

কোভিড-১৯  
এর বিরুদ্ধে  
প্রাইমারী  
কমিউনিটি  
কেয়ার

## COVID-19 এর বিরুদ্ধে জনসচেতনতামূলক দিকনির্দেশনাবলী

এই দিকনির্দেশনাবলীতে আপনি করোনভাইরাস সম্পর্কে বিস্তারিত তথ্য পাবেন, ভাইরাসটি কিভাবে সংক্রামিত হয়, ভাইরাস সংক্রমণ রোধে নিজ নিজ সম্প্রদায়ের মধ্যে আমরা কি কি করতে পারি, কিভাবে নিজেদের যত্ন নিতে, প্রয়োজনে কিভাবে সংক্রামিত ব্যক্তি থেকে নিজেকে, নিজের পরিবার, আবাসস্থল, কাজ করার স্থান আলাদাকরণ ইত্যাদি।

এতে এমন তথ্যও রয়েছে যেখানে আপনাকে কিভাবে এবং কখন স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যেতে হবে, স্বাস্থ্যকেন্দ্রে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পাওয়ার অধিকার ইত্যাদি, এমনকি আপনার স্বাস্থ্যবীমা কার্ড না থাকলেও।

### করোনাভাইরাস কী?

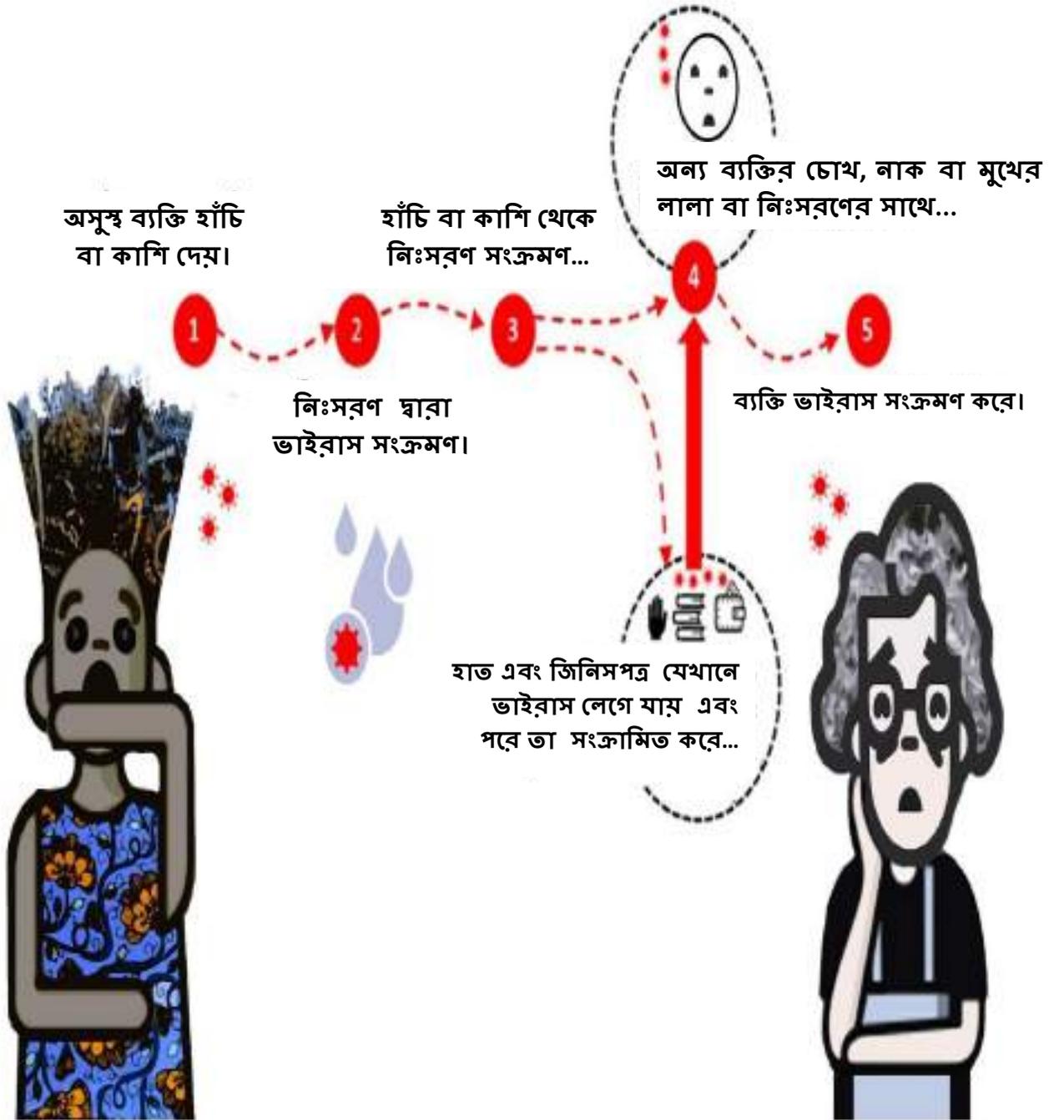
ভাইরাসটি একটি বৃহৎ ভাইরাস পরিবারের সদস্য যা সাধারণত প্রাণীকে সংক্রামিত করে, কিন্তু বন্যপ্রাণীর বাস্তুসংস্থার পরিবর্তনের কারণে এটি মানুষের মধ্যে "সংক্রামিত" হয়।



এটি একটিকোভিড-১৯ রোগ। এর লক্ষণ সাধারণ ঠাণ্ডা থেকে শুরু করে খুব মারাত্মক শ্বাসকষ্ট পর্যন্ত উপসর্গ হয়ে দেখা দেয়। প্রায় ৮০% ক্ষেত্রে এইরোগের লক্ষণ হালকা হয়ে থাকে।

## করোনাভাইরাস কিভাবে ছড়ায়?

ভাইরাসটি খুব সংক্রামক কারণ এটি আক্রান্ত ব্যক্তির লাল, স্লেষ্মা বা অশ্রু, হাঁচি, কাশি, বা কথা বলার মাধ্যমে সংক্রামিত হয়। আমরা সচরাচর যে সব স্থান স্পর্শ করি এমন স্থানেও এই ভাইরাস থাকতে পারে।



## করোনাভাইরাসের লক্ষণ কি?

সর্বাধিক সাধারণ লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে: জ্বর, কাশি এবং শ্বাসকষ্ট অনুভব করা। কিছু ক্ষেত্রে লক্ষণগুলি যেমন ডায়রিয়া এবং পেটে ব্যথা, গন্ধ এবং স্বাদ হ্রাস, মাথাব্যথা, ক্লান্তি, শরীর ব্যথা...

### সর্বাধিক সাধারণ লক্ষণ



সব সংক্রামিত ব্যক্তিদের সমস্ত লক্ষণ থাকে না; কিছু ক্ষেত্রে সংক্রামিত ব্যক্তিদের কোন লক্ষণও থাকে না। শ্বাসকষ্টের ক্ষেত্রে চিকিৎসকের পরামর্শ নেয়া।

বেশিরভাগ ক্ষেত্রে হালকা লক্ষণ থাকে। আরও গুরুতর ক্ষেত্রে এই ভাইরাস নিউমোনিয়া, শ্বাস নিতে তীব্র কষ্ট, কিডনিতে সমস্যা সৃষ্টি করে।

যখন আমরা সংক্রামিত হব তখন ২য় থেকে ৭ম দিনের মধ্যে লক্ষণগুলি আরও প্রকটভাবে ফুটে উঠবে। কিছু ব্যক্তির লক্ষণ দেখা দেয় আবার কিছু ব্যক্তির লক্ষণ তেমন দেখা দেয় না, তবে লক্ষণবিহীন ব্যক্তিরও ভাইরাস সংক্রামিত করতে পারে। অতএব, আমাদের সকলকে অবশ্যই সবসময় নিজেকে রক্ষা করতে হবে। ভাইরাসটি কোথায় আছে তা আমরা জানি না, তাই আমরা নিজেদের যত্ন নেয়ার মাধ্যমে এই ভাইরাস প্রতিরোধ করতে পারি।

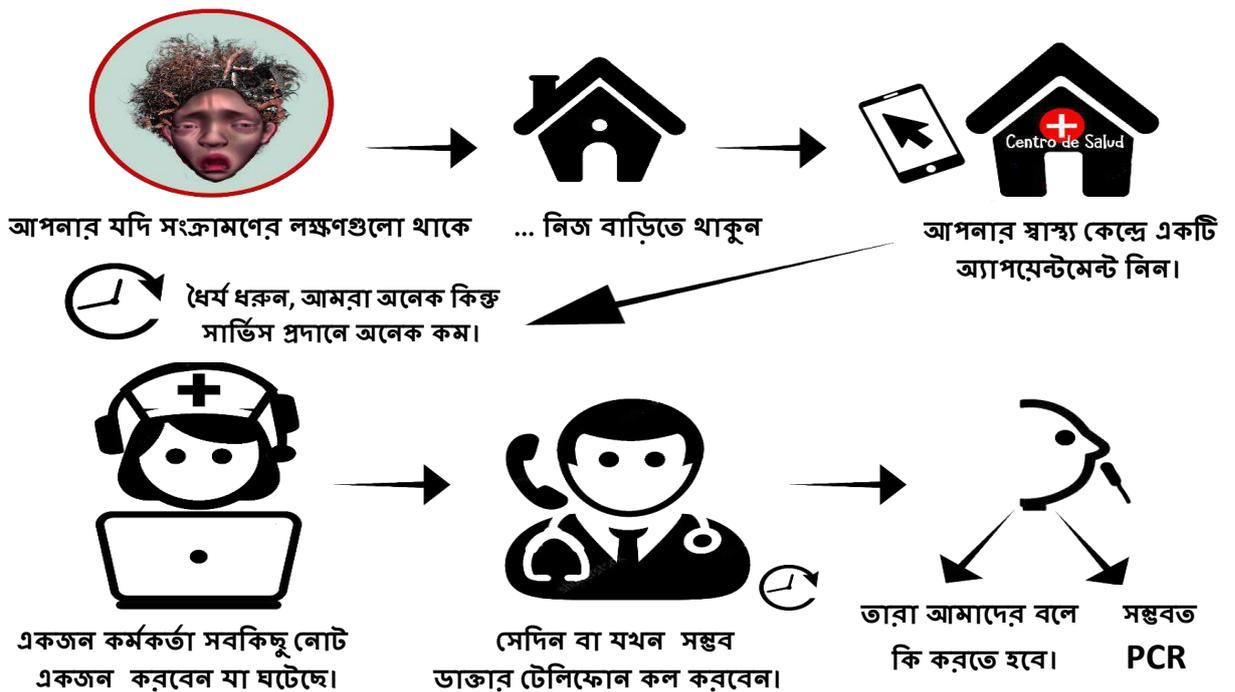
**এটা গুরুত্বপূর্ণ:** ব্যক্তির ভাইরাস ছড়ায় না, তারা দোষী নয়; ভাইরাস সর্বদা একজনের থেকে অন্যজনে স্থানান্তরের মাধ্যমেগুলো সন্ধান করে এবং একজন ব্যক্তির দক্ষতার সর্বোত্তম ব্যবহারের মাধ্যমে এই ভাইরাস সংক্রমণ স্থানান্তরের মাধ্যমেগুলো বন্ধ করতে পারে।

## যদি আমার মধ্যে লক্ষণগুলো পাওয়া যায় তবে আমি কি করবো?

প্রধানত শ্বাসকষ্টের লক্ষণগুলি ( জ্বর, কাশি এবং শ্বাসকষ্ট ), বা গন্ধ এবং মুখের স্বাদের ঘাটতি, জ্বর, ডায়রিয়া এবং মাথাব্যথার মতো অন্যান্য লক্ষণ রয়েছে, তাদেরকে অবশ্যই স্বাস্থ্য কেন্দ্রে যোগাযোগ করতে হবে। বর্তমানে আমাদের ডাক্তারের সেবা পাওয়ার ক্ষেত্রে অবশ্যই টেলিফোন কল বা ইন্টারনেটের মাধ্যমে একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিতে হবে ( কিছু স্বাস্থ্যকেন্দ্রের অনলাইন-অ্যাপয়েন্টমেন্ট বন্ধ আছে এবং আপনি কেবল টেলিফোন কলের মাধ্যমেই অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিতে পারবেন; অন্যান্য স্বাস্থ্যকেন্দ্রগুলি খোলা আছে টেলিফোন কল এবং অনলাইন-অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য )। এখানে মনে রাখবেন যে প্রচুর ব্যক্তি টেলিফোন কল করছে এবং আমরা সম্ভবত প্রথমবার ফোনকলটি ধরতে পারবে না।

যখন স্বাস্থ্যসেবাকেন্দ্র টেলিফোন কল রিসিভ করবে তখন একজন প্রশাসনিক কর্মকর্তা কথা বলবে এবং সবকিছু শুনে নোট করবেন। পরে (একই দিন বা প্রশাসনিক কর্মকর্তার প্রদত্ত দিন, অথবা কয়েক দিন পরে) স্বাস্থ্যসেবাকেন্দ্রের ডাক্তার ফোন করবেন এবং কি করতে হবে তা বলবেন।

সম্ভবত, তারা নাক বা গলা থেকে নিঃসরণগুলির নমুনা নিতে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে ডেকে পাঠাবে। এই পরীক্ষার নাম পি.সি.আর. টেস্ট এবং এটি করোনা ভাইরাস আছে কি নাই তা প্রমাণ করে। পরীক্ষার ফলাফল পেতে ৭২-ঘন্টা সময় লাগতে পারে, যদিও সপ্তাহান্তের পরীক্ষা বিলম্ব হয় এবং আরও বেশি সময় নিতে পারে। এটি ডাক্তারদের উপর নির্ভর করে না, তবে পরীক্ষকগণ যে গতিতে পরীক্ষাকাজ সম্পন্ন করতে পারবেন তার উপর নির্ভর করে; অনেক পরীক্ষা করা হচ্ছে, এবং পরীক্ষার জন্য অতিরিক্ত লোকবল নিয়োগও করা হয়নি, কখনও কখনও পরীক্ষার ফলাফল পেতে কয়েক দিন লাগতে পারে।



স্বাস্থ্যকেন্দ্রগুলি স্বাস্থ্যকেন্দ্রের ভিড় এড়ানোর জন্য স্বাস্থ্যপরামর্শ প্রদানে প্রথমত টেলিফোন কল ব্যবহার করবে এবং সম্ভাব্য পরামর্শ দিবে। তবে যদি আমরা অসুস্থ অনুভব করি এবং মনে হয় যে দেরি করা ঠিক হবে না, তখন আমরা স্বাস্থ্যকেন্দ্রে জরুরি ভিত্তিতে যাবো। যদি স্বাস্থ্যকেন্দ্রের প্রবেশ দরজায় একজন বা দুজন হয় ( যাকে "অগ্রাধিকার" বলা হয় ), আমাদের জরুরী সেবার দরকার আছে কি না তা জানতে জিজ্ঞাসা করবে কি হয়েছে এবং তারা আমাদের স্বাস্থ্য কেন্দ্রের "COVID-19" জোনে প্রেরণ করবেন যদি প্রয়োজন হয়।

যত তাড়াতাড়ি আমরা লক্ষণগুলো বলা শুরু করবো যেগুলো আমাদের সন্দেহ করে করোনা ভাইরাসে আক্রান্ত হতে, আমাদের যত তাড়াতাড়ি সম্ভব স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যোগাযোগ করতে হবে এবং অন্যকে সংক্রামিত না করার জন্য নিজ বাড়িতেই থাকতে হবে যতক্ষণ না আমরা সংক্রামিত কি না তা না জানা পর্যন্ত। যদিও বাড়িতে থাকা বা বাড়িতে নিজেকে আলাদা করা কঠিন ( কিছু টিপসের জন্য নীচে দেখুন ), ভাইরাস সংক্রমণের সব মাধ্যমগুলো খুঁজে বের করে ভাইরাস প্রতিরোধ গুরুত্বপূর্ণ।

যদি আমরা অসুস্থ হয়ে পড়ি, তবে সুস্থ অবস্থা ফিরে পাওয়ার সময়কাল সাধারণত ১ বা ২ সপ্তাহ হয়, অথবা খুব গুরুতর ক্ষেত্রে ৩-৬ সপ্তাহ হয়।



## কোভিড-19 এর জন্য কোন চিকিৎসা আছে?

এখনো কোনও নির্দিষ্ট চিকিৎসা নাই, তবে কিছু অ্যান্টিভাইরাল ব্যবহার করা হচ্ছে যা সাম্প্রতিক গবেষণায় কিছুটা কার্যকারিতা পাওয়া গিয়েছে। হ্যাঁ, ভাইরাস সংক্রমণের লক্ষণগুলো নিয়ন্ত্রণের জন্য অনেকগুলো চিকিৎসা পদ্ধতি রয়েছে যা কৃত্রিম স্বাস্থ্যসেবা ব্যবস্থা থেকে উত্তম। ভাইরাসজনিত সংক্রমণে এন্টিবায়োটিক প্রতিরোধ বা চিকিৎসার উপায় হিসাবে ব্যবহার করা উচিত নয়।



আমি আমার নিজের যত্ন নিতে এবং সমাজের অন্যান্যদের যত্ন নিতে  
আমরা কি করতে পারি?

সাধারণ ব্যবস্থা:

① বার বার হাত ধুয়ে নিন খাবার প্রস্তুত করার আগে এবং পরে, বাথরুমে যাওয়া পরে,  
ঘরে প্রবেশের পরে, আবর্জনা বাহিরে ফেলার পরে ইত্যাদি। কিভাবে?



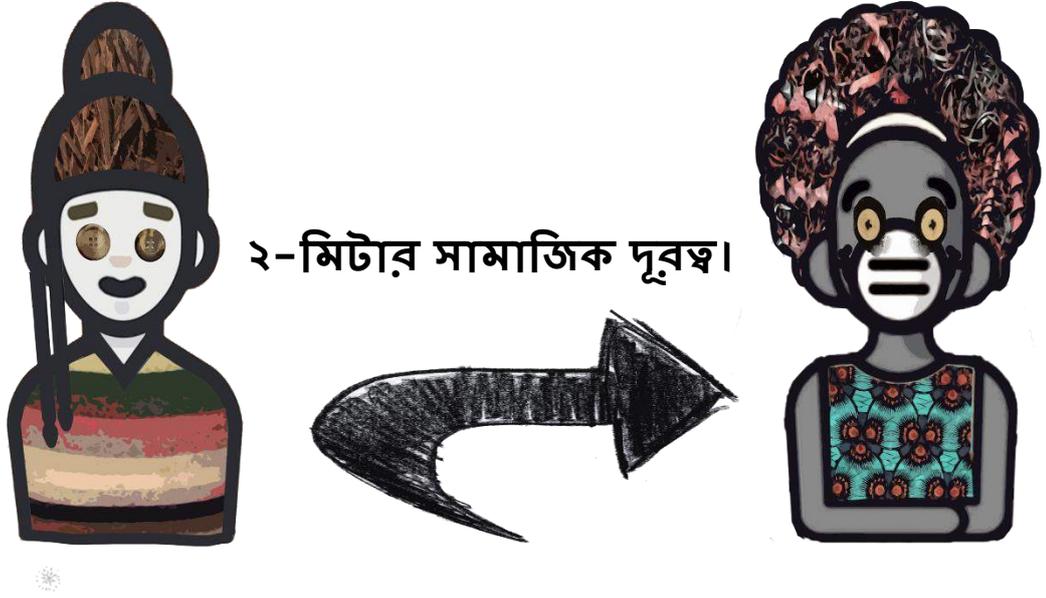
② যদি হাঁচি বা কাশি কাঁশি দেন, তাহলে হাত দিয়ে ঢেকে নিন।



হাঁচি বা কাশি দেওয়ার  
সময় আপনার বাহুর  
অভ্যন্তরীণ কনুই দিয়ে  
নাক এবং মুখ ঢেকে  
রাখুন।



3 অধিক ব্যক্তির সাথে ক্রিয়াকলাপ থেকে দূরে থাকুন এবং নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখুন।



4 যদি কোন ব্যক্তির সাথে সাক্ষাত করেন, করমর্দন বা স্পর্শ এড়িয়ে চলুন।



## 5 মাস্ক ব্যবহার করুন।

ভাইরাস সংক্রমণে খুব কম লক্ষণযুক্ত অথবা লক্ষণহীন ব্যক্তিদের প্রাত্যহিক কর্মকাল্ডে প্রমাণ বাড়ছে। এই কারণে মাস্ক ব্যবহার সাধারণ জনগণের মধ্যে ভাইরাস সংক্রমণ রোধে সহায়তা করতে পারে।

৩০শে জুলাই মাদ্রিদ কমিউনিটি থেকে স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয়ের ২৮শে জুলাই, ৯২০/২০২০ এর এক অধ্যাদেশের ভিত্তিতে ৬-বছর বা তার বেশি বয়সী সমস্ত নাগরিককে নিম্নলিখিত ক্ষেত্রে মাস্ক ব্যবহার বাধ্যতামূলক করা হয়েছে:

- জনসাধারণের চলাচলের রাস্তা, উন্মুক্ত স্থান এবং জনগণের ব্যবহারের জন্য কোন আবদ্ধ অথবা উন্মুক্ত স্থান, এমনকি আন্তঃব্যক্তি স্পর্শ/ছোয়া লাগতে পারে এমন স্থানেও সামাজিক দূরত্ব পালন করা।
- বিমান, বাস বা ট্রেন অথবা মেট্রো, পাশাপাশি সরকারী ও বেসরকারী পরিবহনে চালকসহ ৯-আসন পর্যন্ত যানবাহনে যাত্রীদের মাস্ক ব্যবহার করা, যদি যানবাহনে চলাচলকারী একই স্থান থেকে না আসে।

যাই হোক না কেন মাস্ক ব্যবহারের সাথে হাত ধোওয়া বা মুখ, নাক, চোখ এবং মুখ স্পর্শ না করা ইত্যাদি প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্যবিধির ব্যবস্থা রয়েছে।

## মাস্ক কিভাবে ব্যবহার করতে হবে?

মাস্ক চিবুক এবং চিবুকের পুরো অংশ জুড়ে থাকবে।



নাকের অংশে ভালভাবে এঁটে থাকবে।



মাস্কটির সামনের অংশ স্পর্শ না করে পিছন থেকে টেনে মুখে লাগাতে হবে।



মুখ স্পর্শ না করার চেষ্টা করতে হবে।

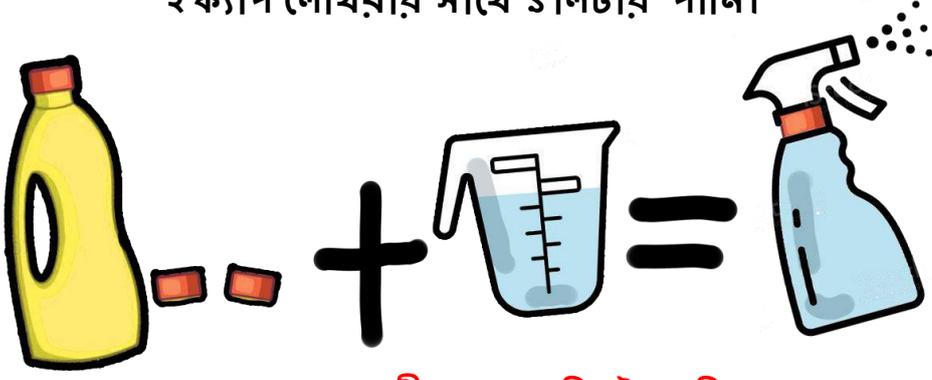


## বাড়িতে:

- যে বিষয় বা স্থানগুলো আমরা সর্বাধিক ব্যবহার করি তা পরিষ্কার করার জন্য জীবাণুনাশক লিকুইড ব্যবহার করতে হবে এবং আমরা ছবিতে প্রদর্শিতভাবে জীবাণুনাশক লিকুইড প্রস্তুত করতে পারি।

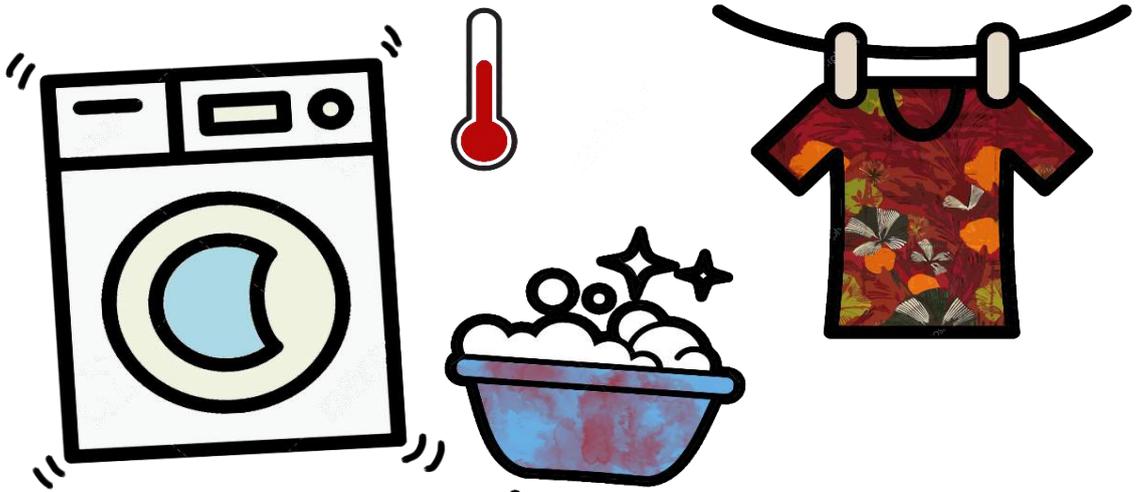
ঘরে তৈরী জীবাণুনাশক সমাধান:

২ ক্যাপ লেখিয়ার সাথে ১ লিটার পানি।



একবার প্রস্তুতকৃত জীবাণুনাশক লিকুইড ৭-দিন ব্যবহারযোগ্য।

- সর্বদা আবাসস্থলে বায়ু চলাচল স্বাভাবিক এবং পরিষ্কার রাখুন। জানালা খোলা এবং জানালার হাতল পরিষ্কার রাখুন, বিভিন্ন সুইচ, টিভি রিমোট, ট্যাপ কলের হাতল ইত্যাদি পরিষ্কার রাখুন। এইসব স্থানেই ভাইরাসটি দীর্ঘকাল সক্রিয় থাকে।
- যদি সম্ভব হয়, আপনার কাপড়চোপড় সব গরম পানিতে ধুবেন।



গরম পানিতে কাপড় ধুয়ে রোদে শুকিয়ে নিন।

## আমি যদি নিশ্চিত COVID-19 দ্বারা আক্রান্ত হই, তাহলে আমি কি করবো?

- পি.সি.আর. টেস্টে COVID-19 আক্রান্ত নিশ্চিত হওয়ার পরে সংক্রামিত ব্যক্তিকে ১৫-দিন নিজ ঘরে আলাদা থাকতে হবে যেদিন থেকে ভাইরাস আক্রান্তের লক্ষণ দেখা শুরু হয়েছিল বা লক্ষণ দেখা না দিয়ে থাকলেও।
- ভাইরাস আক্রান্তের লক্ষণগুলি শুরু হওয়ার ২-দিন আগে যাদের সাথে আপনি ছিলেন বা যাদের সাথে আপনি ঘনিষ্ঠভাবে সাক্ষাৎ/যোগাযোগ করেছেন তাদেরকে কেরেন্টাইনে থাকার জন্য আপনার অবহিত করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। সুতরাং, এভাবেই আপনি ভাইরাস সংক্রমণ রোধে সহযোগিতা করছেন।

## কিভাবে নিজেকে আলাদা করে রাখবেন?

- এটা গুরুত্বপূর্ণ যে সাধারণ ব্যবহারের জন্য আপনাকে জানালাসহ একটি রুমে সবসময় দরজা বন্ধ রেখে থাকতে হবে। আপনার বাসস্থানটি সাজাতে হবে যাতে আপনি একান্তভাবে আলাদা থাকতে পারেন। আপনার যন্ত্রের জন্য প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র আপনাকে দেয়ার জন্য একজন ব্যক্তি আপনাকে সাহায্য করতে পারেন।
- আপনাকে যদি আপনার রুম থেকে বের হতে হয় তা হলে আপনি সবসময় মুখে মাস্ক ব্যবহার করবেন এবং কমপক্ষে ২-মিটার সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখুন। আপনার যন্ত্রকারী ব্যক্তি যদি আপনার রুমে প্রবেশ করে তবে তাকেও একটি মাস্ক পড়তে হবে।
- বার বার সাবান এবং পানি দিয়ে হাত ধুবেন (এবং একবার ব্যবহারের পরে ফেলে দিতে হয় এমন কাগজ/টিস্যু দিয়ে হাত শুকাবেন) অথবা হাইড্রো অ্যালকোহলযুক্ত জেল হাতে ব্যবহার করুন।
- যখন হাঁচি বা কাশি দিবেন তখন আপনার বাহুর অভ্যন্তরীণ কনুই দিয়ে মুখ ঢেকে নিবেন এবং টিস্যু ব্যবহার করবেন।
- আপনি যদি শেয়ার বাথরুম ব্যবহার করেন তা হলে বাথরুম ব্যবহারের পরে ব্লিচ দিয়ে জীবাণুমুক্ত করবেন।
- একটি টেলিফোন সাথে রাখবেন প্রয়োজনীয় সেবা পাওয়ার জন্য যে আপনার যন্ত্র নেয়, আপনার পরিবার, আত্মীয়স্বজন, বন্ধুবান্ধবের সাথে যোগাযোগের জন্য।
- আপনার ময়লা-আবর্জনা ফেলার জন্য আপনার ঘরে একটি ব্যক্তিগত ময়লার বাস্কেট বা ব্যাগ ব্যবহার করুন।
- আপনার বাড়িতে অপ্রয়োজনীয় ব্যক্তিদের আসা-যাওয়া এড়িয়ে চলুন।
- আপনার ফলোআপ এবং ছাড়পত্র আপনার ডাক্তার দ্বারা স্বাস্থ্যকেন্দ্রের মাধ্যমে তদারকি করা হবে। আপনি কেমন আছেন তা জানার জন্য আপনার ডাক্তার আপনাকে টেলিফোনে কল করবে; আপনার যে কোন প্রশ্ন বা জিজ্ঞাসার জন্য টেলিফোন কলের সুবিধা নিন।

## যন্ত্রকারী ব্যক্তির জন্য সুপারিশ সমূহ।

- অন্তরীণ ব্যক্তির ঘরে প্রবেশ করার সময় সর্বদা একটি মাস্ক ব্যবহার করুন।
- যখনই সম্ভব কমপক্ষে ২-মিটার সামাজিক দূরত্ব মেনে চলুন।
- একবার ব্যবহারের পর ফেলে দিতে হবে এমন হেল্ড-গ্লাভস ব্যবহার করুন কাপড়চোপড়, গ্লাস...ঘর পরিষ্কার করার জন্য এবং যখন সব পরিষ্কারের কাজ শেষ হবে তা একটি আবদ্ধ ব্যাগে ফেলে দিন।
- ঘরে প্রবেশ আর বের হওয়ার সময় প্রতিবার আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন।
- তোয়ালে, চশমা, প্লেট, কাঁটা-চামচ, টেলিফোন জাতীয় ব্যক্তিগত ব্যবহৃত জিনিসপত্র শেয়ার করবেন না।
- উষ্ণ তাপমাত্রায় (৬০° বা তার বেশি) ওয়াশিং মেশিনে কাপড় ধুয়ে নিন এবং গরম পানিতে সাবান দিয়ে বাসনপত্র পরিষ্কার করুন এবং যদি আপনার ডিশ-ওয়াশার থাকে তাতেও গরম পানি আর সাবান ব্যবহার করুন।

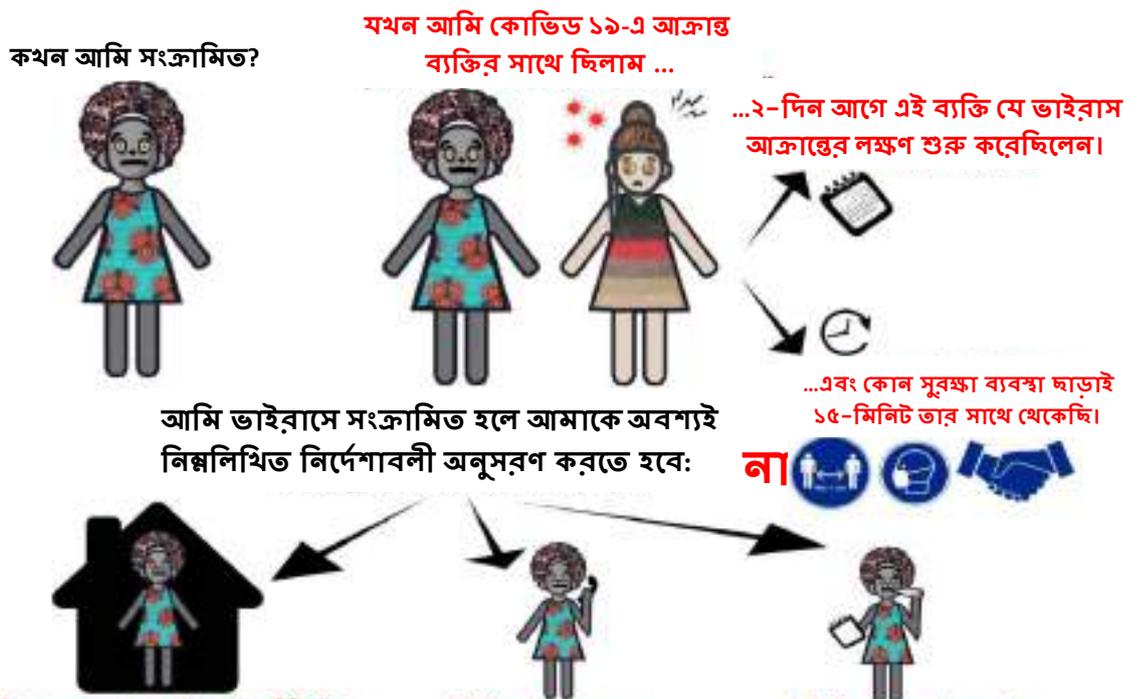
## যদি আমি ভাইরাসে আক্রান্ত কোন ব্যক্তির সংস্পর্শে আসি তাহলে আমি কি করবো?

যখন ২-দিন আগে ভাইরাসে আক্রান্ত ব্যক্তির লক্ষণ শুরু হয় তখন থেকে সংক্রামিত ব্যক্তির সংস্পর্শে থাকা সমস্ত ব্যক্তির এবং যারা কোন প্রকার সুরক্ষা ব্যবস্থা ছাড়াই সংক্রামিত ব্যক্তির সাথে ১৫-মিনিটের বেশি সময় অবস্থান করেছেন তাদের সবাইকেই ভাইরাসে সংক্রামিত ব্যক্তি হিসাবে গণ্য করা হয়, তাদেরকে অবশ্যই নিজেদের যত্ন নিতে হবে এবং অন্যরা যেন সংক্রামিত না হয় সেটাও তাদের খেয়াল রাখতে হবে। যদি আমি সংক্রামিত হই তবে আমাকে অবশ্যই নিম্নলিখিত নির্দেশাবলী অনুসরণ করতে হবে:

১. আমাকে ১০-দিন নিজ বাড়িতে থাকতে হবে। এই সময়টা "করেন্টাইন" নামে পরিচিত, শেষ যে দিন ভাইরাসে আক্রান্ত ব্যক্তির ( পি.সি.আর. টেস্ট পজিটিভ [+]) সংস্পর্শে ছিলাম ঠিক তার পরের দিন থেকে গণনা শুরু করতে হবে।

২. আমাকে স্বাস্থ্য কেন্দ্রের সাথে যোগাযোগ করতে হবে আমার শারীরিক অবস্থা জানানোর জন্য। রিপোর্ট করুন যে আপনি করেন্টাইনে আছেন, আপনি ভাইরাস আক্রান্ত কোন ব্যক্তির সংস্পর্শে ছিলেন এবং আপনার সংক্রামণের লক্ষণগুলো ব্যাখ্যা করুন। এটি যদি সপ্তাহান্তে বা ছুটির দিন হয় তবে ১১২-এ টেলিফোন কল করুন এবং আপনার এই ভাইরাস সংক্রামিত বিষয় রিপোর্ট করুন। তারা আপনাকে স্বাস্থ্য কেন্দ্রে পি.সি.আর. টেস্ট করার জন্য একটি এপয়েন্টমেন্ট দিবে।

৩. ভাইরাসে আক্রান্তের লক্ষণগুলোর উপর মনোযোগ দিন: জ্বর, কাশি, শ্বাসকষ্ট, গলা ব্যথা, মাথাব্যথা, খুব ক্লান্ত অনুভব, গন্ধ এবং স্বাদ না পাওয়া, ডায়রিয়া। নোট রাখুন যখন থেকে এই লক্ষণ সমূহ দেখা দেয়।



## প্রতিবেশী এবং অন্যান্য সম্প্রদায়ের যত্ন

- ২-মিটারের সামাজিক দূরত্ব (যখন আমার লাইনে দাঁড়াবো এবং যখন লাইনে দাঁড়ানোর পরে আমাদের সেবা পাওয়ার পালা হবে/সময় আসবে)।
- যদি হাঁচি বা কাশি হয় তখন একবার ব্যবহারের পরে ফেলে দিতে হয় এমন পেপার বা টিসু দিয়ে পরিষ্কার করুন অথবা হাতের অভ্যন্তরীণ কুনুই দিয়ে মুখ ঢাকবেন।
- হাত দিয়ে স্পর্শ করে কাউকে সালাম/সম্ভাষণ, চুম্বন বা কোলাকুলি/আলিঙ্গন করবেন না যাদের সাথে আপনি থাকেন না।
- আবদ্ধ স্থানে অনেক লোকের সমাগম হয় এমন স্থান এড়িয়ে চলবেন।
- আপনি ভাইরাসে আক্রান্ত হয়েছেন এমন সন্দেহ হলে আপনাকে নিকটস্থ স্বাস্থ্য সেবাকেন্দ্রে টেলিফোন কল করতে হবে যেন আপনাকে একটি এপয়েন্টমেন্ট প্রদান করে একজন ডাক্তারের সেবা পাওয়ার জন্য এবং নিজ বাড়িতেই অবস্থান করবেন ডাক্তারের সেবা না পাওয়া পর্যন্ত আর আপনাকে বলে দেওয়া হবে কি কি নিয়ম মেনে নিজ বাড়িতে থাকতে হবে।

**আমি যদি স্প্যানিশ ভাষা না বলতে পারি এবং যোগাযোগ না করতে পারি তাহলে কি হবে?**

স্বাস্থ্যকেন্দ্রগুলিতে কোন দোভাষী নাই এবং আমরা দোভাষী সংগ্রহের জন্য চেষ্টা করছি। আমরা সকল প্রতিবেশীদেরকে একটা **স্বেচ্ছাদোভাষী-মধ্যস্থকারী নেটওয়ার্কের** মাধ্যমে জানিয়েছি যে এই অঞ্চলের বাসিন্দারা যারা বিদেশী ভাষা বুঝতে এবং বিদেশী ভাষাভাষী ব্যক্তির সাথে প্রয়োজনে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যেতে পারবেন।

বাংলা/Bengalí: এলাহী (Elahi) 671 05 46 28  
সেনেগাল/WOLOF: খাদিম(Khadim) 602 19 39 19  
দারিয়া/DARIYA: মুস্তা (Musta) 640 31 18 59

তুমি কিভাবে তোমার জন্য সেবা চাইবে  
যদি কেউ তোমার কথা না বুঝতে পারে?



কেউ যাতে পেছনে না থাকে:  
এখনই ভাষান্তর করুন।

Salud Pública y Abolición  
Asociación Valiente Bangla Red Interlingüística Red Solidaria de Acogida

## কি হবে যদি আমার স্বাস্থ্য বীমা না থাকে এমনকি হেলথ কার্ড না থাকলেও?

RD-I 7/2018 অনুসারে, যাদের স্পেনে রেসিডেন্ট পারমিট নাই এমন কি তারা হেলথ কার্ড নিতেও না পারেন, হ্যাঁ তারা একজন ডাক্তার এবং স্বাস্থ্যসেবা পাওয়ার অধিকার রাখেন। আপনার স্বাস্থ্য কেন্দ্রে টেলিফোনে কল করুন (অথবা আপনি খুব অসুস্থ হলে তাদের কাছে যান) এবং বলুন যে আপনার কাছে হেলথ কার্ড নেই।

যাদের পেপার/রেসিডেন্ট পারমিট নাই, তাদের জন্য কম্পিউটার সিস্টেমের মাধ্যমে "ALTA CON CÓDIGO DAR" নামে একটি রেজিস্ট্রেশন সেবা রয়েছে যা আপনাকে ডাক্তার এবং ঔষধ পাওয়ার অনুমতি দেয়। হেলথ রেজিস্ট্রেশনের জন্য আপনাকে অবশ্যই স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যেতে হবে এবং সাথে আপনার এমপাদ্রোনামিয়েনতো, পাসপোর্ট নিয়ে যেতে হবে এবং তারা আপনাকে স্বাক্ষর করার জন্য একটি ডকুমেন্ট দেবে যেখানে উল্লেখ থাকবে যে আপনার কোনো আয় নাই। আপনি যখন স্বাস্থ্যকেন্দ্রে টেলিফোন কল করবেন তখন বলবেন যে আপনাকে রেজিস্ট্রেশন চালু/el alta DAR করতে হবে। কিছু স্বাস্থ্যকেন্দ্রে সমস্যা হতে পারে: যদি স্পেনে আপনার এমপাদ্রোনামিয়েনতো ৩-মাসের কম সময় হয় অথবা রেজিস্ট্রেশনের জন্য আপনার কাছে অন্যান্য প্রয়োজনীয় কাগজপত্র সাথে না থাকে, তবে সম্ভবত তারা আপনাকে হেলথ রেজিস্ট্রেশন করবে না।

### আপনাকে অবশ্যই জানতে হবে:

১. আপনার হেলথ রেজিস্ট্রেশনের অধিকার রয়েছে: আপনার বিষয়ের সমস্যা সমাধানের জন্য আপনার সাহায্যকারী গ্রুপের সাথে যোগাযোগ করুন এবং/অথবা ইমেইল করুন: [yosi.sanidaduniversal@gmail.com](mailto:yosi.sanidaduniversal@gmail.com) এ আপনার পরিস্থিতি সমাধানে পরবর্তী সন্মিলিত পরামর্শের বিষয়ে আপনাকে জানানোর জন্য। এছাড়াও আপনি [www.yosisanidaduniversal.net](http://www.yosisanidaduniversal.net) ওয়েবসাইটে যাবতীয় তথ্য পাবেন এবং কোনো অভিযোগে থাকলে নিদৃষ্ট ফর্ম পূরণের মাধ্যমে জানাতে পারেন।

২. COVID-19 এ আক্রান্ত লক্ষণযুক্ত ব্যক্তিদের চিকিৎসার "De Salud Pública" নামে একটি নির্দিষ্ট সেবা চালু রয়েছে। তারা আপনাকে এই সেবা গ্রহণের ALTA দিতে পারে, যা কেবলমাত্র ২১-দিন সচল থাকবে, এরপর আপনি el alta DAR/হেলথ রেজিস্ট্রেশন করতে পারবেন সাধারণ স্বাস্থ্যসেবা প্রাপ্তির জন্য যা আপনার অধিকার রয়েছে।



যাদের দ্বারা তৈরী:



ডিজাইন:



সতর্কতা:

এই ডকুমেন্টটি ২রা অক্টোবর ২০২০-এ প্রকাশিত হয়েছিল। এতে উত্থাপিত সুপারিশগুলো ভবিষ্যতে ভিন্ন হতে পারে।