

<국민 행동 지침>

① 발열 또는 호흡기 증상(기침, 인후통, 근육통 등) 등 몸이 아프면

외출·출근·등교하지 않기

* 38도이상 고열지속, 증상 악화시 콜센터(1339,지역번호+120)나 보건소 문의하기

② 의료기관 방문, 생필품 구매, 출퇴근 외에,

불요불급한 외출·모임·외식·행사·여행 등은 연기하거나 취소하기

- (식사) 음식점·카페에서 식사하기 보다는 포장·배달

* 최근 식사 시 감염사례 다수 보고되어, 특히 식사를 동반하는 행사·모임은 연기하거나 취소 필요

- (운동) 체육시설에 가기보다는 집에서 홈트레이닝

- (친구·동료모임) 직접 만나기 보다 각자 집에서 비대면 모임(PC, 휴대폰활용)

- (쇼핑) 매장에 방문하는 것보다는 온라인 주문

③ 외출시, 마스크 착용 등 방역수칙을 준수하고

환기 안 되고 사람 많은 밀폐·밀집·밀접(3밀) 된 곳 가지 않기

- (마스크 착용) 실내에서는 반드시 마스크 착용하고,

실외에서도 2m 거리두기가 어려운 경우 착용하기

* 마스크를 벗게하는 행위(음식 섭취, 노래부르기, 응원하기 등)은 자제

- (거리두기) 사람간 2m(최소1m)이상 거리두기

- 침방울이 튀는 행위(소리지르기, 큰소리로 노래부르기, 응원하기 등),

신체접촉(악수, 포옹 등) 하지 않기

<গণআচরণ নির্দেশিকা>

① স্বর অথবা শ্বাস-কস্ট ইত্যাদি উপসর্গ (কাশি, গলা ব্যাথা, পেশী ব্যাথা) দেখা দিলে বাইরে, স্কুল বা কর্মস্থলে যাবেন না।

* উপসর্গ অবনতি হতে থাকলে যেমন, অনবরত প্রচন্ড স্বর (৩৮ডিগ্রী সেন্টিগ্রেডের বেশি) থাকলে স্বাস্থ্য কেন্দ্রে যোগাযোগ(১৩৩৯, লোকাল নাম্বার+১২০) করুন।

② হাসপাতাল বা ক্লিনিকে যাওয়া, নিত্য প্রয়োজনীয় দ্রব্যাদি ক্রয়, কর্মস্থলে যাওয়া-আসা ব্যতীত অন্যান্য কাজ, যেমন: অথথা বাইরে যাওয়া, মিটিং, ইভেন্ট, ভ্রমণ ইত্যাদি বিলম্ব বা বাতিল করুন।

- (খাবার) রেস্টুরেন্ট বা ক্যাফেটেরিয়ায় না খেয়ে বরং অর্ডার দিয়ে খান, অথবা বাড়িতে নিয়ে এসে খান।

* যেহেতু সম্প্রতি একসাথে খেতে গিয়ে ভাইরাস সংক্রমণের ঘটনা অনেক বেড়ে গেছে, সেহেতু খাওয়ার সাথে সম্পর্কিত মিটিং বা ইভেন্ট গুলো বিলম্ব বা বাতিল করা জরুরী।

- (ব্যায়াম) স্পোর্টস সেন্টারে না গিয়ে বরং ঘরে করুন।

- (বন্ধু বা সহকর্মীর সাথে একত্রিত হওয়া) সরাসরি সাক্ষাত না করে বরং ঘরে বসে পরোক্ষভাবে (পিসি, মোবাইল) মিলিত হোন

- (শপিং) শপিং সেন্টারে না গিয়ে বরং অনলাইন শপিং করুন।

③ কোয়ারেন্টিন বিধি, যেমন: বাইরে মাস্ক পরা, জনবহুল-ঠাসাঠাসি-আবদ্ধ স্থানে না যাওয়া ইত্যাদি মেনে চলুন।

- (মাস্ক ব্যবহার) ঘরের ভেতর অবশ্যই মাস্ক পরুন, ঘরের বাইরে ২মিটার সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা অসম্ভব হলে সেক্ষেত্রেও মাস্ক পরুন।

* মাস্ক খুলতে হয় এমন কাজ (যেমন: খাওয়া, গান করা, উল্লাস করা ইত্যাদি) থেকে বিরত থাকুন।

- (দূরা থাকা) অন্যের সাথে ২মিটারের বেশি (ন্যূনতম ১মিটার) দূরত্ব বজায় রাখুন।

- খুঁচু-কণিকা ছিটায় এমন কাজ (যেমন: চিড়াকার , উচ্চস্বরে গান, উল্লাস ইত্যাদি)ও অন্যের শরীর স্পর্শ (যেমন: করমর্দন, কোলাকুলি ইত্যাদি) থেকে বিরত থাকুন।