

# মই সঠিক তথ্য বিয়পাম, ক'ভিড নহয়

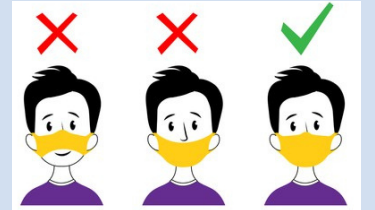
২০১৯ চনৰ ছেপ্তেম্বৰত আৰম্ভ হোৱাৰে পৰা ক'ভিডে সমগ্ৰ বিশ্বজুৰি ৩৩ লাখতকৈ অধিক লোকৰ মৃত্যু ঘটাইছে। বৰ্তমানলৈকে ভাৰতবৰ্ষত ২.৫ লাখতকৈ অধিক লোক মৃত্যুৰ মুখত পৰিছে। এতিয়ালৈকে ৮০%-৯০% লোকৰ টিকাকৰণ কৰা হৈছে, আৰু মই ক'ভিড নহয়, ক'ভিড সম্পৰ্কীয় সঠিক তথ্য মানুহৰ মাজত বিয়পোৱাৰ সিদ্ধান্ত লৈছো!

## ১) মই নিজৰ ক'ভিড পৰীক্ষা কৰাম আৰু প্ৰয়োজন সাপেক্ষে নিজকে আনৰ পৰা আছুতীয়াকৈ (isolated) ৰাখিম।



- এই ভাইৰাছৰ দ্বাৰা সংক্ৰমিত হোৱা লোকসকলৰ ভিতৰত প্ৰায় ৯০% লোকৰ শৰীৰতে কোনো ধৰণৰ লক্ষণে দেখা নিদিয়। যদিহে মই মোৰ পৰিয়ালৰ বা মোৰ লগত একেখন ঘৰতে থকা ব্যক্তিৰ বাহিৰে আন কোনো ব্যক্তিক ওচৰৰ পৰা লগ পাতঁ মই ভাইৰাছটোৰ দ্বাৰা সংক্ৰমিত হ'ব পাৰো, আৰু ১ৰ পৰা ৫ দিনৰ ভিতৰত (খুব কম ক্ষেত্ৰত ১০ দিনৰ ভিতৰত) মই নজনাকৈ আন কোনো ব্যক্তিলৈ ভাইৰাছটো বিয়পাব পাৰো। গতিকে, মই সাৱধান হোৱাটো আৱশ্যকীয়।
- যদি মোৰ জ্বৰ, কাঁহ বা ডিঙিৰ বিষ হয়, মই নিকটতম স্বাস্থ্য কেন্দ্ৰত নিজৰ ক'ভিড পৰীক্ষা কৰাম আৰু ১৪ দিনৰ বাবে নিজৰ লগতে নিজৰ পৰিয়ালৰ সকলো সদস্যকে আছুতীয়াকৈ ৰখাৰ ব্যৱস্থা কৰিম।
- প্ৰায় ৩০ৰ পৰা ৫০% ঘটনাতে সাধাৰণতে ক'ৰ'ণা ভাইৰাছ ধৰা পেলোৱা পৰীক্ষা সমূহে (RTPCR/RAT) আঁচলতে ভাইৰাছটো ধৰা পেলাব নোৱাৰিবও পাৰে। গতিকে, মই যদি পজিটিভ বা নিগেটিভ টেষ্ট হওঁ বা বন্ধ কোঠা বা পৰিবেশত কাৰোবাক লগ পাতঁ, সেই দিনৰ পৰা অন্তত ১০ দিন পৰ্যন্ত নিজকে আছুতীয়াকৈ ৰাখিম। মোৰ ক'ভিড টেষ্ট যদি নিগেটিভ আছে, কিন্তু মোৰ জ্বৰ বা কাঁহ হৈ থাকে, মই অতি কমেও ১০ দিনৰ বাবে নিজকে আছুতীয়াকৈ ৰাখিম। কাৰণ বৰ্তমান সময়ত জ্বৰ হ'লেই ক'ভিড বুলি মানি চলাটোৱে বিবেচনাপূৰ্ণ।
- মোৰ বা মোৰ পৰিয়ালৰ কোনো সদস্যৰ যদি ক'ভিডৰ লক্ষণে দেখা দিয়ে, মই মোৰ ওচৰ-চুবুৰীয়াক খবৰ দিম, যাতে তেওঁলোকে আমাৰ পৰিয়ালক/ মোক ক'ভিড পৰীক্ষা কৰোৱাত সহায় কৰিব পাৰে অথবা দৰৱ বা আন খাদ্যবস্তু / প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী আদি যোগান ধৰিব পাৰে।
- ক'ৰ'ণা ভাইৰাছে জ্বৰ আৰু কাঁহৰ বাহিৰেও ভাগৰ, গাৰ বিষ, মূৰৰ বিষ আৰু ডায়েৰিয়া আদিৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰে।

## ২) মই সঠিকভাৱে মাস্ক পিন্ধিম



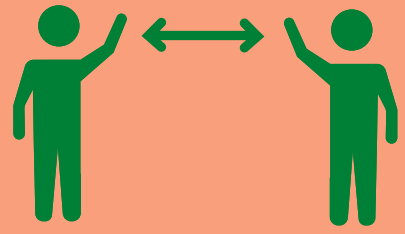
- মই আন মানুহৰ পৰা অতি কমেও ৬ ফুট (২ মিটাৰ) দূৰত্ব মানি চলিম আৰু মোৰ নাক আৰু মুখ ভালদৰে ঢাক খোৱাকৈ মাস্ক পিন্ধিম- যাতে মই নিজে ক'ৰ'ণা ভাইৰাছ সংক্ৰমণৰ পৰা বাছি থাকো আৰু আনলৈ ভাইৰাছ বিয়পোৱাৰ পৰাও আঁতৰি থাকো।
- মই যদি কোনোবা ক'ভিড আক্ৰান্ত ব্যক্তিৰ সংস্পৰ্শত আছোঁ, তেওঁৰ উশাহ বতাহত মিহলি হৈ মোক আক্ৰান্ত কৰিব পাৰে। অথবা তেখেতে কথা কওঁতে বা কাঁহোতে ওলোৱা থুৰ টোপাল মোৰ হাতৰ সংস্পৰ্শত অহাৰ পিছত যদি মই সেই হাতেৰে মোৰ নাক, মুখ বা চকু স্পৰ্শ কৰো, তেতিয়া ভাইৰাছটো মোৰ শৰীৰত সোমোৱাৰ সম্ভাৱনা প্ৰৱল। গতিকে, মই যদি কোনো ব্যক্তিৰ লগত কথা পাতিব লগীয়া হয় বা ওচৰলৈ যাবলগীয়া হয়, মই সদায় দুই বা পৰাপক্ষত তিনি তৰপীয়া মাস্ক পিন্ধাটো উচিত। তাৰোপৰি, মই যদি হস্পাতাল বা আন কোনো পাব্লিক বাহনত যাত্ৰা কৰিব লগীয়া হয়, তেনেক্ষেত্ৰত মই N95 বা চাৰ্জিকেল মাস্কৰ সৈতে আৰু এখন তিনি তৰপীয়া মাস্ক পিন্ধি যাব লাগে।

## ৩) মই মোৰ হাত দুখন চাবোনেৰে ভালদৰে ধোঁম



- মই যেতিয়াই বাহিৰৰ পৰা ঘূৰি আহোঁ, মই মোৰ হাত দুখন অতি কমেও ৩০ চেকেণ্ডৰ বাবে চাবোনেৰে ভালদৰে ধুই মাস্ক খন খুলিম আৰু লগতে মাস্ক খনো ধুই দিম। আৰু হাত খন ভালদৰে ধোঁৱাৰ পিছতহে মুখমণ্ডল স্পৰ্শ কৰিম।
- মই নিজৰ হাতকেইখন ভালদৰে ধোঁৱাটো সুনিশ্চিত কৰাৰ লগতে ঘৰৰ বাকিবোৰ সদস্য আৰু ওচৰ পাজৰৰ আন সকলকো সঠিকভাৱে হাত ধোঁৱাটো শিকাম।

## ৪) মই শাৰীৰিক দূৰত্ব মানি চলিম



• বিশেষজ্ঞ সকলে আমাক কয় যে এজন ব্যক্তিয়ে আনৰ পৰা ৬ ফুট দূৰত্ব ৰাখি চলিবলৈ হ'লে তেওঁৰ চাৰিওপাষে ২৫০ বৰ্গফুট (১৬x১৬ ফুট) ঠাইৰ প্ৰয়োজন হয়।

• অনাগত কিছুমাহলৈ, যেতিয়ালৈকে ৮০-৯০% লোক সম্পূৰ্ণৰূপে ভেক্‌চিন লৈ নুঠে, একেখন ঘৰতে বাস নকৰা অন্য লোকক লগ ধৰিবলৈ হ'লে মুকলি ঠাইত লগ ধৰিম। আনকি তেনে স্থানতো মাস্ক পিন্ধি থাকিম আৰু শাৰীৰিক দূৰত্ব মানি চলিম।

• কোনো বন্ধ দোকান, হল আদিত প্ৰৱেশ কৰাৰ পৰা বিৰত থাকিম। প্ৰয়োজন সাপেক্ষে পৰাপক্ষত মুকলি বজাৰৰ পৰা নাইবা অনলাইন যোগে বস্তু কিনিম।

• ভ্ৰমণৰ ক্ষেত্ৰত চৰকাৰে বান্ধি দিয়া অনুদেশ পালন কৰিম আৰু অপ্ৰয়োজনীয় কামৰ বাবে জিলাৰ বাহিৰলৈ যোৱাৰ পৰা বিৰত থাকিম।

• দোকানী/ ব্যৱসায়ী হিচাপে মই গ্ৰাহকৰ লগত দ্বায়িত্বশীলভাৱে ব্যৱসায় কৰিম। ৬ ফুট দূৰত্ব যাতে সকলোৱে মানি চলে তাৰ প্ৰতি লক্ষ্য ৰাখি সতৰ্কতা অৱলম্বন কৰিম। মই ভালদৰে মাস্ক পিন্ধিম আৰু মাস্ক নিপিন্ধা যিকোনো ব্যক্তিক মোৰ ব্যৱসায় স্থানৰ পৰা আঁতৰাই চলিম।

## ৫) ক'ভিড আক্ৰান্ত সকলৰ প্ৰতি দয়ালু আচৰণ কৰিম।



• ক'ভিড আক্ৰান্ত সকলৰ প্ৰতি স্পৰ্শকাতৰ হ'ম। তেনে লোকক খাদ্যবস্তু, ঔষধ আদি কিনাত সহায় কৰি আছুতীয়াকৈ (isolated) থকাত সহায় কৰিম।

• ক'ভিড আক্ৰান্ত বন্ধু, প্ৰতিবেশীসকলৰ খবৰ লম। তেওঁলোকৰ মনোবল সবল কৰিবলৈ তেওঁলোকৰ লগত কথা বতৰা পাতিম। লগতে মনত ৰাখিম যাতে আমি দুয়োৱে ডাবল-মাস্ক পিন্ধি আছো আৰু আমাৰ দুয়োৰে মাজত ৬ ফুটৰ ব্যৱধান আছে।

## ৬) থু- খেকাৰ পেলাওতে দ্বায়িত্বশীলভাৱে সাৱধানতা অৱলম্বন কৰিম।



• মুকলি ঠাইত থু পেলোৱা বা বমি কৰা কাৰ্যৰ পৰা বিৰত থাকিম, যিহেতু বতাহত ইয়াৰ টোপালবোৰ বিয়পি অন্য লোকলৈ সোঁচৰিব পাৰে। প্ৰয়োজন সাপেক্ষে মই হাতত সৰু মোনা লৈ ফুৰাৰ ব্যৱস্থা কৰিম।



• কাঁহ বা হাঁচি মাৰোতে বতাহত যাতে ইয়াৰ টোপালবোৰ বিয়পি কাষৰ অন্য লোকলৈ সংক্ৰমিত নহয় তাৰ বাবে হাতৰ তলুৱা বা কিলাকুটিৰে মুখ খন ঢাকি লম।

## ৭) মই ভেক্‌চিন টিকা ল'ম।

• সমাজৰ এগৰাকী দ্বায়িত্বশীল ব্যক্তি হিচাপে মই সম্পূৰ্ণৰূপে ভেক্‌চিন গ্ৰহণ কৰিম, যিহেতু মোৰ লগতে মোৰ পৰিয়ালৰ লোকসকলৰ সুৰক্ষার্থে ইয়েই একমাত্ৰ দীৰ্ঘস্থায়ী সমাধান।

• ভেক্‌চিন ল'বৰ উপযুক্ত আন সকলো লোককে মই সম্পূৰ্ণৰূপে ভেক্‌চিন ল'বলৈ উৎসাহ জনাম।

