

# করোনাভাইরাস সংক্রান্ত তথ্য: আমার কী করা উচিত?

🕒 24 মার্চ 2020

f 📧 📧 📧 Share

করোনাভাইরাস মহামারী



প্রধানমন্ত্রী বরিস জনসন জরুরি করোনাভাইরাস সমস্যা মোকাবেলায় জনগণকে যে সকল নতুন নিয়ম মেনে চলতে হবে তা ঘোষণা করেছেন।

আমি কীভাবে ভাইরাসের বিস্তার কমিয়ে দিতে সাহায্য করতে পারি?

আমি কীভাবে ভাইরাসের বিস্তার কমিয়ে দিতে সাহায্য করতে পারি?



বাড়িতে থাকুন - অযথা ভ্রমণ করা  
বা সামাজিক সংস্পর্শে যাবেন না



দিনে কেবল একবারের জন্য প্রয়োজনীয়  
কেনাকাটা, জরুরি চিকিৎসা এবং ব্যায়াম  
করার জন্য বাড়ি থেকে বের হোন



একান্ত প্রয়োজনে আপনি কাজে  
যাওয়া-আসা করতে পারেন



আপনার সাথে বসবাস করা লোকজন  
ব্যতীত দু'জনের বেশি লোকের  
জনসমাবেশ নিষিদ্ধ



কারও বাড়িতে বেড়াতে যাবেন না কিংবা  
আপনার বাড়ির বাইরে গণজমামেত  
করবেন না



আপনি যদি নিয়ম না মানেন তবে পুলিশ  
আপনাকে জরিমানা করতে পারে



আপনি যদি অসুস্থ হয়ে পড়েন তবে  
নিজেকে আপনার পরিবার থেকে আলাদা  
রাখুন



কীভাবে আমি সুস্থ থাকার চেষ্টা করতে পারি?

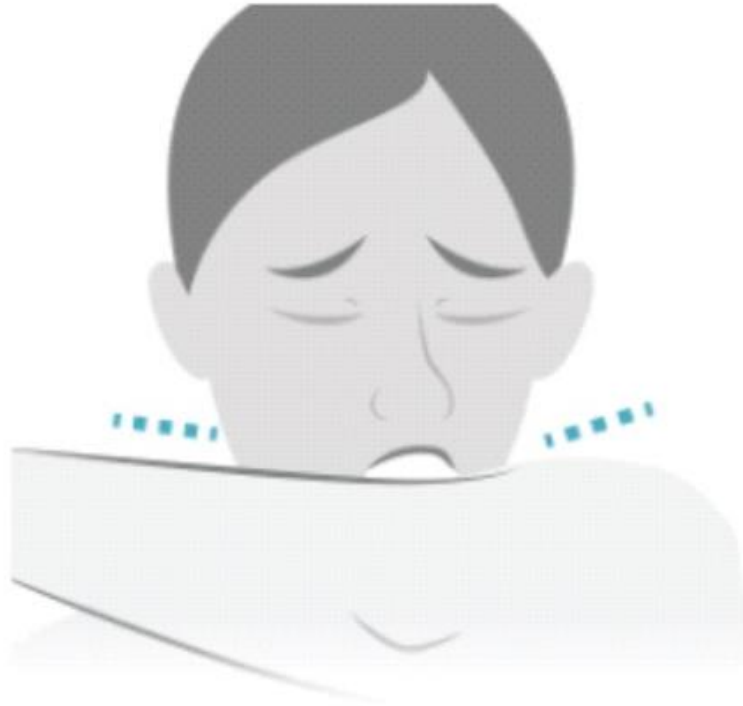


সাবান এবং গরম পানি দিয়ে প্রায়  
20 সেকেন্ড যাবত দুই হাত ধুয়ে ফেলুন  
বা স্যানিটাইজার জেল ব্যবহার করুন

- ভিডিও: 20 - সেকেন্ড হাত ধোয়া



কাশি এবং হাঁচি দিতে টিস্যু  
ব্যবহার করুন



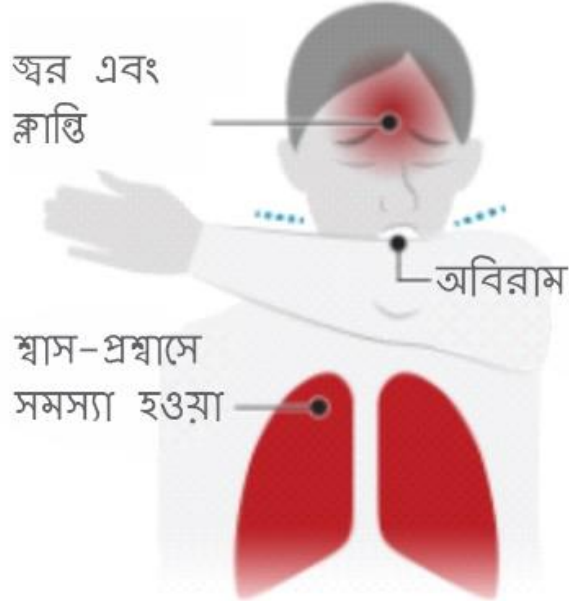
আপনার কাছে যদি টিস্যু না থাকে তবে  
আপনার জামার হাতা ব্যবহার করুন





হাত না ধুয়ে আপনার চোখ, নাক এবং মুখ  
স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন

লক্ষণগুলি কী কী - এবং আমি যদি অসুস্থ বোধ করি তবে আমার  
কী করা উচিত?



আপনি যদি 'নতুন অবিরাম\* কাশি  
বা উচ্চ জ্বরে আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে  
থাকেন তবে লক্ষণগুলি বিকাশ  
দেখার জন্য 14 দিন বাড়িতে থাকুন



যদি সম্ভব হয় আপনার বাড়ির অন্যান্য  
লোকদের কাছ থেকে কমপক্ষে তিন  
ধাপ দূরে থাকুন



যদি আপনার লক্ষণগুলি আরও খারাপের  
দিকে যায় বা সাত দিন পর অবস্থার উন্নতি  
না হয় তবে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন





অনলাইন 111 করোনাভাইরাস  
পরিষেবা 111nhs.uk ব্যবহার করুন।  
নর্দার্ন আয়ারল্যান্ডে, 111 কল করুন



আপনাকে ভাইরাসটির জন্য কোনও  
হাসপাতালে পরীক্ষা করানো যেতে পারে