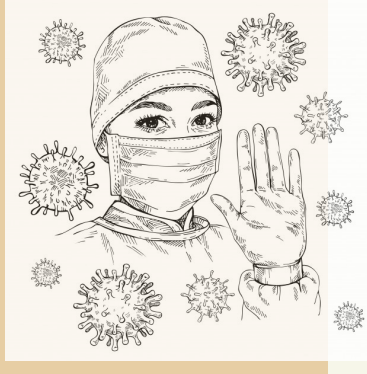


কোভিড ১৯ এর থেকে সুরক্ষিত থাকার জন্য সেলফ সেগ্রিগেশন

(স্বেচ্ছায় দূরত্ব বজায় রাখা/আলাদা
থাকা)



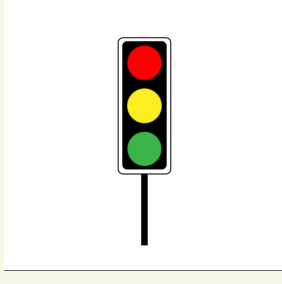
আপনি যদি বয়স্ক ব্যক্তি হন, বা যদি আপনার আগে থেকেই কোনও ধরনের শারীরিক অসুস্থতা থাকে, সে ক্ষেত্রে আপনার কোভিড ১৯ (করোনা ভাইরাস) এর বিরুদ্ধে লড়ার ক্ষমতা কম। আপনার যদি সংক্রমণ হয়, আপনার শারীরিক অসুস্থতা কঠিন পর্যায়ে পৌঁছে যেতে পারে, অসুস্থতার এবং চিকিৎসার জটিলতা বাড়তে পারে, এবং মৃত্যুর সম্ভাবনাও আছে। এবং এই ধরনের পরিস্থিতিতে, আপনার সাথে সাথে আপনার আশে পাশের মানুষজনদের কষ্টও বাড়বে। সেলফ সেগ্রিগেশন (স্বেচ্ছায় দূরত্ব বজায় রাখা/আলাদা থাকা) নিজেকে করোনা ভাইরাসের সংক্রমণ থেকে সুরক্ষিত রাখার একটি পদ্ধতি। এই পদ্ধতিতে আপনি নিজেকে নিজের পরিবারের অন্যান্যদের থেকে আলাদা রাখতে পারবেন, এবং একে অন্যের সাথে কন্ট্যাক্ট (সংস্পর্শ) কমাতে পারবেন। কিন্তু একই বাড়িতে জখন অনেকে মিলে একসাথে থাকেন, সেখানে কিভাবে এই পদ্ধতিটি প্রয়োগ করবেন? এই পোস্টারটি সেই বিষয় নিয়েই।

কি? আপনি যদি বয়স্ক ব্যক্তি হন, অথবা আগে থেকে শারীরিক কোনও অসুস্থতা আছে আপনার, বা কোনও কারণে শরীরের রোগ প্রতিরোধের ক্ষমতা দুর্বল, সেক্ষেত্রে সেলফ সেগ্রিগেশন বা স্বেচ্ছায় অন্যান্যদের থেকে দূরত্ব বজায় রাখা যেতে পারে।

পদ্ধতি
বিশেষ প্রতীক/ চিহ্ন ব্যবহার করে

কি ধরনের প্রতীক/ চিহ্ন ?

সুস্পষ্ট চিহ্ন, অভ্যাস ও রীতি-নীতির মাধ্যমে আপনি কোন জায়গাতে নিজেকে আলাদা রাখতে চাইছেন তা অন্যদের বুঝিয়ে দেওয়া।



কার জন্য?

- যদি আপনি বয়স্ক ব্যক্তি হন (৬৫ বছরের বেশী বয়সি)
- যদি আপনার ডায়াবিটিস, হৃদপিণ্ডের (হার্ট) অসুস্থতা, ক্যান্সার, টিবি, এইচ আই ভি (HIV+) পজিটিভ, অপুষ্টি, বা অঙ্গ প্রস্থাপন (অর্গান ট্রান্সপ্ল্যান্ট) হয়ে থাকে



কখন?

- আপনার এলাকায় কারোর কোভিড ১৯ সংক্রমণ হয়েছে ধরা পড়ার সাথে সাথেই শুরু করুন
- প্রতিবেশী বা আশেপাশের সকল রুগী ঠিক হয়ে যাওয়ার পর ১৪ দিন পর্যন্ত বজায় রাখুন
- পরবর্তী কয়েক মাস খুব সাবধানে থাকুন

কোথায়? বাড়িতে



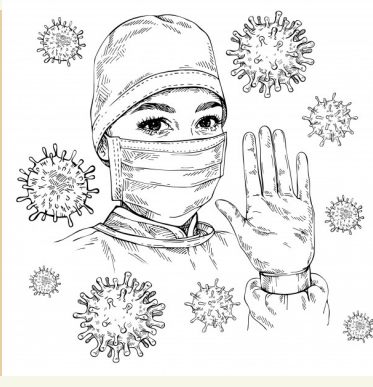
কি ভাবে?

- নিজেকে আলাদা রাখার এমন কিছু চিহ্ন ব্যবহার করুন যা দেখে অন্যান্যরা বুঝে যেতে পারবে, যেমন – শাড়ী ঝুলিয়ে রাখা, চক দিয়ে দাগ কেটে রাখা, দড়ি বেঁধে জায়গাটি চিহ্নিত করে রাখা ইত্যাদি।

যতটা সম্ভব চেষ্টা করুন:

- চিহ্নিত জায়গাটির বাইরে না যেতে
- চিহ্নিত জায়গার বাইরে অন্যান্যদের স্পর্শ না করতে
- ৩ ফুট দূরত্ব বজায় রেখে অন্যান্যদের সাথে কথা বলতে

কোভিড ১৯ এর থেকে সুরক্ষিত থাকার জন্য সেলফ সেগ্রিগেশন



কিছু পরামর্শ, যদি আপনি কোভিড-১৯ এর
থেকে সুরক্ষিত থাকার জন্য সেলফ সেগ্রিগেশন
করতে চান

- যথা সম্ভব মাস্ক ব্যবহার করুন
- বার বার হাত ধুয়ে নিন
- যদি জলের অভাব থাকে তাহলে একটি বড় বাসনে সাবান-জল রাখুন, এবং হাত ধোয়ার জন্য ব্যবহার করুন
- খাওয়ার আগে, এবং বাইরে থেকে বাড়িতে ফেরার পর অবশ্যই হাত ধুয়ে নিন
- অন্যান্যদের থেকে যথা সম্ভব শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখুন
- ঘরের যেখানে নিজেকে আলাদা রাখতে চান সেই অংশটি দৃশ্যমান কিছু দিয়ে মার্ক করে রাখুন
- হাওয়া চলাচলের জন্য জানলা খুলে রাখুন
- ঘরের কাজ কর্ম করলে, আপনি ঘর মোছামুছি, জামা কাপড় কাচা ইত্যাদি কাজ গুলি করতে পারেন
- আপনি যদি বাড়ির রান্নার কাজে সাহায্য করেন, কাজ শুরু করার আগে ভালো করে সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে নিন
- সম্ভব হলে, একাকীত্ব এবং দুশ্চিন্তা কাটাতে মোবাইলে অন্যান্যদের সাথে কথা বলুন
- এই সময়টা যথেষ্ট মানসিক চাপ তৈরি করে। যাদের সঙ্কমনের বিপদ বেশী, তাঁদের বিশেষ ভাবে যত্ন এবং মনোযোগ দরকার। তাই প্রয়োজনীয় যত্ন চাইতে দ্বিধা করবেন না।

- অন্যদের সাথে সংস্পর্শ যতটা সম্ভব কম রাখুন, বিশেষতঃ বাচ্চাদের সাথে
- পরিবারের সবাই মিলে একত্র হওয়া এড়িয়ে চলুন। যদি নিতান্তই একত্র হতে হয়, অন্যান্যদের থেকে ৩ ফুট বা তার বেশি দূরত্ব বজায় রাখুন, এবং অন্যদের ছোঁয়া থেকে বিরত থাকুন।



যে সমস্ত জায়গা অনেকে
মিলে ব্যবহার করেন, যেমন
খাওয়ার জায়গা, টয়লেট,
ইত্যাদি নিয়মিতভাবে সাবান-
জল, বা ডিসিনফেক্ট্যান্ট/
স্যানিটাইজার দিয়ে পরিষ্কার
করা প্রয়োজন।



যদি কাশি, জ্বর, অবসন্ন/ক্লান্তি লাগা - এই ধরনের
উপসর্গ দেখা দেয়, সরকারি হেল্পলাইন / স্বাস্থ্য
সেবাকেন্দ্রে দ্রুত যোগাযোগ করুন !!

