

# 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।



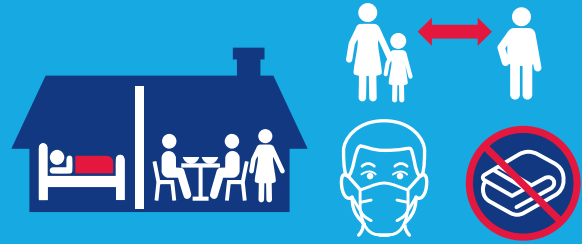
\*জরুরী বা স্বাস্থ্য সেবার প্রয়োজনে বাড়ীর বাইরে যেতে পারবেন।

## 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

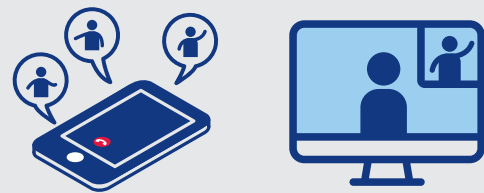
বাড়ীতে নিয়মিত ব্যায়াম করুন



## 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](http://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