



## Australian Government

### Department of Health

#### করোনাভাইরাস (COVID-19) থেকে সমাজকে রক্ষা করা

আমরা যেহেতু COVIDSafe জীবনযাপনের দিকে যাচ্ছি, এটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি যদি অসুস্থ হন তবে বাড়িতে থাকুন। আপনার যদি ঠান্ডা-কাশি বা ফ্লু-এর মতো উপসর্গ দেখা দেয় তবে আপনার উচিত COVID-19 পরীক্ষা করানোর জন্য চিকিৎসা উপদেশ খোঁজ করা। মৃদু উপসর্গের মানুষরাও ভাইরাসটি ছড়াতে পারেন।

#### COVID-19-এর পরীক্ষা

পরীক্ষাটি রোগীর COVID-19 আছে কিনা তা সনাক্ত করে এবং স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষদেরকে ভাইরাসের বিস্তার চিহ্নিত করার জন্য সাহায্য করে।

গোড়ার দিকে রোগনির্ণয় করার অর্থ হচ্ছে যে আপনি আপনার বন্ধুবান্ধব বা পরিবারে ভাইরাসটি ছড়ানো এড়াতে পদক্ষেপ নিতে পারবেন। আপনার যদি জ্বর, কাশি, গলা ব্যাথা বা নিঃশ্বাসের স্বল্পতা থাকে, তবে আপনার পরীক্ষা করানো জরুরী।

পরীক্ষা করানো আরো জরুরী যদি আপনি অসুস্থ থাকেন এবংঃ

- আপনি যদি সম্প্রতি বিদেশ থেকে অস্ট্রেলিয়াতে ফিরে আসেন। অস্ট্রেলিয়াতে আসার সাথে সাথে সব ভ্রমণকারীদেরকে ১৪ দিনের জন্য পৃথকীকরণ করা হবে;
- COVID-19 আছে এমন কারো সাথে যদি আপনার গত ১৪ দিনের মধ্যে ঘনিষ্ঠ সংযোগ হয়;
- আপনি যদি হেলথ কেয়ার, এইজড কেয়ার বা রেসিডেন্সিয়াল কেয়ার ওয়ার্কার হন বা রোগীর সাথে সরাসরি সংযোগ আছে এমন স্টাফ হন।

#### আমি কোথায় পরীক্ষা করাতে পারি?

পরীক্ষাটি করানোর ব্যবস্থা করার জন্য আপনি আপনার ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন বা আপনি একটি শ্বাস-প্রশ্বাসজনিত ক্লিনিকে যেতে পারেন। আপনি যদি আপনার ডাক্তারের সাথে সাক্ষাৎ করেন, তবে আগে ক্লিনিকে যোগাযোগ করা এবং তাঁদেরকে আপনার উপসর্গগুলো বলা জরুরী। এটি তাঁদেরকে আপনার আগমনের ব্যাপারে প্রস্তুতি নিতে এবং ক্লিনিকে উপস্থিত অন্যান্যদেরকে রক্ষা করতে সাহায্য করবে।

শ্বাস-প্রশ্বাসজনিত ক্লিনিকগুলো হলো সারা দেশে ছড়ানো স্বাস্থ্যকেন্দ্র যেগুলোর কেন্দ্রবিন্দু হচ্ছে তীব্র শ্বাস-প্রশ্বাসজনিত ইনফেকশনের উপসর্গসহ মানুষদেরকে পরীক্ষা করা। শ্বাস-প্রশ্বাসজনিত ক্লিনিকগুলো খুঁজে পেতে [www.health.gov.au/covid19-clinics](http://www.health.gov.au/covid19-clinics) ওয়েবসাইটে যান। আপনার স্টেট ও টেরিটোরিতে হয়তো আরো অতিরিক্ত ক্লিনিক থাকতে পারে যেখানে আপনি পরীক্ষা করাতে পারেন। আপনি আপনার স্টেট ও টেরিটোরির স্বাস্থ্য ওয়েবসাইটে খুঁজে দেখতে পারেন।

আপনি যদি ভাইরাসটির জন্য পরীক্ষা করান, তবে আপনার বাড়িতে থাকা এবং অন্য মানুষদের সাথে সংযোগ এড়িয়ে চলা প্রয়োজন। পরীক্ষার ফলাফল পেতে এক থেকে দুই দিন লাগতে পারে।

আপনার যদি গুরুতর উপসর্গ থাকে যেমন নিঃশ্বাসের সমস্যা, তবে জরুরী চিকিৎসা পাবার জন্য আপনার 000 নম্বরে কল করা উচিত।

### বিস্তার থামাতে সাহায্য করুন

আমাদের সমাজকে রক্ষা করতে, প্রত্যেকের উচিত শারীরিক দূরত্ব ও ভালো স্বাস্থ্যবিধি চর্চা করা চালিয়ে যাওয়া। অন্য মানুষদের থেকে ১.৫ মিটার দূরত্ব বজায় রাখা ও অসুস্থ হলে বাড়িতে থাকা নিশ্চিত করুন। আপনার হাত সাবান ও পানি দিয়ে ধোঁতে করুন ও আপনার কনুইয়ে কাশি বা হাঁচি দিন। COVID-19-এর বিস্তার থামাতে সাহায্য করার জন্য আমরা সবাই আমাদের অংশটুকু করতে পারি।

### COVIDSafe অ্যাপটি ডাউনলোড করুন

আপনি যদি এখনো করে না থাকেন, তাহলে আপনার পরিবার, বন্ধু-বান্ধব ও সমাজকে রক্ষা করতে সাহায্য করার জন্য COVIDSafe অ্যাপটি ডাউনলোড করুন। করোনাভাইরাসে আক্রান্ত কারো সাথে সংযোগ হয়েছে এমন মানুষদের অবহিত করতে অ্যাপটি গণ স্বাস্থ্য কর্মকর্তাদেরকে সহায়তা করে।

### COVID-19 সম্পর্কে আরো তথ্য

সরকারী উৎস থেকে অবহিত থাকা জরুরী। [www.australia.gov.au](http://www.australia.gov.au) ওয়েবসাইটে যান, করোনাভাইরাস হেল্পলাইন (Coronavirus Helpline)-এ 1800 020 080 নম্বরে বা ট্রান্সলেটিং অ্যান্ড ইন্টারপ্রেটিং সার্ভিস(the translating and interpreting service)-এ 131 450 নম্বরে কল করুন।