রেফারেন্স

<গুরুতর পর্যায়> নাগরিক আচরণবিধি

[সাধারণ নাগরিক]

1. প্রবাহমান পানিতে সাবান দিয়ে ভাল করে হাত ধুবেন।
2. হাঁচি বা কাশির সময় বাহু দিয়ে নাক মুখ ঢেকে রাখুন।
3. অপরিষ্কার হাতে চোখ, নাক, মুখ স্পর্শ করবেন না।
4. হাসপাতালে মাস্ক ব্যবহার করুন
5. জনাকীর্ণ এলাকা এড়িয়ে চলুন।
6. ইতোমধ্যে জ্বর বা শ্বাসজনিত রোগের লক্ষণ(কাশি, গলা ব্যথা ইত্যাদি) দেখা দিয়েছে এমন লোকের সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন।

[উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ গ্রুপ] : গর্ভবতী মহিলা, ৬৫বছর বা ততোধিক বয়সী লোক, ক্রনিক রোগী*

* ডায়াবেটিক, হার্ট ফেইলিওর, দীর্ঘমেয়াদি শ্বাস রোগ(অ্যাজমা, ক্রনিক অবস্ট্রাকটিভ ডিজিজ) কিডনী ফেইলিওর, ক্যান্সার রোগী ইত্যাদি

1. জনাকীর্ণ এলাকা এড়িয়ে চলুন।
2. অগত্যা হাসপাতাল, ক্লিনিক ইত্যাদি জায়গায় অথবা বাইরে যেতে হলে মাস্ক ব্যবহার করুন।

[সন্দেহভাজন রোগী] : জ্বর বা শ্বাসজনিত রোগের লক্ষণ(কাশি,গলা ব্যথা ইত্যাদি) আছে এমন ব্যক্তি

1. বিদ্যালয়ে যাওয়া, কাজে যাওয়া বা বাইরে যাওয়া পরিহার করুন।
2. ঘরে যথেষ্ট পরিমান বিশ্রাম নিন, ৩~৪দিন অবজার্ভেশনে থাকুন।
3. ৩৮ডিগ্রি সেন্টিগ্রেডের(১০০ডিগ্রি ফারেনহাইট) বা ততোধিক জ্বর অনবরত থাকলে, অথবা লক্ষণ প্রকট হয়ে গেলে ① কলসেন্টার(☎1339, ☎এরিয়া কোড+120), স্বাস্থ্য কেন্দ্রে যোগাযোগ অথবা ② আপাতত করোনা

শনাক্তকরণ ক্লিনিকে গিয়ে চিকিৎসা নিন

4. হাসপাতাল, ক্লিনিক ইত্যাদি চিকিৎসা কেন্দ্রে যেতে ব্যক্তিগত গাড়ি ব্যবহার করুন, এবং মাস্ক লাগান।
5. চিকিৎসকের কাছে বিদেশে ভ্রমণের রেকর্ড ও শ্বাস জনিত রোগের লক্ষণযুক্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে এসেছিলেন কিনা বিস্তারিত প্রকাশ করুন।

[কোরিয়ায় করোনা১৯ সংক্রমিত এলাকা]

1. বাইরে বেড়োনা, অন্য এলাকায় যাওয়া পরিহার করুন।
2. কোয়ারেন্টিনে থাকা ব্যক্তিগণ চিকিৎসক ও রোগ সংক্রমণ প্রতিরোধ কর্তৃপক্ষের নির্দেশনা সম্পূর্ণ রূপে মেনে চলুন।