

আপনি অসুস্থবোধ করছেন, কিন্তু করোনা ভাইরাস পরীক্ষা করতে পারছেন না - আপনি কী করবেন?

আমার কি করোনভাইরাস পরীক্ষা দরকার?

- করোনভাইরাস পরীক্ষা সবার জন্য পাওয়া যায় না
- যথেষ্ট পরীক্ষার সরঞ্জামাদি না থাকার কারণে, খুব কম সংখ্যক মানুষই করোনা ভাইরাস পরীক্ষা করতে পারছে



আপনার লক্ষণের দিকে চোখ রাখুন



- ✓ জ্বর
- ✓ কাশি
- ✓ শ্বাস-প্রশ্বাসে দুর্বলতা
- ✓ যদি আপনার তীব্র শ্বাসকষ্ট আরম্ভ হয়, দ্রুত ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন

যদি আপনার এখন কোনও লক্ষণ না থাকে

- ✓ কোন ডাক্তার আপনার করোনা ভাইরাস পরীক্ষা করবে না
- ✓ আপনি সাধ্যমত বাসায় থাকুন

আপনার যদি বেশ কিছু লক্ষণ থাকে

- ✓ কোন ডাক্তার আপনার করোনা ভাইরাস পরীক্ষা করবে না
- ✓ আপনি অবশ্যই বাসায় থাকুন

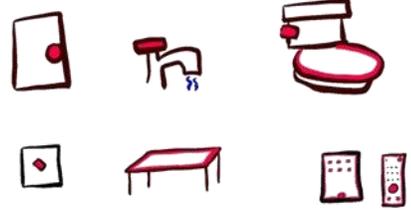
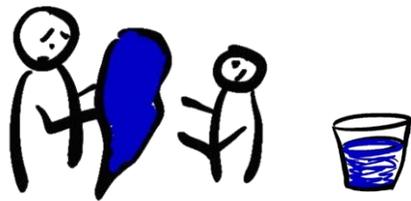
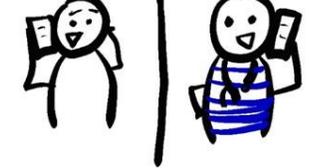
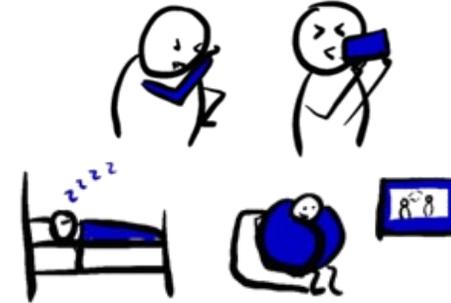
আপনি শ্বাস নিতে না পারেন যদি

- ✓ আপনি শ্বাস নিতে না পারেন
- ✓ বুক ব্যথা

কমপক্ষে ১৪ দিন একা একটা ঘরে একদম সব থেকে বিচ্ছিন্ন থাকুন

- ✓ বাসা থেকে বের হবেন না
- ✓ যত্রতত্র থুথু ফেলবেন না
- ✓ ঘনঘন হাত ধোবেন
- ✓ মুখ ঢেকে কাশি বা হাঁচি দিন
- ✓ নিয়মিত ঘর পরিষ্কার করুন
- ✓ দৈনন্দিন জিনিস (যেমন বালিশ, প্লেট, গ্লাস) শুধু নিজেরটা ব্যবহার করুন

২০ সেকেন্ড



বাসার সবাইকে ১৪ দিনের হোম কয়ারেন্টিনে রাখুন যতক্ষণ না পর্যন্ত

- ✓ প্রথম অসুস্থ ব্যক্তির লক্ষণ দেখা দেওয়ার পর ১৪ দিন পার হয়েছে
- ✓ এবং ৩ দিন ধরে কারও কোন লক্ষণ নাই, যেমন জ্বর
- ✓ এবং কেউ জ্বরের জন্য ওষুধ, যেমন প্যারাসিটামল, খাচ্ছে না আর

@epiellie
@benjaminlinas
@the_BMC

