

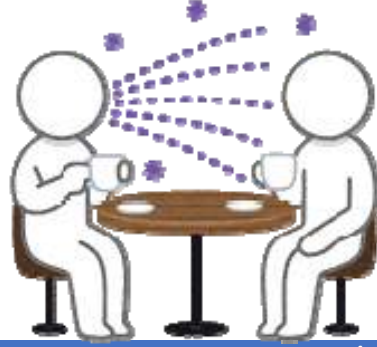
# তাদের জন্য, যারা কোভিড-১৯ আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে এসেছেন (কন্টাক ট্রেসিং)

কাদের কে ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে এসেছে বলে বিবেচনা করা যেতে পারে ?

১. যে/যারা আপনার সাথে বসবাস করে।
২. যে/যারা আপনার কাছাকাছি দূরত্বে বা সংস্পর্শে দীর্ঘ সময় থেকেছে।

আপনি যদি কোভিড-১৯ ঝুঁকিপূর্ণ বলে স্বীকৃত হন, তাহলে স্থানীয় জনস্বাস্থ্য কেন্দ্র আপনার কাছে পৌঁছে যাবে।

১ মিটার দূরত্বের মধ্যে থাকলে

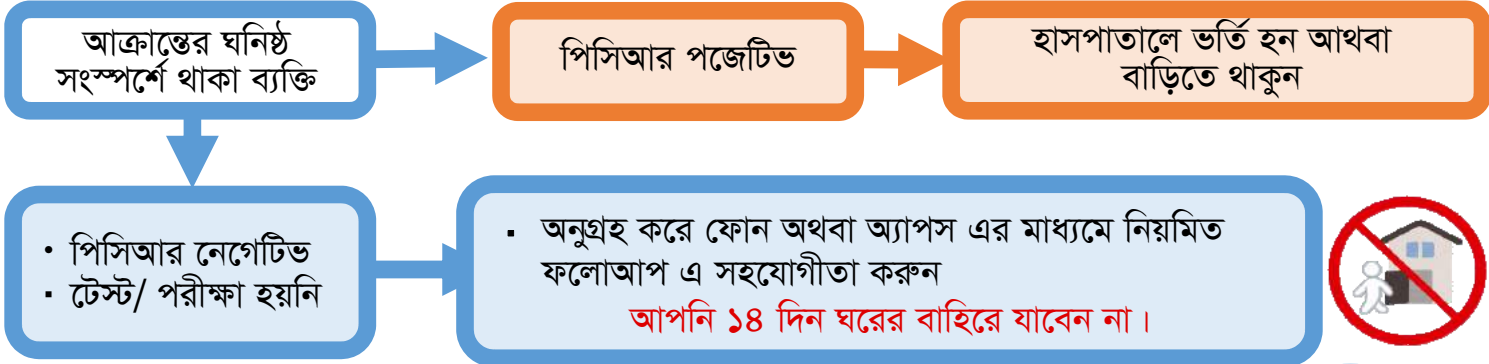


মাস্ক পরা না থাকলে

১৫ মিনিটের বেশী থাকলে

যদি আপনি কোভিড-১৯ আক্রান্ত কোন ব্যক্তির সংস্পর্শে এসে থাকেন

তাহলে আপনি কোভিড-১৯ সংক্রমণের উচ্চ ঝুঁকিতে আছেন এবং আপনার স্বাস্থ্য পরীক্ষা এবং নিয়মিত ফলোআপ (follow-up) প্রয়োজন।



- প্রতিদিন সকাল ও বিকালে আপনার শরীরের তাপমাত্রা মাপুন।
- যদি আপনার জ্বর, কাশি, নাকে সর্দি, গলা ব্যথা, শ্বাসকষ্ট, ঘ্রাণ বা স্বাদ না পাওয়া ইত্যাদি সমস্যা থাকে, অনুগ্রহ করে স্থানীয় জনস্বাস্থ্য কেন্দ্রে ফোন করুন।
- অনুগ্রহ করে যতটা সম্ভব বাড়িতে একা আলাদা ঘরে থাকার চেষ্টা করুন।
  - কোভিড-১৯ সন্দেহে বাড়িতে থাকাকালীন ৮ টি পূর্ব সতর্কতা মেনে চলুন।
- 

যদি আপনার মধ্যে কোন লক্ষণ বা উপসর্গ থাকে, অনুগ্রহ করে দ্রুত স্থানীয় জনস্বাস্থ্য কেন্দ্রে ফোন করুন



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



অনুগ্রহ করে ক্লিনিক বা হাসপাতালে যাওয়ার আগে আপনি যে চিকিৎসাধীন আছেন তা কতৃপক্ষকে জানাবেন।  
দয়া করে গণপরিবহন ব্যবহার করবেন না।