

নিউ ইয়ারের ছুটির জন্য কোয়ারেন্টাইনের নিয়ম

① প্রস্থানের পূর্বে

- ① আপনার যদি COVID-19-এর কোনো সন্দেহজনক উপসর্গ থাকে (জ্বর, কাশি, গলা ব্যথা, পেশীতে ব্যথা ইত্যাদি), তবে ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করুন এবং ড্রিপ বা ভিজিট বাতিল করুন বা পিছিয়ে দিন
- ② টিকাকরণের পরামর্শ অনুযায়ী টিকা দিন
- ③ সকলের জন্য উন্মুক্ত স্থান এবং 3C পরিস্থিতি (আবদ্ধ স্থান, ভিড়, কাছাকাছি অবস্থান) কম ব্যবহার করুন

② ভ্রমণ করার সময়

- ① সম্ভব হলে ব্যক্তিগত গাড়ি ব্যবহার করুন
- ② পাবলিক পরিবহন ব্যবহার করার সময় মাস্ক পরুন, কোনো কিছু থাওয়া থেকে বিরত থাকুন*
- ③ রেস্ট স্টপগুলো যতটা সম্ভব কম ব্যবহার করুন
- ④ 3C ফ্যাসিলিটিগুলো কম ব্যবহার করুন

* যদি থাওয়া জরুরী হয়, তাহলে তাড়াতাড়ি খেয়ে নিন এবং থাওয়ার সময় কথা না বলার চেষ্টা করুন

③ ভিজিট করার সময়

- ① সম্ভব হলে কম সময় থাকুন
- ② বয়স্কদের সাথে দেখা করার সময় মাস্ক পরুন
- ③ হাত ধুয়ে এবং ঘরে বায়ু চলাচলের ব্যবস্থা* করার মাধ্যমে ব্যক্তিগত কোয়ারেন্টাইনের অবস্থা বজায় রাখুন
- ④ সকলের জন্য উন্মুক্ত স্থান এবং 3C পরিস্থিতি (আবদ্ধ স্থান, ভিড়, কাছাকাছি অবস্থান) কম ব্যবহার করুন

* দিনে 3 বারের বেশি বায়ু চলাচল করতে দিন (প্রতিবারে 10 মিনিটের বেশি)।

সম্ভব হলে একই সময়ে দরজা-জানালা সব খুলে দিয়ে বায়ু চলাচল করতে দিন/ (যদি বেশি লোক থাকে, জানালা ছোট হয় এবং বাতাস কম থাকে তাহলে আরও ঘন ঘন বায়ু চলাচল করতে দিন)

④ ফায়ার আসার সময়

- একটি নির্দিষ্ট সময়ের জন্য সকলের জন্য উন্মুক্ত স্থান এবং 3C পরিস্থিতি (আবদ্ধ স্থান, ভিড়, কাছাকাছি অবস্থান) কম ব্যবহার করুন

- আপনার যদি COVID-19-এর কোনো সন্দেহজনক উপসর্গ থাকে (জ্বর, কাশি, গলা ব্যথা, পেশীতে ব্যথা ইত্যাদি), তবে ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করুন এবং আপনি

যদি **উচ্চ-ঝুঁকিতে** থাকেন তবে ডাক্তারের প্রেসক্রিপশন অনুযায়ী **ওষুধ খান**

- * COVID-19 (ncov.kdca.go.kr), হেলথ ইন্স্যুরেন্স রিভিউ অ্যান্ড অ্যাসেসমেন্ট সার্ভিস (www.hira.or.kr), এবং সার্চ ইঞ্জিন (Naver, Kakao) এ ‘ওয়ান-স্টপ মেডিকেল ইনস্টিটিউট’ সার্চ করুন
- অন্যদের সংস্পর্শে আসা কমিয়ে দিন এবং COVID-19 টেস্টের ফলাফল নেগেটিভ হলেও যদি আপনি লক্ষণগুলি দেখতে পান তাহলে ব্যক্তিগত কোয়ারেন্টাইনের গাইডলাইন যথাযথভাবে মেনে চলুন