

COVID-19 এখনও আছে! কিভাবে নিরাপদে থাকবেন সেই সম্পর্কে টিপস



6 মাস বা তার বেশি
বয়সী প্রত্যেকেরই
2024-2025
COVID-19
টিকা নেওয়া উচিত!

1 তথ্যগুলি জানুন:

- আপনার বয়স 65 বছর বা তার বেশি হলে, খুব বেশি অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকিতে থাকলে বা COVID-19-এর টিকা দেওয়া না থাকলে টিকা দেওয়া বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ।*
- টিকার সুরক্ষা সময়ের সাথে সাথে হ্রাস পায়। আপ টু ডেট থাকা জরুরী।

2 টিকা খুঁজুন এবং টিকা নিন:

- nj.gov/health/vaccines/covid-19/ দেখুন বা QR কোড স্ক্যান করুন।
- vaccines.gov দেখুন।



3 বাড়িতে থাকুন এবং পরীক্ষা করুন:

- আপনার যদি COVID-19 এর লক্ষণ থাকে (জ্বর, কাশি, সর্দি, ইত্যাদি)।
- [COVIDTests.gov](https://www.covidtests.gov) তে গিয়ে আপনার বিনামূল্যের COVID-19 পরীক্ষা অর্ডার করুন।

4 COVID-19 এর ওষুধ সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন:

- আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন যদি আপনি COVID-19 এর কারণে খুব অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকিতে থাকেন (যেমন, যাদের হাঁপানি, ডায়াবেটিস, ইত্যাদির মতো চিকিৎসাগত সমস্যা থাকে)।
- অপেক্ষা করবেন না! লক্ষণ দেখা দেওয়ার 5 থেকে 7 দিনের মধ্যে ওষুধ শুরু করতে হবে!

5 ভালো স্বাস্থ্যবিধি প্র্যাকটিস করুন (পরিচ্ছন্নতা):

- হাই-টাচ সারফেস (রিমোট, কাউন্টারটপ) পরিষ্কার করুন।
- কমপক্ষে 20 সেকেন্ড ধরে হাত ধুয়ে নিন।
- কাশি এবং হাঁচির সময় মুখ ঢেকে রাখুন।

* প্রস্তাবিত টিকা, ডোজ এবং সময় আপনার বয়স, পূর্ববর্তী টিকা দেওয়ার ইতিহাস এবং অন্তর্নিহিত চিকিৎসাগত সমস্যার (যেমন; ডায়াবেটিস, অতিরিক্ত ওজন, উচ্চ রক্তচাপ ইত্যাদি) উপর নির্ভর করে ভিন্ন হতে পারে। আপনার জন্য সবচেয়ে ভালো কি হবে তা দেখতে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। আরও তথ্যের জন্য, [cdc.gov/covid/index.html](https://www.cdc.gov/covid/index.html) দেখুন।

COVID-19 টিকা সম্পর্কে আপ টু ডেট থাকার বিষয়ে তথ্যের জন্য,
[cdc.gov/covid/vaccines/stay-up-to-date.html](https://www.cdc.gov/covid/vaccines/stay-up-to-date.html) দেখুন।

ডিসেম্বর 2024