

**COVID-19 জরুরী তথ্য**  
30/03/2020 আপডেট



**আমি যদি অসুস্থ অনুভব করি কার সাথে যোগাযোগ করতে পারি?**

আপনার যদি 100 (37.5°) ডিগ্রি সেন্টিগ্রেডের উপরে জ্বর বা শ্বাস নিতে অসুবিধা হওয়ার মতো লক্ষণ থাকে আপনি

ডাক্তার বা জরুরি বিভাগে যাবেন না,  
বরং আপনার পারিবারিক চিকিত্সক বা শিশু বিশেষজ্ঞের সাথে যোগাযোগ করুন।  
সংক্রমণের আরও সম্ভাব্য ঝুঁকি এড়াতে,  
দূর থেকে স্বাস্থ্যসেবা ও সহায়তা দেওয়া হবে।

**আমার পারিবারিক ডাক্তার বা একজন শিশু বিশেষজ্ঞ না থাকলে কার কাছে ফোন করতে পারি?**

স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয়ের ক্রি নাম্বারে কল করুন (শুধু জরুরী অবস্থার জন্য): 1500(১৫০০)  
বা জরুরী নম্বরগুলির মধ্যে একটিতে কল করুন: 112(১১২) বা 118(১১৮)  
বা ইতালীয় বিভাগের উপর নির্ভর করে নিম্নলিখিত নম্বরগুলিতে কল করুন  
আপনি কোথায়:

- Basilicata 800 99 66 88 -(বাসিলিকাতা)(৮০০৯৯৬৬৮৮)
- Calabria 800 76 76 76 -(কালাবরিয়া)(৮০০৭৬৭৬৭৬)
- Campania 800 90 96 99 -(কামপানিয়া)(৮০০৯০৯৬৯৯)
- Emilia-Romagna 800 033 033- (এমিলিয়া-রোমাঞানিয়া)(৮০০০৩৩০৩৩)
- Friuli-Venezia Giulia 800 500 300- (বেনেছিয়া জুলিয়া)(৮০০৫০০৩০০)
- Lazio 800 11 88 00- (লাছিও)(৮০০১১৮৮০০)
- Lombardia 800 89 45 45- (লমবারদিয়া)(৮০০৮৯৪৫৪৫)
- Marche 800 93 66 77- (মারকে)(৮০০৯৩৬৬৭৭)
- Piemonte 800 19 20 20 / 800 333 444- (পিএমনতে)(৮০০১৯২০২০/৮০০৩৩৩৪৪৪)
- Provincia autonoma di Trento 800 86 73 88- (এনতো)(৮০০৮৬৭৩৮৮)
- Puglia 800 713 931- (পুলিয়া)(৮০০৭১৩৯৩১)
- Sardegna 800 311 377
- Sicilia 800 45 87 87- (সিসিলিয়া)(৮০০৪৫৮৭৮৭)
- Toscana 800 55 60 60- (তসকানা)(৮০০৫৫৬০৬০)
- Trentino-Alto Adige 800 751 751- (এনতিলো-আলতো আদিজে)(৮০০৭৫১৭৫১)
- Umbria 800 63 63 63- (উমবরিয়া)(৮০০৬৩৬৩৬৩)
- Val d'Aosta 800 122 121- (বাল দ'অসতা)(৮০০১২২১২১)
- Veneto 800 46 23 40- (বেনেতো)(৮০০৪৬২৩৪০)

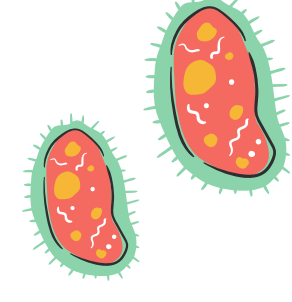


অপারেটররা ফোনে আপনাকে আপনার স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্য জিজ্ঞাসা করবে বুঝার জন্য, এবং আপনাকে কীভাবে সহায়তা করা যায়। **এমনকি যদি আপনার কাছে "permesso di soggiorno"**

(আবাসিক অনুমতি), তবে "codice fiscale" (শুল্ক কোড), "carta di identità" (পরিচয়পত্র), বা অন্যান্য পরিচয়পত্র না থাকলেও আপনাকে স্বাস্থ্য সহায়তা করবে এবং কোনও স্বাস্থ্যকর্মী আপনার নামে "denuncia"(মামলা) করতে পারবে না!!

## ইতালিতে কী ঘটতেছে করভিড-১৯?

নতুন করোনাভাইরাস, যা সংক্রামক রোগের কারণ কথিত COVID-19, এই ভাইরাস রোগটি একজন আক্রান্ত রোগীর মাধ্যমে ছড়ায়, তার মুখ বা নাক থেকে নিস্কৃত ছোট ছোট পানির ফোঁটার মাধ্যমে, যা কাশি, হাঁচি, কথা বলা এবং শ্বাস-নিঃশ্বাসের মাধ্যমে বের হয়, করোনা ভাইরাস আমাদের যে কাউকে সংক্রামিত করতে পারে, যা কিনা বয়স, জাতীয়তা, স্বকের রঙ, লিঙ্গ এবং ধর্মের ধার ধারে না!!!



করোনাভাইরাস মহামারীটি স্বাস্থ্য ব্যবস্থার গুরুতর ক্ষতি করেছে যে অঞ্চলগুলো সে অঞ্চলগুলো হলো: **Lombardia** (লম্বার্ডিয়া), **Veneto** (ভেনেটো), **Emilia-Romagna** (এমিলিয়া-রমানিয়া), **Piemonte** (পিয়েমন্টে), সব চেয়ে বেশি প্রভাবিত কিন্তু সমস্যাটি পুরো ইটালি জুড়ে রয়েছে, এটা আমাদের জন্য মৌলিক গুরুত্বপূর্ণ, আমাদের স্বাস্থ্য ব্যবস্থা এবং আমাদের চারপাশের যারা আছে, **ইতালীয় সরকার কর্তৃক যে নিতিমালা গুলো গ্রহন করা হয়েছে: মানুষের চলাফেরার মধ্যে সীমাবদ্ধতা দেওয়া হয়েছে, শুধুমাত্র বিশেষ জরুরী কাজ ব্যতীত ঘর থেকে বাইরে যাওয়ার নিষেধাজ্ঞা দেওয়া হয়েছে পুরো ইতালি জুড়ে.**

এই বিধানগুলি স্থগিত করা হবে যখন এই জরুরী অবস্থা নিয়ন্ত্রণে আসবে, বিধানগুলি নিয়মিত পরিবর্তন করা হয় সপ্তাহিক ভাবে.

এই পরিবর্তনগুলো জানার জন্য ওয়েবসাইট পরিদর্শন করতে পারেন <http://www.integrazionemigranti.gov.it/Pagine/default.aspx> আপডেটের জন্য!!

**যে প্রয়োজনীয় কারনগুলোর জন্য একজন মানুষ বের হতে পারবে সেগুলো..**

- শারীরিক সমস্যা ও জরুরি স্বাস্থ্য সেবার জন্য.
- প্রমাণিত কাজের প্রয়োজনে.
- প্রয়োজনীয় খাদ্য, ওষুধ কেনার জন্য এবং অন্যান্য কিছু প্রয়োজন অপরিহার্য কাজের জন্য.

এই বিশেষ বিধানগুলি সবাই মেনে চলছে কিনা সেটা পর্যবেক্ষণ এবং নিশ্চিত করার জন্য প্রশাসনিক দায়িত্বে থাকবে, পুলিশ, সেনাবাহিনী, পৌরসভা পুলিশ, রাস্তায়, যেসব জায়গায় মানুষ চলাচল করে, গন পরিবহন এবং ব্যক্তিগত যানবাহনে।



যখন আপনাকে থামানো হবে, প্রয়োজনীয় কারণ দেখিয়ে একটি ফর্ম (autodichiarazione) পূরণ এবং সই করে সাথে রাখতে হবে, কেন বাহিরে বের হয়েছেন!!

এই লিঙ্কে ফর্ম (autodichiarazione) ডাউনলোডযোগ্য:

[https://www.interno.gov.it/sites/default/files/allegati/nuovo\\_modello\\_autodichiarazione\\_26.03.2020\\_editabile.pdf](https://www.interno.gov.it/sites/default/files/allegati/nuovo_modello_autodichiarazione_26.03.2020_editabile.pdf)

খুব গুরুত্বপূর্ণ বিষয় আপনি যা যা ঘোষণা করেন তা বাস্তবে মিল থাকতে হবে, তার কারণ চেক করা হবে. ঘোষণার ক্ষেত্রে মিথ্যা বা অপ্রয়োজনীয় কারণ প্রমাণ হলে আপনাকে



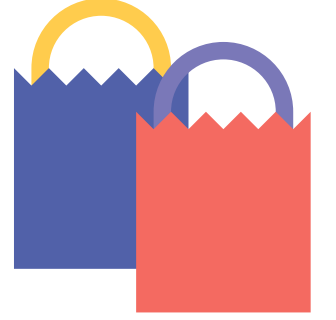
400 থেকে 3,000 euro পরিমাণ জরিমানা গুনতে হবে।

কোয়ারান্টাইনে থাকা লোকদের জন্য, কারণ তারা ভাইরাস পজিটিভ, বাসা বা বাড়ি থেকে বের হওয়া সম্পূর্ণ নিষেদ এবং ফৌজদারি অপরাধ, নিষেধাজ্ঞা লঙ্ঘন করে বের হলে গ্রেপ্তার করা হবে আর ৩ থেকে ১৮ মাস জেল হতে পারে এবং ৫০০ থেকে ৫০০০ euro "জরিমানা" হতে পারে.



আপনি যখন কাজের উদ্দেশ্যে বাসা থেকে বের হবেন, মনে রাখবেন সব সময় নিয়োগকর্তার একটি ঘোষণাপত্র অথবা কাজের চুক্তি কিছু ক্ষেত্রে নিয়োগকর্তার টেলিফোন নাম্বার / অথবা যে কোম্পানী / সংস্থা / সমবায় যার জন্য আপনি কাজ করছেন

আপনি যদি স্বাস্থ্যগত কারণে বাসা থেকে বের হন, মনে রাখবেন সাথে ডাক্তারের সার্টিফিকেট অথবা অন্য একটি ডকুমেন্ট যেখানে আপনি প্রমাণ করতে পারবেন আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রয়োজন,



আপনি যখন ঘর থেকে বের হবেন বাজার করার উদ্দেশ্যে, খুব গুরুত্ব সহকারে মনে রাখবেন আপনার বাসার কাছে যেই দোকানটি আছে সেখানেই যাবেন এবং সাথে ক্যাশমেমো

রাখবেন প্রমাণ করার জন্য যে আপনি বাজার করতে গেছেন যদি কোন যদি কোন কারণে পুলিশ আপনাকে রাস্তায় চেক করে.

## কি পরিবর্তন হচ্ছে আমার দৈনন্দিন জীবন?

অনেকগুলি সরকারী জনসেবা হ্রাস করে অপারেটরদের বাসা থেকে কাজ করার অনুমতি দেওয়া হয়েছে.

সমস্ত ইমিগ্রেশন অফিস গুলো বর্তমানে বন্ধ রয়েছে: সব ধরনের আবাসন অনুমতি (permesso di soggiorno) ডেলিভারি এবং নবায়ন আপাতত স্থগিত ঘোষণা করা হয়েছে, তবে আবাসন অনুমতি (permesso di soggiorno) ৩১ জানুয়ারী থেকে ১৫ এপ্রিল ২০২০ এর মধ্যে শেষ হচ্ছে, সেই আবাসন অনুমতি গুলি (permesso di soggiorno) ১৫ জুন ২০২০ অবধি বৈধ থাকবে; নবায়ন আবেদন এই তারিখের পরে করা আবশ্যিক. অবশ্য এখন পর্যন্ত আশ্রয়ের (richiesta di asilo) জন্য ইমিগ্রেশন অফিস থেকে সিরিয়াল নিতে পারবেন. তবে অডিশন আন্তর্জাতিক সুরক্ষার স্বীকৃতি (protezione internazionale), সবধরনের আপিল, ডুবলিন স্থানান্তর পদ্ধতি, নাগরিকত্ব এবং পারিবারিক পুনর্মিলন পরিস্থিতি স্বাভাবিক ফিরে না আসা পর্যন্ত স্থগিত বা সংশোধিত হতে পারে.

সব ধরনের শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান বন্ধ রয়েছে: শিশু এবং শিক্ষার্থীরা তারা আবার খোলা না হওয়া পর্যন্ত বাসায় থাকবে। তবে সব স্কুল দূর থেকে পড়ালেখা করার ব্যবস্থা নিয়েছে, যাতে শিক্ষার্থীরা নিয়মিত পড়াশোনা এবং নীতিমূলক ক্রিয়াকলাপ চালিয়ে যেতে পারে।

বন্ধ রয়েছে অনেক দোকান ও ব্যবসা প্রতিষ্ঠান. প্রয়োজনীয় সেবামূলক প্রতিষ্ঠানগুলো খোলা থাকবে সংক্ষিপ্ত সময়ের জন্য এবং রবিবারেও.

আপনি যখন দোকানে যাবেন, আপনি অনেকগুলো লোক লাইনে পাবেন দোকানে ঢোকান জন্ম এবং ১ মিটার দূরত্বে আপনিও দাঁড়াবেন, একই জিনিস ঘটবে যখন ক্যাশের সামনে যাবেন, এটি হাসপাতাল, জেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স এবং এ এস এল (ASL) ডাক্তারদের চেম্বারের সামনেও ঘটতে পারে. সর্বদা প্রবেশদ্বারে নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন এবং কোন কারণে সন্দেহ থাকলে স্বাস্থ্যকর্মীদের কে তথ্য জিজ্ঞাসা করুন!

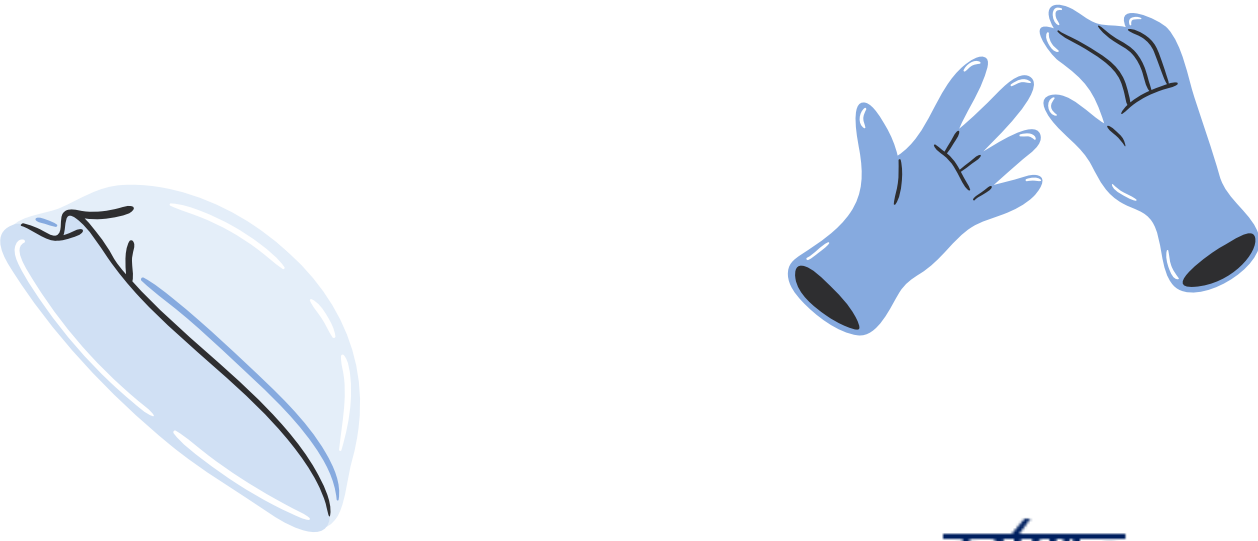
যাইহোক সব সময় মনে রাখবেন আপনার সামনে যে লোকটি থাকে তার থেকে আপনি ১ মিটার দূরত্ব বজায় রাখুন এবং সেটি যখন আপনি হাঁটবেন তখনও.

অন্যান্য দেশে ভ্রমণের ক্ষেত্রে আসা এবং যাওয়াতেও সীমাবদ্ধতা দেওয়া হচ্ছে , এই জরুরী মুহূর্তটির কারণে কনসুলার কর্তৃপক্ষ এবং বিমান সংস্থা তাদের অনেক শিডিউল বাতিল এবং সীমাবদ্ধতা দিয়েছেন.

এই মুহূর্তে ধর্মীয় সব কার্যক্রম বন্ধ রয়েছে, আপনি কীভাবে আপনার ধর্মের আদেশগুলি পূর্ণ করতে পারেন সে সম্পর্কিত তথ্যের জন্য ধর্ম মন্ত্রণালয়ে সাথে যোগাযোগ করুন.

## বাসার মধ্যে

ঘন ঘন অ্যালকোহল এবং ক্লোরিন ভিত্তিক জীবাণুনাশক দিয়ে প্রায়শই পৃষ্ঠগুলি এবং জিনিসগুলি পরিষ্কার করুন এবং আপনার হাত ঘন ঘন ধুয়ে ফেলুন . আজ অবধি কোনো প্রমাণ নাই যে **COVID-19** সংক্রমিত মানুষ থেকে পোষা প্রাণীদের এবং পোষা প্রাণী থেকে মানুষ এর মধ্যে.



## কর্মক্ষেত্র

যদি আপনার কাজ স্থগিত না করা হয়, সর্বদা অন্যদের কাছ থেকে অন্তত 1 মিটার দূরত্বে কাজ করুন। নিয়োগকর্তাকে তার কর্মীদের গ্লোভস এবং মাস্ক সরবরাহের গ্যারান্টি দিতে হবে.



আপনি কী সাহায্য করতে পারেন? দিকনির্দেশগুলি অনুসরণ করুন বন্ধুদের এবং পরিবারের সাথে এই তথ্যটি ভাগ করুন!

**নতুন করোনাভাইরাস: এই পরিস্থিতি আরও ভালভাবে পরিচালনা করতে আপনি কী করতে পারেন?**  
নতুন করোনাভাইরাস সম্পর্কিত জরুরি অবস্থা আমাদের জীবনে আকস্মিক এবং তাৎপর্যপূর্ণ পরিবর্তন ঘটাবে এবং ভয়, স্ট্রেস, বিভ্রান্তি, দুঃখ বা রাগ অনুভব করা স্বাভাবিক। এইরকম কঠিন সময়ে নিজের এবং অন্যের যত্ন নেওয়ার জন্য যথাসাধ্য চেষ্টা করা আমাদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ, উদাহরণস্বরূপ ছোট-বড় পছন্দগুলি আমাদেরকে সামনের দিকে ভালোভাবে এগিয়ে যেতে সাহায্য করবে, এই সময়টি ভালোভাবে পার করার জন্য কিছু দরকারি টিপস দেওয়া হল:



নির্ভরযোগ্য উত্স ব্যবহার করে সন্ধান করুন এবং আপডেটগুলি অনুসরণ করুন। আপনার ব্যক্তিগত পরিস্থিতি সম্পর্কে চিন্তা করুন এবং আপনার সুরক্ষা নিশ্চিত করার জন্য প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ গ্রহণ করে সংগঠিত হন। আপনার সহায়তার প্রয়োজন হলে কী করবেন এবং কাদের সাথে যোগাযোগ করবেন সে সম্পর্কে একটি পরিকল্পনা প্রস্তুত করুন।

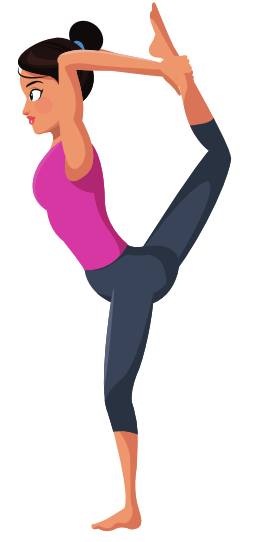
আপনি যোগাযোগ রাখুন যাদের উপর বিশ্বাস এবং আস্থা আছে, ঠিকমতো ঘুম এবং বিশ্রাম নেওয়ার চেষ্টা করুন, দিনে বিরতি নিয়ে আপনার পছন্দের কাজগুলো করুন।



সারাক্ষণ তথ্য অনুসন্ধান থেকে বিরত থাকুন, মিডিয়া এবং সোশ্যাল মিডিয়ার ব্যবহার হ্রাস করুন। একবার আপনি জরুরি অবস্থা পরিচালনার জন্য প্রয়োজনীয় প্রাথমিক তথ্য অর্জন করার পরে প্রাতিষ্ঠানিক এবং নির্ভরযোগ্য সাইটে আপডেট দেখুন যেমন উদাহরণস্বরূপ, স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয় (<http://www.salute.gov.it/portale/home.html>) পরীক্ষা করুন ), বা ইন্সটিটুটো সুপিরিওর ডি সানিটা ( [l'Istituto Superiore di Sanità](http://www.iss.it/) ) ( <http://www.iss.it/> ) ).

নিজের প্রতি এবং আপনার চারপাশে যারা আছে তাদের প্রতি যত্ন নিন, উদাহরণস্বরূপ স্বাস্থ্যকর খাওয়া, একটি সক্রিয় জীবনযাত্রা বজায় রাখা এবং আপনার বাড়িকে সুশুষ্ক করে রাখা, যদি আপনাকে বাড়িতে থাকতে হয়, আপনার ব্যক্তিগত স্থানটি সংগঠিত করুন এবং আপনি যদি অন্য লোকের সাথে থাকেন তবে সাধারণ জায়গাগুলির ব্যবস্থাপনায় সম্মত হন।

অবসর সময়ে দূরবর্তী বন্ধুদের সাথে নিয়মিত যোগাযোগ রাখার জন্য ইন্টারনেট ব্যবহার করুন। ঘরে সৃজনশীলতা ব্যবহার করুন এবং এই পরিস্থিতিটি কাটিয়ে উঠতে আপনি কী করতে চান তা কল্পনা করার চেষ্টা করুন।



আপনি কীভাবে অতীতের কঠিন সময়গুলি অতিক্রম করেছেন এবং বর্তমান মুহূর্তটি অতিক্রম করার জন্য একই উপায় ব্যবহার করুন। প্রয়োজন হলে সাহায্য চাইতে পারেন এবং যখন সম্ভব হয় সাহায্য করুন।



## শিশুদের এই পরিস্থিতি মোকাবেলায় সহায়তা করার টিপস:



এই কঠিন সময়ে আপনার বাচ্চাদের প্রতি আরো মনোযোগী হওয়া দরকার. তাদের প্রতি আপনার স্নেহ অনুভব করানো তাদের কথা শোনা এবং সমর্থন দিয়ে তাদের সাথে কথা বলা বিষয়টি নিশ্চিত করুন. এই পরিস্থিতিতে কী হচ্ছে এবং তারা কী করতে পারবে এই মুহূর্তটিতে, তাদের ব্যাখ্যা করুন যাতে তারা বুঝতে পারে এবং শান্ত ও আত্মবিশ্বাসী থাকতে পারে. শিশুদের পরিস্থিতির সাথে খাপ খাইয়ে নিতে সহজ শব্দ এবং সৃজনশীল উদাহরণ ব্যবহার করুন.

বাচ্চাদের প্রতিক্রিয়াগুলিতে মনোযোগ দিন এবং তাদের জন্য ইতিবাচক উদাহরণ হয়ে যান. তাদের নিরাপদ বোধ করতে সহায়তা করুন এবং প্রতিদিন একটি নির্দিষ্ট রুটিন অনুসরণ করে তাদের সাথে খেলাধুলা করুন. আপনার যদি তাদের সাথে বাড়িতে থাকতে হয় তবে প্রতিদিন আপনার হাতে যে স্বাভাবিক সময়টুকু থাকবে সেই সময়টা আপনি তাদের সাথে খেলাধুলা পড়াশোনা এবং বিশ্রামের জন্য ভাগ করে নিতে পারেন. আপনার বাচ্চারা মিডিয়া, সোশ্যাল মিডিয়া এবং অন্যান্য বাহ্যিক উত্সগুলির মাধ্যমে তাদের মানসিক বুদ্ধি বিকাশে প্রভাবিত হচ্ছে কিনা সেদিকে মনোযোগ রাখুন.



এটি মনে রাখবেন এই জরুরি পরিস্থিতিতে বাচ্চারা সব সময় যেন বাবা-মায়ের সঙ্গে থাকে অথবা অন্যান্য লোকজনদের সাথে যাদের সাথে সাধারণত বাচ্চারা একসাথে থেকে অভ্যস্ত. যদি একে অপরের থেকে পৃথক করার প্রয়োজন হয়, সেক্ষেত্রে আশ্বাস ফর্ম এবং নিয়মিত যোগাযোগের মাধ্যমে সেটার নিশ্চয়তা দিতে হবে.

