

# সিদ্ধান্ত সম্পর্কিত তথ্য পত্র

## যদি আপনার কোভিড-19 এর উপসর্গ থাকে তাহলে

আপনার এবং আপনার নিকটতম বন্ধুবান্ধব এবং পরিবারের জন্য সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে সহায়তার জন্য এই পোস্টারের নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন। দূষণ এড়াতে সর্বদা যথাযথ স্বাস্থ্যকর এবং প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করুন।

- ঘন ঘন আপনার হাত ধুয়ে নিন
- আপনার হাতের বদলে আপনার কনুই দিয়ে মুখ ঢেকে বা টিস্যু পেপার দিয়ে মুখ ঢেকে হাঁচি বা কাশি দিন
- আপনার পরিবেশ পরিষ্কার রাখুন

### প্রাপ্তবয়স্ক বা শিশু

আমার জ্বর ( $\geq 38^\circ$  সেলসিয়াস ( $100.4^\circ$  ফারেনহাইট) বা বয়োজ্যেষ্ঠদের জন্য  $\geq 37.8^\circ$  সেলসিয়াস ( $100^\circ$  ফারেনহাইট) বা নিচের যেকোনো লক্ষণ রয়েছে:

- নাক বন্ধ ছাড়া গন্ধ শূকতে না পারা অথবা স্বাদ নিতে না পারা
- কাশি শুরু বা অধিকতর খারাপ পরিস্থিতি
- শ্বাসকষ্ট
- চরম ক্লান্তি
- পেশি ব্যথা
- মাথা ব্যথা
- গুরুতর ক্ষুধামন্দা
- গলা ব্যথা
- ডায়রিয়া

**আমি একজন প্রবীণ এবং** আমার বয়স্কদের উপসর্গ (জেরিয়াট্রিক) (স্বাধীনভাবে কিছু করতে না পারা, পরে যাওয়া, বিভ্রান্তি হওয়া, চাগাড় বা ঢিলা, ক্ষুধামন্দা, চরম ক্লান্তি ইত্যাদি)।

### সিদ্ধান্ত

আমি বাড়িতে থাকি এবং করোনাভাইরাস হটলাইন নম্বর 1-877-644-4545 এ কল করুন।

নির্দেশনা অনুসরণ করুন।

### সাধারণ তথ্য

Services Québec

করোনা-ভাইরাস হটলাইন

1-877-644-4545 (টোল-ফ্রি)

বধির ও শুনতে সমস্যা হয় এমন ব্যক্তিদের জন্য

1-800-361-9596 (টোল-ফ্রি)

### গুরুত্বপূর্ণ ফোন নম্বর:

আপনার ফার্মাসিস্ট:

আপনার ডাক্তার:

আপনার CLSC:

### প্রাপ্তবয়স্ক বা শিশু

আমার  $38^\circ\text{C}/100.4^\circ\text{F}$  এর বেশি জ্বর এবং এগুলোর মধ্যে একটি বা তার বেশি উপসর্গ রয়েছে:

- শ্বাসকষ্ট রয়েছে এবং/অথবা বাড়ছে
- নীল ঠোঁট
- নড়াচড়া করতে না পারা
- জ্বর (তিন মাসের কমবয়সী বাচ্চার)
- সোমোসিলেল, বিভ্রান্তি, বিশৃঙ্খলা, জেগে থাকতে অসুবিধা
- 12 ঘণ্টায় একবারও মূত্রত্যাগ না হওয়া

### সিদ্ধান্ত

অবিলম্বে ইমার্জেন্সি রুমে যান।

সাহায্যের দরকার হলে 911 এ কল করুন।

আমাদের জানান।

[Quebec.ca/coronavirus](https://Quebec.ca/coronavirus)-ওয়েব-সাইটে সর্বশেষ তথ্য পাওয়া যায়।