

আমি কিভাবে স্ব-বিচ্ছিন্ন থাকব?

আপনার নিজের বাড়ীতে থাকুন

কাজে, কেনাকাটার জন্য, জনসাধারণের সমাগম হয় এমন সব জায়গায় যাবেন না, অথবা গন পরিবহন ব্যবহার করবেন না।



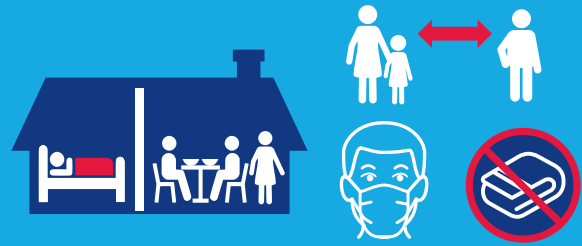
*জরুরী বা স্বাস্থ্য সেবার প্রয়োজনে বাড়ীর বাইরে যেতে পারবেন।

কোন দর্শনার্থী আসতে পারবেন না



আপনি যদি অন্য মানুষের সাথে বসবাস করেন

- যদি সম্ভব হয় তবে রুম বা বাথরুম শেয়ার করবেন না
- ১.৫ মিটার দূরত্ব বজায় রাখুন
- একই রুমে থাকা অন্যান্যদের মত মাস্ক ব্যবহার করুন (যদি তারাও স্ব-বিচ্ছিন্ন আছেন তবু)
- অন্যান্যদের সাথে পারিবারিক আইটেম যেমন তোয়াল, বিছানা অথবা খালা-বাসন শেয়ার করবেন না।



আপনার হাত ঘন ঘন ধৌত করুন

সাবান বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।



একটি স্বাভাবিক রুটিন বজায় রাখুন

বাড়ীতে নিয়মিত ব্যায়াম করুন



হাঁচি বা কাঁশি দেওয়ার সময় ঢেকে নিন



পরিবার বা বন্ধুদের সাথে ভার্চুয়ালি যোগাযোগ রাখুন



আপনি প্রায়ই স্পর্শ করেন এমন জায়গাগুলো পরিষ্কার করুন



কাউন্সিলারের কাছ থেকে ২৪/৭ সহায়তা নিন

লাইফলাইন
১৩ ১১ ১৪
lifeline.org.au

বিয়োনড ব্লু
১৮০০ ৫১২ ৩৪৮
coronavirus.beyondblue.org.au



উপসর্গগুলো পর্যবেক্ষণে রাখুন

তাদের অবস্থা গুরুতর হয়ে উঠলে ট্রিপল জিরো (০০০) নাম্বারে কল করুন (উদাহরণস্বরূপ: আপনি শ্বাস-প্রশ্বাস নিতে না পারলে)।



এখনো কোন প্রশ্ন আছে?

www.nsw.gov.au/covid-19

ন্যাশনাল করোনাভাইরাস হেল্প লাইন
১৮০০ ০২০ ০৮০ (২৪ ঘন্টাই হেল্প লাইন)

আপনার ভাষায় বিনামূল্যে সহায়তা পেতে চাইলে
১৩ ১৪ ৫০ নাম্বারে কল করুন