

## দেশে (COVID - 19) এর ক্ষেত্রে সেখানে ছিলাম, কিছু গুরুত্বপূর্ণ নির্দেশাবলী সেখানে থাকার

**14 দিনের জন্য বাড়িতে করুন এবং নিম্নলিখিত নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন:**



অন্যের সাথে যোগাযোগ এড়িয়ে চলুন, একটি নির্দিষ্ট ঘরে নিজেকে বিচ্ছিন্ন করুন এবং নিজের জন্য আলাদা বাথরুম ব্যবহার করুন



আপনার প্লেট, কাপ, খাবারের পাত্র, তোয়ালে বা বিছানাপত্র সহ আপনার ব্যক্তিগত গৃহস্থালী আইটেমগুলি ভাগ করা এড়িয়ে চলুন।



আপনি যখন অন্য ব্যক্তি বা কোনও পোষা প্রাণীর আশেপাশে থাকেন তখন একটি ফেসমাস্ক পরুন



আপনার যখন কাশির হাঁচি লেগেছে তখন আপনার মুখ এবং নাকটি টিস্যু পেপার দিয়ে coverেকে রাখুন এবং নিশ্চিত করুন যে ব্যবহৃত টিস্যু পেপারটি একটি আবর্জনার আবরণে ফেলে দেওয়া হয়েছে; অবিলম্বে আপনি একটি এলকোহল ভিত্তিক sanitizer দিয়ে আপনার হাত ও পানি সাবান দিয়ে ধোয়া অথবা আপনার হাত মুছা হাঁচি পর



সাবান এবং জল দিয়ে নিয়মিত আপনার হাত ধোয়া বা অ্যালকোহল ভিত্তিক স্যানিটাইজার দিয়ে আপনার হাত পরিষ্কার রাখুন।



পৃথক কায় সময়সীমা এবং এড়ানোর ভ্রমণ করবেন না একটি পাবলিক পরিবহন ব্যবহার



আপনার উপসর্গ নিরীক্ষণ চালিয়ে যাও: আপনি জ্বর, কাশি দিয়ে পরবর্তী 14 দিনের মধ্যে ক্ষুদ্রতা সঙ্গে অসুস্থ হয়ে, অথবা শ্বাস ফেলা থাকে, তাহলে আপনি অবিলম্বে ডাক্তার এবং COVID -19 পরামর্শ হটলাইন (444) কল করুন। ডক্টর তাদের সাম্প্রতিক সফরের সম্পূর্ণ বিবরণের প্রদান করে।



আপনার লক্ষণগুলি নিয়মিত নিরীক্ষণের জন্য আপনার জনস্বাস্থ্য বিভাগের সাথে যোগাযোগ করা হবে