# মিডল ইস্ট রেসপিরেটরি সিন্ড্রোম (MERS) ভ্রমণকারীদের জন্য তথ্য

12 জুন 2024

## আপনি যদি মার্স (MERS)-এ আক্রান্ত এমন কোনো এলাকা থেকে ফিরে আসেন, তাহলে আপনার উচিত:

* অবিলম্বে ডাক্তার দেখানো, যদি আপনি অসুস্থ বোধ করেন এবং কোনো উপসর্গ দেখা দেয়, বিশেষ করে যদি আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল হয়। আপনার ডাক্তারকে বলুন আপনি ভ্রমণ করেছেন।
* আপনি অস্ট্রেলিয়া পৌঁছানোর সময় অসুস্থ বোধ করলে আপনার আগমনের পোর্টে একজন বায়োসিকিউরিটি অফিসারের সাথে কথা বলুন।
* আপনি MERS আক্রান্ত এলাকা ছেড়ে যাওয়ার পরে 14 দিন পর্যন্ত এই কার্ডটি রাখুন কারণ লক্ষণগুলি বিকাশ হতে অনেক সময় নিতে পারে।

## MERS-এর উপসর্গগুলি হল:

* জ্বর
* কাশি
* শ্বাসকার্যের সমস্যা
* ডায়রিয়া

## আপনি যদি বিদেশে MERS-এ আক্রান্ত এমন কোনো অঞ্চলে ভ্রমণ করেন বা বসবাস করেন, আপনার উচিত:

### নিজের সুরক্ষা করা

* অসুস্থ মানুষ এবং অসুস্থ পশুদের সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ এড়িয়ে চলা।
* উট বা উটের পণ্যের সাথে সংস্পর্শের পরে প্রায়শই আপনার হাত সাবান এবং পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলা বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করা।
* কাঁচা উটের দুধ, রান্না না করা উটের মাংস এবং উটের নিঃসরণ দ্বারা দূষিত কিছু এড়িয়ে চলা।
* সব ধরণের সচরাচর এবং ভ্রমণের টিকাগুলো হালনাগাত রাখা।

### ছড়ানো বন্ধ করা

* আপনি অসুস্থ হলে, অন্য লোকেদের সাথে সংযোগ এড়িয়ে চলা।
* নিয়মিত সাবান ও পানি দিয়ে হাত ধুয়ে নেয়া বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করা।

### চিকিৎসা পরামর্শ নেয়া

* আপনি যদি MERS সংক্রমণের লক্ষণগুলি বিকাশ করেন তবে ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

### অবগত থাকা

* নিয়মিত আপডেটের জন্য [www.health.gov.au/MERS](http://www.health.gov.au/MERS) চেক করুন।