



প্রিয় পিতা মাতা,

আপনার সন্তানের স্বাস্থ্য এবং সুরক্ষা সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্র (সিডিসি) মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের সাধারণ মানুষের মধ্যে কোভিড -১৯ (করোনাভাইরাস রোগ ২০১৯) থেকে স্বাস্থ্য ঝুঁকি কম বলে বিবেচনা করে চলেছে

বর্তমানে, যদি শুধু নিচের কারণ গুলি আপনার মধ্যে থাকে তবে আপনি ঝুঁকির মধ্যে থাকবেন (১) লক্ষণ প্রদর্শন করা এবং (২) অসুস্থ বোধ করার ১৪ দিন আগে চীন ভ্রমণ করেছেন বা এমন কারো সাথে যোগাযোগ করেছেন যিনি কোভিড ১৯ নিশ্চিত ভ্রমণের করেছেন।

কোভিড -১৯ বলেছিলেন আক্রান্তে নির্ধারিত ব্যক্তির জ্বর, কাশি, এবং শ্বাস নিতে অসুবিধা সহ লক্ষণগুলি যা ভাইরাসের সংস্পর্শে আসার পর দুইদিনের মধ্যে বা ১৪ দিনেরও বেশি দেখা দিতে পারে। এই মুহুর্তে আপনার ফ্লু বা সাধারণ সর্দি হওয়ার সম্ভাবনা বেশি, উভয় ক্ষেত্রেই একই লক্ষণ দেখা যায়।

সিডিসি দ্বারা চিহ্নিত করা হয়েছে যার মাধ্যমে কোভিড -১৯ ছড়িয়ে দেওয়া হয়:

- কাশি এবং হাঁচি মাধ্যমে
- ঘনিষ্ঠ ব্যক্তিগত যোগাযোগ, যেমন স্পর্শ বা হাত মেলানো
- ভাইরাস আছে এমন কোন একটি বস্তু বা জায়গা স্পর্শ করার পর, হাত ধোয়ার আগে আপনার মুখ, নাক বা চোখ স্পর্শ করলে
- COVসিড-১৯ নতুন হওয়ার কারণে, প্রতিদিন আরও বেশি সংক্রমণ নিদর্শন এবং রোগজীবাণুর সময়কাল সম্পর্কে শেখা হচ্ছে

সিডিসি অন্যান্য অসুস্থতার ঝুঁকি কমাতে সতর্কতার পরামর্শ দেয়, যেমন ফ্লু:

- প্রায় ২০ সেকেন্ড বা তারও বেশি সময় সাবান পানি দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে নিন। যদি অনুপলব্ধ থাকে তবে হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।
- আপনার চোখ, নাক, বা মুখ অকাতর হাত স্পর্শ এড়িয়ে চলুন। অসুস্থ ব্যক্তিদের সঙ্গে যোগাযোগ এড়িয়ে চলুন।
- আপনি অসুস্থ হলে বাড়িতে থাকুন (স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারের সাথে দেখা ব্যতীত) এবং অন্যদের সাথে যোগাযোগ এড়িয়ে চলুন।
- কাশি বা হাঁচি হলে টিস্যু বা হাত দিয়ে মুখ/নাক ঢেকে রাখুন।
- স্বাস্থ্যকর প্রতিরোধ ব্যবস্থা নিশ্চিত করার জন্য পর্যাপ্ত ঘুম, পানি এবং সুস্বাদু খাবার খান।

আমরা আপনাকে করোনাভাইরাস ছড়িয়ে পড়া সম্পর্কে অবহিত থাকতে উত্সাহিত করি এবং আরো তথ্যের জন্য আপনি যে সেন্টারগুলি রোগ নিয়ন্ত্রণ এবং প্রতিরোধ ওয়েবসাইটের সাথে পরিদর্শন করেন তা বিকাশ করার জন্য সুপারিশ করে।

আমরা আপনাকে করোনাভাইরাস ছড়িয়ে পড়ার বিষয়ে অবহিত থাকার জন্য উত্সাহিত করি এবং পরামর্শ দিচ্ছি যে রোগব্যাপি নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধের কেন্দ্রগুলি ওয়েবসাইটে যান আরও তথ্যের জন্য।