

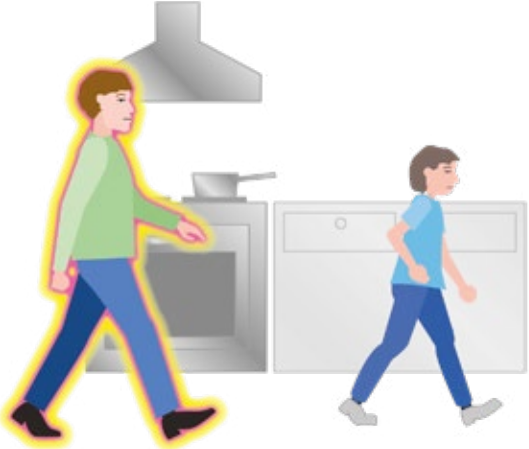


UK Health
Security
Agency

আপনার যদি কোভিড-১৯ হয়ে থাকে তবে কিভাবে আপনার সঙ্গে বসবাসকারী লোকজনের মধ্যে সংক্রমণ ছড়ানো কমানো যেতে পারে।

আপনার যদি কোভিড-১৯ হয়ে থাকে, তবে একটি উচ্চ ঝুঁকি থাকতে পারে যে আপনার পরিবারে অন্যান্য ব্যক্তির আপনার থেকে এটি পেতে পারেন। আপনার বাড়িতে সংক্রমণ ছড়ানো কমানোর জন্যে আপনি অনেক কিছু করতে পারেন।

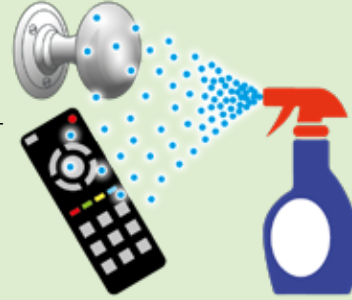
- 1** অন্যদের সঙ্গে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ কমিয়ে দিন। সামাজিক এলাকায় যতটা সম্ভব কম সময় ব্যয় করুন।



প্রবেশ করার সময়

প্রস্থান করার সময়

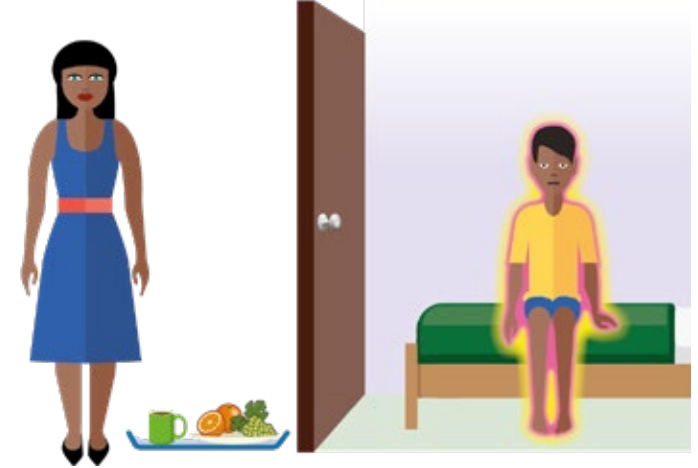
- 2** ঘন ঘন স্পর্শ করা হয় এমন তলগুলো এবং একসঙ্গে ব্যবহার করা হয় এমন ঘরগুলো যেমন রান্নাঘর ও বাথরুমসমূহ নিয়মিত পরিষ্কার করুন।



- 3** সাবান ও পানি ব্যবহার করে নিয়মিতভাবে আপনার হাত ধোঁন, বিশেষ করে কাশি ও হাঁচির পরে।



- 4** আপনি যাদের সঙ্গে বসবাস করেন তাদের থেকে যখন সম্ভব সহায়তা নিন। পরিষ্কার করার কাজে এবং অপ্রয়োজনীয় যোগাযোগ এড়াতে নিরাপদে খাবার আনানোর জন্যে সহায়তার অনুরোধ করুন।



- 5** শেয়ার করে থাকা স্থানগুলোতে যদি আপনাকে সময় কাটাতে হয় তবে একটি ফেস কভারিং ব্যবহার করুন।



- 6** ঘরগুলোতে ভালোভাবে হাওয়া যাতায়াত করান।



- 7** ফেলে দেয়ার মতো টিস্যু দিয়ে কাশি ও হাঁচি ধরুন এবং সেগুলিকে সোজা বিনে ফেলে দিন।

