

নিশ্চিত সংক্রামিত ব্যক্তি এবং সহ-নিবাসীদের জন্য নির্দেশিকা (সাধারণ গাইড)

আপনি COVID-19 এর জ ইতিবাচক এই জন্য পরীক্ষা করেছেন। আমরা আপনার দ্রুত সুস্থতা পুনরুদ্ধার কামনা করছি, এবং আমরা আপনাকে আপনার কোয়ারেন্টাইন এবং চিকিৎসা এবং আপনার সহ-আবাসিকদের সম্পর্কে অবহিত করছি। এই নির্দেশিকা শুধুমাত্র নিশ্চিত ব্যক্তিদের অবহিত করা হয়, তাই অনুগ্রহ করে নিশ্চলিত তথ্য আপনার সহ-আবাসিকদের কাছে ফরোয়ার্ড করুন।

* ভবিষ্যতের সময়সক্ষে নির্দেশিকা পরিবর্তন হতে পারে

নিশ্চিত সংক্রামিত ব্যক্তি

□ (চিকিৎসা নির্দেশিকা) ওমিক্রন ভ্যারিয়েন্ট ডেল্টা তুলনায় কম গুরুতর, তাই উপসর্গহীন এবং হালকা নিশ্চিত ব্যক্তির লক্ষণীয় চিকিৎসার মাধ্যমে পুনরুদ্ধার করতে পারেন যেমন অ্যান্টিবায়োটিকস এবং ঠাণ্ডা ওষুধ গ্রহণ,

- পচুর বিশাম নিন এবং পচুর পানি পান করুন।
- যদি আপনার উপসর্গ থাকে, তাহলে একটি ব্যথানাশক, জ্বর কমানোর ওষুধ বা সাধারণ ঠাণ্ডার ওষুধ খান।
- * যাইহোক, উচ্চ-ঝুঁকির গোষ্ঠী যারা, গুরুতর উপসর্গের দিকে অগ্রসর হতে পারে তাদের অ্যান্টিবায়োটিক ওষুধ (ঔষধ) দেওয়া যেতে পারে।
- যদি আপনার জ্বরের মতো উপসর্গের কারণে চিকিৎসার পয়োজন হয়, তাহলে ফোনে পরামর্শ এবং পেসক্রিপশন পাওয়া যায়।

*COVID-19 সম্পর্কিত চিকিৎসার জন্য কোনও টাকা দিতে হবে না

<হোম ট্রিটমেন্ট >



□ (আইসোলেশন গাইডেল) যেহেতু রোগ নির্ণয় নিশ্চিত হওয়ার পর নমুনা সংগ্রহের তারিখ থেকে 7 দিন পর্যন্ত অন্যদের মধ্যে ছড়িয়ে পড়ার ঝুঁকি থাকে, তাই অনুগ্রহ করে বাড়িতে নিজেকে বিচ্ছিন্ন করুন (জীবন চিকিৎসা কেন্দ্র, ডেভিডকেটেড হাসপাতাল)।

- সংক্রমণের বিস্তার রোধ করতে, অনুগ্রহ করে বাইরে যাবেন না এবং ঘরে থাকুন। আপনার সহ-আবাসিকদের থেকে আলাদাভাবে টয়লেট এবং আইটেম ব্যবহার করুন এবং ঘন ঘন জীবাণুমুক্ত করুন।
- * যদি কোয়ারেন্টাইনের পয়োজনীয়তা লঙ্ঘন করা হয়, তাহলে আপনি সংক্রামক রোগ প্রতিরোধ আইন অনুযায়ী ফৌজদারি মামলা এবং শাস্তির অধীন হতে পারেন।
- নমুনা সংগ্রহের তারিখ থেকে 7 তম দিনে মধ্যরাতে (24:00) কোয়ারেন্টাইন ভুলে নেওয়া হবে, এবং মুক্তির আগে কোনও পরীক্ষা হবে না।
- *কোয়ারেন্টাইন ভুলে নেওয়ার পর 3 দিনের জন্য সুপারিশকৃত সতর্কতা: আপনি কাজ এবং স্কুল সহ বাইরে যেতে পারেন, তবে সর্বদা একটি KF94 (বা সমতুল্য) মাস্ক পরুন, সংক্রমণের উচ্চ ঝুঁকি সহ (মাল্টি-ইউজ সুবিধা) সুবিধাগুলি ব্যবহার করা থেকে নিজেকে সীমাবদ্ধ করুন, সংক্রমণের জন্য ঝুঁকিপূর্ণ সুবিধা, ইত্যাদি), এবং ব্যক্তিগত জমায়েত থেকে নিজেকে বিরত রাখুন।
- আমরা আপনার সহ-আবাসিকদের সাথে এই কোয়ারেন্টাইন নির্দেশিকা শেয়ার করে নিশ্চিত ব্যক্তিদের সহযোগিতা চাই যাতে কোয়ারেন্টাইন পালন করা যায়।

- সহ-নিবাসী

(আইসোলেশন গাইডেন্স) যেহেতু নিশ্চিত হওয়ার আগে এবং পরে এবং উচ্চ সংক্রমণের সময়কালে শেয়ার্ড রেসিডেন্সের মাধ্যমে ভাইরাসের সংস্পর্শে আসার কারণে সংক্রমণের উচ্চ সম্ভাবনা রয়েছে, তাই অনুগ্রহ করে নিজেকে আলাদা করুন, পর্যবেক্ষণ করুন এবং পরীক্ষা করুন।

- সহ-আবাসিকদের জন্য, অনুগ্রহ করে ব্যক্তির বাড়িতে চিকিৎসা নিশ্চিত হওয়ার সাথে সাথেই একটি পিসিআর পরীক্ষা করান।
- কোয়ারেন্টাইনের সময়কাল পথম নিশ্চিত হওয়া ব্যক্তির মতোই * এবং নিশ্চিত হওয়া ব্যক্তির কোয়ারেন্টাইনের তারিখ থেকে কোয়ারেন্টাইন তুলে না নেওয়া পর্যন্ত তা কার্যকর করা হবে।

* একজন নিশ্চিত ব্যক্তির নমুনা সংগ্রহের তারিখ থেকে 7 তম দিনে মধ্যরাতে (24:00) মুক্তি।

- কিন্তু, সহ-আবাসিকদের যাদের টিকা দেওয়া হয়েছে তাদের কোয়ারেন্টাইন থেকে অব্যাহতি দিয়ে বাইরে যাওয়ার অনুমতি দেওয়া হয়েছে।

✳ যদি সহ-আবাসিকদের মধ্যে একটি অতিরিক্ত নিশ্চিত ঘটনা ঘটে, তবে সেই ব্যক্তি নতুনভাবে তাকে 7 দিনের জন্য আলাদা করে রাখবে এবং অন্যান্য সহ-নিবাসীদের জন্য কোনও অতিরিক্ত কোয়ারেন্টাইন নেই।

- কোয়ারেন্টাইনের সময়কালে, আপনাকে শুধুমাত্র পয়োজনীয় উদ্দেশ্যে বাইরে যাওয়ার অনুমতি দেওয়া হবে যেমন হাসপাতাল এবং ক্লিনিকে মুখোমুখি চিকিৎসা করা, ওষুধ কেনা/গ্রহণ করা এবং দিনে 2 ঘন্টা পণ্যদ্রব্য কেনার জন্য।

* আপনি যদি একটি স্ম-পরীক্ষার কিট ব্যবহার করতে পারেন, তাহলে নেতিবাচক ফলাফল চেক করার পরে বাইরে যাওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয় / পথমে অনলাইনে পতিদিনের পয়োজনীয় জিনিসগুলি কেনার পরামর্শ দেওয়া হয়।

পকাশের আগে পিসিআর পরীক্ষার ফলাফল নেতিবাচক হলে বিচ্ছিন্নতা এবং পর্যবেক্ষণ তুলে নেওয়া হবে*।

*কোয়ারেন্টাইন তুলে নেওয়ার পর 3 দিনের জন্য সুপারিশকৃত সতর্কতা:

আপনি কর্মক্ষেত্র এবং স্কুল সহ বাইরে যেতে পারেন, তবে সর্বদা একটি KF94 (বা সমতুল্য) মুখোশ পরেন, সংক্রমণের উচ্চ ঝুঁকি (মাস্ক-ইউজ সুবিধা, সংক্রমণের ঝুঁকিপূর্ণ সুবিধা ইত্যাদি) সহ সুবিধাগুলি ব্যবহার (পরিদর্শন) থেকে নিজেকে সীমাবদ্ধ করুন এবং ব্যক্তিগত জমায়েত থেকে নিজেকে বিরত রাখুন।

(শাস্তি ব্যবস্থাপনা) পতিদিন সকালে এবং সন্ধ্যায়, কোভিড -১৯ এর কোনও সন্দেহজনক লক্ষণগুলির জন্য আপনার শাস্তি পরীক্ষা করুন এবং যদি লক্ষণ দেখা দেয় তবে একটি মেডিকেল পরীক্ষা করুন।

- কোভিড-১৯*-এর সন্দেহজনক লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে জ্বর (৩৭.৫ ডিগ্রি সেলসিয়াস), কাশি, শাসকট, ঠাণ্ডা লাগা, পেশী ব্যথা, মাথা ব্যথা, গলা ব্যথা এবং গন্ধ ও শব্দ হারানো।

* কোভিড-১৯-এর উপসর্গ দেখা দিলে বাইরে বের হবেন না।

- পিসিআর পরীক্ষা করার জন্য একটি পাবলিক হেলথ সেন্টার স্ক্রিনিং ক্লিনিকে যান।

-ব্যক্তিগত কোয়ারেন্টাইন নিয়মগুলি কঠোরভাবে অনুসরণ করতে ভুলবেন না, যেমন KF94 মাস্ক পরা, এবং পায়ে হেঁটে, ব্যক্তিগত গাড়িতে বা কোয়ারেন্টাইন ট্যান্ডে ভ্রমণ করা।

আপনার যদি দৈনন্দিন জীবন, চিকিৎসা সংক্রান্ত পরামর্শ ছাড়াও চিকিৎসা সেবা, কোয়ারেন্টাইন পিরিয়ড/রিলিজ, লিভিং সাপোর্ট ইত্যাদি বিষয়ে কোনো প্রশ্ন থাকে, তাহলে অনুগ্রহ করে পতিটি স্থানীয় সরকার কর্তৃক পরিচালিত 'অ্যাডমিনিস্ট্রেটিভ ইনফরমেশন সেন্টার ফর হোম ট্রিটমেন্ট'-এ যোগাযোগ করুন।

◆ ভূমিকম্পের মতো বিপর্যয় ঘটলে কী করবেন!

- ভূমিকম্পের মতো দুর্যোগের ক্ষেত্রে, দুর্যোগ পস্তুতির জন্য জাতীয় নির্দেশিকাগুলি অনুসরণ করুন (যেমন, একটি শক্তিশালী টেবিলের নীচে নিজেকে রক্ষা করুন)।

- হোম ট্রিটমেন্টের সময় ভূমিকম্পের মতো দুর্ঘটনার কারণে বাড়িতে থাকা কঠিন হলে বাইরে থেকে বের হয়ে যেতে পারেন।
- বাইরে বের হওয়ার সময়, মাস্ক পরতে ভুলবেন না এবং অন্যদের সাথে যোগাযোগ কমিয়ে দিন।

2

হোম ট্রিটমেন্টের জন্য গাইডেল (Intensive Care Group)

* নির্দেশিকা পরিবর্তনের কারণে ভবিষ্যতের সমন্বয় সাপেক্ষে

শাস্ত্র পর্যবেক্ষণ

- যাদের বাড়িতে স্-চিকিৎসা করা যায় তাদের জন্য, দয়া করে হোম ট্রিটমেন্ট গাইডেলের জন্য পাঠানো টেক্সট (URL) বা QR কোড ব্যবহার করে মেডিক্যাল ট্রিটমেন্ট সাপোর্ট অ্যাপটি ইনস্টল করুন।
- আপনার দৈনন্দিন শাস্ত্র তথ্য (শরীরের তাপমাত্রা, রক্তচাপ, নাড়ি, অক্সিজেন স্যাচুরেশন, রক্তে শর্করা ইত্যাদি) পরিমাপ করুন এবং চিকিৎসা সহায়তা অ্যাপে পবেশ করুন।
- আপনি যদি হোম ট্রিটমেন্ট কিটস 1), 2) পেয়ে থাকেন, তাহলে আপনি শরীরের তাপমাত্রা এবং অক্সিজেন স্যাচুরেশন পরিমাপ করতে ব্যবহার করতে পারেন।

- 1) থার্মোমিটার, অ্যান্টিপাইরেটিক, অক্সিজেন স্যাচুরেশন মিটার, পরিষ্কারের জন্য জীবাণুনাশক, এবং স্-পরীক্ষার কিট (সহ-আবাসিকদের জন্য)।
- 2) (শিশুদের জন্য) থার্মোমিটার, জ্বর কমানোর যন্ত্র, ঠান্ডার ওষুধ, স্-পরীক্ষার কিট (সহবাসীদের জন্য)- অভিভাবকের অনুরোধে স্থানীয় সরকার সরবরাহ করে।

-চিকিৎসা নির্দেশিকা

যখন লক্ষণগুলি দেখা দেয়

- (1) অনুগ্রহ করে হোম ট্রিটমেন্ট কিটে ওষুধটি গ্রহণ করুন।
- (2) যদি পয়োজন হয় তবে আপনি হোম চিকিৎসা পরিচালনার চিকিৎসা পতিষ্ঠানগুলি থেকে ফোন পরামর্শ এবং পেসক্রিপশন পেতে পারেন।
- (3) যদি আপনার সুখোমুখি চিকিৎসার পয়োজন হয়, তাহলে স্বল্পমেয়াদী বহির্বিভাগের চিকিৎসা কেন্দ্রে যান*।

* রিজার্ভেশনের পরে, খাদ্য, ব্যক্তিগত যানবাহন (নিজে ডাইভ করুন) দ্বারা ভ্রমণ করুন, বা একটি কোয়ারেন্টাইন ট্যাক্সি ব্যবহার করুন, একটি KI-94 মাস্ক পরে।

- মুখের ওষুধ (পালরোভিড) ডাক্তারের রায়ের অধীনে নির্ধারিত হতে পারে।

*সহগামী মাদক,সেবনকারী, কিডনি বৈকল্য, এবং গুরুতর হেপাটিক পতিবন্ধকতা নিষেধাজ্ঞা বা হ্রাস পশাসনের সাপেক্ষে সতর্কতা পয়োজন।

- জরুরী পরিস্থিতিতে, অবিলম্বে মেডিকেল অ্যাসিসট্যান্স অ্যাপ ইমার্জেন্সি লাইন বা হোম ট্রিটমেন্ট পমোশন টিমের সাথে যোগাযোগ করুন*।

*গণশাস্ত্র কেন্দ্রের পাঠানো টেক্সট মেসেজে দেওয়া নম্বরটি পড়ুন।

※ হোম ট্রিটমেন্ট বিজ্ঞপ্তির উদাহরণ (○○-gu হোম ট্রিটমেন্ট পমোশন টিম)

★★24-ঘন্টা জরুরি কল★★ (1) ○○ হাসপাতাল 000-000-0000/ (2) ○○-gu হোম ট্রিটমেন্ট পমোশন টিম

000-000-0000/ (2) ○○-gu হোম ট্রিটমেন্ট পমোশন টিম 000-000-0000 (3) জরুরী অবস্থার জন্য 119 এ কল করার সময়, আপনার নাম স্পষ্ট করতে ভুলবেন না ○○○ এবং আপনি বাড়িতে চিকিৎসা নিচ্ছেন।

※ জরুরি অবস্থার সাথে সম্পর্কিত লক্ষণ

- যদি আপনার বুক ব্যথা হয় বা শক্ত অনুভূত হয়
- মানুষ চিনতে না পারলে আজবাজে কথা বল
- ঘুম থেকে ওঠার পরও যদি ঘুমাতে থাকে
- যদি আপনার নখ বা ঠোঁট ফ্যাকাশে বা নীল হয়ে যায়

আপনার যদি দৈনন্দিন জীবন, চিকিৎসা সংক্রান্ত পরামর্শ ছাড়াও চিকিৎসা সেবা, কোয়ারেন্টাইন পিরিয়ড/রিলিজ, লিভিং সাপোর্ট ইত্যাদি বিষয়ে কোনো প্রশ্ন থাকে, তাহলে অনুগ্রহ করে পড়িটি স্থানীয় সরকার কর্তৃক পরিচালিত 'অ্যাডমিনিস্ট্রেটিভ ইনফরমেশন সেন্টার ফর হোম ট্রিটমেন্ট'-এ যোগাযোগ করুন।

- হোম ট্রিটমেন্ট সেন্টার এবং হোম ট্রিটমেন্ট সাপোর্ট সিস্টেমের মাধ্যমে মানসিক স্বাস্থ্য স-নির্ণয়ের দুইবার (হোম চিকিত্সা শুরু করার তারিখ, শুরু তারিখ + 5 দিন) পরিচালনা করুন। যদি পয়োজন হয় তবে আপনি হোম ট্রিটমেন্ট টিমকে অনুরোধ করে বা স্থানীয় কল্যাণ কেন্দ্রে (1577-0199, 24 ঘন্টা খোলা) কল করে মানসিক পরামর্শ পেতে পারেন।

3

হোম ট্রিটমেন্টের জন্য গাইডেন্স (Regular Care Group)

* নির্দেশিকা পরিবর্তনের কারণে ভবিষ্যতের সময় সাপেক্ষে

স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা

- বিশাম এবং শিথিল করার সময় আপনার স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণ করুন। পয়োজনে, আপনি স্থানীয় হাসপাতাল এবং ক্লিনিক এবং শাসযন্ত্রের চিকিত্সা ক্লিনিকের মাধ্যমে ফোন পরামর্শ এবং পেসক্রিপশন পেতে পারেন।

কাউন্সেলিং এবং চিকিৎসার তথ্য

- আপনার যদি চিকিত্সার পয়োজন হয়, আপনি স্থানীয় হাসপাতাল/ক্লিনিক, শাসযন্ত্রের ক্লিনিক এবং শাসযন্ত্রের যন্ত্রের জন্য মনোনীত চিকিৎসা পতিষ্ঠানে ফোন পরামর্শ এবং পেসক্রিপশন পেতে পারেন।

*টেলিফোন পরামর্শ এবং পেসক্রিপশন দিনে একবার পাওয়া যায় (11 বছরের কম বয়সী নিশ্চিত শিশুদের জন্য দিনে দুবার (টিকা দেওয়ার বিষয় নয়), কোন অতিরিক্ত পকেট খরচ নেই

** আপনি স্বাস্থ্য বীমা পর্যালোচনা এবং মূল্যায়ন পরিষেবা ওয়েবসাইটে (www.hira.or.kr) নিকটতম চিকিৎসা পতিষ্ঠানটি দেখতে পারেন।

- আপনার যদি মুখোমুখি চিকিত্সার পয়োজন হয় তবে আপনি সংরক্ষণের পরে স্ম-মেয়াদী বহির্বিভাগের চিকিত্সা কেন্দ্রে * পরিদর্শন করতে পারেন।

* আপনি পায়ের হেঁটে, ব্যক্তিগত গাড়িতে (এটি নিজে চালান) বা কোয়ারেন্টাইন ট্যাক্সি ব্যবহার করে চিকিৎসা কেন্দ্রে যেতে পারেন। এই ক্ষেত্রে, আপনাকে অবশ্যই একটি KF94 মাস্ক পরতে হবে।

- আপনি যদি ফোন পরামর্শের মাধ্যমে একটি পেসক্রিপশন পান, অনুগ্রহ করে আপনার পরিবার এবং সহ-আবাসিকদের এটি গ্রহণ করতে দিন।

-যদি আপনার সহ-আবাসিকদের পক্ষে এটি গ্রহণ করা কঠিন হয় তবে দয়া করে এটি ফার্মেসি থেকে সরবরাহ করুন।

* আপনি স্বাস্থ্য বীমা পর্যালোচনা এবং মূল্যায়ন পরিষেবা ওয়েবসাইটে (www.hira.or.kr) বাড়িতে চিকিত্সার জন্য পেসক্রিপশন ওষুধ বিতরণ এবং সরবরাহ করতে পারে এমন ফার্মেসির তালিকা পরীক্ষা করতে পারেন।

- আপনার যদি রাতের কাউন্সেলিং বা পেসক্রিপশনের পয়োজন হয়, আপনি পরামর্শ এবং পেসক্রিপশনের জন্য 24-ঘন্টা হোম ট্রিটমেন্ট মেডিকেল কাউন্সেলিং সেন্টার* এ কল করতে পারেন।

* কাউন্সেলিং সেন্টারের যোগাযোগের তথ্যের জন্য, অনুগ্রহ করে স্থানীয় জনস্বাস্থ্য কেন্দ্র থেকে পাঠানো পাঠ্য বার্তাটি পড়ুন।

- জরুরী পরিস্থিতিতে, 911 কল করুন।

* যদি আপনার মানসিক সমস্যা যেমন উদ্বেগ বা বিষণ্ণতা থাকে, তাহলে আপনি স্থানীয় মানসিক স্বাস্থ্য কল্যাণ কেন্দ্রের (1577-0199, 24 ঘন্টা খোলা) মাধ্যমে মনস্তাত্ত্বিক কাউন্সেলিং পেতে পারেন।

✘ জরুরি অবস্থার সাথে সম্পর্কিত লক্ষণ

- যদি আপনার বৃক্ক ব্যাথা হয় বা শক্ত অনুভূত হয়

- মানুষ চিনতে না পারলে আজো আজো কথা বল

- ঘুম থেকে ওঠার পরও যদি ঘুমাতে থাকে

- যদি আপনার নখ বা ঠোঁট ফ্যাকাশে বা নীল হয়ে যায়

আপনার যদি দৈনন্দিন জীবন, চিকিৎসা সংক্রান্ত পরামর্শ ছাড়াও চিকিৎসা সেবা, কোয়ারেন্টাইন পিরিয়ড/রিলিজ, লিভিং সাপোর্ট ইত্যাদি বিষয়ে কোনো প্রশ্ন থাকে, তাহলে অনুগ্রহ করে পতিটি স্থানীয় সরকার কর্তৃক পরিচালিত 'অ্যাডমিনিস্ট্রেটিভ ইনফরমেশন সেন্টার ফর হোম ট্রিটমেন্ট'-এ যোগাযোগ করুন।

4

সহ-অধিবাসীদের জন্য নির্দেশিকা

* নির্দেশিকা পরিবর্তনের কারণে ভবিষ্যতের সমন্বয় সাপেক্ষে

পরিবারের মধ্যে সংক্রমণ প্রতিরোধ

আপনি যদি একজন সহ-আবাসিক হন, নিশ্চিত ব্যক্তিদের থেকে সম্পূর্ণ আলাদা জায়গায় থাকতে ভুলবেন না।

- আপনি যদি একজন নিশ্চিত ব্যক্তির মুখোমুখি হন তবে একটি মাস্ক এবং গ্লাভস পরুন।

- আক্রান্ত ব্যক্তির মতো একই জায়গায় কখনই থাকবেন না বা কার্যকলাপে নিয়োজিত হবেন না।

- ঘন ঘন বায়ুচলাচল * এবং পৃষ্ঠ নির্বীজন (জীবাণুনাশক টিস্যু ব্যবহার করে, ইত্যাদি) সঞ্চালন করুন।

* কমপক্ষে 10 মিনিটের জন্য দিনে অন্তত 3 বার বায়ুচলাচল করুন; বায়ুচলাচল ব্যবস্থা থাকলে সর্বদা এটি পরিচালনা করুন।

শোথ্য ব্যবস্থাপনা

● পতিদিন সকালে এবং সন্ধ্যায়, COVID-19 এর সন্দেহজনক লক্ষণগুলির জন্য আপনার শোথ্য পরীক্ষা করুন এবং লক্ষণগুলি দেখা দিলে একটি মেডিকেল পরীক্ষা করুন।

● COVID-19* এর সন্দেহজনক লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে জ্বর (37.5°C), কাশি, শ্বাসকষ্ট, ঠাণ্ডা লাগা, পেশীতে ব্যথা, মাথাব্যথা, গলা ব্যথা এবং গন্ধ এবং শব্দ হ্রাস।

*আপনার কোভিড-19 এর উপসর্গ থাকলে বাইরে বের হবেন না

● একটি PCR পরীক্ষা করার জন্য একটি পাবলিক হেলথ সেন্টার সক্রিয়িং ক্লিনিকে যান।

- ব্যক্তিগত কোয়ারেন্টাইন নিয়মগুলি কঠোরভাবে অনুসরণ করতে ভুলবেন না, যেমন KF94 মাস্ক পরা, এবং পায়ে হেঁটে, ব্যক্তিগত গাড়িতে বা কোয়ারেন্টাইন ট্যাক্সিতে ভ্রমণ করা।

● জ্বরের মতো উপসর্গের কারণে যদি আপনার চিকিৎসা এবং পেসক্রিপশনের পরয়োজন হয়, তাহলে আপনি রেসপিরেটরি ক্লিনিক এবং স্থানীয় হাসপাতাল ও ক্লিনিকের মাধ্যমে চিকিৎসা কর্মীদের কাছ থেকে ফোনে পরামর্শ এবং পেসক্রিপশন পেতে পারেন।

-টেলিফোন পরামর্শ এবং পেসক্রিপশনের জন্য, হাসপাতাল এবং ক্লিনিকগুলি ব্যবহার করুন যা দূরবর্তী চিকিত্সার অনুমতি দেয়।

* তবে, ডাগ পেসক্রিপশনের জন্য সহ-অর্থ পদান করা হয়।

আপনার যদি দৈনন্দিন জীবন, চিকিৎসা সংক্রান্ত পরামর্শ ছাড়াও চিকিৎসা সেবা, কোয়ারেন্টাইন পিরিয়ড/রিলিজ, লিভিং সাপোর্ট ইত্যাদি বিষয়ে কোনো প্রশ্ন থাকে, তাহলে অনুগ্রহ করে পতিটি স্থানীয় সরকার কর্তৃক পরিচালিত 'অ্যাডমিনিস্ট্রেটিভ ইনফরমেশন সেন্টার ফর হোম ট্রিটমেন্ট'-এ যোগাযোগ করুন।

ভূমিকম্পের মতো বিপর্যয় ঘটলে কী করবেন!

● ভূমিকম্পের মতো দুর্ঘটনার ক্ষেত্রে, দুর্ঘটনা পশ্চিমের জন্য জাতীয় নির্দেশিকাগুলি অনুসরণ করুন (যেমন, একটি শক্তিশালী টেবিলের নীচে নিজেদের রক্ষা করুন)।

● হোম ট্রিটমেন্টের সময় ভূমিকম্পের মতো দুর্ঘটনার কারণে বাড়িতে থাকা কঠিন হলে বাইরে থেকে বের হয়ে যেতে পারেন।

● বাইরে বের হওয়ার সময়, মাস্ক পরতে ভুলবেন না এবং অন্যদের সাথে যোগাযোগ কমিয়ে দিন।