

< উৎসবের ছুটিতে প্রাত্যহিক জীবাণু প্রতিরোধক নিয়মাবলী >

করোনা১৯ সংক্রমণ প্রতিরোধের লক্ষ্যে “এবারের উৎসবে যথাসম্ভব বাহিরে না যাই”

- (ন্যূনতম পালনীয়) ‘বন্ধুর বাড়িতে যাওয়া এবং দলগত গেটুগেদার বা অনুষ্ঠান ইত্যাদিতে অংশগ্রহণ’ না করার পরামর্শ দেয়া যাচ্ছে
- (অগত্যা কোথাও গেলে) স্থান ও পথ ভেদে প্রাত্যহিক জীবন সংশ্লিষ্ট মহামারী প্রতিরোধক নিয়মাবলী মেনে চলে ভাইরাস সংক্রমণ সর্বনিম্ন পর্যায়ে রাখুন

1. চলাফেরা করার সময়(যাত্রা ও পৌঁছা)

- ▶ স্বর ও কাশি ইত্যাদি শ্বাসযন্ত্রের উপসর্গ থাকলে চলাফেরা করবেন না
- * ৩৮ডিগ্রীর বেশি স্বর থাকলে, লক্ষণের অবনতি হলে কলসেন্টার (১৩৯৯, এরিয়া কোড+১২০) অথবা স্বাস্থ্য কেন্দ্রে যোগাযোগ করুন
- ▶ হাইওয়ে বিশ্রামালয়ে থাকার সময়টাকে যথাসম্ভব সংক্ষিপ্ত করুন
- ▶ হাইওয়ে বিশ্রামালয়ের ভেতর ও বাইরে সার্বক্ষণিকভাবে মাস্ক ব্যবহার করুন
- ▶ হাইওয়ে বিশ্রামালয়েও অন্যের সাথে ২মিটার(সর্বনিম্ন ১মি.) এর বেশি দূরত্ব বজায় রাখুন

● ট্রেন স্টেশন, বাস টার্মিনালে

- ▶ যথাসম্ভব অনলাইনে সিট রিজার্ভেশন করুন, সরাসরি সাক্ষাত করতে হয় না এমন সেবা(মোবাইল চেকইন ইত্যাদি) ব্যবহারে প্রাধান্য দিন
- ▶ রুমের ভেতর সবসময় মাস্ক ব্যবহার করুন ▶ কথাবার্তা বলা পরিহার করুন
- ▶ শুধু নির্ধারিত স্থানে থাওয়ার থাকবেন
- ▶ স্মোকিং রুম, টয়েলেট ইত্যাদি স্থানে লাইনে দাঁড়ানোর সময় অন্যের সাথে ২মিটার(ন্যূনতম ১মিটার) দূরত্ব বজায় রাখুন

● ট্রেন বা বাসের ভেতর

- ▶ সব সময় মাস্ক পরে থাকুন ▶ খাবার থাকেন না
- ▶ অন্যের সাথে আলাপ করা বা ফোনে কথা বলা থেকে বিরত থাকুন, অগত্যা কথা বলতে হলে মাস্ক লাগিয়ে নিচু গলায় বলুন

2. বন্ধুর বাড়িতে

- যা মানতে হবে

- ▶ বন্ধুর বাড়ি বা রুমে গেলে অবস্থানের সময়টাকে যথা সম্ভব সংক্ষিপ্ত করুন
- ▶ বন্ধুর বাড়িতে গেলেও অবশ্যই মাস্ক ব্যবহার, হাত ধোয়া ইত্যাদি ব্যক্তিগত জীবাণু প্রতরোধক পদ্ধতি মেনে চলুন
- ▶ খাওয়ার সময় আলাদা প্লেট ও ভাত-তরকারি বাড়ার চামচ ব্যবহার করে নিজ প্লেটে নিয়ে থাকেন
- ▶ আনন্দ প্রকাশ করতে করমর্দন বা আলিঙ্গন না করে মাথা নাড়িয়ে বা ইশারায় প্রকাশ করুন ▶ দিনে অন্তত দুই বার ঘরের বায়ু পরিবর্তন করান
- ▶ ঘনঘন হাত যায় এমন স্থান(রিমোট কন্ট্রোলার, দরজার হাতল, বাথরুম ইত্যাদি) দিন অন্তত এক বার জীবাণু মুক্ত করুন

● যা পরিহার করত হবে

- ▶ স্বর ও কাশি ইত্যাদি শ্বাসযন্ত্রের উপসর্গ থাকলে বন্ধুর বাড়িতে যাবেন না
- ▶ বন্ধুর সাথে আবদ্ধ, ঠাসাঠাসি ও জনাকীর্ণ স্থানে (বিনোদন স্থান, কারাওকে ইত্যাদি) যাবেন না
- ▶ চিৎকার দেয়া, গান গাওয়া ইত্যাদি খুখুকা ছিটাতে পারে এমন কাজ থেকে বিরত থাকুন

3. নিজের ঘরে ফিরে আসার পর

- ▶ ঘরে থাকুন, স্বর ও শ্বাসযন্ত্রের উপসর্গ সমূহ দেখা দেয় কিনা লক্ষ্য করুন