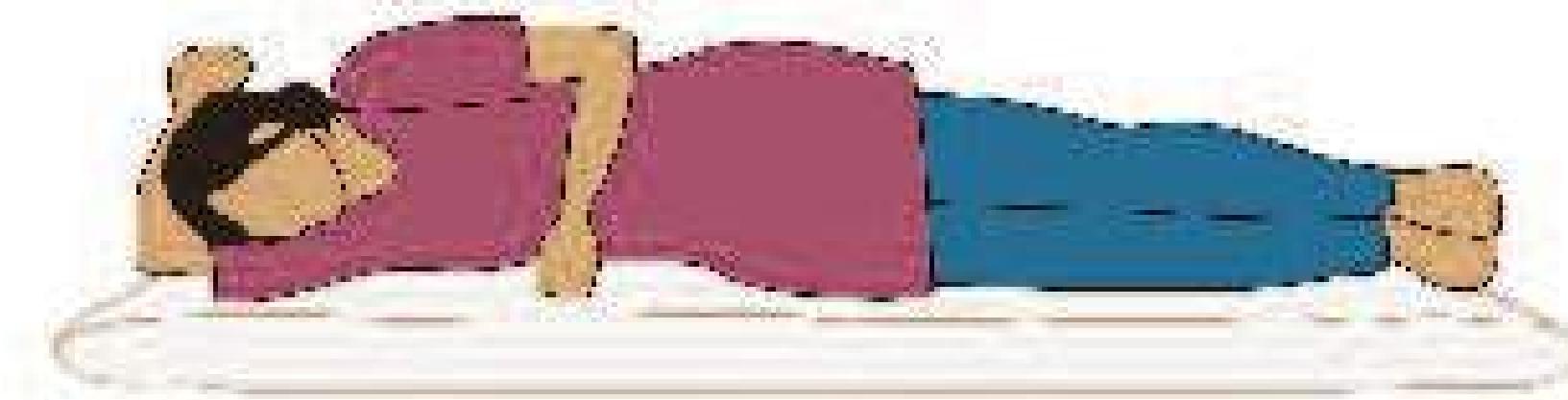
কমিউনিটি ওয়েলফেয়ার সোসাইটিস এবং রেসিডেন্ট ওয়েলফেয়ার অ্যাসোসিয়েশনগুলি কিছু অক্সিমিটার বিনিয়োগ করার বিবেচনা করতে পারে যাতে প্রয়োজনে কোন আক্রান্ত পরিবার রোগীরা সুস্থ হওয়া পর্যন্ত পুরোপুরি স্যানিটাইজেশন করে অক্সিমিটার ধার নিতে পারে।

# প্রবণ অবস্থান অবলম্বন করে ফুসফুসের অক্সিজেনে উন্নত করুন।

যদি অক্সিমিটার SpO<sub>2</sub> স্তর  
৯৪% এর নীচে দেখায়,  
বাড়িতে যত্র নেওয়া  
রোগীদের প্রবণ অবস্থানে  
থাকতে পরামর্শ দেওয়া হয়।  
এটি শ্বাস প্রশ্বাসের উন্নতি  
করে এবং অক্সিজেনের  
স্যাচুরেশন বাড়িয়ে তোলে।



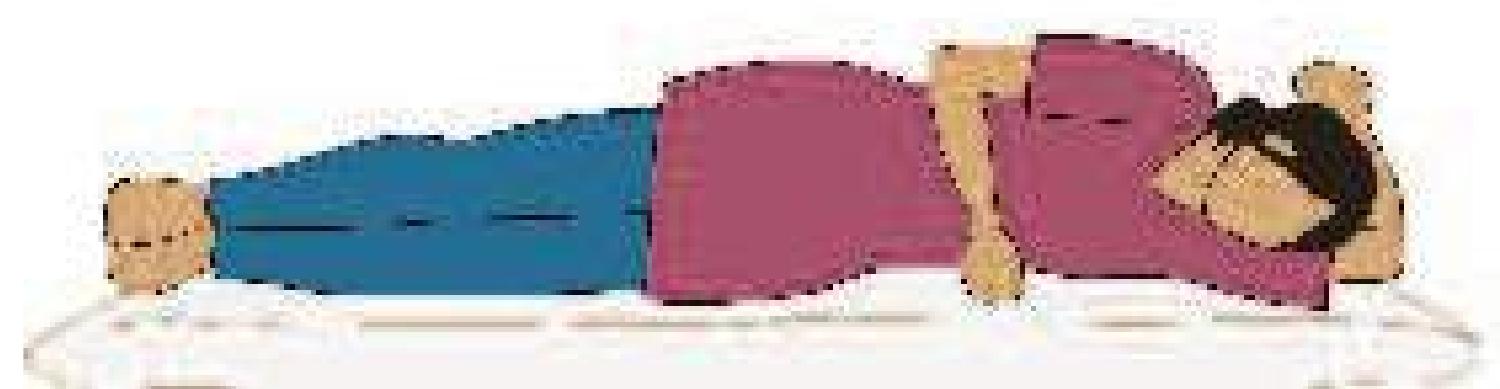
১। শুরুতে ৩০ মিনিট থেকে ২ ঘন্টা সমান  
বিছানার উপর প্রবণ অবস্থানে শুয়ে থাকুন



২। তারপর ৩০ মিনিট থেকে ২ ঘণ্টার জন্য ডান পাশের উপর শুয়ে থাকুন



৩। তারপর ৩০ মিনিট থেকে ২ ঘণ্টা ৩০ থেকে ৬০ ডিগ্রি কোণে উঠে বসুন



৪। তারপর ৩০ মিনিট থেকে ২ ঘণ্টার জন্য বাঁ পাশের উপর শুয়ে থাকুন

গর্ভাবস্থা, ডিপ ভেইন থ্রোমোসিস, দুর্বল হার্ট, মেরুদণ্ড বা ফ্র্যাকচার সম্পর্কিত সমস্যার মতো পরিস্থিতিতে প্রবণ অবস্থান নেওয়া এড়িয়ে চলুন।

অবস্থানগুলির মধ্যে  
পরিবর্তন করার মাঝে  
আপনার অক্সিজেনের স্তর  
পর্যবেক্ষণ করুন।  
অক্সিজেনের মাত্রা যদি  
SpO<sub>2</sub> ৯২% এর নীচে নেমে  
যায় তবে ডাক্তারের সাথে  
পরামর্শ করুন এবং  
অবিলম্বে হাসপাতালের  
ব্যাবস্থা করুন।



৫। তারপর ৩০ মিনিট থেকে ২ ঘণ্টার জন্য আধা-প্রবণ অবস্থান গ্রহণ করুন

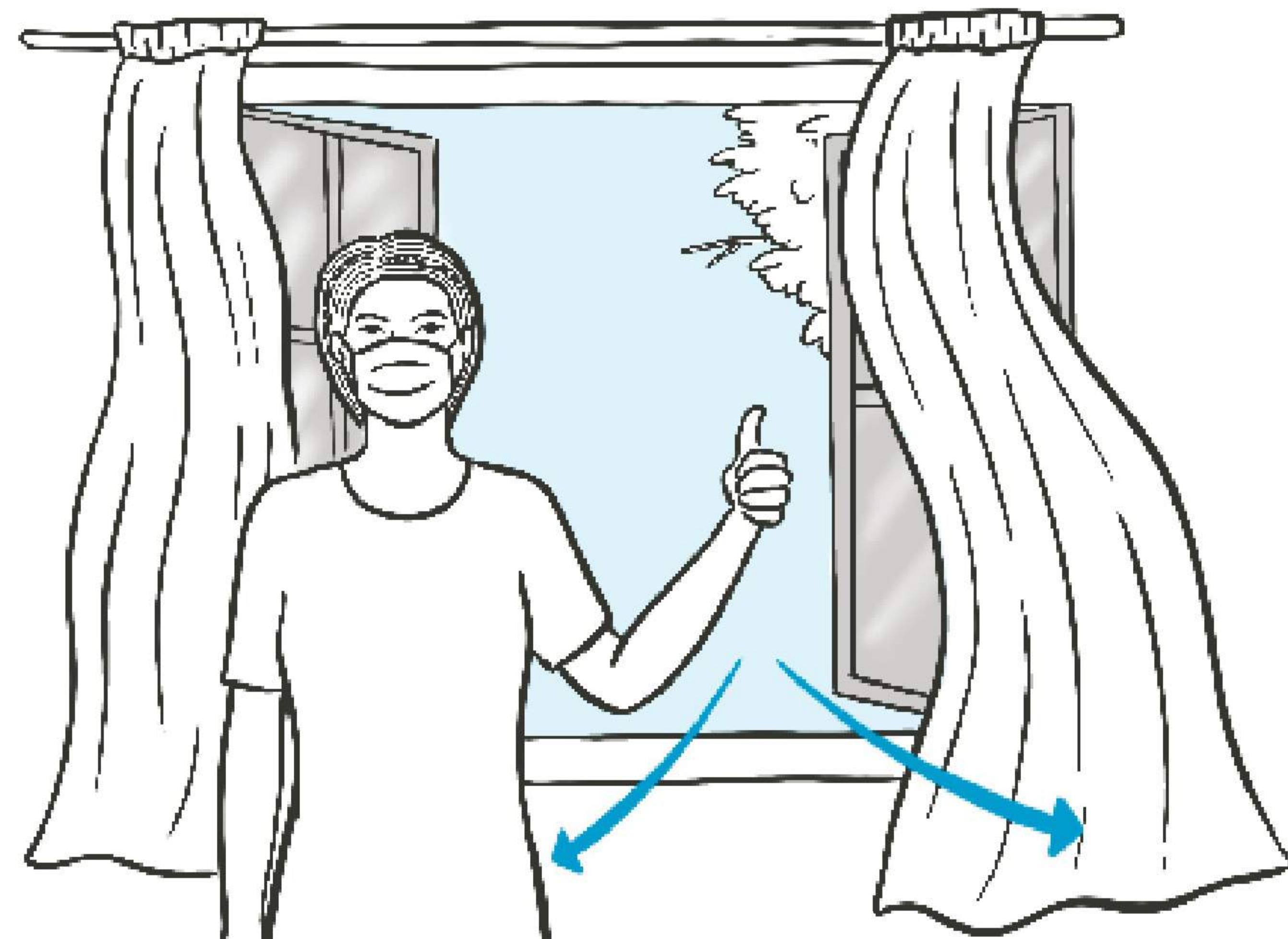


৬। প্রবণ অবস্থানে ফিরে আসুন এবং  
৩০ মিনিট থেকে ২ ঘণ্টা বজায়ে রাখুন।  
সম্পূর্ণ পদ্ধতির পুনরাবৃত্তি করুন...

# আপনার বাড়ি ভেন্টিলেট করুন

বায়ু সংবহন বজায় রাখতে বহিরমুখী  
দরজা ও জানালা প্রশস্ত খেলা রাখুন।

বিন্দু এবং অ্যারোসোলের দ্বারা বহনকারী  
সংক্রমণটি বন্ধ জায়গাগুলিতে দ্রুত জমা  
হতে পারে এবং আপনার বাড়ির  
অন্যান্যদের সংক্রমণ হওয়ার ঝুঁকি বাড়িয়ে  
তুলতে পারে।



# ভারতে কোভিড-১৯ ভাইরাসের রূপান্তর ('মিয়ুটেশন')

সমস্ত ভাইরাস বিভিন্ন রূপ বা 'ভ্যারিয়ান্ট'-এ  
রূপান্তরিত করে। ভ্যারিয়ান্টগুলি উচ্চতর সংক্রমণ,  
তীব্রতা এবং সংক্রমণযোগ্যতা প্রদর্শন করতে  
পারে।

B.1.617 ভ্যারিয়ান্টটিকে 'ডাবল মিউট্যান্ট' নাম  
দেওয়া হয়েছে।

ভারতের কোভাক্সিন এবং কোভিশিল্ড উভয় টিকাই প্রতিরোধ  
সুরক্ষা সরবরাহ করে। কিছু দেশে টিকাদানের ফলে ঘাঁরা  
সম্পূর্ণরূপে টিকাভূত হয়েছেন তাঁদের মধ্যে সংক্রমণের হার  
৯৫.৮% ঘাটতি হয়েছে।



# টিকা নিন: যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার টিকার ডেজ নিন

টিকা আপনাকে এবং অন্যদেরকে সুরক্ষা দেবে। কোন ব্যক্তি টিকা নেওয়ার পরেও সংক্রমিত হতে পারেন, তবে তাঁরা সাধারণত হালকা থেকে মাঝারি মাত্রায়ে উপসর্গ অনুভব করেন এবং এমন বেশিরভাগ মানুষই বাড়িতে পুনরুদ্ধার করেন।

টিকা নেওয়ার পরেও আপনাকে অবশ্যই কোভিড ঘথাযথ আচরণগুলি কঠোরভাবে অনুসরণ করতে হবে।



# সচরাচর জিজ্ঞাস্য

প্র: যদি আমি ইতিমধ্যে কোভিড-১৯ দ্বারা সংক্রমিত হই তবেও কি আমার টিকা নেওয়া প্রয়োজন?

উ: হ্যাঁ, টিকা নেওয়ার পরে আপনার আরও ভালো সুরক্ষা হবে; তবে দয়া করে কোভিড-১৯ থেকে সেরে ওঠার পরে ১৪ দিন অপেক্ষা করে তবেই টিকা নেবেন।

প্র: টিকা আমাকে কোভিড-১৯ দ্বারা সংক্রমিত হতে রক্ষা করবে?

উ: সংক্রমণের বিরুদ্ধে টিকা প্রায় ৭০% সুরক্ষা সরবরাহ করে তবে টিকা নেওয়ার পরেও আপনি কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত হবেন না এমন গ্যারান্টি নেই; তবে এটি প্রায় ৯৫% ক্ষেত্রে গুরুতর সংক্রমণ এবং হাসপাতালে ভর্তি হওয়া থেকে রক্ষা করে। টিকা নেওয়ার পরেও আপনি ভাইরাসটি বহন করতে এবং অন্যদেরকে ছড়িয়ে দিতে পারেন, তাই আপনাকে অবশ্যই দুটি মাস্ক পরতে হবে, সাবান দিয়ে ঘন ঘন হাত ধুতে হবে, অপরের থেকে ৬ ফুট দূরত্ব বজায় রাখতে হবে, ভিড় এড়িয়ে চলতে হবে।

প্র: পুনরুদ্ধার হওয়ার পরেও কি আমি কোভিড-১৯ এ পুনরায় সংক্রমিত হতে পারি?

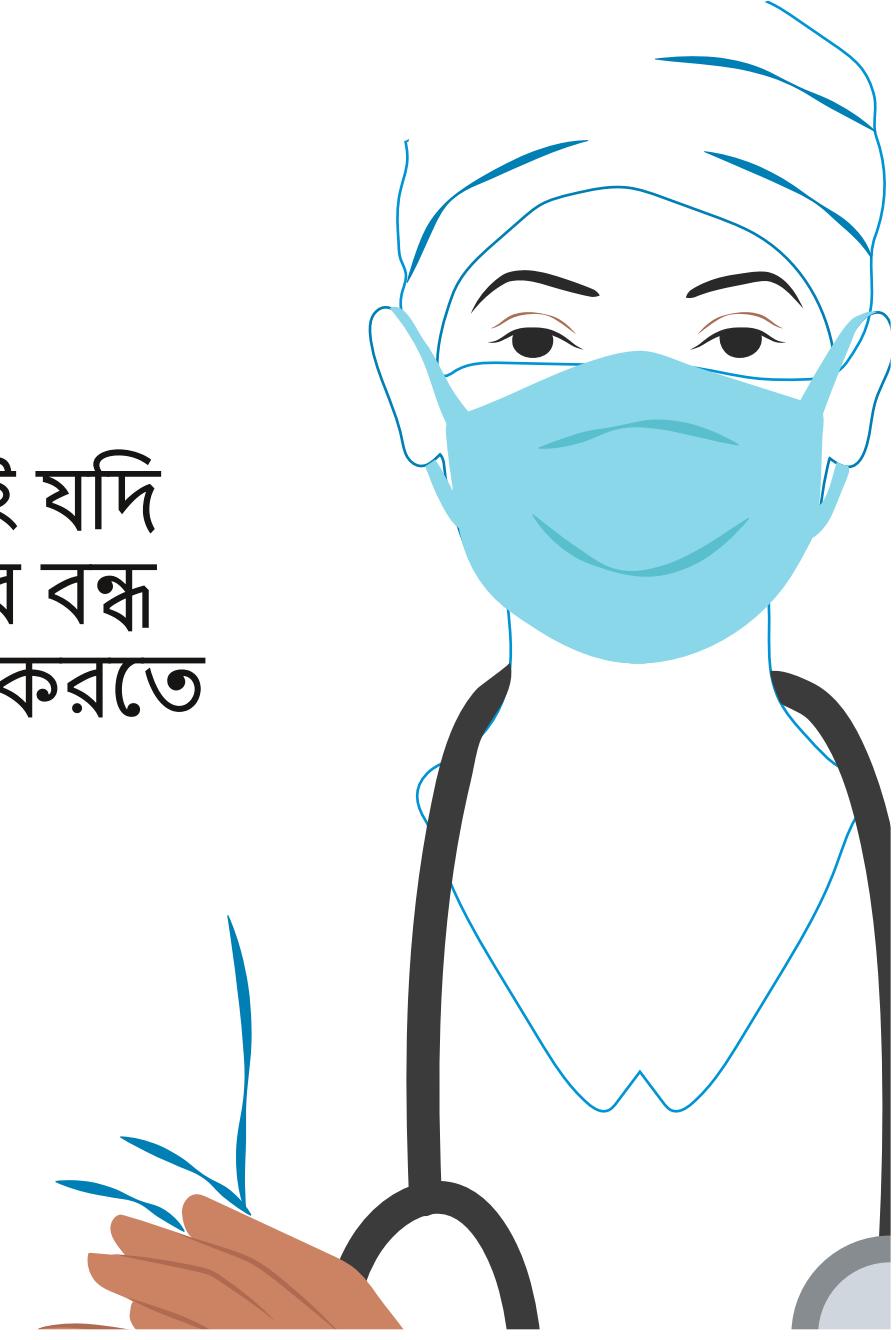
উ: হ্যাঁ, কিছু মানুষের দ্বিতীয়বার সংক্রমিত হওয়ার উদাহরণ রয়েছে, তবে এমন মানুষের সংখ্যা শতাংশের নিরীখে খুব কম।

প্র: কোভিড-১৯ টিকার একটি ডোজ কি যথেষ্ট?

উ: কেবলমাত্র প্রথম ডোজটি গ্রহণ করা যথেষ্ট নয়। যথাযথ অ্যান্টিবডির বিকাশের জন্য উভয় ডোজ নির্ধারিত সময়সূচি অনুসারে নেওয়া প্রয়োজন।

প্র: মহামারীটি শেষ হতে কত সময় লাগবে?

উ: এটির পূর্বাভাস দেওয়া যায় না, তবে আমরা সকলেই যদি কঠোর নিবারণব্যবস্থা গ্রহণ করি এবং ভাইরাসের বিস্তার বন্ধ করি তাহলে আমরা কোভিড-১৯ মহামারীটিকে পরাস্ত করতে পারব।





Office of the Principal Scientific Adviser  
to the Government of India

# শক্তিশালী থাকুন, ইতিবাচক থাকুন এবং কোভিড-১৯ এর বিরুদ্ধে ভারতের তাল হয়ে উঠুন

রোগ সম্পর্ক ক্ষীকৃতি:

ডাঃ সি.এস. প্রামেশ, ডিরেক্টর, টাটা মেমোরিয়াল  
হাসপাতাল, এ.আই.আই.এম.এস,  
এম.ও.এইচ.এফ.ডাব্লু

পরিকল্পনা এবং গবেষণা সমর্থন: ভাটিভার  
প্রাইভেট লিমিটেড | [vertiver.com](http://vertiver.com)

