



করোনারভাইরাস বিলোপ সংযোজনের জন্য প্রতিরোধ মূলক ব্যবস্থা

- জনসাধারণের জায়গায় লোকের সমাবেশ বা জনসাধারণ দের জোট করা নিষিদ্ধ।
- স্বাস্থ্য গত কারণগুলির জন্য বা অন্য কোনো প্রয়োজনীয় কাজ ছাড়া যে কোনও উত্পাটন থেকে দূরে থাকুন। চেকের ক্ষেত্রে, নিজের দায়বদ্ধতার অধীনে একটি স্ব-শংসাপত্র জমা দিতে হবে। আপনি যত সম্ভব নিজের বাসায় থাকার চেষ্টা **করুন এবং** কম লোকের সাথে দেখা করুন (বন্ধু এবং আত্মীয় দের সাথেও না)।
- আপনার যদি শ্বাস-প্রশ্বাসের সমস্যা এবং জ্বরের লক্ষণ থাকে (৩৫ ডিগ্রী সেলসিয়াসের বেশি)। এই কারণে আপনার হাসপাতালে যাওয়ার দরকার নেই এমনকি আপনার ডাক্তারের কাছেও নয়। তবে এইরকম সময়ে বাড়ি তে এবং সামাজিক যোগাযোগকে সর্বাধিক সীমাবদ্ধ করার জরুরী। আর নয়তও আপনি আপনার ডাক্তার বা 800033033 বা 112 এ কল করুন।
- করানতেনেওয়া পরিমাপের সাথে জড়িত বা ভাইরাসে পরীক্ষিত ধনাত্মক দের ঘর বা বাড়ি ছেড়ে চলে যাওয়া বা বের হওয়া সম্পূর্ণ নিষেধ।

স্বাস্থ্যের পক্ষে উপকারী মাপসই গুলো হচ্ছে:

- আপনার হাত প্রায়ই ধুয়ে ফেলুন।
- তীব্র শ্বাস কষ্টে আক্রান্ত ব্যক্তিদের সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ এড়িয়ে চলুন।
- কাওকে জরিয়ে ধরা এবং হ্যান্ডশেক করা থেকে এড়িয়ে চলুন।
- কমপক্ষে এক মিটার দূরত্ব বজায় রাখুন।
- শ্বাস প্রশ্বাসের স্বাস্থ্য বিধি (হাঁচি অথবা কাশি হলে আপনার মুখ এবং নাকটি ডেকে রাখুন একটি টিস্যু দিয়ে)।
- বোতল এবং এলোমেলো পানির গ্লাস ব্যবহার এড়িয়ে চলুন।
- আপনার হাত দিয়ে আপনার চোখ, নাক এবং মুখ স্পর্শ করবেন না।
- হাঁচি বা কাশি হলে আপনার মুখ এবং নাকটি ডেকে রাখুন।
- ক্লিনিক বা অ্যালকোহল ভিত্তিক জীবাণু নাশক দিয়ে মেঝে পরিষ্কার করুন।