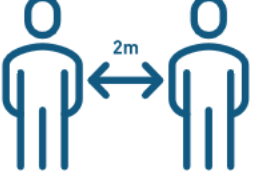


সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখুন

করোনার বিস্তার রোধ করুন

সামাজিক মেলামেশার ক্ষেত্রে আমরা পারস্পরিক দূরত্ব বজায় রেখে করোনা ভাইরাসের বিস্তার রোধ করতে পারি। সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা এ ধরনের মহামারীর বিস্তার রোধে একটি অন্যতম কার্যকরী উপায়। ধৈর্য ও সহযোগিতার মাধ্যমে আমরা সবাই এই মহামারী রোধে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে পারি।

সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা কী?



সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা হলো মহামারী চলাকালীন আপনার প্রতিদিনের রুটিনে এমন সব পরিবর্তন আনা যাতে করে অন্যদের সাথে মেলামেশা কম করা লাগে।

এর মধ্যে আছে :

- জনসমাগমের জায়গাগুলো (যেমনঃ বাজার, মসজিদ/মন্দির/উপাসনালয়, স্কুল/কলেজ) এড়িয়ে চলা।
- অপ্রয়োজনীয় মেলামেশা বা জমায়েত (যেমনঃ চায়ের দোকানে আড্ডা, দাওয়াত) এড়িয়ে চলা।
- প্রচলিত শুভেচ্ছা বিনিময় এড়িয়ে চলা (যেমনঃ হ্যান্ডশেক, কোলাকুলি)।
- ঝুঁকিপূর্ণ ব্যক্তিদের সাথে মেলামেশা কমানো বা সতর্কতা অবলম্বন করা।
- পরস্পর মেলামেশার সময় দুজনের মধ্যে কমপক্ষে চার হাত (দুই মিটার) দূরত্ব বজায় রেখে দাঁড়ানো।

যেভাবে সামাজিক দূরত্ব বজায় রেখে চলবেন



- কুশলাদি বিনিময়ের সময় হাত মেলানো বা কোলাকুলি করবেন না।
- খুবই জরুরি প্রয়োজন ছাড়া বাড়ির বাইরে যাবেন না।
- মোবাইল ফোন এবং ইন্টারনেটভিত্তিক প্রযুক্তির মাধ্যমে আত্মীয়স্বজন, বন্ধুবান্ধবের সাথে যোগাযোগ বজায় রাখুন।

সম্ভব হলে,



- অনলাইনে বা ডেলিভারি সার্ভিসের মাধ্যমে কেনাকাটা বা খাবার অর্ডার করুন।
- সকল কাজ বাড়ি থেকে করার চেষ্টা করুন।

মনে রাখবেন



- নিয়মিত সাবান-পানি দিয়ে হাত ধোবেন (কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড ধরে)।
- হাত দিয়ে নাক-চোখ-মুখ স্পর্শ করবেন না।
- হাঁচি বা কাশি দিলে কনুই/টিস্যু দিয়ে মুখ ঢাকুন।
- সবাই স্পর্শ করে এমন স্থান বা বস্তু ছোঁবেন না।

যদি আশঙ্কা করেন যে আপনি করোনা আক্রান্ত



- যত দ্রুত সম্ভব অন্যদের থেকে আলাদা থাকা শুরু করুন।
- বাড়ির বাইরে থাকাকালীন উপসর্গ (জ্বর, কাশি, শ্বাসকষ্ট) দেখা দিলে গণপরিবহন পরিহার করুন এবং দ্রুত বাড়ি ফিরে যান।
- বাড়িতে থাকুন এবং ডাক্তারের পরামর্শ নিন। প্রয়োজনে ১৬২৬৩ বা ৩৩৩ নম্বরে কল করে বিনামূল্যে ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।
- আপনার যদি জ্বর, কাশি, গলাব্যথা, ম্যাজম্যাজ ভাব, শরীর ব্যথা, হাঁচি, কাশি, সর্দি, এসব উপসর্গ থাকে এবং
 - > আপনার বয়স ৬০ এর বেশি হয় অথবা,
 - > অন্যান্য অসুস্থতা, যেমন, উচ্চ রক্তচাপ, হাঁপানি, হৃদরোগ, ডায়াবেটিস, গর্ভাবস্থা থাকলেঅবশ্যই দ্রুত ডাক্তারের পরামর্শ গ্রহণ করুন।
- শ্বাসকষ্ট হলে বা অন্যান্য জটিলতা দেখা দিলে দ্রুত ডাক্তারের পরামর্শ নিন

