



## COVID-19 – প্রস্তুত থাকুন

কানাডার স্বাস্থ্য ব্যবস্থা কানাডায় উদ্ভিত হওয়া ঘটনাগুলির মোকাবিলা করতে প্রস্তুত, তবে ঘরে ঘরে ব্যাপক অসুস্থতা হতে থাকলে সব মানুষ এবং সম্প্রদায়গুলির প্রস্তুত হওয়া জরুরী।

### পূর্ব পরিকল্পনা

আপনি বা পরিবারের কোনও সদস্য অসুস্থ হয়ে পড়লে এবং যত্নের প্রয়োজন হলে আপনি কি করবেন তা স্থির করার জন্য সময় নিন। এই বিষয়ে ভাবুন:

- আপনার এবং আপনার পরিবারের জন্য কোন কোন খাদ্যবস্তু এবং অন্যান্য কোন কোন জিনিসের প্রয়োজন
- সময় থাকতে প্রেসক্রিপশনগুলি নতুন করে নেওয়া এবং আপনার কোন ওষুধের প্রয়োজন হবে তা সংগ্রহ করে রাখা

আপনার পরিবার, বন্ধুবান্ধব এবং প্রতিবেশীদের সাথে আপনার পরিকল্পনাগুলি নিয়ে আলোচনা করুন, এবং প্রয়োজনের সময় ফোন, ইমেল বা এসএমএস'এর মাধ্যমে একে অপরের খোঁজ খবর নেওয়ার ব্যবস্থা করে রাখুন।

### প্রস্তুত থাকুন

বাড়িতে প্রয়োজনীয় জিনিসগুলি জমা করুন যাতে আপনি অসুস্থ হয়ে পড়লে বাড়ির বাইরে যাওয়ার দরকার না হয়। প্রতিবার বাজার করার আগে আপনার মুদিখানার তালিকায় কয়েকটি অতিরিক্ত বস্তু যোগ করুন। এতে দোকানদারের ভার কম হয় এবং আপনার আর্থিক বোঝা কমিয়ে আনতেও সহায়তা করে।

### এইগুলি জমা করে রাখুন:

- শুকনো পাস্তা এবং চাল
- পাস্তার সস
- ক্যানজাত সুপ, শাকসবজি এবং মটরশুঁটি
- পোষ্যের খাদ্য এবং অন্যান্য প্রয়োজনীয় বস্তু
- মহিলাদের স্বাস্থ্য-সংক্রান্ত পণ্য
- থার্মোমিটার
- ডায়াপার
- সাবান
- অ্যালকোহল ভিত্তিক হাতের স্যানিটাইজার
- জ্বর কমানোর ওষুধ (প্রাপ্তবয়স্ক এবং শিশুদের জন্য এসিটামিনোফেন বা ইবুপ্রোফেন)
- মুখ মোছার টিস্যু
- টয়লেট পেপার
- কাগজের রুমাল
- প্লাস্টিকের তৈরি আবর্জনা রাখার ব্যাগ





- থালা-বাসন ধোয়ার সাবান
- কাপড় কাচার ডিটারজেন্ট
- ঘরে তৈরি ব্লিচ
- ঘর পরিষ্কারের পণ্য

### **ভাল থাকুন এবং ছড়িয়ে যাওয়া সীমিত করুন**

- বারে বারে এবং অন্তত 20 সেকেন্ড ধরে সাবান ও গরম জল দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে নিন।
- আপনার বাহুতে অথবা হাতাতে হাঁচুন বা কাশুন।
- করমর্দন, আলিঙ্গন বা চুম্বনের পরিবর্তে হাত নাড়া বা কনুই' এর ধাক্কা দেওয়া বিবেচনা করুন।
- যখন ভিড় কম থাকে তখন বাজার করে বা যাতায়াত করে আপনার সংক্রমণ হওয়ার সম্ভাবনা হ্রাস করুন।
- আপনার পরিচিত কেউ অসুস্থ হলে উপসর্গগুলি চলে না যাওয়া পর্যন্ত তাকে বাড়িতে থাকার জন্য উৎসাহ দিন।
- আপনি যদি অসুস্থ হন, তাহলে উপসর্গগুলি চলে না যাওয়া পর্যন্ত বাড়িতে থাকুন। আপনার স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারী পেশাদারদের সাথে বা স্থানীয় জনস্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষের সাথে যোগাযোগ করুন এবং তাদের আপনার উপসর্গগুলি জানান। তারা আপনাকে পরবর্তী করণীয় সম্পর্কে পরামর্শ দেবেন।

### **ওয়াকিবহাল থাকুন**

করোনাভাইরাস সম্পর্কিত আরও তথ্যের জন্য: