

করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হয়ে নিরাপদে থাকার জন্য সমাজের প্রতি গুরুত্বপূর্ণ বার্তা

আপনার স্বাস্থ্য হল আমাদের অগ্রাধিকার, তাই নিরাপদে থাকা এবং সরকারের বাধানিষেধ পালন করা অত্যন্ত জরুরি। অন্যদের রক্ষা করার জন্য বাড়িতে থাকুন।

বাড়ির বাইরে গিয়ে এবং নির্দেশ উপেক্ষা করে, আপনি আপনার গৃহের অন্য সদস্যদের সংক্রমিত করাতে পারেন, বিশেষত যারা ইতিমধ্যে অসুস্থ, যাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা হয়ত কম আছে। আপনি হয়ত ভাইরাসে আক্রান্ত হয়েছেন কিন্তু কোনও উপসর্গ দেখাচ্ছেন না, এবং আপনি অনায়াসে অন্যদের উপর তা ছড়াতে পারেন।

সবাইকে রক্ষা করার জন্য বাধানিষেধগুলি রাখা হয়েছে। **প্রত্যেকে অবশ্যই বাড়িতে থাকতে হবে এবং নিম্নলিখিত নির্দেশগুলি পালন করতে হবে:**

- অপরিহার্য কেনাকাটা, ডাক্তারি প্রয়োজন এবং দিনে একবার ব্যায়াম করার জন্য কেবল বাড়ির বাইরে যাবেন
- অন্য মানুষদের বাড়িতে যাবেন না বা আপনার বাড়ির বাইরে সামাজিক মেলামেশা করবেন না
- আপনি নিজের গৃহের সদস্য ছাড়া অন্য কারুর সাথে বাড়ির বাইরে থাকবেন না
- অসুস্থ হলে (জ্বর এবং/অথবা কাশি হলে) আপনি অবশ্যই নিজেকে 7 দিন বিচ্ছিন্ন রাখবেন আর গৃহের সদস্যদের অবশ্যই 14 দিন বিচ্ছিন্ন থাকতে হবে, সুস্থ বোধ করলেও (সেই সময়ে বাড়ির বাইরে কারুর সাথে যোগাযোগ নয়)। উপসর্গের অবনতি হলে, অনলাইনে NHS111 দেখুন
- আপনি একজন অপরিহার্য 'গুরুত্বপূর্ণ কর্মী' হলে কর্মস্থানে যাতায়াত করতে পারেন। গুরুত্বপূর্ণ কর্মীরা হলেন অগ্রগণ্য কর্মী যথা NHS, শিক্ষক, খাদ্য সরবরাহকারী

সুস্থ থাকার জন্য:

- আপনার গৃহের বাইরে অন্য ব্যক্তির থেকে সর্বদা 2 মিটার দূরে থাকবেন
- নিয়মিত 20 সেকেন্ড ধরে আপনার হাত ধুয়ে নেবেন, বিশেষত আপনি বাড়ির বাইরে গিয়ে থাকলে
- হাত না ধুয়ে আপনার মুখ, চোখ, নাক এবং ঠোঁট স্পর্শ করবেন না
- আপনার গৃহের মধ্যে ব্যায়াম করতে চেষ্টা করুন, ঘরোয়া শখের সাহায্যে নিজের মন সক্রিয় রাখুন, যেমন রান্না করা, বই পড়া, ধাঁধাঁর সমাধান করা, অনলাইন কার্যকলাপ এবং ফোনে পরিবার ও বন্ধুদের সাথে কথা বলা।

যাকে অত্যন্ত অরক্ষিত মনে করা হয় তার জন্য বাড়তি ব্যবস্থা নিতে হবে। এর অন্তর্গত যার অসুখ আছে এবং যিনি সরকার থেকে এই বিষয়ে ইতিমধ্যে একটি চিঠি পেয়ে গেছেন।

- এই দলের সদস্যদের বাড়ির মধ্যে 12 সপ্তাহ স্ব-বিচ্ছিন্ন থাকা উচিত।
- এদের বাড়ির বাইরে না যাওয়ার জন্য এবং কারুর সাথে যোগাযোগ না করার জন্য পরামর্শ দেওয়া হয়েছে। আপনি বাড়িতে 70 বছরের বেশি বয়স্ক কারুর সাথে বা একজন রোগীর সাথে বাস করলে, তাদের বাড়ির মধ্যে স্ব-বিচ্ছিন্ন থাকা উচিত এবং গৃহের অন্য সদস্যদের সাথে যোগাযোগ না করা উচিত, বিশেষত কোনও বাচ্চার সাথে।

