

(COVID-19 মহামারি সংক্রান্ত নির্দেশিকা) প্রাত্যহিক জীবনে অনুশীলনের জন্য ৫ টি প্রধান দৈনন্দিন কোয়ারেন্টাইন বা সঙ্গরোধ বিধি (১৩ই এপ্রিল, ২০২০)

COVID-19 দীর্ঘায়নের প্রস্তুতির জন্য সঙ্গরোধ (কোয়ারেন্টাইন) ব্যবস্থায় স্থানান্তর

আমরা ‘দৈনন্দিন কোয়ারেন্টাইন’ চলাকালীন সময়ে ভাইরাসের সংক্রমণ এবং বিস্তার রোধ করে নির্দিষ্ট পরিমাণে প্রাত্যহিক কাজকর্ম অব্যাহত রাখার জন্য ৫টি নিয়ম মেনে চলার ব্যাপারে অবহিত করতে চাই

**৫টি প্রধান দৈনন্দিন কোয়ারেন্টাইন বিধি**

**(বিধি ১) কোনও লক্ষণ দেখা দিলে ৩-৪ দিন ঘরে বিশ্রাম নিনা**

কারণ: COVID-19 হালকা লক্ষণ সহ প্রাথমিক পর্যায়েও খুব সহজেই ছড়ায়।

আপনি কেবল অন্যের সাথে যোগাযোগ করা কমিয়ে COVID-19 ছড়িয়ে পড়ার সম্ভাবনা হ্রাস করতে পারেন।

১। আপনার যদি শ্বাস-প্রশ্বাসজনিত লক্ষণ থাকে তবে বাড়িতে থাকুন এবং ৩-৪ দিন বিশ্রাম নিন।

শ্বাস-প্রশ্বাসজনিত লক্ষণ: জ্বর, কাশি, কফ, পেশীতে ব্যথা, নাকে স্লেমা/সর্দি ইত্যাদি।

২। আপনি যদি কোনও লক্ষণ সনাক্ত করেন তবে অন্যের সাথে দেখা করা থেকে বিরত থাকুন, আপনি যদি অন্য লোকের সাথে থাকেন তবে বাসায় আপনার মুখোশটি (মাস্ক) পরে থাকুন। (বয়স্ক এবং অন্তর্নিহিত রোগীদের সাথে কথা বলা এবং একসাথে খাওয়া দাওয়া করার মতো কাজগুলো থেকে বিরত থাকুন)

৩। বিশ্রামের পরে যদি লক্ষণগুলো চলে যায় তবে আপনার প্রাত্যহিক রুটিনে ফিরে যান। যদি বিশ্রামের সময় ৩৮ ডিগ্রী সেলসিয়াস (১০০

ডিগ্রী ফারেনহাইট)-এর বেশি জ্বর থাকে বা লক্ষণগুলো আরও খারাপের দিকে যায় তবে (☎️ 1399, 📞 এরিয়া কোড +120) নম্বরে কল

করুন অথবা চিকিৎসা কেন্দ্রের সাথে যোগাযোগ করুন।

৪। প্রয়োজনে বাইরে যাওয়ার সময় যেমন ডাক্তার দেখাতে গেলে, ফার্মেসী বা মুদিখানার কেনাকাটা ইত্যাদির সময় মুখোশ পরে থাকুন।

৫। কোম্পানি, ব্যবসা প্রতিষ্ঠানের মালিক ইত্যাদিদের সহযোগিতা করা উচিত যাতে লক্ষণযুক্ত কর্মীরা কাজে না যায় এবং তাদেরকে ঘরে ফিরে গিয়ে বিশ্রাম নিতে বলা উচিত।

**(বিধি ২) লোকজনের মধ্যে দুই হাত ব্যবধানে পর্যাপ্ত জায়গা রাখুন**

কারণ: COVID-19 মূলত লালার ছিটা/ফোঁটার মাধ্যমে ছড়িয়ে পড়ে। একজন থেকে আরেকজনের মধ্যে ২ মিটারের বেশি জায়গা রাখলে কথা বলা, কাশি বা হাঁচি দেওয়ার সময় লাল ছিটকে আসার সম্ভাবনা থাকে না যা সংক্রমণের ঝুঁকি হ্রাস করে।

১। যতটা সম্ভব বন্ধ বা ভিড়যুক্ত জায়গা পরিহার করুন।

২। দৈনন্দিন জীবনে এক জন থেকে আরেকজনের মধ্যে প্রায় ২ মিটার (কমপক্ষে ১ মিটার) দূরত্ব বজায় রাখুন।

৩। আসন রাখুন যাতে লোকেরা একজন থেকে আরেকজনের মধ্যে পর্যাপ্ত দূরত্ব বজায় রাখতে পারে।

৪। যখন অনেক লোক একত্রিত হওয়ার প্রয়োজন হয়, তখন পর্যাপ্ত জায়গার ব্যবস্থা করুন যাতে লোকেরা পরস্পরের মধ্যে ২ মিটার দূরত্ব বজায় রাখতে পারে অথবা সময় সামঞ্জস্য করুন।

৫। করমর্দন বা আলিঙ্গন/কোলাকুলি করবেন না।

**(বিধি ৩) ভালভাবে হাত ধোঁত করুন এবং হাঁচি/কাশির সময় আপনার জামার হাতা দিয়ে ঢেকে দিন**

কারণ: হাঁচি/কাশি দেওয়ার আদব অনুসরণ করলে ভাইরাস আমাদের দূষিত হাত এবং লালার ছিটা/ফোঁটা মাধ্যমে আমাদের শরীরে প্রবেশ করতে পারে না।

১। খাওয়ার আগে এবং পরে, টয়লেট ব্যবহারের পরে, বাইরে থেকে ঘরে ফিরে, নাক ঝেড়ে, কাশি বা হাঁচি দিয়ে প্রবাহমান পানিতে ৩০ সেকেন্ডেরও বেশি সময় ধরে হাত সাবান দিয়ে ধৌত করুন বা স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।

২। হাত ধোয়ার পূর্বে আপনার চোখ, নাক বা মুখ স্পর্শ করবেন না।

৩। ব্যক্তিগত/প্রকাশ্য স্থানে সাবান সহ একটি সিন্ধ (হাত ধোয়ার জায়গা) প্রস্তুত করুন এবং বিভিন্ন স্থানে হ্যান্ড স্যানিটাইজার রাখুন।  
- প্রতি দুই ঘন্টা পর পর একবার হাত ধৌত করুন।

৪। টিস্যু, রুমাল বা আপনার হাতের ভেতরের অংশ দিয়ে আপনার হাঁচি ঢাকুন।

৫। যদি আপনার শ্বাসকষ্টের লক্ষণগুলি যেমন জ্বর, কাশি, কফ, পেশী ব্যথা, নাকে সর্দি/শ্লেষ্মা ইত্যাদি থাকে অথবা অসুস্থ বোধ করেন, তাহলে অন্যদের খাতিরে মুখোশ (মাস্ক) পরুন।

#### **(বিধি ৪) দিনে দুইবার বা তার বেশি বায়ুচলাচলের (ভেন্টিলেশন) ব্যবস্থা করুন এবং নিয়মিত জীবাণুমুক্ত করুন।**

কারণ: বায়ুচলাচলের মাধ্যমে বাতাসে থাকতে পারে এমন ভাইরাসযুক্ত লালার ছিটা/ফোঁটাগুলোর ঘনত্ব হ্রাস করে এবং যে জায়গাগুলোতে লালার ছিটা/ফোঁটা থাকতে পারে তা জীবাণুমুক্ত করলে হাতের মাধ্যমে COVID-19-এর সংক্রমণ হ্রাস করতে পারে।

১। প্রাকৃতিকভাবে বায়ুচলন (ভেন্টিলেশন) সম্ভব হলে জানালা খোলা রাখুন। যদি পিএম ২.৫ বা অন্যান্য কারণে এটি সম্ভব না হয় তবে প্রতিবার ১৫ মিনিটেরও বেশি সময় ধরে দিনে কমপক্ষে দুইবার অবাধে বাতাস চলাচলের ব্যবস্থা করুন।

- বায়ুচলনের (ভেন্টিলেশন) সময় একই সাথে উভয় দরজা এবং জানালা খুলুন।

২। আপনার প্রতিদিনের জায়গা যেমন আপনার বাড়ি বা কর্মক্ষেত্র ইত্যাদি পরিষ্কার রাখুন এবং যেসব জায়গায় প্রায়শই লোকজনের হাত সপ্তাহে একবারের বেশি স্পর্শ করে সেগুলো জীবাণুমুক্ত করুন।

- ফোন, রিমোট কন্ট্রোলার, হ্যান্ডেল, দরজার নব, ডেস্ক, আর্মেরেস্ট, সুইচ, কীবোর্ড, মাউস, কপি মেশিন ইত্যাদি।

৩। প্রকাশ্য স্থান (পাবলিক প্লেস) এবং জিনিসগুলোকে প্রতিদিন জীবাণুমুক্ত করুন যেখানে বহু লোক আসেন এবং ঘনঘন স্পর্শ করেন।

- যেসব স্থানগুলো ঘনঘন স্পর্শ করা হয়: লিফটের বোতাম, প্রবেশ দরজা, হ্যান্ডেল, রেল, দরজার নব, আর্মেরেস্ট, সুইচ ইত্যাদি।

প্রকাশ্য জিনিসগুলো: বাজার করার বুড়ি (শপিং কার্ট) ইত্যাদি।

৪। জীবাণুমুক্তকরণের সময়, পণ্যের প্রস্তুতকারকের প্রদত্ত নির্দেশাবলী (ব্যবহার, নির্দেশনা, ইত্যাদি) অনুসরণ করুন।

- জীবাণুনাশক পণ্য: জীবাণুনাশক, অ্যালকোহল (ইথানল ৭০%), সোডিয়াম হাইপোক্লোরাইট (গৃহস্থলিতে ব্যবহার্য ক্লোরক্স, ইত্যাদি)।

#### **(বিধি ৫) দূরত্ব বজায় রাখুন, অভিন্ন হৃদয়ে (একসাথে) থাকুন**

কারণ: প্রত্যেকের সহযোগিতা এবং প্রচেষ্টায় COVID-19-কে পরাস্ত করা যেতে পারে। আমাদের এমন একটি সমাজ তৈরি করতে হবে যেটি যত্ন নেয়, স্বাচ্ছন্দ্য দেয় এবং একসাথে কাজ করে।

১। ব্যক্তিগতভাবে দেখা না করলেও আমাদের নিকটতম এবং প্রিয় মানুষগুলোর সাথে যোগাযোগ রাখুন।

২। কমিউনিটির জন্য শেয়ারিং (ভাগাভাগি করে নেওয়া) এবং সংহতির কথা চিন্তা করুন।

৩। সমাজের দুর্বল জনগোষ্ঠীর প্রতি শেয়ারিং এবং যত্ন নেওয়ার অনুশীলন করুন।

৪। সন্দেহজনক তথ্যের উত্সগুলো যাচাই করুন, মিথ্যা গুজব শেয়ার না করুন এবং গণমাধ্যমগুলোর প্রতি অতিরিক্ত আসক্তি বর্জন করুন।