

এই শীতে ভালো থাকা

কীভাবে নিজেকে, বন্ধু-বান্ধব এবং পরিবারকে নিরাপদে রাখবেন



কোভিড-19 এবং ফ্লু এর টিকা নিন

গুরুতর অসুস্থ হয়ে পড়া এবং হাসপাতালে ভর্তি হওয়ার ঝুঁকি কমানোর জন্য, আপনার কোভিড-19 এর টিকা নেওয়া হলো সর্বোত্তম উপায়। আপনার প্রথম, দ্বিতীয় বা বুস্টার টিকাটি নিয়ে নিন।

ফ্লুতে আক্রান্ত হওয়া এবং ছড়িয়ে দেওয়া এড়ানোর ক্ষেত্রে, ফ্লু এর টিকা হলো সর্বোত্তম সুরক্ষা ব্যবস্থা। আপনি যদি ফ্লু এর টিকা নেওয়ার যোগ্য হন, তাহলে অনুগ্রহ করে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব তা নিয়ে নিন।



মাস্ক পরুন

কোভিড-19 এবং ফ্লু ভাইরাস হলো বায়ুবাহিত। যেকোনো ব্যস্ত বা অভ্যন্তরীণ জনসমাগমস্থলে মাস্ক পরিধান করে নিজেকে সুরক্ষিত রাখুন এবং অন্য মানুষদের মধ্যে কোভিড-19 বা ফ্লু এর সংক্রমণ প্রতিরোধে সহায়তা করুন। মনে রাখবেন, আপনার যদি কোনো উপসর্গ না থাকে এবং টিকা নেওয়া থাকে, তবুও আপনি কোভিড-19 –এ আক্রান্ত হতে এবং অন্যদের মধ্যে তা ছড়িয়ে দিতে পারেন।



নিয়মিত পরীক্ষা করা

যেহেতু অনেকেরই কোনো উপসর্গ ছাড়াই কোভিড-19 আছে, তাই আপনি ঠিক আছেন এবং ভুলবশত অন্য মানুষদের মধ্যে কোভিড-19 ছড়িয়ে দিচ্ছেন না তা পরীক্ষা করতে নিয়মিতভাবে ল্যাটেরাল ফ্লো টেস্ট করুন।



উপসর্গ দেখা দিলে আইসোলেশনে থাকুন এবং পরীক্ষা করান

চলিত নিয়ম - আপনি যদি অসুস্থ হয়ে থাকেন তাহলে সুস্থ না হওয়া পর্যন্ত বাড়িতে থাকুন।

সর্দি, ফ্লু এবং কোভিড-19 এর উপসর্গগুলোর মধ্যে পার্থক্য বলা কঠিন হতে পারে, তাই চেক করার জন্য অনুগ্রহ করে একটি কোভিড-19 পিসিআর টেস্ট করান।

যদি এই পরীক্ষার ফলাফল হ্যাঁ-বাচক হয়, তাহলে অনুগ্রহ করে আইসোলেশনের নির্দেশনা অনুসরণ করুন।



অবাধে বায়ু-চলাচলের ব্যবস্থা

গৃহের অভ্যন্তরে থেকে বিভিন্ন পরিবারের লোকজনের সাথে মেলামেশা করার সময়, ঘরটিতে ভালভাবে বায়ুচলাচল রাখতে জানালা এবং/অথবা দরজা খুলে দিন। এটি আপনি নিঃশ্বাসের সাথে টেনে নিতে পারেন এমন যেকোনো ভাইরাসের কণার সংখ্যা কমাতে তাজা বাতাস চলাচল করার সুযোগ করে দেয়।



হাত এবং দূরত্ব

আপনার পরিবারের নয় এমন লোকদের থেকে দূরত্ব বজায় রাখা এবং নিয়মিত আপনার হাত ধোয়া - এই সহজ পদক্ষেপগুলো আপনার কোভিড-19 বা ফ্লু ভাইরাসের কণা নিঃশ্বাসের সাথে টেনে নেওয়ার বা স্পর্শ করার সম্ভাবনা কমাতে সাহায্য করবে।