কোভিদ-১৯ থেকে কিভাবে নিজেদের সুরক্ষিত রাখবেন

বিদেশী কর্মীদের জন্য নির্দেশিকা

Name / নাম
Age / বয়স
FIN
Dormitory / ডর্মিটরী
Rm No. / রুম নং

This free booklet is available in Bengali, Tamil, Hindi, Chinese, Telugu, Burmese and Thai.
If you would like copies for your facility, please write to hello@kitesong.com.
For facility-specific information, we recommend printing your own A5 insert.

Web Version

প্রিয় ভাই,
আমরা জানি আপনি চিন্তিত বা বিভ্রান্ত হতে পারেন।
কিন্তু মনে রাখবেন...

আপনি আমাদেরই একজন।

আমরা আপনার যত্ন নেব।

আমরা আপনাকে স্বাগত জানাই।

আমাদের মাস্কের পিছনে,
রয়েছে বন্ধুত্বপূর্ণ চেহারা।

আপনি একা নন।

আমরা আপনার সাথে কোভিড-১৯ -এর বিরুদ্ধে লড়াই করছি।

আপনাদের পৃথক করা হয়েছে যাতে এই রোগটি ছড়ায় না , এবং আপনি ও আপনার সহকর্মীরা সুরক্ষিত থাকবেন।

Web Version

কোভিদ-১৯ কিভাবে ছড়ায়

কোভিদ-১৯ এমন একটি রোগ যা কাশি , থুথু , হাঁচি ইত্যাদি এবং সংক্রামিত স্থানের স্পর্শের মাধ্যমে ছড়ায়।

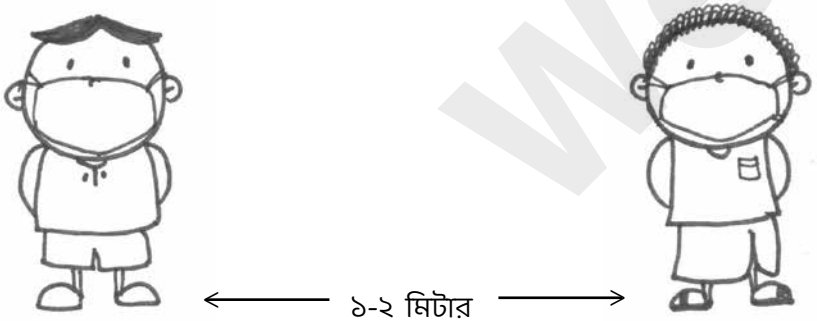
এটি সাধারণতঃ গুরুতর হয় না , তবে কয়েকজনের জন্য গুরুতর হয়ে উঠতে পারে।

কোভিদ-১৯-এ আক্রান্ত রুগীরা যখন কাশে , হাঁচি দেয় অথবা আপনি যদি এমন জায়গায় হাত দেন যেখানে ওরা আগে হাত দিয়েছিল, তাহলে আপনিও কোভিদ-১৯-এ আক্রান্ত হতে পারেন।

আমি কিভাবে নিজেকে সুরক্ষিত রাখতে পারি?

ঘুমোনো আর খাওয়ার সময় বাদ দিয়ে সর্বদা মাস্ক পরে থাকুন।

এমনকি খাওয়ার সময়ও, অন্যদের থেকে ১-২ মিটার দূরত্ব বজায় রাখুন।



দূরত্ব বজায় রাখলে আপনি সুরক্ষিত থাকবেন!

কিন্তু আমার ঘরে অনেকজন থাকে।

আমি কিভাবে নিজেকে সুরক্ষিত রাখতে পারি?

বহু ঘরেই কেউ কোভিদ-১৯-এ আক্রান্ত নয়।

সাধারণ নিয়মগুলো মেনে চলুন

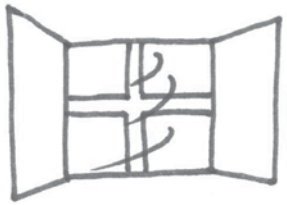
আপনার গোষ্ঠীর মধ্যে থাকুন

অনান্য ঘরের সহকর্মীদের সাথে সময় কাটাবেন না

ওরা কোভিদ-১৯-এ আক্রান্ত হয়ে থাকতে পারে , তাই শুধু আপনার নিজস্ব ঘরের বাসিন্দাদের সাথে সময় কাটাবেন।

Web version

আমি কিভাবে নিজেকে এবং অন্যদের সুরক্ষিত রাখতে পারি?



আপনার ঘরে যেন ভালভাবে বাতাস চলাচল করতে পারে, তা নিশ্চিত করুন।

সর্বদা কাশির এবং হাঁচির সময় টিস্যু দিয়ে আপনার মুখ চাপা রাখুন।

আপনার ব্যবহৃত টিস্যুটি ডাস্টবিনে ফেলে দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন।

হাত মেলাবেন না।

মুখে হাত দেবেন না।

দরজার হাতল এবং রেলিং-এর মতো জায়গাগুলো , যেখানে অনেকে হাত দেয় , সেই জায়গাগুলোতে হাত দেবেন না।

দরজার হাতল এবং বাতির সুইচের মতো জায়গাগুলো, যেইখানে অনেকে হাত দেয়, সেইসব জায়গাগুলো প্রায়ই পরিস্কার করে জীবানুমুক্ত রাখবেন।

আপনারা একসাথে একটি তালিকা বানান যাতে সবাই পালা নিয়ে ঘর পরিষ্কার করতে পারেন , বিশেষ করে সেই জায়গাগুলো যে অনেকে ব্যবহার করেন বা হাত দেন , যেমন বারান্দাগুলি।

প্রত্যেক ঘরের প্রতিনিধি এবং প্রত্যেক তলার নেতারা এই কাজটি শুরু করতে পারেন।

বাথরুমে:

থুথু ফেলার পরে সাবান এবং জল দিয়ে সিঙ্কটি ধুয়ে পরিষ্কার করুন।

প্রত্যেক বার ব্যবহারের পরে টয়লেট ফ্লাশ করুন।

আপনার হাত প্রায়ই ধুতে হবে। খাওয়ার আগে এবং পরে, আর বাথরুম/ল্যাট্রিন ব্যবহার করার পরে নিশ্চই হাত ধুবেন।

পরিষ্কার চলন্ত পানি দিয়ে হাত ভিজিয়ে নিন।

হাতে সাবান নিয়ে বিশ সেকেন্ডের জন্য হাতে মেখে নিন। সময়ের হিসেব রাখার জন্য আপনি হাত মাজার সময় দুবার “আমরা করবো জয়” গানটি গাইতে পারেন।

পানি দিয়ে ভালভাবে হাত ধুয়ে নিন। তারপর হাত পুরোপুরি শুকিয়ে নিন।

Web Version

কিভাবে দ্রুত সুস্থ হওয়া যায়

শরীর সুস্থ রাখুন

প্রতিদিন প্রচুর পরিমাণে জল পান করবেন, দিনে অন্তত ১-২ লিটার। ভাল করে খাবেন।

আপনার থাকার জায়গাতে হালকা ব্যায়াম করবেন।

উবু হওয়া

ডন বৈঠক

এক পা সামনে দিয়ে
অন্য হাটু নীচু করা

আপনার বিপরীত হাত এবং
পা এক সাথে তুলুন।

প্রতিটি ২০ বার, পুরো প্রক্রিয়াটি ৩ বার
পুনরাবৃত্তি করতে হবে

আপনার চিকিৎসক যে ওষুধগুলো দেন, সেই ওষুধই খাবেন।

ভালো করে দেখুন আপনার যথেষ্ট ওষুধ আছে কিনা?

মনকে শক্ত রাখবেন

আপনার প্রিয়জনের সাথে
নিয়মিতভাবে
যোগাযোগ রাখবেন!

গান শুনুন,
ভিডিও দেখুন।

প্রার্থণা অথবা
মেডিটেশন করবেন।

এমন ৩টে জিনিসের
কথা রোজ ভাবুন যার
জন্য আপনি কৃতজ্ঞ।

একে অপরকে উৎসাহিত
করুন।

শুধু বিশ্বাসযোগ্য সূত্রের
খবর পড়বেন।
গুজবে কান দেবেন না।
আশাবাদী থাকুন।

Web Version

আমার কি জানা উচিত?

এই লক্ষণগুলি থাকা স্বাভাবিক:

জ্বর আসবে এবং যাবে - এটিই স্বাভাবিক।

১-২ সপ্তাহের জন্য কাশি

মাথা ব্যথা

ক্লান্তি

গলা ব্যথা

গন্ধ / স্বাদ পাচ্ছেন না

সর্দি / বন্ধ নাক

পেশী ব্যথা

পাতলা পায়খানা

শুরু থেকে চিকিৎসা পাওয়া নিজেকে এবং অন্যদের সুরক্ষিত রাখবে।

আপনার বয়স যদি ৪৫ বছররের বেশী , অথবা আপনার যদি কোনও দীর্ঘস্থায়ী রোগ আছে (যেমন হৃদয় বা ফুসফুসের সমস্যা) , তাহলে নিজেকে সুস্থ মনে করলেও চেক-আপ-এর জন্য ডাক্তারের কাছে যান। ডাক্তার আপনাকে বিশেষ মনোযোগ দিতে পারবেন এবং চিকিৎসার জন্য আপনার কখন ফিরে আসা উচিৎ , এ বিষয়ে উনি আপনাকে পরামর্শ দেবেন।

নিম্নলিখিত কোন লক্ষণ থাকলে সহায়তা পেতে আপনি মেডিকেল পোস্টে (চিকিৎসার স্থান) যান:

অধিক জ্বর

অত্যধিক বমি, পানি পান করতে না পারা

কারণ ছাড়াই বুকে ব্যথা।

শ্বাসকষ্ট, বিশেষত যদি আপনি স্বাভাবিকভাবে কথা বলতে বা হাঁটতে না পারেন

নিম্নলিখিত কোন লক্ষণ থাকলে সহায়তা পেতে আপনি মেডিকেল পোস্টে (চিকিৎসার স্থান) যান:

Web Version

সাধারণ প্রশ্নাবলী

প্রঃ: আমার ভয়ের কিছু আছে কী?

না। আমরা ২৪ ঘণ্টা আপনাদের জন্য আছি।

আমরা আপনাদের যত্ন নেব!

আপনার যদি আরও চিকিৎসার প্রয়োজন হয়, আমরা তা নিশ্চিত করব।

প্রঃ: আমি কী ভালো হব?

জ্বী, আমার কোভিড-১৯ হয়েছিল কিন্তু আমি ভালভাবে সুস্থ্য হয়ে উঠেছি।

বেশীরভাগ লোকেরাই হাসপাতালে না থেকেও সুস্থ হয়ে ওঠে।

ভাই, আত্মবিশ্বাস রাখুন!

প্রঃ: আমাকে কি চিকিৎসার খরচ নিয়ে চিন্তা করতে হবে?

না! সিঙ্গাপুর সরকার সমুদয় চিকিৎসা ব্যয় বহন করছে।

আমার নিয়োগকর্তা নিশ্চিত করছেন যে আমার পরিবারের কাছে আমার বেতন পৌঁছচ্ছে।
আমি নিশ্চিন্তে থাকতে পারি!

আমি যদি মেডিকেল পোস্টে সহায়তা চাই তাহলে কী হবে? আমি ভয় পাচ্ছি।

আমার মতো আপনাকে অন্য কোথাও স্থানান্তরিত করতে পারে অথবা এখানেই রাখতে পারে, যেখানে আপনাকে আরও নিবিড়ভাবে পর্যবেক্ষণ করা হবে।
কিন্তু চিন্তার কিছু নেই। এখানে আমার অভিজ্ঞতা ভালো এবং আমি এখন পুরোপুরি সুস্থ্য।

মনে রাখবেন, আমরা সবাই আপনার সাথে আছি।

HealthServe আপনার বক্তব্য জানতে আগ্রহী। আপনি আপনার অভিজ্ঞতা আমাদের জানান অথবা কোন প্রশ্ন থাকলে জিজ্ঞেস করুন

HealthServe Whatsapp:
+65 31384443

অথবা আমাদের ফোন-বন্ধুত্ব (tele-befriending) সেবা:
bit.ly/hstok2me

আপনি আমাদেরই একজন!

আমরা আপনার যত্ন নেব!

আরো কিছু সহায়ক সংস্থানসমূহ:

কোভিদ-১৯ সম্পর্কিত তথ্যের জন্য
http://covid19.healthserve.org.sg

সুস্থ থাকার জন্য
https://www.sgmigrant.com

Web Version

উদ্দীপক চিন্তার প্রশ্ন

দেশে আপনার পরিবারকে উৎসাহিত করার জন্য আপনি কি বলবেন?

আপনার বন্ধু নিরুৎসাহিত হলে আপনি তাকে কি বলে উৎসাহিত করবেন?

আজকে আপনি কোন ৩টি জিনিসের জন্য কৃতজ্ঞ?

Web Version

আপনাদের ছাড়া সিঙ্গাপুর আর সিঙ্গাপুর নয়।

আমাদের সাথে দেশ গড়ায় অংশ নেবার জন্য ধন্যবাদ।

ডন বৈঠক

A Kitesong Global Production
www.kitesong.com

চিত্রণ ও তত্ত্বাবধায়
Dr Tam Wai Jia

কৃতজ্ঞতা স্বীকার
Sharon Saik
Dr Lois Hong
Dr Darius Beh
Dr Teoh Hock Luen
Dr June Koh
Dr Zubair Amin
HealthServe
Woodlands Health Campus (Community Isolation Facility@EXPO)
Project Call to Love (CLOVE), NUHS

বিশেষ ধন্যবাদ:
A/Prof Malcolm Mahadevan
Prof Dale Fisher
Prof Aymeric Lim
Prof Chong Yap Seng

আমরা কৃতজ্ঞ অসংখ্য স্বেচ্ছাসেবকদের প্রতি যারা আমাদের প্রবাসী ভাইদের জন্য বিভিন্ন ভাষায় অনুবাদ সম্ভব করেছে।

এই পুস্তিকাটি মুদ্রণে যারা অবদান রেখেছেন তাদের সকলকে আন্তরিক ধন্যবাদ.

Copyright © Kitesong Global
www.kitesong.com

5/20-E1

Web Version