করোনাভাইরাস (কোভিড-19) ছড়িয়ে পড়া কীভাবে বন্ধ করবেন

নিজেকে এবং অন্যদের বাঁচান

এই নির্দেশনাটি প্রত্যেকের জন্য করোনাভাইরাস (কোভিড-19) ধরা এবং এটি অন্যের কাছে দেওয়ার বিপদের সম্ভাবনা কমাতে সাহায্য করে। এই পদক্ষেপগুলি মেনে চলে, আপনি নিজেকে, আপনার প্রিয়জন এবং আপনার সমাজের লোকদের রক্ষা করতে সাহায্য করবেন।

কোনও লক্ষণ ছাড়াই কোভিড-19 থাকা সম্ভব। আপনার যদি কেবলমাত্র হালকা লক্ষণ থাকে বা এমনকি কোনও লক্ষণ নাও থাকে তাহলেও আপনি অন্যদের কাছে কোভিড-19 দিতে পারেন।

কোভিড-19 ছড়িয়ে দেওয়ার প্রধান উপায় হ'ল সংক্রামিত ব্যক্তির সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগের মাধ্যমে। যখন কোভিড-19 আক্রান্ত কেউ শ্বাস নেয়, কথা বলে, কাশি বা হাঁচি দেয় তখন তারা ভাইরাসযুক্ত কণা (ফোঁটা এবং ক্ষুদ্র কণা বা অ্যারোসল) বাতাসে ছেড়ে দেয় যা কোভিড-19 এর কারণ হয়। এই কণাগুলি অন্য ব্যক্তি শ্বাস টেনে নিতে পারে।

যেকোনো জিনিসপত্র কোভিড-19 দ্বারা দূষিত হতে পারে, যখন সংক্রামিত লোকেরা তাদের কাছে কাশি দেয় বা হাঁচি দেয় বা তারা ছোঁয়।

আপনার যদি কোভিড-19 থাকে তবে বিপদের সম্ভাবনা রয়েছে যে আপনি আসবাবপত্র, বেঞ্চ বা দরজার হাতলের মতো জিনিসগুলিতে ভাইরাসটি ছড়িয়ে দিবেন, এমনকি যদি আপনি তাদের সরাসরি স্পর্শ নাও করেন। এর পর যে লোক তা ছোঁবেন তিনি সংক্রামিত হতে পারেন।

এমনকি যদি আপনি অন্য লোকদের কাছে না যাবার চেষ্টা করেন, তবুও আপনি গ্যারান্টি দিতে পারবেন না যে আপনি ভাইরাসের সংস্পর্শে আসবেন না। আপনি যখন সুস্থ বোধ করেন তখনও এই নির্দেশনাটির সকল পদক্ষেপ

Withdrawn 19 July 2021

সকল সময় অনুসরণ করে কোভিড-19 ছড়িয়ে পড়া বন্ধ করতে সাহায্য করতে পারেন। আপনি যদি [অত্যন্ত দুর্বল স্বাস্থ্যের](#) কারো সাথে থাকেন তবে এটি বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ।

আপনার দূরত্ব বজায় রাখুন

অন্যরা যে জায়গায় ছিল সেখানে যাবার আগে বা আপনার সাথে থাকেন না এমন লোকদের সাথে দেখা করার আগে আপনার কোভিড-19 ধরা বা এটি অন্যদের দেওয়ার সম্ভাবনা বিবেচনা করা উচিত। যদিও কোনও পরিস্থিতি বিপদের সম্ভাবনামুক্ত নয়, কোভিড-19 ছড়িয়ে যাওয়ার বিপদের সম্ভাবনা কমাতে এবং পরিবার এবং বন্ধুবান্ধবদের সাথে সাক্ষাত করা আপনার আরও নিরাপদ করা উচিত:

- আপনি যাদের সাথে থাকেন না বা যারা আপনার সাপোর্ট বাবলে নেই তাদের থেকে কমপক্ষে 2 মিটার দূরে থাকুন
- আপনি যত লোকের সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগে এসেছেন এবং যতক্ষণের জন্য তা কমান।
- মানুষের ভীড়ে থাকার সময় কমান যেখানে সামাজিক দূরত্ব রাখা কঠিন হতে পারে।
- আপনি যাদের সাথে থাকেন না তাদের সাথে সরাসরি যোগাযোগ এবং মুখোমুখি যোগাযোগ এড়ান।
- আপনার বাড়ীতে কাজ করার জন্য যারা আসেন যেমন ক্লিনার বা জরুরী কাজে ডাকা কোনও কর্মী, তাদের থেকে কমপক্ষে 2 মিটার দূরে থাকুন।

Withdrawn 19 July 2021

আপনি যদি বন্ধুবান্ধব এবং পরিবারের সাথে দেখা করেন তবে আপনি নিজে ভাল থাকলেও আপনার সতর্ক হওয়া উচিত। আপনার যদি কেবলমাত্র হালকা লক্ষণ থাকে বা এমনকি কোনও লক্ষণও না থাকে তাহলেও আপনি অন্যদের কোভিড-19 দিতে পারেন।

মনে রাখবেন যে কিছু লোক কোভিড-19 থেকে গুরুতর অসুস্থ হওয়ার জন্য অন্যদের চেয়ে বেশি বিপদের সম্ভাবনায় থাকে এবং যে কোনও ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ তাদের জন্য আরও ঝুঁকিপূর্ণ। উদাহরণস্বরূপ, [স্বাস্থ্যগতভাবে চরম দুর্বল](#) বা যাদের টিকা দেওয়া হয়নি তারা।

[বন্ধুবান্ধব এবং পরিবারকে দেখা](#) সম্পর্কিত আরও নির্দেশনা পাওয়া যাবে।

নিরাপদ দূরত্ব রাখা কেন গুরুত্বপূর্ণ

কোভিড-19 যারা ঘনিষ্ঠ যোগাযোগে থাকে তাদের মধ্যে বেশী ছড়িয়ে পড়ে (2 মিটারের মধ্যে)। দীর্ঘ সময় ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ বিপদের সম্ভাবনা বাড়ায় তবে সংক্ষিপ্ত যোগাযোগের পরেও কোভিড-19 ছড়িয়ে যেতে পারে।

আপনি অন্য লোকদের কাছ থেকে যত দূরে থাকতে পারেন এবং তাদের সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগে যত কম করেন আপনার কোভিড-19 হবার এবং এটি অন্যকে দেওয়ার সম্ভাবনা তত কম। কুলাকুলি সহ ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ কোভিড-19 ছড়িয়ে যাওয়ার বিপদের সম্ভাবনা বাড়ায়।

সাধারণ স্বাস্থ্যসম্মত নিয়মগুলো মনে রাখবেন

আপনি কোথায় আছেন বা আপনি কী করছেন তা কিছুর অধীন নয়, ভাল স্বাস্থ্যসম্মত প্রাথমিক নিয়মগুলি অনুসরণ করা আপনাকে এবং অন্যদের কোভিড-19 থেকে রক্ষা করতে সাহায্য করবে। এইগুলো হল:

- আপনার হাত ধোয়া
- আপনার চারপাশ পরিষ্কার রাখা
- যখন আপনি কাশি এবং হাঁচি দেন তখন আপনার নাক এবং মুখ ঢেকে রাখুন

আপনার হাত ধুয়ে রাখুন

আপনার হাত সাবান এবং পানি দিয়ে ধুয়ে নিন বা নিয়মিত হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন সারা দিন। কাশি, হাঁচি এবং নাক ঝাড়ার পরে এবং খাবার খাওয়ার বা নাড়াচাড়া করার আগে আপনার হাত ধুয়ে নেওয়া উচিত। হ্যান্ডলস, হ্যান্ডরেইল এবং লাইট সুইচ এবং রান্নাঘর এবং বাথরুমের মতো অন্যদের সাথে ব্যবহার করার জায়গাগুলিতে আরও অনেকের দ্বারা স্পর্শ করা জিনিসগুলোর সংস্পর্শে আসার পরে আপনার হাত ধুয়ে নিন। আপনার যদি অবশ্যই বাসা থেকে বের হতে হয় তবে ফিরে আসার সাথে সাথে হাত ধুয়ে ফেলুন।

যেখানে সম্ভব, আপনার চোখ, নাক এবং মুখ স্পর্শ করা এড়ান। যদি আপনার মুখটি স্পর্শ করার প্রয়োজন হয় (উদাহরণস্বরূপ আপনার মুখটি ঢেকে রাখার

Withdrawn 19 July 2021

কিছু পরতে বা খুলতে), তার আগে এবং পরে আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন বা স্যানিটাইজ করুন।

কেন হাত ধোয়া গুরুত্বপূর্ণ?

হাতগুলি অনেক জিনিস স্পর্শ করে এবং ভাইরাস দ্বারা দূষিত হতে পারে। দূষিত হয়ে গেলে, হাতগুলি আপনার চোখ, নাক বা মুখে ভাইরাস লাগিয়ে দিতে পারে। সেখান থেকে ভাইরাসগুলি আপনার শরীরে ঢুকতে পারে এবং আপনাকে সংক্রামিত করতে পারে।

যদি আপনি কোভিড-19 এ সংক্রামিত হন তবে আপনি আপনার নাক এবং মুখ থেকে ভাইরাসটি (যখন কাশি বা কথা বলার সময়) আপনার হাতে লাগতে পারে এবং আপনার স্পর্শ করা জিনিসপত্রে লাগতে পারে।

আপনার হাত ধোয়া বা স্যানিটাইজ করা ভাইরাস এবং অন্যান্য জীবাণু নষ্ট করে, তাই আপনি যদি আপনার মুখ স্পর্শ করেন তবে আপনার সংক্রমণ হওয়ার সম্ভাবনা কম। সাবান এবং পানি ব্যবহার করে আপনার হাত পরিষ্কার করার সবচেয়ে ভালো উপায়, বিশেষ করে যদি হাতে ময়লা দেখা যায়। সাবান এবং পানি না পাওয়া গেলে হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করা যেতে পারে।

Withdrawn 19 July 2021

আপনার চারপাশ পরিষ্কার করুন

সবসময় জিনিসপত্রের গা পরিষ্কার করুন। হ্যান্ডেল, লাইট স্যুইচ, কাজের জায়গা এবং ইলেকট্রনিক সরঞ্জামের মতো ঘন ঘন স্পর্শ করা জিনিসগুলিতে বিশেষ মনোযোগ দিন।

সকল শক্ত জায়গা, ফ্লোর, চেয়ার, দরজার হাতল এবং স্যানিটারি ফিটিংগুলি পরিষ্কার করতে ডিসপোজেবল কাপড়, কাগজের রোল বা মপ ব্যবহার করুন - ‘এক জায়গা, এক মোছা, এক দিকে’ এভাবে ভাবুন। যে কোনও কাপড়, কাগজের রোল বা মপ ব্যবহার করার পর তা আপনার সাধারণ গৃহস্থালি আবর্জনার সাথে ফেলে দেওয়া যেতে পারে।

আপনার বাড়ীতে পরিষ্কারের সময় আপনার সাধারণ সাংসারিক ডিটারজেন্ট ব্যবহার করা ভাল। আপনার বাড়ীর বাইরে পরিষ্কার এবং আবর্জনা ফেলা সম্পর্কিত তথ্য পাওয়া যায়।

আপনার চারপাশ পরিষ্কার করা কেন গুরুত্বপূর্ণ

কোভিড-19 ছোট ফোঁটা, অ্যারোসল এবং সরাসরি যোগাযোগের মাধ্যমে ছড়ায়। সংক্রমণে আক্রান্ত ব্যক্তিরা তাদের স্পর্শ করে বা কাশি দেয়, কথা বলে বা তাদের উপরে শ্বাস ছাড়ে তখন জিনিসপত্র কোভিড-19 দ্বারা দূষিত হতে পারে।

কোনও জিনিসে লেগে থাকা ভাইরাসগুলি অন্য কোনও ব্যক্তিকে সংক্রামিত করতে পারে যদি তারা তা স্পর্শ করে এবং তারপরে তাদের চোখ, নাক এবং মুখ স্পর্শ করে। জিনিসপত্র পরিষ্কার করা দূষণের পরিমাণ কমাবে এবং তাই ছড়িয়ে যাওয়ার ঝুঁকি কমাবে।

আপনি যত বেশি পরিষ্কার করবেন, আপনার বা অন্য কোনও ব্যক্তির স্পর্শ করার আগে আপনি সংক্রামিত জিনিষপত্রের গা থেকে ভাইরাসগুলি সরিয়ে নেওয়ার সম্ভাবনা তত বেশি।

আপনি যখন কাশি এবং হাঁচি দেন তখন আপনার নাক এবং মুখ ঢেকে রাখুন

আপনি কাশি বা হাঁচি দিলে ডিসপোজেবল টিস্যু দিয়ে আপনার মুখ এবং নাকটি ঢেকে রাখুন।

যদি কোনও টিস্যু না থাকে, তবে কাশি বা হাঁচি দেবার সময় আপনার কনুইয়ের ভাঁজে দিবেন, হাতে নয়।

টিস্যুগুলি একটি জঞ্জালের ব্যাগের মধ্যে ফেলে দিন এবং অবিলম্বে আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন।

কাশি এবং হাঁচি দেওয়ার সময় আপনার নাক এবং মুখ ঢেকে রাখা কেন গুরুত্বপূর্ণ

কেউ কাশি এবং হাঁচি দিলে তাতে তার নাকমুখ থেকে ফোঁটা এবং অ্যারোসোলগুলির বের হয়ে অনেক দূর যায় ও বাতাসে ভেসে থাকে।

আক্রান্ত ব্যক্তির মুখ ঢাকা না থাকলে তার কাশি বা হাঁচি তার চারপাশে অন্যদের সংক্রামণের ঝুঁকি উল্লেখযোগ্যভাবে বাড়িয়ে তুলবে।

আপনার নাক এবং মুখ ঢাকা দিয়ে, আপনি ভাইরাস বহনকারী ফোঁটা এবং অ্যারোসলের ছড়িয়ে পড়া কমাবেন।

Withdrawn 19 July 2021

আপনি আপনার বাড়ীতে কোভিড-19 থেকে ঝুঁকি কমানোর বিষয়ে আরও পরামর্শ খুঁজে পেতে পারেন এখানে GermDefence।

মুখ ঢেকে রাখার কিছু পরুন

আইন অনুসারে এমন কয়েকটি জায়গা রয়েছে যেখানে আপনাকে অবশ্যই মুখ ঢেকে রাখার কিছু পরতে হবে।

বাড়িঘরের ভেতরেও আপনার মুখ ঢেকে রাখা উচিত যেখানে সামাজিক দূরত্ব রাখতে অসুবিধা হতে পারে এবং যেখানে আপনি সাধারণত যাদের সাথে মেশেন না এমন লোকের সংস্পর্শে আসবেন।

প্রতিটি পরিস্থিতিতে মুখের আচ্ছাদন পরা সম্ভব নয় যেহেতু এমন কিছু লোক আছেন যাদের ছাড় দেওয়া হয়েছে যেহেতু তাদের পক্ষে তা পরা সম্ভব নয়; দয়া করে এ জাতীয় পরিস্থিতিতে তাদের প্রতি সহানুভূতিশীল ও শ্রদ্ধাশীল হন।

কেন মুখ ঢেকে রাখা গুরুত্বপূর্ণ

কোভিড-19 সংক্রামিত ব্যক্তির নাক এবং মুখ থেকে ফেলা নিঃশ্বাস থেকে বাতাসে ছড়ায় যখন তারা শ্বাস নেয়, কথা বলে, কাশি বা হাঁচি দেয়।

বৈজ্ঞানিক প্রমাণ হ'ল, সঠিকভাবে ব্যবহার করলে, মুখের আচ্ছাদন কোভিড-19 ফোঁটা ছড়িয়ে পড়া কমিয়ে, অন্যকে রক্ষা করতে সহায়তা করে। এমনকি মুখ ঢেকে রাখায় কথা বলা ও শ্বাস নেবার সময় ভাইরাস ছড়িয়ে পড়া কমিয়ে যাদের কোন লক্ষণ নাই তাদের মধ্যে রোগ ছড়িয়ে পড়াও কমাতে পারে।

মুখের আচ্ছাদন পরার উদ্দেশ্য মূলত যিনি পরেছেন তার চেয়ে বরং অন্যদের কোভিড-19 থেকে রক্ষা করা এবং তা সামাজিক দূরত্ব ও নিয়মিত হাত ধোয়ার বিকল্প নয়।

বাতাস ঢুকতে দিন (বাতাস চলাচল)

নিশ্চিত করুন যে আপনি ভেন্টগুলি খুলে এবং দরজা এবং জানালা খুলে খুব অল্প সময়ের জন্য হলেও অল্প পরিমাণে আপনার বাড়ীতে প্রচুর তাজা বাতাস ঢুকতে দেন। আপনার যদি এক্সট্র্যাক্টর ফ্যান থাকে (উদাহরণস্বরূপ আপনার

Withdrawn 19 July 2021

বাথরুম বা রান্নাঘরের মধ্যে বাতাস বের করে দেবার ফ্যান), কেউ ব্যবহার করার পরে দরজা বন্ধ করে তা স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি সময় ধরে চলতে দিন।

পরিবারের কেউ যদি স্ব-বিচ্ছিন্ন (সেলফ-আইসোলেট) হয়ে থাকেন তবে তাদের ঘরের একটি জানালা খুলুন এবং বাড়ীর অন্য অংশগুলিতে দূষিত বায়ু ছড়িয়ে পড়া কমাতে দরজা বন্ধ রাখুন। আপনার বাড়ীতে কোনও ক্লিনার বা কোন কর্মী চলে যাওয়ার পরে অল্প সময়ের জন্য জানালাগুলি পুরোপুরি খুলে রাখুন।

আপনি যদি শব্দ, নিরাপত্তা বা হিটিংয়ের খরচ নিয়ে চিন্তিত হন, তবে খুব অল্প সময়ের জন্য জানালা খুলে রাখার ফলেও ভাইরাস ছড়িয়ে যাওয়ার ঝুঁকি কমাতে সহায়তা করতে পারে। গরম কাপড় বা একটার উপর আরেকটা পরলে আপনাকে গরম রাখতে সাহায্য করতে পারে। আপনি আপনার ঘরের আসবাবপত্রের স্থান পরিবর্তন করতে পারেন যাতে খোলা জানালা বা দরজা থেকে আসা ঠাণ্ডা বাতাস আপনার গায়ে না লাগে।

কেন তাজা বাতাস ঢুকতে দেওয়া গুরুত্বপূর্ণ

কোভিড-19 এ আক্রান্ত ব্যক্তি যখন কাশেন, কথা বলেন বা শ্বাস নেন তখন তারা মুখ থেকে ফোঁটা এবং অ্যারোসোল বাতাসে ছেড়ে দেন যা অন্য ব্যক্তিরা শ্বাস টেনে নিতে পারেন। বড় আকারের ফোঁটাগুলি দ্রুত মাটিতে পড়ে যায়, তবে ছোট ছোট ফোঁটা এবং ভাইরাসযুক্ত অ্যারোসোলগুলি কিছু সময়ের জন্য বাতাসে ভেসে থাকতে পারে বিশেষত যদি বায়ুচলাচল না থাকে যার ফলে কোভিড-19 হয়।

Withdrawn 19 July 2021

বায়ুচলাচল হল সবার ব্যবহার করা বাতাসকে বাইরের তাজা বাতাস দিয়ে বদল করা। কোনও এলাকায় যত বেশি বায়ু চলাচল করে, সেখানে শ্বাস নিতে ততো বেশী বায়ু থাকে এবং সংক্রামক কণাগুলি কোনও ব্যক্তির শ্বাসে টেনে নেওয়ার সম্ভাবনা তত কম থাকে

আপনার লক্ষণগুলি থাকলে পরীক্ষা করুন

কীভাবে পরীক্ষা নেওয়া যায়

কোভিড-19 এর সর্বাধিক গুরুত্বপূর্ণ লক্ষণগুলি হলো:

- নতুন একটানা কাশি
- উচ্চ তাপমাত্রা (জ্বর)
- আপনার স্বাভাবিক স্বাদ বা গন্ধের ধারণা কমে যাওয়া, বা পরিবর্তিত হওয়া (অ্যানোসমিয়া)

আপনার যদি এই লক্ষণগুলির কোনোটি থাকে তবে একটি নিখরচায় এনএইচএস পরীক্ষা পেতে ক্লিক করুন বা একটি ফ্রী কোভিড-19 পরীক্ষা বুক করতে এনএইচএসকে 119 নম্বরে কল করুন। আপনার যদি কোভিড-19 এর বিরুদ্ধে টিকা নিয়ে থাকেন বা আপনার আগে কোভিড-19 হয়ে থাকে তবুও আপনার পরীক্ষা করা উচিত।

কেন পরীক্ষা নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ

আপনার কাছে কোভিড-19 রয়েছে কিনা তা জানা গুরুত্বপূর্ণ যাতে আপনি ঘরে থাকেন, নিজেকে বিচ্ছিন্ন করে রাখেন এবং অন্য লোককে সংক্রামিত না করেন।

পরীক্ষার পজিটিভ ফলের অর্থ হল যে আপনি ইতিমধ্যে সংক্রামিত হয়ে থাকতে পারেন (যাদের সাথে আপনি সম্প্রতি যোগাযোগ করেছেন) তাদের পরিচিতি সনাক্তকরণের মাধ্যমে চিহ্নিত করা যেতে পারে (যাদের সাথে আপনি যোগাযোগ করে থাকতে পারেন, তাদের সাথে যোগাযোগ করা) এবং নিজেকে বিচ্ছিন্ন করার পরামর্শ দেওয়া। কোভিড-19 এর বিস্তার ঠেকাতে এটি একটি গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ।

আমরা ঠিক জানি না যে কোভিড-19 সংক্রমণ বা টিকা দেওয়ার পরে কার্যকারিতা কতক্ষণ স্থায়ী হয় তাই কারো লক্ষণগুলি দেখা দেবার সাথে সাথে পরীক্ষা করার ব্যবস্থা করা জরুরী।

যদি আপনার কোভিড-19 লক্ষণ বা একটি ইতিবাচক কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল থাকে তবে নিজেকে বিচ্ছিন্ন করুন

অবিলম্বে নিজেকে বিচ্ছিন্ন করুন যদি:

Withdrawn 19 July 2021

- আপনার কোভিড-19 এর লক্ষণগুলি দেখা দিলে - আপনি যখন ফলাফল জানার অপেক্ষা করেছেন তখন আপনার নিজের বাড়ীতে আলাদা হয়ে থাকা উচিত।
- আপনার কোভিড-19 এর পরীক্ষার ফল ইতিবাচক হলে

আপনার বিচ্ছিন্ন থাকার সময়কালে আপনার লক্ষণগুলি শুরু হওয়ার দিন (বা আপনার লক্ষণ না থাকলে আপনার পরীক্ষাটি গ্রহণের দিন) এবং পরবর্তী 10 পূর্ণ দিন অন্তর্ভুক্ত।

নিজেকে বিচ্ছিন্ন করার অর্থ আপনাকে অবশ্যই সবসময় বাড়ীতে থাকতে হবে এবং খুব সামান্য পরিস্থিতি ছাড়া অন্য কারো সাথে যোগাযোগ রাখবেন না, উদাহরণস্বরূপ চিকিৎসার জন্য। আপনার শপিং করতে আপনাকে হয়তো অন্যকে বলতে হতে পারে এবং আপনি যদি বর্তমানে কোনও দুর্বল ব্যক্তিকে সহায়তা করে থাকেন তবে আপনাকে বিকল্প পরিকল্পনা করতে হতে পারে। আপনার বাড়ী বা বাগানে মেহমানদের আসতে বলবেন না। যাদের লক্ষণ রয়েছে বা করোনাভাইরাস পরীক্ষার ফল ইতিবাচক হয়েছে এবং স্বাস্থ্যগতভাবে চরমভাবে দুর্বল বা 70 বৎসর বা তার বেশী বয়সের কারো সাথে থাকেন তাদের জন্য অতিরিক্ত নির্দেশনা রয়েছে।

Withdrawn 19 July 2021

নিজেকে বিচ্ছিন্ন করা কেন গুরুত্বপূর্ণ

যদি আপনাকে বিচ্ছিন্ন করার নির্দেশ দেওয়া হয় তবে এটির কারণ হ'ল আপনি নিজে ভাল অনুভব করলেও এবং এর কোনও লক্ষণ না থাকলেও আপনি অন্যদের কাছে কোভিড-19 ছড়িয়ে দেবেন এমন উচ্চ ঝুঁকি রয়েছে। সুতরাং আপনার জন্য নির্দেশনা অনুসরণ করা এবং নিজেকে বিচ্ছিন্ন করার পুরো সময়কাল সম্পূর্ণ করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

আপনার কোভিড-19 পরীক্ষা ইতিবাচক হলে আপনাকে অবশ্যই তাৎক্ষণিকভাবে এবং পরবর্তী 10টি পুরো দিনের জন্য নিজেকে বিচ্ছিন্ন করতে হবে কারণ এই সময়টি হল যখন ভাইরাসটি অন্যের কাছে চলে যাওয়ার বেশী সম্ভাবনা থাকে (সংক্রমণ সময়কাল)।

আপনি যদি কারও সাথে থাকেন বা কোভিড-19 এর কারও সাথে যোগাযোগ করেন তবে নিজেকে বিচ্ছিন্ন করুন।

অবিলম্বে নিজেকে বিচ্ছিন্ন করুন যদি:

- আপনি কারও সাথে থাকেন যিনি কোভিড-19 এর জন্য ইতিবাচক পরীক্ষা করেছেন বা যার লক্ষণ রয়েছে এবং তাদের পরীক্ষার ফলাফলের জন্য অপেক্ষা করছেন - আপনার নিজেকে বিচ্ছিন্ন করার সময়কালে আপনার পরিবারের লক্ষণগুলি যার মধ্যে প্রথম শুরু হয়েছে সে দিনটি অন্তর্ভুক্ত থাকে (বা যেদিন তাদের লক্ষণগুলি না থাকলে তাদের পরীক্ষা নেওয়া হয়েছিল), এবং পরের 10 পুরো দিন
- আপনি এমন একজন ব্যক্তির যোগাযোগ যিনি আপনার পরিবারে থাকেন না এবং কোভিড-19 এর পরীক্ষার ফল ইতিবাচক হয়েছে - আপনার নিজেকে বিচ্ছিন্ন করার সময়টি তাদের সাথে আপনার শেষ যোগাযোগের তারিখ এবং পরবর্তী 10 টি পুরো দিন অন্তর্ভুক্ত।

স্ব-বিচ্ছিন্ন করার অর্থ আপনাকে অবশ্যই সর্বদা বাড়ীতে থাকতে হবে এবং খুব সামান্য পরিস্থিতি ছাড়া বাইরে যাবেন না, উদাহরণস্বরূপ চিকিৎসার জন্য। আপনার বাড়ী বা বাগানে মেহমানদের আসতে বলবেন না
স্ব-বিচ্ছিন্নতা ও সহায়তার জন্য আরও দিকনির্দেশনা রয়েছে ।

Withdrawn 19 July 2021

আপনি যদি কারও সাথে থাকেন বা করোনাভাইরাসযুক্ত কারও সাথে যোগাযোগ করেন তবে কেন নিজেকে বিচ্ছিন্ন করা গুরুত্বপূর্ণ

আপনি যদি কারো সাথে যোগাযোগ করে থাকেন(আপনি সম্প্রতি এমন ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ করেছেন যিনি ইতিবাচক পরীক্ষা করেছেন বা কোভিড-19 এর লক্ষণ রয়েছে), সেই ব্যক্তির সাথে যোগাযোগের পরে আপনাকে অবশ্যই পুরো 10 দিনের জন্য নিজেকে বিচ্ছিন্ন করতে হবে।

আপনাকে অবশ্যই 10 দিনের জন্য নিজেকে বিচ্ছিন্ন করতে হবে কারণ সংস্পর্শে আসার পরে এটি সংক্রমণের বিকাশ (গড়ে উঠতে) হতে এই সময় নিতে পারে (ইনকিউবেশন পিরিয়ড)।

যদি আপনাকে স্ব-বিচ্ছিন্ন করার জন্য নির্দেশ দেওয়া হয় তবে এর কারণ আপনার কোভিড-19 বিকাশের উচ্চ বিপদের সম্ভাবনা রয়েছে এবং এটি অন্যর মধ্যেও ছড়িয়ে দিতে পারেন, এমনকি যদি আপনার নিজেকে ভাল

মনে হয় এবং কোনও লক্ষণই না থাকে। সুতরাং এটা গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি নির্দেশনা অনুসরণ এবং স্ব-বিচ্ছিন্ন থাকার পুরো সময়কাল সম্পূর্ণ করবেন।

টিকাদান

এনএইচএস বর্তমানে কোভিড-19 থেকে অসুস্থ হওয়ার সর্বোচ্চ বিপদের সম্ভাবনাতে থাকা লোকদের কোভিড-19 ভ্যাকসিন সরবরাহ করছে।

ভ্যাকসিনগুলি গুরুতর অসুস্থতার সম্ভাবনা কমাতে দেখা গেছে, তবে তারা এখনও কোভিড-19 ছড়িয়ে পড়া বন্ধ করে কিনা তা আমরা জানি না।

এমনকি যদি আপনার টিকা দেওয়া হয়ে থাকে তাহলেও আপনি এখনও অন্যদের কাছে কোভিড-19 ছড়িয়ে দিতে পারেন।

আপনার বন্ধু, পরিবার এবং সমাজকে সুরক্ষিত করতে আপনার ভ্যাকসিন নেওয়া হলেও উপরের সকল পরামর্শ অনুসরণ করা উচিত।

Withdrawn 19 July 2021