

# কোভিড-১৯ (করোনা ভাইরাস) কাকে ফোন করতে হবে



## প্রশ্নমালা এবং সহায়তা

- স্বাস্থ্য অথবা লক্ষন সম্পর্কিত প্রশ্নের জন্য **১৮০০ ০২০ ০৮০** নাম্বারে (২৪/৭) ফোন করুন।
- স্বাস্থ্য সম্পর্কিত নয় এমন সব প্রশ্নের জন্য **১৩ ৭৭ ৮৮** নাম্বারে (২৪/৭) ফোন করুন।
- মানসিক সুস্বাস্থ্য রক্ষায় সহায়তার জন্য **১৮০০ ৫১২ ৩৪৮** (২৪/৭) নাম্বারে ফোন করুন।
- লক্ষনগুলো সম্পর্কে জানতে [www.healthdirect.gov.au](http://www.healthdirect.gov.au) এ দেখুন।
- কোভিড-১৯ সম্পর্কিত অন্যান্য তথ্যাবলী জানতে হলে [www.nsw.gov.au/covid-19](http://www.nsw.gov.au/covid-19) এ দেখুন।

## ট্রিপল জিরো

**ট্রিপল জিরো (০০০)** নাম্বারটি জরুরী প্রয়োজনে যেমন শ্বাস কষ্ট বা বিশ্রামের সময় নিশ্বাস নিতে অসুবিধা হলে ব্যবহারের জন্য **সংগ্রহে রাখুন।**

## দোভাষী সেবা

বিনামূল্যে আপনার ভাষায় সহায়তার জন্য **১৩ ১৪ ৫০** নাম্বারে ফোন করুন।

## আপনার যদি নিম্নলিখিত লক্ষনগুলো দেখা দেয়



জ্বর



কাঁশি



গলা  
ব্যথা



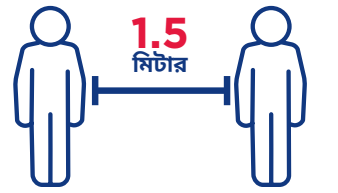
শ্বাস কষ্ট

- **প্রথমেই স্ব-বিচ্ছিন্ন থাকুন।** আপনার পারিবারিক ডাক্তার (জিপি) কে ফোন করুন অথবা সরকারি কোভিড-১৯ ক্লিনিকে যান: [www.nsw.gov.au/covid-19](http://www.nsw.gov.au/covid-19)
- আপনার নিজের গাড়ী ব্যবহার করুন অথবা আপনার পরিবারের কেউ বা ঘনিষ্ঠ কেউ আপনার গাড়ীটি ড্রাইভ করবে। **গনপরিবহন, টেক্সি বা রাইড শেয়ার সার্ভিস ব্যবহার করবেন না।**
- **সার্জিকেল মাস্ক ব্যবহার করুন।** যদি আপনার কাছে না থেকে থাকে, আপনি ডাক্তারের কাছে উপস্থিত হওয়ার সাথে সাথে একটা মাস্ক চেয়ে নিন।

## আপনি নিজকে এবং অন্যকে রক্ষা করুন



**ভাল পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা  
থাকার অনুশীলন করুন**



**সামাজিক দূরত্ব  
মেনে চলার অভ্যাস করুন**



**যদি সম্ভব হয়  
বাড়ীতে থাকুন**

