

কোভিড-১৯ তথ্য

সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার পরামর্শ

কোভিড ১৯ রোধে আলবারটান যে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ নিতে পারে তা হলো ভালো স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন করা। বাইরে থাকাকালীন সময়ে সামাজিক দূরত্ব বজায় রেখে কমিউনিটির অন্যদের সাথে যোগাযোগ করা, আপনার ঝুঁকি কমাতে সহায়তা করে।

সামাজিক দূরত্ব কি?

- আপনার কাছাকাছি সংস্পর্শে লোকসংখ্যা সীমাবদ্ধ করা সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার সাথে জড়িত।
- এটা সামাজিক বিচ্ছিন্নতা নয়। আপনাকে বাড়ির অভ্যন্তরে থাকতে হবে না, তবে আপনাকে লোকজনের সাথে কাছাকাছি সংস্পর্শ এড়াতে হবে।
- যতক্ষণ আপনি অন্যের থেকে দূরত্ব বজায় রাখেন, আপনাকে আশেপাশে বা পার্কে বেড়াতে যেতে অনুপ্রেরণা দেয়া হয়।
- দোকানে, চিকিৎসালয়ে ও অন্যান্য জরুরী প্রয়োজনে বাইরে যান, তবে নিজের এবং অন্যান্য ব্যক্তির মাঝে কমপক্ষে ২ মিটার (৬ ফুট) দূরত্ব বজায় রাখুন।
- কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত হবার ঝুঁকি কমানোর জন্য আপনি বাড়ি থেকে কম বের হোন।

লিফট শিফটচার

- উপচে পড়া ভিডিও এড়াতে – সিঁড়ি দিয়ে যান বা পরের লিফটের জন্য অপেক্ষা করুন।
- কিছু দিয়ে ঢেকে কাশি দিন।
- বোতামে চাপ দেবার পর আপনার মুখমণ্ডল স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন।
- লিফটে ২-৩ জনের বেশি লোক ওঠা সীমাবদ্ধ করুন।
- লিফট থেকে নেমে সাবান বা স্যানিটাইজার দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলুন।

গ্রোসারি কেনাকাটা

- যদি পারেন, অনলাইনে কেনাকাটা করুন ও ডেলিভারি নিন।
- অনলাইন কেনাকাটা যদি না পারেন, তবে ক্রেতা কম থাকাকালীন সময়ে বাজার করার চেষ্টা করুন (খুব সকালে অথবা রাতে)।
- গ্রোসারি বুডি বা কার্ট মুছে নিন, দোকানে প্রবেশের আগে ও পরে হাত সাবান দিয়ে ধুয়ে ফেলুন বা স্যানিটাইজ ব্যবহার করুন।
- যদি থাকে, সেলফ চেক আউট ব্যবহার করুন।

গণপরিবহন

- কিছু দিয়ে ঢেকে কাশি দিন।
- বোতামে চাপ দেবার পর আপনার মুখমণ্ডল স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন।
- নিজের ও অন্য যাত্রীদের মাঝে যথাসম্ভব দূরত্ব বজায় রাখার চেষ্টা করুন।
- বের হবার সময় হাত স্যানিটাইজ করুন।

ছোট সামাজিক জমায়েত

- ফ্যামেলী ভিজিট বা হাউজ পার্টি সম্ভব হলে স্থগিত করুন বা ভার্চুয়ালি করুন।
- যদি পরিবারের সদস্যরা প্রবীণ নাগরিক বা বেশি ঝুঁকিপূর্ণ স্বাস্থ্যগত সমস্যা থাকে, তাহলে বাতিল করুন। যারা ঝুঁকিতে আছেন এবং বাড়িতে থাকার সিদ্ধান্ত নিয়েছেন, সেই প্রিয়জনদের সহায়তা করার উপায়গুলো বিবেচনা করুন।
- আপনার জ্বর বা কাশি হলে কোনো জমায়েতে যাবেন না, এমনকি লক্ষণগুলি অল্প বা হালকা ঠাণ্ডা সাদৃশ্যযুক্ত মনে হলেও।

জমায়েত খুব প্রয়োজনীয় হলে:

- অতিথিদের জন্য স্যানিটাইজার রাখুন, আসার সাথে সাথে যেনো তারা ব্যবহার করতে পারেন।
- জমায়েতের আগে ও পরে বেশি স্পর্শ করা জায়গাগুলো লাইসল বা জীবাণুনাশক দিয়ে পরিষ্কার করুন (দরজার হাতল, বাতির সুইচ, বাথরুমের কল, ইত্যাদি)।
- একবার ব্যবহার করে ফেলে দিতে হয়, এমন থালা বাটি ব্যবহার বিবেচনা করুন।

রেস্তোরা / ক্যাফে / কফি শপ / ফুড কোর্ট / পাব

- জনসমাগমস্থলে জড়ো হওয়া এড়িয়ে চলুন।

জড়ো হওয়া প্রয়োজন হলে:

- পানীয়, স্ন্যাক্স, খাবার আগে ও পরে হাত স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।
- খালা বাটি ব্যবহার করুন (খালি হাতে ধরে ফিংগার ফুড বা স্যান্ডউইচ জাতীয় খাবার খাবেন না)।
- অন্য মানুষের সাথে ২ মিটার দূরত্ব বজায় রাখুন।
- কেচাপ, লবণ, মরিচ ইত্যাদি কন্ডিমেন্ট ডিস্পেন্সার ব্যবহার করতে ন্যাপকিন ব্যবহার করুন।
- খোলা পাত্র থেকে কিছু খাবেন না (যেমন -বাদাম, ক্যান্ডি)।
- খাবার বা পানীয় শেয়ার করে খাবেন না।
- খাবারের জন্য টেক আউট, ড্রাইভ থ্রু বা ডেলিভারি বিবেচনা করতে পারেন।