

আপনার বাসার বাইরে নিরাপদ থাকা – আপনার করণীয়

সরকারের করোনাভাইরাস সংক্রান্ত নির্দেশনা অনুযায়ী লোকজন এখন তাদের বাসার বাইরে যেতে পারবেন কিন্তু এখনও তাদের নিজেদের ও অন্যান্য ব্যক্তিদের নিরাপত্তা সুরক্ষার বিষয়টি খেয়াল করা প্রয়োজন। আপনাকে নিম্নোক্ত পরামর্শগুলো মেনে চলার জন্য বলা হচ্ছে।

স্বাস্থ্য ও সুরক্ষা

1. সাবান ও পানি দিয়ে ঘন ঘন আপনার হাত ধোবেন এবং ভালোভাবে শুষ্ক করে নিবেন। বাসার বাইরে বিশেষ করে আপনি একটি ভবনে প্রবেশ করলে এবং একটি পৃষ্ঠতল স্পর্শ করার পর যদি হ্যান্ড স্যানিটাইজার পাওয়া যায় তাহলে সেটি ব্যবহার করবেন। আপনার মুখ স্পর্শ করবেন না।
2. একটি সীমাবদ্ধ ভবনের ভালো ভেন্টিলেশন ব্যবস্থা চালু থাকলে ভাইরাসের সংক্রমণ কম হতে পারে, সেজন্য আপনি যখন অন্য কোনো বাসার লোকজনের সাথে থাকবেন তখন সেখানকার দরজা জানলা খোলা রাখবেন এবং এক্সটাক্টর ফ্যানটি পুরো দমে চালিয়ে দিবেন।

অন্যান্য লোকজনের সাথে দেখা করা

1. যেখানে সম্ভব আপনার উচিত জনসমাগম এড়িয়ে চলা। আপনি যাদের সাথে বসবাস করেন না সম্ভব হলে তাদের থেকে ২ মিটার দূরত্ব বজায় রাখুন (৬ ফুট বা একটি ডাবল বেডের সমপরিমাণ)। আপনি অন্য একজন ব্যক্তির যত কাছাকাছি আসবেন আপনি তত বেশী সংক্রমিত হবার ঝুঁকিতে থাকবেন।
2. লোকজন আপনার বাসায় আসতে পারবে এবং আপনিও তাদের বাসায় যেতে পারবেন, দুটি বাসা বাড়ি হিসেবে। তবে আপনি যাদের সাথে বসবাস করেন না এখনও তাদের সাথে আপনাকে ২ মিটার দূরত্ব বজায় রাখতে হবে।
3. আপনার বাসায় থাকেন না এমন ৬ জন বা এর বেশী লোকজনের সাথে বাইরে আপনি দেখা সাক্ষাৎ করতে পারবেন।

4. আপনি যেসব লোকদের সাথে বসবাস করেন না তাদের সাথে মুখোমুখি অবস্থান করবেন না, এর পরিবর্তে একে অন্য জনের পাশাপাশি অবস্থান করবেন। আপনার বাসার বাইরে লোকজনের আশেপাশে চিৎকার করবেন না বা গান গাইবেন না। এটি সংক্রমণের ঝুঁকি কমিয়ে দেয়।

কারো বাসাতে রাত্রি যাপন

আপনি অন্য কারো বাসাতে রাত্রি যাপন করতে পারবেন তবে আপনি যাদের সাথে বসবাস করেন না তাদের সাথে আপনার একটি দূরত্ব বজায় রাখতে হবে, আপনার হাত ও পৃষ্ঠতল নিয়মিত ধুতে হবে এবং আপনি ভিন্ন একটি বাথরুম ব্যবহার করবেন। আপনি শুধুমাত্র দুই বাসার লোকজনের সাথে একটি গ্রুপ করে রাত্রি যাপন করতে পারবেন- ফলে আপনি যদি কারো বাসাতে রাত্রি যাপন করেন তাহলে আপনি শুধুমাত্র যাদের সাথে থাকেন (আপনার বাসার লোকজন) ও অন্য আরেকটি বাসার লোকজনের সাথে থাকতে পারবেন।

নাতি নাতনীদের দেখাশুনা

আপনি আপনার নাতি নাতনীদের সাথে সময় কাটাতে পারবেন। তারা যদি আপনার সাথে বসবাস করে তাহলে আপনি তাদেরকে স্পর্শ করতে পারবেন। তারা যদি আপনার সাথে বসবাস না করে তাহলে অবশ্যই একটি দূরত্ব বজায় রাখতে হবে।

গণপরিবহণ

গণপরিবহণ ব্যবহার না করার চেষ্টা করুন এর পরিবর্তে গাড়ি ব্যবহার করুন, সাইকেল চালান বা সম্ভব হলে পায়ে হেটে যান। আপনাকে যদি গণপরিবহণ ব্যবহার করতেই হয় তাহলে ব্যস্ত সময় এড়িয়ে চলবেন। আপনি যদি গণপরিবহণ বা একটি ট্যাক্সি ব্যবহার করেন তাহলে আপনাকে অবশ্যই আপনার মুখ ঢেকে রাখতে হবে (যদিও কিছু লোকের জন্য এটি প্রয়োজ্য নয় যদি তারা এমন কোন অসুখে ভুগেন বা তাদের যদি কোন ডিসএবিলিটি থাকে যে কারণে এটি পরলে তাদের অবস্থা আরও খারাপ হবে)

গাড়ি চালানো

আপনি যাদের সাথে বসবাস করেন তাদের সাথে আপনি একই গাড়িতে চড়তে পারেন। আপনার সাথে বসবাস করেন না এমন কারো সাথে আপনার কার শেয়ারিং করা এড়িয়ে চলতে হবে। আপনার যদি একটি গাড়ি শেয়ার করতে হয় তাহলে গাড়িটির জানালা খুলে দিবেন এবং গাড়ির ভেতরে আপনি অন্য জন থেকে দূরত্ব বজায় রাখবেন।

জনসম্মুখে একটি ফেস কভারিং পরা

আপনাকে অবশ্যই জনসম্মুখে ফেস কভারিং ব্যবহার করে আপনার নাক ও মুখ ঢেকে রাখবেন: গণপরিবহন, দোকানপাট ও সুপারমার্কেট, ইনডোর শপিং সেন্টার, ব্যাংক ও বিল্ডিং সোসাইটি ও পোস্ট অফিস, হাসপাতাল, এবং ইনডোর ট্রান্সপোর্ট হাব এর অন্তর্ভুক্ত। কিছু লোকজনের উপর ফেস কভারিং পরার বাধ্যবাধকতা নেই যদি তাদের যদি এমন কোনো অসুখ থাকে যে তারা যদি ফেস কভারিং ব্যবহার করেন তাহলে সেটি তাদেরকে আরও অসুস্থ করে তুলবে। ফেস কভারিং পরার আগে বা খোলার পূর্বে আপনি হাত ধুয়ে নিবেন।

কাজ

1. সম্ভব হলে বাসা থেকে কাজ করবেন।
2. আপনাকে যদি আপনার বাসার বাইরে কাজে যেতেই হয় তাহলে আপনি সীমিত সংখ্যক লোকজনের সাথে দেখা করবেন। আপনার কাপড় চোপড় ঘন ঘন ধুয়ে নিবেন এবং সংক্রমণের উচ্চ ঝুঁকি থাকলেই বা সেখানে ঝুঁকিতে থাকা লোকজন থাকলেই কেবলমাত্র কর্মস্থলে কাপড় পরিবর্তন করবেন। কাপড় পরিবর্তনের রুমে ভিড় এড়িয়ে চলবেন।
3. আপনি যখন কাজে বা ব্যবসায়িক কাজে বা জনসাধারণের জন্য উন্মুক্ত কোনো স্থানে যাবেন তখন সেখানকার পরামর্শ মেনে চলবেন।

ভ্রমণ

1. বাইরের খোলা জায়গায় আপনি একটি ডে ড্রিপিং যেতে পারেন, তবে আপনার সাথে এবং অন্যান্য লোকজনের দূরত্ব বজায় রাখবেন।
2. আপনি আপনার সেকেন্ড হোম, হোটেল, বেড এন্ড ব্রেকফাস্ট বা ক্যাম্পসাইটে হলিডেতে যেতে পারেন এবং রাত্রি যাপন করতে পারেন। আপনি শুধুমাত্র আপনার বাসাবাড়ির লোকজন ও অন্য আরেকটি বাসার লোকজনের সাথে যেতে পারবেন এবং আপনি যাদের সাথে বসবাস করেন না তাদের সাথে অবশ্যই একটি দূরত্ব বজায় রাখবেন। আপনার হাত ও পৃষ্ঠতলগুলো ঘন ঘন ধোবেন এবং সম্ভব হলে ভাগাভাগি করা ফ্যাসিলিটিস এড়িয়ে চলবেন।

উপাসনালয়

উপাসনালয়গুলো প্রায়শই বিভিন্ন পরিষেবা ও সাধারণের প্রার্থনার স্থান। আপনি সেখানে যেতে পারেন এবং প্রার্থনা করতে পারেন। আপনি যাদের সাথে বসবাস করেন না তাদের থেকে অবশ্যই ২ মিটার দূরত্ব বজায় রাখবেন।

আপনি যাদের সাথে থাকেন না তাদের সাথে পানশালা ও রেস্টুরেন্টে ভিজিট করা

আপনি যাদের সাথে বসবাস করেন না (বা যারা আপনার সাপোর্ট বাবলের অন্তর্ভুক্ত নন) আপনি তাদের সাথে একটি রেস্টুরেন্টে যেতে পারেন, তবে আপনাকে অবশ্যই একটি দূরত্ব বজায় রাখতে

হবে। গ্রুপ সাইজের ক্ষেত্রে একই নিয়ম প্রযোজ্য; আপনার বাসার বাইরের লোকজন হলে বাসার অভ্যন্তরে দুটি বাসার লোকজন এবং বাইরে হলে ছয় জনের সাথে দেখা সাফাং করতে পারবেন।

আরও তথ্যের জন্য করোনাভাইরাসের ব্যাপারে সরকারের নির্দেশনাটি দেখুন

<https://www.gov.uk/coronavirus> এ

ভাইরাসটিকে নিয়ন্ত্রণে আনতে সাহায্য করা:

হাত ধোবেন – নিয়মিত হাত ধোয়া অব্যাহত রাখবেন

ফেস কভার – আপনার নাক ও মুখ ঢেকে রাখুন

দূরত্ব বজায় রাখা- আপনি যাদের সাথে বসবাস করেন না তাদের থেকে ২ মিটার দূরত্ব বজায় রাখুন

আপনি যদি অসুস্থ বোধ করেন তাহলে একটি টেস্ট করিয়ে নিন এবং কমপক্ষে ১০ দিনের জন্য বাসার বাইরে যাবেন না।

আরও তথ্যের জন্য করোনাভাইরাসের ব্যাপারে সরকারের নির্দেশনাটি দেখুন

<https://www.gov.uk/coronavirus> এ