



কোভিড-১৯ বিস্তার রোধে করণীয়

করোনা ভাইরাস (কোভিড-১৯) বিস্তার সীমিত করার ক্ষেত্রে ব্যক্তিগতভাবে, নিয়োগকৃত কর্তৃপক্ষ এবং সংগঠনসমূহ সহায়তা করতে পারে এবং কমিউনিটির সবচেয়ে দুর্বলকে রক্ষা করতে পারে।

সংক্রমণের ঝুঁকি এড়াতে এবং (এই ভাইরাসের) বিস্তার রোধে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করার জন্য প্রত্যেকে উৎসাহিত করা হচ্ছে। দুইটি গুরুত্বপূর্ণ চর্চা- ভালভাবে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা এবং সামাজিক দূরত্ব রক্ষার মাধ্যমে আপনি সহায়তা করতে পারেন।

সামাজিক দূরত্বের মানে হল অন্য লোকজনের সাথে ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শ এড়িয়ে চলা। যদিও এটা সব সময় সম্ভব নয়, অন্য লোকজনের কাছ থেকে ১.৫ মিটার দূরে থাকার চেষ্টা করুন।

জনসাধারণের জন্য পরামর্শ

- যদি আপনার কোন উপসর্গ না ও দেখা দেয় তবুও বিদেশ ভ্রমণ শেষে অস্ট্রেলিয়ায় ফেরার পর সব ভ্রমণকারীরা ১৪ দিন স্ব-বিচ্ছিন্ন (Self-isolate) থাকবেন।
- ভাল পরিচ্ছন্নতার চর্চা করুন - ২০ সেকেন্ড সময় নিয়ে সাবান ও পানি দিয়ে ঘন ঘন হাত ধৌত করুন, আপনার মুখমণ্ডলকে স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন, আপনার কনুইতে অথবা টিসুতে হাঁচি বা কাঁশি দিন - তারপর এই টিসুটিকে বিনে (bin) ফেলে দিন। যে সমস্ত জায়গা ঘন ঘন স্পর্শ করেন, সেই জায়গাগুলো নিয়মিত জীবাণু মুক্ত করুন।
- আপনি যদি অসুস্থ থাকেন, তবে বাসায় থাকুন এবং হাসপাতালে, বৃদ্ধাশ্রমে অথবা যাদের হার্ট, ফুসফুস অথবা কিডনী সংক্রান্ত সমস্যা আছে এমন ব্যক্তিদের অথবা ডায়াবেটিস রোগীদের দেখতে যাবেন না।
- আপনার যদি কোন শিশু/তরুণ অসুস্থ থাকে, তাহলে উপসর্গগুলো দূর না হওয়া পর্যন্ত তাদের স্কুলে বা চাইল্ড কেয়ারে পাঠাবেন না।
- ভবিষ্যতে স্কুল বা চাইল্ড কেয়ার বন্ধ হয়ে যাওয়ার কারণে আপনার শিশু/তরুণ ব্যক্তিটি স্কুলে যেতে না পারার পরিস্থিতি নিয়ে পরিকল্পনা করুন। হালনাগাদ তথ্যের জন্য নিয়মিতভাবে [The Department of Education](#) এবং [Catholic Schools NSW](#) ভিজিট করুন।
- বন্ধু বা পরিবারের সদস্যদের এবং অন্যান্যদের খোঁজ নিয়ে সহায়তা দিন।
- ছায়া হয়ে থাকুন, ভীড় করবেন না, সমাবেশ এড়িয়ে চলুন এবং পরিবারের সদস্যদের, বন্ধুদের, এবং কাজের সহকর্মীদের সাথে ফোন, ইমেল এবং সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে যোগাযোগ রাখুন।
- শুভেচ্ছা বিনিময়ের অংশ হিসাবে হ্যান্ড সেক, কোলাকুলি অথবা চুম্বন বন্ধ করুন।
- বিদেশ বা অন্য রাজ্য সফরের পরিকল্পনা পুনর্বিবেচনা করুন।
- আপনার নিজের বা আপনার পরিবারের নিয়মিত ঔষধের জরুরী সরবরাহ পাওয়ার জন্য আপনার ডাক্তার বা ফার্মাসিষ্টের সাথে কথা বলুন।



- পরিস্থিতি দ্রুত পরিবর্তনশীল বিধায় সব তথ্য জানা থাকা দরকার, অগ্রগতি জানার জন্য নিয়মিত নীচের ওয়েব সাইটসমূহ ভিজিট করুন, [NSW Health COVID-19 website](#) এবং [NSW Health Facebook page](#) ।

নিয়োগকর্তা এবং সেবা প্রদানকারীদের জন্য পরামর্শসমূহ

- পরিবর্তন যোগ্য পরিবেশে কাজের/পড়াশুনার ব্যবস্থা করার জন্য উৎসাহিত করুন এবং আপনার কর্মচারীদের কেহ অসুস্থ থাকলে তাকে বাড়ী থেকে কাজ করতে উৎসাহিত করুন ।
- আপনার কর্মচারীদের জরুরী নয় এমন সব ভ্রমন বাতিল বা স্থগিত করার ব্যাপারে উৎসাহিত করুন ।
- নিয়মিত উচ্চমানের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা নিশ্চিত করুন ।
- পরিচ্ছন্নতার জন্য প্রয়োজনীয় উপকরণ (যেমন: এলকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার) ক্রয় করুন এবং আপনার বিল্ডিং এর প্রবেশ মুখে ও কমন এরিয়ায় রেখে সবাইকে ব্যবহারের সুযোগ দিন । ঘন ঘন হাত দোয়ার এবং হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহারে উৎসাহিত করুন ।
- সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার ব্যাপারে উৎসাহিত করার জন্য কার্যক্রম/সেবা প্রদান কর্মসূচীর সমন্বয় করুন ।
- বড় ধরনের ঘরোয়া মিটিং এবং দুপুরের খাবারের জন্য নির্ধারিত রুম এড়িয়ে চলুন এবং যদি সম্ভব হয় প্রয়োজনে উন্মুক্ত জায়গা ব্যবহার করুন ।
- বৃদ্ধ লোকদের, প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের, এবং অন্যান্যদের প্রয়োজনীয় সুযোগ অংশগ্রহণের এবং প্রত্যহ কার্যক্রমের কথা বিবেচনা করুন ।
- তথ্যের জন্য [SafeWork NSW's COVID-19: Advice and guidance for NSW workplaces.](#) ভিজিট করুন

কাদের পরীক্ষা করা উচিত?

- বিদেশ ফেরত অথবা নিশ্চিতভাবে কোভিড -19 এ আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে এসেছেন এমন কারও যদি ঠান্ডা লেগে থাকে বা ফু এর মত উপসর্গ দেখা দেয় তাহলে তার পরীক্ষা করা প্রয়োজন । আপনার যদি এই জাতীয় উপসর্গ দেখা দেয় তাহলে আপনার জিপি (GP) কে আগে ফোন করুন যাতে ওনারা প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নিতে পারেন ।

প্রয়োজনীয় লিংকসমূহ

- [NSW Health COVID-19 website](#)
- [NSW Health Facebook page](#)
- [Australian Department of Health](#)
- [The Department of Education](#)
- [Catholic Schools NSW](#)
- [Transport for NSW](#)