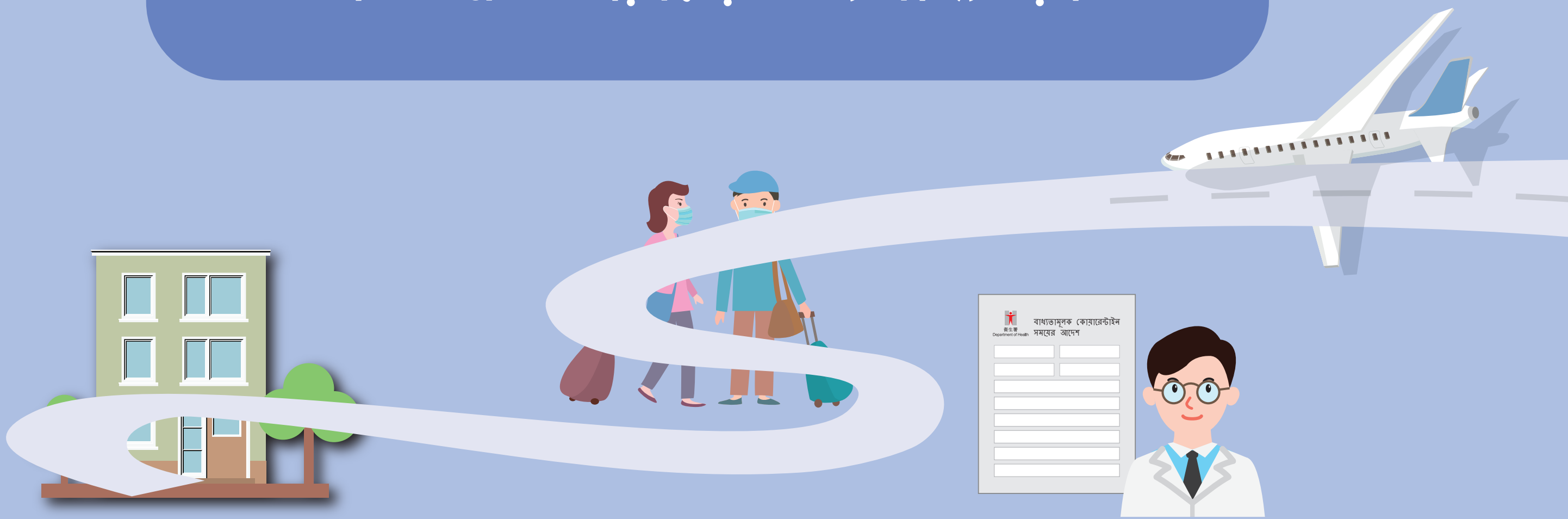


বাধ্যতামূলক কোয়ারেন্টাইন সময়কালে ইনবান্ড্র ভ্রমণকারীদের জন্য স্বাস্থ্য পরামর্শ



কোয়ারেন্টাইন প্রাপ্ত সমূহ

সকল ব্যক্তিগত সামগ্রী যেমন দাঁত ব্রাশ এবং টুথপেস্ট, রিংসিং কাপ, তোয়ালে অবশ্যই পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের থেকে আলাদা রাখতে হবে

হাতের স্বাস্থ্যবিধি বিশেষত খাওয়ার আগে বা চোখ, নাক বা মুখ স্পর্শ আগে এবং মাস্ক গ্রহণ / খোলার আগে / প্রায়শই

নিকাশী পাইপগুলো সঠিকভাবে এবং নিয়মিত বজায় রেখে (এক সপ্তাহে প্রায় এক বার) প্রতিটি ড্রেনের আউটলেটে প্রায় অর্ধেক লিটার পানি ঢালুন

আলাদা লন্ড্রি করার দরকার নেই

অন্য ব্যক্তি থেকে সবসময় কমপক্ষে ১ মিটার দূরত্ব বজায় রাখুন

বাথটব এবং ওয়াশিং বেসিন ডিটারজেন্ট এবং পানি দিয়ে পুরোপুরি পরিষ্কার করা উচিত, ব্যবহারের পর টয়লেট ও টয়লেটের আসনটি জীবাণুমুক্ত করতে হবে।

একই জায়গায় অবস্থিত ব্যক্তিদের ইলেক্ট্রনিক রিস্ট্র ব্যাল্ড পরতে হবে

যদি সম্ভব হয় নিজের ঘরেই থাকুন। অন্যথায় দেয়ালের দিকে মুখ করে নিজে নিজেই থাকুন। আপনার পরিবারের সদস্যদের সাথে একসাথে একই টেবিলে থাকবেন না।

ভালো অভ্যন্তরীণ বায়ু চলাচল বজায় রাখুন

একই জায়গায় অবস্থিত ব্যক্তির প্রাপ্ত ত্যাগ করতে পারবে না

একই জায়গায় অবস্থিত ব্যক্তির সম্ভব হলে একটি একক বায়ুচলাচল ঘরে থাকতে হবে

সাধারণ ভাবে ভাগ করা জিনিসগুলো স্পর্শ করবেন না; যেমন টিভি কন্ট্রোল প্যানেল, রেডিও কন্ট্রোল প্যানেল, দরজার হ্যান্ডেল, যদি না আপনি প্রথমে অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ডরাব দিয়ে আপনার হাতটিকে জীবাণুমুক্ত করে নেন

একই সাথে অবস্থিত ব্যক্তি ও পরিবারের সদস্যদের যথাসম্ভব সর্বদা একটি মাস্ক পরা উচিত; মাস্কের বাইরের অংশটি স্পর্শ করবেন না

অতিথিদের আমন্ত্রণ করবেন না

যদি জ্বর হয় বা অন্যান্য লক্ষণ দেখা যায়,
অবিলম্বে স্বাস্থ্য অধিদপ্তরে রিপোর্ট করুন

