

## আপনার সম্প্রদায় যেভাবে কোভিড-১৯ এর বিস্তার রোধ করতে পারে

আপনিই পারেন প্রিয়জনকে নিরাপদ রাখতে পারেন! আপনার সম্প্রদায় কীভাবে নিরাপদে থাকতে পারে এবং কোভিড-১৯ এর বিস্তারের গতি কমিয়ে আনতে পারে (বিশেষ করে যেসব ক্ষেত্রে স্থানীয় কর্তৃপক্ষ সবাইকে শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখতে এবং ঘরে থাকতে বলেছে) সে সম্পর্কে এখানে পরামর্শ দেওয়া হয়েছে।

স্থানীয় প্রয়োজন অনুযায়ী নিচের ধাপ তিনটি বাস্তবায়ন করুন:

### ১) জানুন

### ২) পদক্ষেপ নিন

### ৩) সাহায্য করুন

## ১) জানুন

□ **জাতীয় ও স্থানীয় স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষ**, বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (ডব্লিউ এইচ ও), জাতিসংঘের শিশু বিষয়ক তহবিল (ইউনিসেফ), আইএফআরসি এবং আপনার [স্থানীয় রেড ক্রস অথবা রেড ক্রিসেন্ট সোসাইটির ওয়েবসাইট অথবা সামাজিক যোগাযোগমাধ্যম \(মেসন- টুইটার, ইন্সটাগ্রাম এবং টিকটক\)](#) থেকে সর্বশেষ তথ্য জানুন। [হোয়াটসঅ্যাপে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা এবং ইউনিসেফের](#) কোভিড-১৯ সংক্রান্ত চ্যাটবট ব্যবহার করুন।

□ **বন্ধু-বান্ধব, পরিবার এবং আপনার সম্প্রদায়ের সাথে** অবশ্যই যাচাইকৃত তথ্য শেয়ার করুন। মানুষ বিভিন্ন উৎস থেকে তথ্য পেয়ে থাকে, কোন তথ্যটি বিশ্বাসযোগ্য ও নির্ভরযোগ্য তা বোঝা তাদের জন্য প্রায়ই কঠিন হয়ে দাঁড়ায়। গুজব ও ভুল তথ্যের কারণে মানুষ অনেক সময় প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করা থেকে বিরত থাকে অথবা তারা এমন কিছু করে যাতে তাদের সংক্রমিত হবার ঝুঁকি বেড়ে যায়।

জানতে চান:

✓ **কোথা থেকে** এই তথ্য পাওয়া গিয়েছে? কোনো ব্যক্তি বা মাধ্যম থেকে পাওয়া এ তথ্যটির কী কোনো বৈজ্ঞানিক ভিত্তি রয়েছে? আপনার নিজ দেশের স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয়, বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা, ইউনিসেফ এবং জাতীয় রেড ক্রস অ্যান্ড রেড ক্রিসেন্ট সোসাইটি প্রাসঙ্গিক তথ্য পাওয়ার নির্ভরযোগ্য উৎস।

✓ **কখন** এই তথ্য প্রথম প্রকাশিত হয়েছে বা জানা গেছে? কখনো কখনো পুরোনো তথ্য ছড়িয়ে পড়ে।

✓ সঠিক তথ্য দেওয়া এবং মানুষের প্রশ্নের উত্তর দেয়ার মাধ্যমে অবশ্যই তাদের ভুল ধারণাগুলো দূর করুন।

□ **কীভাবে সবচেয়ে অসহায় মানুষদের রক্ষা করতে হয় তা জানুন।** বয়স্কদের জন্য এবং আগে থেকে অসুস্থ অথবা পুরোনো শারীরিক অসুস্থতা রয়েছে এমন মানুষদের জন্য কোভিড-১৯ বিশেষভাবে হুমকির কারণ হতে পারে। এমন কোনো ব্যক্তি যদি কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত হন তাহলে তিনি গুরুতর অসুস্থ হয়ে পড়তে পারেন বা তার মৃত্যুও হতে পারে।

□ **কি করতে হবে জেনে রাখুন এবং প্রস্তুত থাকুন যেন পরিবারের কেউ অসুস্থ হয়ে পড়লে (এবং তাকে বিচ্ছিন্ন বা আইসোলেটেড করে রাখা হলে)** কিংবা কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত হয়েছেন সন্দেহ করা হলে যেন উপযুক্ত পদক্ষেপ নিতে পারেন (নিচে দেখুন)।

## ২) পদক্ষেপ নিন

□ কোভিড-১৯-এর ঝুঁকির মোকাবেলা কীভাবে করতে হবে তা যেন আপনার নিজের এবং প্রিয়জনের জানা থাকে তা নিশ্চিত করুন:

- ✓ সঠিকভাবে সাবান দিয়ে বার বার হাত ধুয়ে নিন এবং মুখ স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকুন।
- ✓ হাঁচি ও কাশি দেবার সময় মুখ ঢেকে রাখুন (টিস্যু ব্যবহার করুন বা কনুইয়ের ভাঁজে মুখ ঢাকুন)।
- ✓ অন্যের সাথে হাত মেলাবেন না বা বেশি কাছাকাছি যাবেন না। শারীরিক সংস্পর্শ ছাড়াই শুভেচ্ছা বিনিময় করার নতুন কোনো উপায় ভেবে বের করুন।
- ✓ ঘর পরিষ্কারের মানসম্মত উপকরণ ব্যবহার করে নিয়মিত ঘরের জিনিসপত্রের পৃষ্ঠগুলো জীবাণুমুক্ত করুন এবং ঘরবাড়ি পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখুন।
- ✓ ঘরের বাইরের কাজকর্ম যথাসম্ভব কমিয়ে আনুন।
- ✓ স্বর বা কাশি হলে কিংবা বোধ করলে বাড়িতেই থাকুন এবং প্রয়োজনে চিকিৎসা নিন।
- ✓ বাইরে যদি যেতেই হয় তাহলে সবার থেকে অন্তত ১ মিটার (৩ ফুট) দূরত্ব বজায় রাখুন এবং জনসমাগম স্থান এড়িয়ে চলুন। **মানুষের থেকে অন্তত ১ মিটার দূরত্ব বজায় রাখতে পারলে অপরের কাছ থেকে ভাইরাসে আক্রান্ত হবার ঝুঁকি উল্লেখযোগ্যভাবে হ্রাস পায়।**
- ✓ প্রতিবেশী ও বন্ধুবান্ধবদেরকে এই তথ্য জানান।
- ✓ স্বাস্থ্যসংক্রান্ত কর্তৃপক্ষের কাছ থেকে তাদের পরামর্শ প্রিন্ট করে নিয়ে যারা জনসমাগম স্থানের পরিচালনায় নিয়োজিত তাদের উপদেশগুলো উক্ত স্থানে টানিয়ে দিতে বলুন।

#### □ কীভাবে কোভিড-১৯ এর মোকাবিলা করা যায় সে সম্পর্কে নিজের পরিকল্পনা তৈরি করুন

- ✓ আপনার মৌলিক চাহিদাগুলো পূরণের পরিকল্পনা করুন। নিশ্চিত করুন যে, যদি ঘরে থাকতে বলা হয় বা কোয়ারেন্টাইনে যেতে বলা হয় তাহলে আপনার কাছে দু-এক সপ্তাহ চলার মতো খাবার, পানি ও ওষুধ রয়েছে। আরও ঠিক করে রাখুন যে, যদি আপনার কাছে জিনিসপত্র কেনার মতো টাকা না থাকে বা আপনি অসুস্থতার জন্য ঘর থেকে বের হতে না পারেন তাহলে আপনাকে কে পানি এনে দিতে পারবে বা বাজার করে এনে দিতে পারবেন। স্থানীয় সহায়তা সেবা-ব্যবস্থার সাথে (যেমন জাতীয় কর্তৃপক্ষ কর্তৃক আয়োজিত অথবা রেড ক্রিসেন্ট রেড ক্রস রেড ক্রিসেন্টের সেবাসমূহ) যোগাযোগ করে জেনে নিন সেখান থেকে সহায়তা নিতে পারবেন কি না এবং কীভাবে তা পারবেন।
- ✓ অনুমান করুন যে আপনার এবং অন্যান্যদের ওপর যাতায়ত ও ব্যবসা বাণিজ্যের নিষেধাজ্ঞার ফলে কি ধরনের প্রভাব পড়তে পারে। এই প্রভাবগুলো কীভাবে কাটিয়ে ওঠা যায় সে বিষয়ে পরিকল্পনা রাখুন।
- ✓ ফোন বা সামাজিক যোগাযোগমাধ্যমের সাহায্যে অন্যদের সাথে যোগাযোগ রাখুন; বিশেষত যদি আপনি একা একা বাস করে থাকেন।
- ✓ প্রতিবেশী বা এলাকার স্বেচ্ছাসেবীদের মাধ্যমে যাদের ফোন নেই তাদের সাথে যোগাযোগ করুন।
- ✓ আপনার পরিবারের কেউ অসুস্থ হয়ে পড়লে কীভাবে তাকে দেখাশোনা করবেন বা আপনি অসুস্থ হলে আপনার দেখাশোনা কে করবে (বিশেষ করে আপনি বা অসুস্থ প্রিয়জন একা থাকলে) তা পরিকল্পনা করে রাখুন।

পরিবারের কেউ অসুস্থ হয়ে পড়লে সেক্ষেত্রে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার দেওয়া নিচের পরামর্শগুলি আপনার কাজে আসবে (এখানে প্রদত্ত হাত ধোয়া, হাঁচি-কাশি ও শারীরিক দূরত্ব সম্পর্কিত করণীয় বিষয়গুলির পাশাপাশি এই পরামর্শগুলি প্রযোজ্য হবে):

<p><b>কোনো ব্যক্তি কোভিড-১৯ আক্রান্ত বলে সন্দেহ করা হলে সেই ব্যক্তির করণীয়:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- পরিবারের অন্যান্যদের থেকে আলাদা ঘরে থাকুন বা সকলে একই ঘরে থাকতে হলে মাঝে একটি পর্দা টানিয়ে নিন।</li> <li>- সবার থেকে অন্তত ১ মিটার দূরত্ব বজায় রাখুন এবং পরিবারের অন্যদের সাথে একই ঘরে থাকা অবস্থায় মেডিকেল মাস্ক পরে থাকুন।</li> <li>- সম্ভব হলে আলাদা বাথরুম ব্যবহার করুন। সম্ভব না হলে সবার শেষে বাথরুম ব্যবহার করুন, এবং ব্যবহারের পর দরজার হাতল/নব, ট্যাপ, সিন্ধ ইত্যাদির মত যেসব পৃষ্ঠতল হাতের সংস্পর্শে আসতে পারে সেগুলি খুব ভাল করে পরিষ্কার করুন।</li> <li>- আলাদা থালা, কাপ ও অন্যান্য বাসনপত্র ব্যবহার করুন এবং এগুলো অন্যদের ব্যবহার করতে দেবেন না।</li> </ul>
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- আলাদা তোয়ালে ও বিছানার চাদর ব্যবহার করুন, এবং সম্ভব হলে নিজের ব্যবহৃত কাপড় নিজেই ধুয়ে দিন।</li> <li>- বিশ্রাম নিন, প্রচুর পরিমাণে তরল পদার্থ পান করুন এবং পুষ্টিকর খাবার খান।</li> </ul>
<p><b>কোভিড-১৯ আক্রান্ত বলে সন্দেহ করা হচ্ছে এমন ব্যক্তিকে সেবাদানকারীর করণীয়:</b></p> <p><a href="#">অল্প উপসর্গযুক্ত নতুন করোনাভাইরাসে (nCoV) আক্রান্ত বলে সন্দেহভাজন ব্যক্তিকে বাড়িতে সেবা করা এবং তার সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিদের ব্যবস্থাপনা</a> বিষয়ক নির্দেশনা অনুসরণ করুন।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- অসুস্থ ব্যক্তির সাথে একই ঘরে থাকাকালীন মেডিকেল মাস্ক পরে থাকুন। ব্যবহারের সময় মাস্ক স্পর্শ করবেন না। ব্যবহারের পরে মাস্কটি ঢাকনাবদ্ধ ডাস্টবিনে ফেলে দিন।</li> <li>- যেকোনভাবে অসুস্থ ব্যক্তি বা তার আশেপাশের কোনো বস্তুর সংস্পর্শে আসার পরে, খাবার তৈরির আগে ও পরে, খাওয়ার আগে, এবং বাথরুম ব্যবহারের পরে সাবান ও পানি কিংবা অ্যালকোহলযুক্ত হ্যান্ডরাব দিয়ে হাত পরিষ্কার করুন।</li> <li>- অসুস্থ ব্যক্তির ব্যবহৃত খালাবাসন, কাপ ও যে পাত্র খাবার খেয়েছেন সেগুলো সাবান ও পানি দিয়ে অথবা ডিশ ওয়াশারে ধুয়ে নিন।</li> <li>- সাবান ও পানি দিয়ে কিংবা ওয়াশিং মেশিনে তোয়ালে ও বিছানার চাদর ধুয়ে নিন, আর সম্ভব হলে পরিবারের অন্যান্যদের ব্যবহৃত কাপড়চোপড় থেকে আলাদা করে এসব ধোয়ার ব্যবস্থা করুন।</li> <li>- পরিবারের যেকোন সদস্যের হাতের সংস্পর্শে ঘন ঘন আসে এমন সব পৃষ্ঠতল (যেমন কাউন্টার, টেবিলের উপরিপৃষ্ঠ, দরজার হাতল/নব, সিঁড়ির রেলিংয়ের হাত রাখার জায়গা, বাথরুমের সব জিনিসপত্র, টয়লেট, ফোন, কীবোর্ড, তেপায়া বা ছোট টেবিল, কেটলি, খাটের পাশের টেবিল ইত্যাদি) নিয়মিত পরিষ্কার করে জীবাণুমুক্ত করুন।</li> <li>- অসুস্থ ব্যক্তির ব্যবহারের বর্জ্য ব্যাগে ভরে সেই ব্যাগ আরেকটি ব্যাগে ভরুন (ডাবল-ব্যাগিং)।</li> <li>- অসুস্থ ব্যক্তির উপসর্গ বেড়ে গেলে বা শ্বাসকষ্ট হওয়া শুরু হলে জাতীয় হটলাইন, স্বাস্থ্যসেবা সংস্থা বা ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন।</li> </ul>
<p><b>পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের করণীয়:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- সবাই একই চাদর, লিনেন, তোয়ালে, হ্যান্ড টাওয়েল, মগ, গ্লাস ও অন্যান্য খাওয়ার পাত্র ব্যবহার করবেন না।</li> <li>- স্বর ও কাশির উপসর্গ দেখা দেয় কি না তা খেয়াল করুন। পরিবারের কারও শ্বাসকষ্ট শুরু হলে তাৎক্ষণিকভাবে কোভিড-১৯ এর হটলাইন, স্বাস্থ্যসেবা সংস্থা বা ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন।</li> <li>- আক্রান্ত ব্যক্তির সরাসরি শারীরিক সংস্পর্শ থেকে দূরে থাকুন (চুম্বন করবেন না বা জড়িয়ে ধরবেন না)। স্পর্শ না করে ভালোবাসা প্রকাশের উপায় বের করুন।</li> <li>- (সম্ভব হলে) নিজের কাপড়-চোপড় নিজেই পরিষ্কার করুন।</li> </ul>

## ৩) সাহায্য করুন

আপনার সম্প্রদায়ের / প্রতিবেশীদের খোঁজখবর নিন; প্রস্তুতি হিসেবে আপনার সম্প্রদায়ে আর কী কী করা হচ্ছে তা জানুন; কীভাবে সমাজের সবাইকে সহায়তা করা যায় তা নিয়ে প্রতিবেশীদের সাথে আলোচনা করুন, এছাড়াও কোভিড-১৯ এর জন্য কীভাবে প্রস্তুতি নেওয়া যায় ও সাড়াডানের ক্ষেত্রে কী কী পদক্ষেপ নেওয়া যায় সে সম্পর্কে স্থানীয় কর্তৃপক্ষ থেকে পাওয়া তথ্য প্রিয়জন ও প্রতিবেশীদের জানান। বিশেষ করে:

- পরিবারের বয়স্ক সদস্য, **বন্ধুবান্ধব এবং প্রতিবেশী** অথবা আগে থেকে অসুস্থ এমন ব্যক্তিদের যেসব ঝুঁকি রয়েছে এবং কীভাবে এই ঝুঁকি কমানো যায় তা নিয়ে আলোচনা করুন।
- ✓ তারা বেশি ঝুঁকিতে রয়েছেন এবং তারা এ নিয়ে উদ্বিগ্ন থাকতে পারেন। যদিও কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত ব্যক্তিদের মধ্যে ৪০% মানুষেরই অল্প উপসর্গ থাকে (উপসর্গগুলি হচ্ছে স্বর, ক্লান্তি ও খুসখুসে কাশি) বা কোনো উপসর্গ থাকে না; তারপরেও কারও কারও ক্ষেত্রে শ্বাসকষ্ট, সর্দি, গায়ে ব্যাথা ও গলাব্যথা থাকতে পারে। কারও কারও ক্ষেত্রে (২০%) এটি গুরুতর হতে পারে এবং এর ফলে নিউমোনিয়া অথবা শ্বাসকষ্ট হতে পারে। যেমন - বয়স্ক ব্যক্তি, যাদের রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল অথবা যাদের আগে থেকে কোনো অসুখ রয়েছে (যেমন ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ এবং হৃৎপিণ্ড অথবা ফুসফুসের রোগ) এমন ব্যক্তির গুরুতর অসুস্থ হয়ে পড়ার ক্ষেত্রে বেশি ঝুঁকিতে থাকেন এবং তাদের হাসপাতালে কৃত্রিম শ্বাসযন্ত্রের সাহায্য নেওয়ার প্রয়োজন হতে পারে।
- ✓ বেশিরভাগ মানুষের ক্ষেত্রে কোভিড-১৯ গুরুতর হয় না, সর্দির মত হয় এবং তাদের মধ্যে স্বর, ক্লান্তি ও খুসখুসে কাশি—এই উপসর্গগুলি দেখা যায়। কারও কারও ক্ষেত্রে শ্বাসকষ্ট, সর্দি, গায়ে ব্যথা এবং গলায় ব্যথা হতে পারে। কিছু কিছু মানুষের ক্ষেত্রে এটি বেশি গুরুতর হতে পারে এবং তাদের নিউমোনিয়া বা শ্বাসকষ্ট দেখা দিতে পারে। যেমন - বয়স্ক ব্যক্তি, যাদের রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল অথবা যাদের আগে থেকে

কোনো অসুস্থ রয়েছে (যেমন ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ এবং হৃৎপিণ্ড অথবা ফুসফুসের রোগ) এমন ব্যক্তির গুরুতর অসুস্থ হয়ে পড়তে পারেন।

- ✓ তাদের সাথে কথা বলুন। প্রথমে তাদের কথা শুনুন, তাদের দুশ্চিন্তা ও প্রশ্নগুলি বুঝুন। জিজ্ঞাসা করুন তারা কোভিড-১৯ সম্পর্কে কী জেনেছেন এবং আর কী জানতে চান।
- ✓ তাদের কোনো প্রশ্নের জবাব যদি আপনার জানা না থাকে তাহলে অনলাইনে আরও তথ্য খুঁজে দেখুন ('জানুন' অংশ দেখুন)। আপনার কাজে লাগবে এরকম সচরাচর জিজ্ঞাসিত অনেক প্রশ্নই এখানে দেওয়া আছে।
- ✓ তাদের কি কি প্রয়োজন সে সম্পর্কে তাদের পরামর্শ শুনুন এবং বাজার করার মতো দৈনন্দিন কাজে তাদের কোনো সাহায্যের প্রয়োজন আছে কি না জেনে নিন।
- ✓ তাদের বাড়িতে থাকার এবং জনসমাগম স্থান এড়িয়ে চলতে পরামর্শ দিন।
- ✓ যদি আপনি নিজে অসুস্থ বোধ করেন অথবা কোভিড-১৯ এর মতো লক্ষণ রয়েছে এমন কোনো ব্যক্তির সংস্পর্শে এসে থাকেন তাহলে আপনি সরাসরি তাদের সাথে দেখা করবেন না। বরং ফোনে বা অনলাইনে নিয়মিত খোঁজখবর নিন।
- ✓ নিশ্চিত করুন যে তাদের কাছে এক বা দুই সপ্তাহের মতো ওষুধপত্র রয়েছে।
- ✓ পারিবারিক সহিংসতা নিয়ে কাজ করে এরকম সংস্থাগুলোর সাথে যোগাযোগ করে জানুন যে আপনি কিভাবে তাদের সাহায্য করতে পারেন। কিছু কিছু মানুষের জন্য বাড়িতে থাকাটা নিরাপদ নয়। সম্প্রদায়ের সবাইকে যদি ঘরেই থাকতে হয় তাহলে কিছু কিছু বাড়ির ক্ষেত্রে পারিবারিক সহিংসতার ঝুঁকি বেড়ে যাবে। বিষয়টির প্রতি লক্ষ রাখুন।

- **কোভিড-১৯ প্রতিবোধের জন্য উপযুক্ত আচরণবিধি গড়ে তুলুন।** যদি কেউ কোনো বিষয়ে না জানেন তবে তাদের প্রতি বিরূপ মনোভাব পোষণ করবেন না। তার চাইতে যে তথ্যগুলো অস্পষ্ট হতে পারে সেগুলো বুঝিয়ে দিন এবং যদি তারা কোনো কিছু বুঝতে না পারেন তবে তাদের প্রশ্ন করতে দিন এবং সে অনুযায়ী সুনির্দিষ্ট পরামর্শ দিন এবং নিজে সে অনুযায় চলুন।
- **প্রতিবেশীদের নিয়ে নিজ সম্প্রদায়ের জন্য একটি স্বেচ্ছাসেবী দল।** গঠন করে এলাকায় সকলের প্রয়োজনগুলো সমন্বিতভাবে মেটানোর ব্যবস্থা করুন। চলাফেরায় সীমাবদ্ধতার ক্ষেত্রে যোগাযোগ কীভাবে অব্যাহত রাখবেন তা ঠিক করে রাখুন (যেমন, হোয়াটসঅ্যাপ গ্রুপ ব্যবহার করতে পারেন)। আপনার এলাকার মানুষদের কার কি দক্ষতা রয়েছে এবং এলাকায় কি কি রিসোর্স বা সম্পদ রয়েছে সে সম্পর্কে জানুন। জরুরি অবস্থার জন্য প্রস্তুত হতে আপনার এলাকায় কাদের কাদের বিশেষ সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে তা শনাক্ত করুন এবং দলের কে তাদের খোঁজখবর রাখবেন তা ঠিক করুন। এটি করার জন্য স্বেচ্ছাসেবীদের কী কী সুরক্ষামূলক ব্যবস্থা প্রয়োজন তা ঠিক করুন, এবং নিজেরা আলোচনা করুন যে কিভাবে আপনারা নিশ্চিত করবেন যে অসাবধানতাবশত আপনারা নিজেদের বা অন্যদের ঝুঁকিতে ফেলছেন না। অন্যান্য স্থানীয় স্বেচ্ছাসেবীদের সাথে যুক্ত হতে আপনার স্থানীয় রেড ক্রস রেড ক্রিসেন্টের সাথে যোগাযোগ করুন।

### স্কুলগুলি সুরক্ষিত রাখুন

- জরুরি অবস্থা মোকাবিলা করার জন্য স্কুলের পরিকল্পনা জানুন, স্কুলের এই পরিকল্পনাটি জাতীয় ও স্থানীয় শিক্ষা কর্তৃপক্ষের নির্দেশনা অনুযায়ী হবে। [স্কুলের জন্য নির্দেশনার](#) সর্বশেষ সংস্করণ দেখে নিন:
- অভিভাবকদেরকে কোভিড-১৯ বিষয়ক সর্বশেষ তথ্য ও স্কুলের পরিকল্পনা সম্পর্কে জানানোর কাজে সাহায্য করার ইচ্ছা প্রকাশ করুন।
- যদি স্কুল এখনও খোলা থাকে, তাহলে আপনার শিশুর সর্দি লাগলে বা অসুস্থ হলে কিংবা শিশুটি কোভিড-১৯ এর মতো উপসর্গ আছে এমন কারো সংস্পর্শে এসে থাকলে তাকে স্কুলে পাঠাবেন না।

<sup>1</sup> নিউজিল্যান্ডের রেড ক্রসের 'গুড অ্যাণ্ড রেডি' কার্যক্রমের একটি নমুনা নির্দেশিকা এখানে দেওয়া হয়েছে:

[https://www.redcross.org.nz/documents/217/NZRC\\_Good\\_and\\_Ready\\_Members\\_Guide.pdf](https://www.redcross.org.nz/documents/217/NZRC_Good_and_Ready_Members_Guide.pdf)।

- এলাকায় স্কুল বন্ধ হয়ে গেলে কী করবেন তা নিয়ে পরিকল্পনা করুন এবং শিশুরা যে সব কার্যক্রম করতে পারে সে সম্পর্কে পরামর্শ ও উপাদান অন্যদের সাথে বিনিময় করুন।

#### নিজের **কর্মস্থল/ব্যবসা** সুরক্ষিত রাখুন

- উর্ধ্বতন কর্মকর্তা, কর্তৃপক্ষ ও বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার নির্দেশনা অনুসরণ করুন। বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থার নির্দেশনা এখানে পাবেন: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf>
- বর্তমান ও ভবিষ্যৎ ঝুঁকির মোকাবেলা কীভাবে করবেন এবং কাজকর্ম কীভাবে চলমান রাখবেন বা তাতে কী পরিবর্তন আনবেন সে অনুযায়ী কর্মস্থলের পরিকল্পনা পরিবর্তন/হালনাগাদ করে নিন। কর্মস্থলে কেউ অসুস্থ হয়ে পড়লে কী করবেন তা পরিকল্পনায় অন্তর্ভুক্ত রাখুন। ছোটখাটো ব্যবসার ক্ষেত্রে জরুরি অবস্থার পরিকল্পনা করতে অ্যাটলাস অ্যাপ কাজে আসতে পারে: [অ্যাটলাস অ্যাপ সম্পর্কে সার্বিক তথ্য](#) ; [iOS-এর জন্য ডাউনলোড](#) ; [অ্যান্ড্রয়েডের জন্য ডাউনলোড](#)
- কর্মস্থল যেন পরিষ্কার ও স্বাস্থ্যকর থাকে তা নিশ্চিত করুন। কর্মচারী ও গ্রাহকদেরকে নিয়মিত ভালো করে হাত ধোয়ার অভ্যাস গড়ে তুলতে উৎসাহিত করুন। কর্মচারী ও গ্রাহকদের পরস্পরের সংস্পর্শে আসার ঝুঁকি কমিয়ে আনুন, এমন ব্যবস্থা করুন যেন পিক-আপ করা ও ডেলিভারি দেবার ক্ষেত্রে বিকল্প উপায় হাতে থাকে। অন্য যে সব ব্যবসায়ীদের সাথে আপনি কাজ করেন তারাও যাতে প্রতিরোধ ব্যবস্থা গ্রহণ করে সেজন্য তাদের সাথে কথা বলুন।
- আপনার কর্মস্থলে যেসব প্রতিরোধ ব্যবস্থা নেওয়া হচ্ছে সে সম্পর্কে কর্মচারী, সরবরাহকারী ও গ্রাহকদেরকে জানিয়ে দিন। আপনার কর্মস্থলে এই বার্তাগুলোর পোস্টার টানিয়ে দিন।
- চলাফেরার ওপর নিষেধাজ্ঞা অথবা আপনার ব্যবসা বাণিজ্য বা অনুষ্ঠান বন্ধ হয়ে যাওয়ার প্রভাব কাটিয়ে উঠতে পরিকল্পনা করুন। দূর থেকে বা ভার্চুয়ালভাবে সাক্ষাৎ করা বা কাজকর্ম পরিচালনার উপায় বের করুন। ভ্রমণের জন্য সর্বশেষ পরামর্শমূলক তথ্য সম্পর্কে জানুন।
- অসুস্থ লাগলে কিংবা কোভিড-১৯ এর মতো উপসর্গ দেখা গিয়েছে এমন কারো সংস্পর্শে এসে থাকলে কর্মস্থলে যাবেন না।



পরিস্থিতি সাপেক্ষে প্রয়োজনে পরিবর্তন করে এই নোটটি স্থানীয় ভাষায় অনুবাদ করে নিন এবং প্রতিবেশীদেরকে সাহায্য করতে তাদের কাছে এটি পৌঁছে দিন:

## সুরক্ষিত থাকুন এবং একে অপরের প্রতি সদয় হোন:<sup>2</sup>

আসসালামু আলাইকুম! এই প্রতিকূল অবস্থায় একে অন্যকে সাহায্য করতে আমরা প্রতিবেশীরা মিলে ছোট একটি দল গঠন করেছি।

আপনি যদি বাড়িতে থেকে থাকেন এবং বের হতে না পারেন (অসুস্থতা, কোভিড-১৯-এ আক্রান্ত হবার ঝুঁকি বেশি থাকা, বা পরিবারের সদস্যদের দেখাশোনা করছেন ইত্যাদি কারণে) তাহলে আমি আপনাকে সাহায্য করতে পারি:

আমার নাম .....

আমি থাকি (রাস্তা ও এলাকার নাম): .....

আমার ফোন নম্বর / ইমেইল: .....

(কীভাবে আপনার সাথে যোগাযোগ করা যাবে—অর্থাৎ মেসেজ, ফোনকল, হোয়াটসঅ্যাপ—তা লিখুন)

আমি যে যে ভাষায় কথা বলতে পারি: .....

আমি বা আমাদের দলের কেউ আপনাকে যে কাজগুলোতে সাহায্য করতে পারবে:

<input type="checkbox"/> বাজার করা	<input type="checkbox"/> জরুরি প্রয়োজনের সরঞ্জাম কেনা
<input type="checkbox"/> বন্ধুত্বপূর্ণ ফোনকল করা	<input type="checkbox"/> চিঠি পোস্ট করা
<input type="checkbox"/> ঘর থেকে ময়লা-আবর্জনা বের করা	<input type="checkbox"/>

ফোন করলে বা টেক্সট পাঠালেই আপনাকে সাহায্য করার যথাসম্ভব চেষ্টা করা হবে (কোনো টাকাপয়সা ছাড়াই)। এলাকার অন্যান্যদের সাহায্য করার জন্য আমাদের দলে যোগ দিতে চাইলে আপনার নিজের সম্পর্কে তথ্য দিন, তাহলে আমি আপনার নাম আমাদের তালিকায় যোগ করে নিতে পারব।

<sup>2</sup> \*এটি একটি বৈশ্বিক উদ্যোগ। অনলাইনে #viralkindness খুঁজে দেখুন