|  |
| --- |
| 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 **ট্রিপ 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 খাওয়া থেকে বিরত থাকুন**\*** ③ রেস্ট স্টপগুলো যতটা সম্ভব কম ব্যবহার করুন ④ 3C ফ্যাসিলিটিগুলো কম ব্যবহার করুন  \* যদি খাওয়া জরুরী হয়, তাহলে তাড়াতাড়ি খেয়ে নিন এবং খাওয়ার 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 |