

নির্দেশনা

করোনাভাইরাস (কোভিড-19): নিরাপদে অন্যদের সাথে দেখা সাফাঐ (সামাজিক দূরত্ব)

৭ জানুয়ারি ২০২১ তারিখে আপডেট করা হয়েছে

বিষয়বস্তু

হাত। মুখ। দূরত্ব।
সামাজিক দূরত্ব
তাজা বাতাস ভিতরে আসতে দেওয়া (ভেন্টিলেশন)

এই পৃষ্ঠাটি প্রিন্ট করুন

ওয়েলস, স্কটল্যান্ড ও নর্দার্ন আয়ারল্যান্ডের জন্য সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার ব্যাপারে ভিন্ন একটি নির্দেশনা রয়েছে।

জাতীয় লকডাউন: বাড়িতে থাকুন

আপনাকে অবশ্যই বাড়িতে থাকতে হবে। এনএচএস-কে রক্ষা করার জন্য এবং জীবন বাঁচানোর জন্য আমরা সকলে এই একটি গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ গ্রহণ করতে পারি। একেবারে জরুরি না হলে আপনার অবশ্যই বাড়ির বাইরে যাওয়া উচিত নয়। [জেনে নিন আপনি কী করতে পারবেন ও কী করতে পারবেন না](#) ।

হাত। মুখ। দূরত্ব।

করোনাভাইরাসে আক্রান্ত আনুমানিক প্রতি 3 জনের 1 জনের মধ্যে কোনো উপসর্গ থাকে না এবং এটি উপলব্ধি না করেই এটি ছড়াতে পারেন।

নিম্নোক্ত প্রধান প্রধান আচরণ মেনে চলা সবার জন্য জরুরী:

- হাত- 20 সেকেন্ড পর্যন্ত নিয়মিত আপনার হাত ধোবেন।
- মুখ- যেসব ইনডোর স্থানগুলোতে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা কঠিন এবং সচরাচর যেসব লোকজনের সাথে আপনার দেখা হয়না সেসব স্থানে তাদের সান্নিধ্যে আসলে আপনি একটি ফেস কভারিং ব্যবহার করুন।
- দূরত্ব- আপনি যাদের সাথে বসবাস করেন না তাদের থেকে যেখানে সম্ভব 2 মিটার দূরত্ব বজায় রাখবেন, বা বাড়তি সতর্কতামূলক ব্যবস্থা গ্রহণ পূর্বক 1 মিটার দূরত্ব বজায় রাখবেন (যেমন একটি ফেস কভারিং ব্যবহার করে বা অভ্যন্তরীণ পরিবেশে পর্যাপ্ত বায়ু চলাচলের ব্যবস্থা বিদ্যমান থাকলে)।

আপনি যাদের সাথে বসবাস করেন না সম্ভব হলে তাদের সাথে বাইরে দেখা করা গুরুত্বপূর্ণ। আপনি যাদের সাথে বসবাস করেন না এমন কারো সাথে, যেমন আপনার বাসাতে কাজ করেন এমন কেউ, ইনডোর পরিবেশে দেখা হলে শীত বা ঠাণ্ডার অস্বস্তি এড়িয়ে আপনার উচিত হবে যতদূর সম্ভব বিশুদ্ধ বাতাস চলাচলের ব্যবস্থা নিশ্চিত করা (উদাহরণস্বরূপ জানালা খুলে রাখা)

সামাজিক দূরত্ব

করোনাভাইরাসের সংক্রমণ বা বিস্তারের ঝুঁকি কমিয়ে আনতে আপনার উচিত হবে আপনি যাদের সাথে বসবাস করেন না তাদের সাথে সময় কাটানো কমিয়ে আনা এবং অন্যান্য লোকজন যারা আপনার বাসার বা [মার্শেট](#) [বারেলের](#) বাইরে তাদের আশেপাশে থাকার সময় দুই মিটার দূরত্ব বজায় রাখা নিশ্চিত করবেন। ভাইরাসের বিস্তার রোধে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা আবশ্যিক, কারণ লোকজন একত্রিত হলে এটি বিস্তারের ঝুঁকির সম্ভাবনা বেশী থাকে। এমনকি কোনো উপসর্গ না থাকলেও সংক্রমিত ব্যক্তির কথাবার্তা, শ্বাস প্রশ্বাস গ্রহণ, হাঁচি-কাশির মাধ্যমে ভাইরাসটি ছড়িয়ে পড়তে পারে।

আপনি যাদের সাথে বসবাস করেন না আপনার উচিত তাদের শারীরিক সংস্পর্শ, কাছাকাছি আসা ও মুখোমুখি হওয়া এড়িয়ে চলা; এবং তাদের সামনে উচ্চস্বরে কথা বলা বা কাছাকাছি এসে গান না গাওয়া। প্রচুর লোক সমাগমের স্থানগুলোও আপনার এড়িয়ে চলা উচিত; এবং অন্য লোকজন কর্তৃক স্পর্ষকৃত জিনিসপত্রও স্পর্শ করা এড়িয়ে চলতে হবে।

যেসব স্থানে আপনি 2 মিটার দূরত্ব বজায় রাখতে পারবেন না সেখানে আপনার উচিত 1 মিটারেরও বেশী দূরত্ব বজায় রাখা পাশাপাশি নিরাপদ থাকার জন্য বাড়তি পদক্ষেপ গ্রহণ করুন। উদাহরণস্বরূপ:

- [একটি ফেস কভারিং পরা](#): আপনি অব্যাহতিপ্রাপ্ত না হলে গণপরিবহন এবং অনেকগুলো ইনডোর স্থানে আইন অনুযায়ী আপনাকে অবশ্যই একটি ফেস কভারিং পরতে হবে
- বাইরে যান, যেটা বেশি নিরাপদ এবং যেখানে আরও জায়গা আছে
- যদি ইনডোরে অবস্থান করেন তাহলে সেখানকার জানালা দরজার খোলার মাধ্যমে কক্ষগুলোতে বিশুদ্ধ বাতাস চলাচলের ব্যবস্থা নিশ্চিত করবেন

আপনার বাসা বাড়ির কারো সাথে অর্থাৎ আপনি যাদের সাথে বসবাস করেন তাদের সাথে আপনাকে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখতে হবে না। এছাড়া আপনার [সাপোর্ট বাবলের](#) অন্তর্ভুক্ত কারো সাথেও আপনার সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার দরকার নেই, আপনি যদি একা থাকেন সেক্ষেত্রে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখলে সেটি সংক্রমণ কমাতে কাজে লাগবে।

একটি [চাইল্ড কেয়ার](#) বাবলের মধ্যে আপনি যদি অনানুষ্ঠানিক চাইল্ড কেয়ার সেবা প্রদান করেন তাহলে আপনি সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার চেষ্টা করবেন। সামাজিকভাবে আপনার চাইল্ডকেয়ার সাপোর্ট বাবলের সঙ্গে দেখা করা উচিত নয় এবং অবশ্যই চাইল্ডকেয়ার এবং সাপোর্ট বাবলের সদস্যদের সাথে একই সাথে দেখা করা এড়িয়ে চলতে হবে।

তবে আপনি যদি একজন অল্পবয়সী বাচ্চা, ডিসএবল্ড কোন ব্যক্তি বা ব্যাধিতে ভুগছেন এমন কাউকে দেখাশুনা করেন যিনি আপনার বাসার বা সাপোর্ট বাবলের অন্তর্ভুক্ত কেউ নন তাহলে সেক্ষেত্রে আপনার পক্ষে সবসময় হয়ত সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা সম্ভব বা বাস্তবিক নাও হতে পারে। এই ধরনের সেবা বা পরিচর্যা প্রদানের সময় আপনার তখনও উচিত হবে যতটুকু সম্ভব কম কাছাকাছি আসা যায় সেটি চেষ্টা করা পাশাপাশি আপনাকে অন্যান্য পূর্ব সতর্কতামূলক ব্যবস্থা নিতে হবে যেমন হাত ধোয়া এবং বায়ু চলাচলের জন্য জানালা খুলে দেয়া।

তাজা বাতাস ভিতরে আসতে দেওয়া (ভেনটিলেশন)

কোভিড-19 ছোট ছোট ফাঁটা, অ্যারোসোল নামে পরিচিত বাতাস বাহিত ক্ষুদ্র কণার মাধ্যমে এবং সরাসরি সংস্পর্শের মাধ্যমে ব্যক্তি থেকে ব্যক্তিতে ছড়িয়ে পড়ে।

সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা ও অন্যান্য পদক্ষেপের বাইরেও আপনি কোভিড-19 এর বিস্তারের ঝুঁকি কমাতে পারেন যদি আপনি:

- সীমিত তাজা বাতাসের চলাচল আছে এমন সকল স্থানে লোকদের সঙ্গে দেখা করার সম্ভাবনা এড়িয়ে চলুন যেমন ধরুন এমন সকল ঘরে যেখানকার জানালাগুলোকে কখনও খোলা হয় না
- আপনি বসবাস করেন না এমন লোকদের সাথে ইনডোরে সময় কাটানোর পরিমাণ কমিয়ে দিন
- যদি আপনার বাসায় লোকজন কাজ করছে বা দেখা করতে এসেছে (শুধুমাত্র যদি তা অনুমোদিত হয়) তাহলে নিশ্চিত করবেন যে আপনি যেন আপনার বাসায় প্রচুর পরিমাণে তাজা বাতাস আসতে দেন তবে এতোটা ঠান্ডা করবেন না যে আপনি অস্বস্তি বোধ করতে শুরু করেন। আপনার এটা তাদের ভিজিটের সময় এবং চলে যাবার পর করা উচিত

বাতাস চলাচলের প্রবাহ বাড়াতে আপনি যা যা করতে পারেন:

- যতদূর সম্ভব জানালাগুলো খুলে দিন।
- দরজাগুলো খুলে রাখুন
- বায়ু চলাচলের যে কোন পথ (উদাহরণস্বরূপ জানালার উপরের অংশ) খোলা রাখা নিশ্চিত করবেন এবং বাতাস চলাচল যেন বাধাগ্রস্ত না হয়
- কেউ কক্ষটি ব্যবহারের পর দরজা বন্ধ রেখে সচরাচরের চেয়ে বেশী সময় পর্যন্ত বায়ু নিষ্কাশনের ফ্যানগুলো (উদাহরণস্বরূপ বাথরুমে) চালু রাখবেন

আপনার বাসাতে যদি মেকানিক্যাল বায়ু নিষ্কাশনের ব্যবস্থা থাকে যেখানে বায়ু চলাচল নির্গমন পথ ও ডাক্টের মাধ্যমে পরিচালিত হয় তাহলে এটি যে কাজ করছে সেটি নিশ্চিত করবেন এবং আপনার বাসাতে কেউ দেখা করতে আসলে (উদাহরণস্বরূপ যদি কেউ আপনার বাসা কেনার উদ্দেশ্যে সেটাকে দেখতে আসে) বা বাসাতে অসুস্থ কেউ থাকলে এর ফ্লো রেট বাড়িয়ে দিবেন।

উষ্ণ থেকে বিশুদ্ধ বাতাস ভেতরে আসতে দিন

আপনার ঠাণ্ডা লাগলে আপনি গরম কাপড় বা লেয়ার পরতে পারেন।

শীতের সময় অল্প পরিমাণ জানালা খোলা রাখলেও সেটি উপকারে আসে।

জানালাগুলোতে যদি উপর ও নীচ উভয় দিকে খোলার ব্যবস্থা থাকে (যেমন সার্শ উইন্ডো) তাহলে শুধুমাত্র উপরের দিকে খুলে রাখলে ঠাণ্ডা বাতাসের প্রবেশ এড়িয়ে চলা যায়।

আপনি যদি উচ্চ শব্দ, নিরাপত্তা বা হিটিং এর খরচ নিয়ে চিন্তিত থাকেন তাহলে জানালাগুলো অপেক্ষাকৃত অল্প সময়ের জন্যও খোলা রাখলে সেটি ভাইরাসের বিস্তারের ঝুঁকি হ্রাস করবে।

[করোনাভাইরাসের ফলে আপনি যদি আপনার এনার্জি বিল পরিশোধে হিমশিম খান তাহলে আপনার করণীয় কী সে ব্যাপারে Ofgem এর কাছ থেকে আরও পরামর্শ পাওয়া যাবে।](#)

আপনার বাসার ভেতরে বিশুদ্ধ বাতাস চলাচলের ব্যবস্থা করার মাধ্যমে করোনা ভাইরাসের সংক্রমণে আক্রান্ত হওয়া বা এর বিস্তারের ঝুঁকি নির্মূল করে না। পূর্বসতর্কতাগুলো আপনাকে এখনও মেনে চলা অব্যাহত রাখতে হবে এবং আপনার বাসার বাইরের লোকজনের সাথে দেখা সাক্ষাৎ করলে প্রযোজ্য নিয়মগুলো মেনে চলতে হবে।

বাসাতে নিরাপদে লোকসমাগমের পরিকল্পনার জন্য [বাসাতে করোনাভাইরাসের সংক্রমণের ঝুঁকি হ্রাসে](#) সাইন্টিফিক এডভাইজরি গ্রুপ ফর ইমার্জেন্সী (SAGE) এর পরামর্শ প্রকাশিত হয়েছে।