

আপনার COVID-19 থাকলে কী করবেন

healthdirect

আপনি যদি COVID-19-এর পরীক্ষায় ইতিবাচক হন এবং কোনও উপসর্গ বা হালকা লক্ষণ না থাকে, তাহলে সম্ভবত আপনি বাড়িতে নিরাপদে সুস্থ হয়ে যেতে পারবেন।

আপনার চিকিৎসা সহায়তার প্রয়োজন হলে, আপনার যত্ন নেওয়া হবে। আপনার লক্ষণগুলি গুরুতর হলে আপনাকে শুধুমাত্র ট্রিপল জিরো (000) কল করতে হবে বা জরুরি বিভাগে দেখাতে দিতে হবে।



আমি কিভাবে বিচ্ছিন্ন হব?

আপনাকে অবিলম্বে স্ব-বিচ্ছিন্ন হতে হবে, বাড়িতে থাকতে হবে এবং অন্যদের থেকে আলাদা হতে হবে। আইসোলেশনের সময় আপনার যদি পরামর্শ বা সহায়তার প্রয়োজন হয়, 1800 020 080 নম্বরে 24-ঘন্টা National Coronavirus Helpline-এ কল করুন বা হেলথডাইরেক্ট COVID-19 Symptom Checker ব্যবহার করুন।



আমার কাকে বলতে হবে?

আপনাকে অবশ্যই আপনার পরিচিতিদের জানাতে হবে যে আপনি COVID-19 এর জন্য পরীক্ষায় ইতিবাচক হয়েছেন। পরিবারের সদস্যদেরও অবশ্যই পরীক্ষা করাতে হবে এবং বিচ্ছিন্ন থাকতে হবে। উপসর্গগুলি পর্যবেক্ষণ করার জন্য আপনাকে আপনার বন্ধু, পরিবার এবং কাজের পরিচিতিদের পরামর্শ দেওয়া উচিত।



আমি কীভাবে আমার লক্ষণগুলির জন্য ব্যবস্থা নিতে পারি?

বেশিরভাগ COVID-19 উপসর্গগুলি বাড়িতে বিশ্রাম এবং ওভার-দ্য-কাউন্টার ওষুধ দিয়ে ব্যবস্থা করা যায় - প্যারাসিটামল এবং আইবুপ্রোফেন ব্যথা এবং জ্বর উপশম করতে পারে, হাইড্রেটেড রাখতে পারে এবং প্রয়োজনে কাশির ওষুধ খেতে পারেন।



মৃদু উপসর্গ কি?

COVID-19 প্রত্যেককে আলাদাভাবে প্রভাবিত করে, তবে মৃদু লক্ষণগুলিও আপনাকে বেশ অসুস্থ বোধ করাতে পারে। হালকা, মাঝারি এবং গুরুতর লক্ষণগুলির মধ্যে পার্থক্য বুঝতে, [healthdirect.gov.au](https://www.healthdirect.gov.au)-এ যান



আমার লক্ষণগুলি আরও খারাপ হলে কী হবে?

আপনাকে কখন ট্রিপল জিরো (000) কল করতে হবে তা সহ আপনার চিকিৎসা সহায়তা নেওয়া উচিত কিনা তা জানতে হেলথডাইরেক্ট COVID-19 Symptom Checker ব্যবহার করুন। আপনার যদি গুরুতর লক্ষণ দেখা দেয় (গুরুতর বুকে ব্যথা, অজ্ঞান হয়ে যাওয়া পর্ব, শ্বাস নিতে গুরুতর অসুবিধা), সরাসরি ট্রিপল জিরো (000) কল করুন এবং তাদের বলুন যে আপনার COVID-19 শনাক্ত হয়েছে।



আমি কখন বিচ্ছিন্নতা ত্যাগ করতে পারি?

যেদিন আপনি পরীক্ষা করবেন সেদিন থেকে আপনাকে অবশ্যই স্ব-বিচ্ছিন্ন হতে আপনি শুধুমাত্র তখনই স্ব-বিচ্ছিন্নতা ছেড়ে যেতে পারেন যদি আপনি প্রয়োজনীয় সময়কাল পার করেন এবং আর কোনো COVID-19 উপসর্গ না থাকে। আপনার যদি লক্ষণ না থাকে তবে স্ব-বিচ্ছিন্নতা ছাড়ার আগে আপনাকে পরীক্ষা করার দরকার নেই।



আপনার চিকিৎসা সহায়তা নেওয়ার প্রয়োজন আছে কিনা তা জানতে COVID-19 Symptom Checker ব্যবহার করুন



আপনার পরামর্শের প্রয়োজন হলে যে কোনো সময়ে
1800 020 080 নম্বরে National Coronavirus Helpline-এ
কল করুন
দোভাষী পরিষেবার জন্য কল করুন **131 450** নম্বরে