



Committee to Protect Journalists  
Defending Journalists Worldwide



## চিপিজে নিৰাপত্তা পৰামৰ্শৱলী: ক'ৰোনা ভাইৰাছৰ প্ৰাদুৰ্ভাবৰ বাতৰি পৰিবেশন

২৫ মাৰ্চ, ২০২০ ত আপডেট কৰা হৈছে

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (ডব্লিউএইচআ)এ ১১ মাৰ্চ, ২০২০ ত ক'ভিড-১৯ (ন'ভেল ক'ৰোনা ভাইৰাছ)ৰ প্ৰাদুৰ্ভাবক [মহামাৰী](#) হিচাপে ঘোষণা কৰে, আৰু ডব্লিউএইচআ'ৰ মতে, [বিশ্বত এনে আক্ৰান্তৰ সংখ্যা বৃদ্ধি পাইছে](#)। এই প্ৰাদুৰ্ভাবৰ ঘটনাক্ৰমৰ শেহতীয়া তথ্য জানিবলৈ [জন হপকিন্স বিশ্ববিদ্যালয় ক'ৰোনা ভাইৰাছ ৰিচ'ৰ্ছ চেণ্টাৰ](#) হৈছে সুৰক্ষিত আৰু নিৰ্ভৰযোগ্য সংস্থা।

এই ভাইৰাছবিধৰ আতিশয্য আৰু ইয়াক প্ৰতিহত কৰিবলৈ চৰকাৰৰ প্ৰচেষ্টা সন্দৰ্ভত ৰাইজক অৱগত কৰি ৰাখিবলৈ বিশ্বজুৰি সাংবাদিকসকলে এক গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা পালন কৰি আছে। ইয়াৰ অৰ্থ হৈছে যে সংবাদ মাধ্যমৰ সদস্যসকলে ভ্ৰমণ, সাক্ষাৎ গ্ৰহণ আৰু তেওঁলোকে তেওঁলোকৰ বাবে কাম কৰিবলৈ বিচাৰি উলিওৱা কৰ্ম স্থানৰ জৰিয়তে প্ৰায়েই সংক্ৰমিত হোৱাৰ সম্ভাৱনা থাকে।

পৰিস্থিতিৰ পৰিৱৰ্তন হৈ থকাৰ ফলত নতুন তথ্য নিৰ্গত হোৱাৰ লগে লগে শেহতীয়া স্বাস্থ্য সম্পৰ্কীয় পৰামৰ্শ আৰু সংক্ৰমণৰ বাতৰি সংশ্লিষ্ট কৰ্তৃপক্ষই জনাই থাকিব। শেহতীয়া পৰামৰ্শ আৰু নিষেধাঙা সন্মুখে অৱগত হৈ থাকিবলৈ, এই প্ৰাদুৰ্ভাবৰ বাতৰি পৰিবেশন কৰি থকা সাংবাদিকসকলে [ডব্লিউএইচআ](#) আৰু তেওঁলোকৰ স্থানীয় ৰাজহুৱা স্বাস্থ্য কৰ্তৃপক্ষৰপৰা লাভ কৰা তথ্য নিৰীক্ষণ কৰিব লাগে।

**কৰ্মস্থানত সুৰক্ষিত থাকক**

ব্যাপক হাৰত আন্তঃৰাষ্ট্ৰীয় ভ্ৰমণত নিষেধাজ্ঞা বলবৎ থকাৰ পৰিপ্ৰেক্ষিতত, অদূৰ ভৱিষ্যতৰ কাৰণে বেছি ভাগ মিডিয়া এচাইনমেন্ট স্বদেশতেই সীমাবদ্ধ থকাৰ সম্ভাৱনাই অধিক। **সমগ্ৰ বিশ্বত দ্ৰুতভাৱে আৰু সঘনাই পৰিস্থিতিৰ পৰিৱৰ্তন হৈ থকাৰ বাবে, চমু বা জাননী বিহীনভাৱেই সকলো এচাইনমেন্ট সলনি বা বাতিল হোৱাৰ সম্ভাৱনা অতি প্ৰবল।**

ক'ভিড-১৯ ৰ প্ৰাদুৰ্ভাৱৰ বাতৰি পৰিবেশন কৰিবলৈ পৰিকল্পনা কৰাসকলে নিম্নোক্ত নিৰাপত্তাজনিত বাৰ্তাসমূহ মনত ৰখাটো উচিতঃ

### **এচাইনমেন্টৰ পূৰ্বে**

- ইউ.এছ. [চেন্টাৰ্ছ ফৰ ডিজেছ কন্ট্ৰ'ল এণ্ড প্ৰিভেনশ্যন](#) (চিডিচি)ৰ মতে, বয়সস্থ লোক আৰু দুৰ্বল স্বাস্থ্যৰ ব্যক্তিক অতি বিপদ সংকুল হিচাপে গণ্য কৰা হয়। **যদি আপুনি এনে শ্ৰেণীত পৰে, তেন্তে সাধাৰণ নাগৰিকৰ সৈতে প্ৰত্যক্ষ যোগাযোগ কৰিবলগীয়া হোৱা যিকোনো এচাইনমেন্টত আপুনি অংশগ্ৰহণ নকৰাই উচিত হ'ব। [গৰ্ভৱতী](#) কৰ্মচাৰীকো ৰেহাই দিব লাগিব।**
- [বাজফীড](#) আৰু আদিচ আবাসস্থিত ইউ.এছ. দূতাবাসে দৃষ্টিগোচৰ কৰা মতে বৰ্ণবাদী আক্ৰমণৰ বিষয়টো সম্পৰ্কে, ক'ভিড-১৯ৰ সংক্ৰমণৰ ওপৰত বাতৰি পৰিবেশন কৰিবলৈ ষ্টাফ বাছনি কৰাৰ ক্ষেত্ৰত পৰিচালন কৰ্তৃপক্ষ সচেতন হ'ব লাগিব। বাজফীড আৰু উক্ত ইউ.এছ. দূতাবাসে অলপতে দেশখনত বিদেশী লোকক লক্ষ্য হিচাপে লৈ প্ৰত্যক্ষ কৰা শত্ৰুতাপূৰ্ণ আচৰণ আৰু হিংসাত্মক ঘটনা সন্দৰ্ভত [সতৰ্কীকৰণ জাৰি কৰিছে।](#) ক'ৰোনা সংক্ৰমণ বাঢ়ি যোৱাৰ লগে লগে এনে ঘটনা স্বাভাৱিক হৈ পৰাৰ আশংকা আছে।
- এচাইনমেন্টৰ সময়ত আপুনি অসুস্থ হৈ পৰিলে আপোনাৰ মেনেজমেন্টৰ লোকে আপোনাক কিদৰে সহায় আৰু সমৰ্থন জনাবলৈ পৰিকল্পনা কৰিছে সেই বিষয়ে আলোচনা কৰক; এক দীঘলীয়া সময়ৰ কাৰণে ছেল্ফ-আইছ'লেচন আৰু/বা কোৱাৰেণ্টাইন/লক ডাউন জ'নত পৰ্যবসিত হোৱাৰ সম্ভাৱনা সন্দৰ্ভতো আলোচনা কৰিব।

## মনস্তাত্ত্বিক কল্যাণ

- যদি আপুনি ক'ভিড-১৯ ৰ প্ৰাদুৰ্ভাবৰ বাতৰি পৰিবেশন কৰিবলৈ পৰিকল্পনা কৰে, পৰিয়ালৰ সদস্যসকল উদ্বিগ্ন হ'ব পাৰে আৰু/ বা দুশ্চিন্তাত ভুগিব পাৰে। বিপদ সংকুলতা আৰু উদ্বিগ্নতা সন্দৰ্ভত তেওঁলোকৰ সৈতে মত বিনিময় কৰক। যদি প্ৰয়োজন হয়, তেন্তে পৰিয়ালৰ সদস্যসকল আৰু আপোনাৰ প্ৰতিষ্ঠানৰ চিকিৎসা পৰামৰ্শদাতাসকলৰ মাজত এক কথোপকথন অনুষ্ঠিত কৰক।
- ক'ভিড-১৯ ৰ দ্বাৰা আক্ৰান্ত স্থান বা এলেকাৰপৰা বাতৰি পৰিবেশনৰ সম্ভাৱ্য মনস্তাত্ত্বিক প্ৰভাৱ সম্পৰ্কত বিবেচনা কৰক, বিশেষকৈ যদি এখন চিকিৎসালয় বা আইছ'লেচনৰ ব্যৱস্থা থকা, বা কোৱাৰেণ্টাইন জ'নৰপৰা ৰিপাৰ্টিং কৰে। সংবাদ মাধ্যমৰ কৰ্মীসকলৰ কাৰণে সংকটপূৰ্ণ পৰিস্থিতিত বাতৰি পৰিবেশন সম্পৰ্কীয় দৰকাৰী সমল [ডাৰ্ট চেণ্টাৰ ফৰ জাৰ্ণেলিজিম এণ্ড ট্ৰমাৰ](#) জৰিয়তে বিচাৰি পাব।

## সংক্ৰমণ আৰু আনক সংক্ৰমিত কৰাৰপৰা আঁতৰি থাকক

বহু দেশেই এতিয়া [সামাজিক/শাৰীৰিক দূৰত্ব](#) বজাই ৰখা ব্যৱস্থা প্ৰৱৰ্তন কৰিছে। যদি এক হেল্থকেয়াৰ ব্যৱস্থা, বৃদ্ধ লোকৰ কাৰণে কেয়াৰ হ'ম, অসুস্থ লোকৰ গৃহ, মৰ্গ, কোৱাৰেণ্টাইন জ'ন, ঘন বসতিপূৰ্ণ চহৰীয়া বাসস্থলী (অৰ্থাৎ: বস্তি বা গলি), বা জীৱ-জন্তুৰ বজাৰ আৰু/বা ফাৰ্মলৈ যাবলগীয়া হয়, সেই স্থানত স্বাস্থ্যবিধিৰ ব্যৱস্থা আছে নে নাই সেয়া আগতীয়াকৈ অনুসন্ধান কৰক। **যদি কোনো সন্দেহ থাকে, তেতিয়া তেনে স্থানলৈ নামাব।** সংক্ৰমণৰপৰা হাত সাৰিবলৈ সাধাৰণ পৰামৰ্শৱলীয়ে সামৰি লোৱা দিশবোৰ:

- সকলোৰে সৈতে অতি কমেও ২ মিটাৰৰ ন্যূনতম ব্যৱধান মানি চলক, কাহ আৰু হাঁচিৰ লেখীয়া শ্বাস-প্ৰশ্বাসজনিত অসুস্থতাৰ কোনো চিন বা লক্ষণ থকা লোকৰ ওচৰত বিশেষকৈ সাৱধান হ'ব লাগে।

- বয়স্কসকল, দুৰ্বল স্বাস্থ্যৰ লোক, ৰোগৰ লক্ষণে দেখা দিয়া ব্যক্তিৰ সম্পৰ্কীয় কোনো লোক, ক'ভিড-১৯ ৰোগীক চিকিৎসা কৰা স্বাস্থ্য কৰ্মী, বা অতি বিপদ সংকুল স্থানৰ কৰ্মীৰ সাক্ষাতকাৰৰ সময়ত সাংবাদিকসকলে নিৰাপদ ন্যূনতম দূৰত্ব মানি চলাত বিশেষভাৱে সতৰ্কতা অৱলম্বন কৰিব লাগে।
- গৰম পানী আৰু চাবোন ব্যৱহাৰ কৰি এবাৰত অতি কমেও ২০ ছেকেণ্ডৰ কাৰণে নিয়মীয়াকৈ, সঠিকভাৱে আৰু সম্পূৰ্ণকৈ আপোনাৰ হাত ধোৱক। সঠিকধৰণে আপোনাৰ হাত শুকুৱাটো সুনিশ্চিত কৰক। [ডব্লিউএইচএ'ৰ ৱেবচাইটত আপোনাৰ হাত কেনেকৈ ধুব লাগে](#) আৰু শুকুৱাব লাগে তাৰ অতি দৰকাৰী নিৰ্দেশনা লাভ কৰিব পৰা যাব।
- যদি গৰম পানী আৰু চাবোন উপলব্ধ নহয় তেতিয়া বেক্টেৰিয়া-নাশক জেল বা টিছু ব্যৱহাৰ কৰক, কিন্তু তাৰ পাছত সদায়েই যিমানদূৰ সম্ভৱ সোনকালে গৰম পানী আৰু চাবোনৰে ধোৱাৰ অভ্যাস কৰিব। [\(চিডিচিয়ে ৬০% ইথানল বা ৭০% আইছ'প্ৰপানলতকৈ বেছি এলকহলযুক্ত হেণ্ড ছেনিটাইজাৰ ব্যৱহাৰ কৰাত অনুমোদন জনাইছে।\)](#) **নিয়মিত হাত ধোৱা বুটীৰ বিকল্প হিচাপে হেণ্ড ছেনিটাইজাৰ ব্যৱহাৰৰ অভ্যাস নকৰিব।**
- কাহ আৰু হাঁচি মাৰোতে সদায়েই আপোনাৰ মুখ আৰু নাক ঢাকি ল'ব। যদি আপুনি টিছুৰে ঢাকি কাহ বা হাঁচি মাৰে, নিৰাপদ আৰু যথোপযুক্ত ধৰণে ইয়াক তাৎক্ষণিকভাৱে নষ্ট কৰি পেলাব, আৰু ইয়াৰ পাছত সম্পূৰ্ণকৈ আপোনাৰ হাত ধুবলৈ নাপাহৰিব।
- [বিবিচিৰদ্বাৰা দৃষ্টিগোচৰ কৰোৱা অনুসৰি](#), আপোনাৰ মুখমণ্ডল, নাক, মুখগহ্বৰ, কাণ স্পৰ্শ কৰাৰপৰা বিৰত থাকক।
- কৰমৰ্দন, আলিঙ্গন, আৰু/ বা চুমা খোৱাৰপৰা বিৰত থাকক। পৰিৱৰ্তে, [কিলাকুটিৰে খুন্দা মাৰি দিয়া বা ভৰিৰে ঠেলা মাৰি দিবলৈ লওঁক](#)।
- আন লোকৰ সংস্পৰ্শলৈ অহাৰ আশংকা থকা কাপ, মাটিৰ পাত্ৰ, বা চামুচেৰে খোৱা-পিয়া পৰিহাৰ কৰক।
- এচাইনমেন্টৰ পূৰ্বে সকলোবোৰ আ-অলংকাৰ আৰু ঘড়ী খুলি পেলাব, মনত ৰাখিব যে ক'ভিড-১৯ ভাইৰাছে ভিন্ন সময়সীমালৈ [বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ পৃষ্ঠত](#) সজীৱ হৈ থাকিব পাৰে।

- যদি আপুনি চছমা পৰিধান কৰে, ইয়াক নিয়মিতভাৱে গৰম পানী আৰু চাবোনেৰে সযতনে পৰিষ্কাৰ কৰি থাকিব।
- আপুনি কি পোছাক পৰিধান কৰিব সেয়া ঠিক কৰি ল'ব; এইটো কথাত গুৰুত্ব দিব যে নিৰ্দিষ্ট সূতাৰে তৈয়াৰী কাপোৰ কিছুমান আনবোৰৰ তুলনাত সহজেই পৰিষ্কাৰ কৰিব পাৰি। কোনো এচাইনমেন্টৰ পাছত সকলো কাপোৰ ডিটাৰজেন্টৰে উচ্চ উষ্ণতাত ধুই পেলাব লাগে।
- এচাইনমেন্টত অহা-যোৱা কৰোতে ব্যৱহাৰ কৰা পৰিবহণৰ প্ৰকাৰ বিবেচনা কৰিব। (যাত্ৰীৰ) ভিৰ থকা সময়ত ৰাজহুৱা পৰিবহণত ভ্ৰমণৰপৰা বিৰত থাকিব আৰু নমাৰ সময়ত হাতত এলকহল জেল ব্যৱহাৰ কৰাটো নিশ্চিত কৰিব। যদি আপোনাৰ নিজা বাহনৰে যাত্ৰা কৰে, তেতিয়া এই ক্ষেত্ৰত সজাগ থাকিব যে এজন সংক্ৰমিত ব্যক্তিয়ে বাহনৰ ভিতৰতে আনজনলৈ ভাইৰাছটো বিয়পাব পাৰে।
- কিছু সময়ৰ মূৰে মূৰে জিৰণি ল'ব আৰু অৱসাদ/ শক্তিৰ স্তৰ সন্দৰ্ভত সতৰ্ক হ'ব, এইটোত গুৰুত্ব দিব যে ক্লান্ত লোকসকলে তেওঁলোকৰ স্বাস্থ্যবিধি সম্পৰ্কত খুবেই ভুল কৰি পেলায়। তাৰ উপৰি আৰু এটা কাৰক হৈছে যে তেনে লোকসকলে কামৰ আগত আৰু পাছত দীৰ্ঘ দূৰত্ব ড্ৰাইভ কৰিব লগা হ'ব পাৰে।
- এটি প্ৰভাৱিত অঞ্চললৈ যোৱাৰ পূৰ্বে, তাত থকাৰ সময়ত, আৰু তাৰপৰা অহাৰ পাছত গৰম পানী আৰু চাবোনেৰে আপোনাৰ হাত সম্পূৰ্ণভাৱে ধোৱাটো সদায়েই নিশ্চিত কৰিব।
- যদি আপোনাৰ (ৰোগৰ) লক্ষণে দেখা দিয়ে, বিশেষকৈ জ্বৰ হয় বা উশাহ চুটি হৈ যায়, আপুনি কেনে ধৰণৰ চিকিৎসা গ্ৰহণ কৰিব সেয়া বিবেচনা কৰিব। বহু চৰকাৰী স্বাস্থ্য বিভাগে এতিয়া আনৰপৰা সংক্ৰমণ ৰোধ কৰিবলৈ স্বেচ্ছামূলক কোৱাৰেণ্টাইনৰ পৰামৰ্শ আগবঢ়ায়। যদি আপুনি অতিশয় সংক্ৰমিত হোৱা এলেকাত থাকে, জনাকীৰ্ণ চিকিৎসা কেন্দ্ৰসমূহত আপুনি আন ক'ভিড-১৯ সংক্ৰমিত ৰোগীৰ মুখামুখি হ'ব পাৰে, সেয়েহে আপুনিও সংক্ৰমিত হোৱাৰ সম্ভাৱনা বৃদ্ধি পায়।
- মাত্ৰ সিদ্ধ মাংস আৰু কণী খাব

## সা-সঁজুলিৰ নিৰাপত্তা

- ক্লিপ মাইকৰ সলনি এটা নিৰাপদ দুৰ্ভ্ৰপৰা ডাইৰেকশ্যনেল 'ফিছপ'ল' মাইক্ৰ'ফ'ন ব্যৱহাৰ কৰক
- প্ৰতিটো এচাইনমেণ্টৰ অন্তত মাইক্ৰ'ফ'নৰ ক'ভাৰসমূহ সম্পূৰ্ণকৈ ধুই পেলাব আৰু নিৰীজিত কৰি পেলাব লাগে। **কোনো সম্ভাৱ্য প্ৰতি কলুষিতকৰণ প্ৰতিৰোধ কৰিবলৈ কেনেকৈ সুৰক্ষিতভাৱে ক'ভাৰটো আঁতৰ কৰিব লাগে সেই সন্দৰ্ভত পথ নিৰ্দেশনা/প্ৰশিক্ষণৰ আবেদন জনাব লাগে।**
- সদায়েই সকলোবোৰ সা-সঁজুলি মেলিছেপ্টলৰ দৰে স্ফীপ্ৰ-ক্ৰিয়াশীল এন্টিমাইক্ৰ'বিয়েলৰে মচি সংক্ৰমণমুক্ত কৰিব, ইয়াৰ পাছত সম্পূৰ্ণকৈ নিৰীজিত কৰি পেলাব, এইবোৰৰ ভিতৰত চেল ফোন, টেবলেট, লিড, প্লাগ, যাৰফোন, লেপটপ, হাৰ্ড ড্ৰাইভ, কেমেৰা, প্ৰেছ পাছ, আৰু লেনয়াৰ্ড সকলোবোৰ থাকিব।
- থকা ঠাইলৈ এইবোৰ ঘূৰাই আনোতে সকলো সা-সঁজুলিয়েই যে পুনৰ পৰিষ্কাৰ কৰা হৈছে সেয়া নিশ্চিত কৰিব, এয়াও নিশ্চিত কৰিব যে সা-সঁজুলিবোৰৰ কাৰণে যি দায়বদ্ধ সেইসকলে আগতীয়াকৈয়ে জানে আৰু তেওঁলোক নিৰাপদে কেনেকৈ সা-সঁজুলিসমূহ পৰিষ্কাৰ কৰিব লাগে তাৰ বাবে প্ৰশিক্ষণপ্ৰাপ্ত। এইটোও নিশ্চিত কৰাটো প্ৰয়োজনীয় যে এটাও সা-সঁজুলি পৰিষ্কাৰৰ বাবে দায়বদ্ধ লোকক পুনৰ চমজাই নিদিয়াকৈ য'তে-ত'তে পেলাই নথয়।
- যদি আপুনি এটাও বীজাণুনাশক দ্ৰব্য লাভ নকৰে, এইটো গুৰুত্বপূৰ্ণ যে [প্ৰত্যক্ষ সূৰ্যৰ তাপে ভাইৰাছবোৰক নাশ কৰিব পাৰে](#)। সেয়ে অতিশয় অসুবিধাজনক পৰিস্থিতিত--আৰু যদি আপোনাৰ হাতত কোনো বিকল্প ব্যৱস্থা নাথাকে--আপোনাৰ সা-সঁজুলিসমূহ কেইবাঘন্টামানৰ কাৰণে প্ৰত্যক্ষ সূৰ্যৰ তাপত ৰাখক। মনত ৰাখিব যে ইয়াৰ ফলত সা-সঁজুলি বৰ্ণহীন হ'ব পাৰে বা ক্ষতিকাৰক প্ৰভাৱ পৰিব পাৰে।

- যদি এচাইনমেন্টৰ কাৰণে এখন বাহন ব্যৱহাৰ কৰে, কোনো এচাইনমেন্টৰ পাছত যথোপযুক্ত প্ৰশিক্ষণপ্ৰাপ্ত গোটৰদ্বাৰা ইয়াৰ ভিতৰভাগ সম্পূৰ্ণৰূপে পৰিষ্কাৰ কৰাটো নিশ্চিত কৰিব। দৰ্জাৰ হেণ্ডেল, ষ্টিয়াৰিং হুইল, উইং মিৰ'ৰ, হেড ৰেপ্ট, ছিট বেল্ট, ডেছব'ৰ্ড, আৰু উইনড' ৱাইণ্ডাৰ/কেটচেছ/বাটনৰ প্ৰতি বিশেষ নজৰ দিয়াটো প্ৰয়োজনীয়।

## ব্যক্তিগত প্ৰতিৰক্ষামূলক সা-সঁজুলি (পিপিই)

কোনো পিপিই (ডিছপ'জেবল গ্ল'ভছ, ফেচ মাস্ক, প্ৰতিৰক্ষামূলক এপ্ৰন, আৰু ডিছপ'জেবল শ্ব ক'ভাৰৰ দৰে)ৰ নিৰাপদ পৰিধান আৰু খোলা কাৰ্যত কটকটীয়া নিৰাপত্তা বিধি পালন কৰা আৰু মানি চলাটো প্ৰয়োজনীয়। [অনুগ্রহ কৰি চিডিচিৰ সাধাৰণ নিৰ্দেশনাৰ কাৰণে ইয়াত ক্লিক কৰক।](#) **প্ৰতি কলুষিতকৰণৰ সম্ভাৱনা প্ৰৱল, সেয়ে এই ব্যৱস্থাসমূহৰ ক্ষেত্ৰত আত্মসন্তুষ্টি নল'ব।**

- যদি স্বাস্থ্য ৰক্ষাৰ সুবিধা বা মৰ্গৰ দৰে প্ৰভাৱিত ক্ষেত্ৰত কাম কৰে, আপুনি ডিছপ'জেবল ফুটৱেৰ পৰিধান বা ৱাটাৰপ্ৰুফ অ'ভাৰশ্বু ব্যৱহাৰ কৰাটো প্ৰয়োজনীয় হ'ব পাৰে। আপুনি সেই স্থান এৰাৰ লগে লগে দুয়োটা মচি/ ধুই পেলোৱাটো বাঞ্ছনীয়। যদি ৱাটাৰপ্ৰুফ অ'ভাৰশ্বু ব্যৱহাৰ কৰে, সেই স্থান এৰাৰ **পূৰ্বে** সেয়া নিৰাপদ পদ্ধতিৰে বিনষ্ট কৰিব লাগিব, আৰু কেতিয়াও পুনৰ ব্যৱহাৰ নকৰিব।
- চিকিৎসা প্ৰদান ব্যৱস্থাৰ দৰে সংক্ৰমিত ক্ষেত্ৰত যদি কাম কৰে বা তালৈ যায় তেন্তে প্ৰতিৰক্ষামূলক গ্ল'ভছ ব্যৱহাৰ কৰক। বডিছ্যুট আৰু ফুল ফেচ মাস্কৰ দৰে আন মেডিকেল পিপিইয়ো প্ৰয়োজনীয় হৈ উঠিব পাৰে।

## ফেচ মাস্ক

[চিডিচি](#) আৰু [ডব্লিউএইচএ](#)য়ে শেহতীয়াকৈ একমত হৈছে যে লক্ষণ অবিহনে কোনো লোকে ফেচ মাস্ক পৰিধান কৰাটো প্ৰয়োজনীয় নহয়, তদুপৰি আপুনি চিকিৎসালয়ৰ দৰে অতি-বিপদ সংকুল এলেকাত থাকোতে; বা সন্দেহজনক ক'ভিড-১৯ সংক্ৰমিত এজন লোকক আপুনি পৰিচৰ্যা কৰা সময়ত স্থানীয় কৰ্তৃপক্ষৰদ্বাৰা আপোনাক এনে কৰিবলৈ নোকাৰালৈকে নালাগে। অনুগ্রহ কৰি মন কৰিব যে বহু দেশতেই চাৰ্জিকেল পিপিইৰ যোগান অপৰিমিত, সেয়ে এনে সা-সঁজুলিৰ ব্যৱহাৰে নাটনিৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰে। যদি আপুনি মাস্ক পৰিধান কৰে আপুনি তলত উল্লেখ কৰা উপদেশসমূহ মানি চলক:

- যদি প্ৰয়োজন হয়, এটা N95 মাস্ক (বা FFP2 / FFP3)ক মানক 'চাৰ্জিকেল' মাস্ক হিচাপে [গণ্য](#) কৰা হয়। এইটো নিশ্চিত কৰিব যে নাক আৰু খুঁতৰিৰ মাজত এই মাস্কটো নিৰাপদে খাপ খাই পৰে, খাপ খোৱাৰ ফাঁক হ্রাস কৰে। নিয়মিতভাৱে দাঢ়ি-মোচ খুৰোৱাটো সুনিশ্চিত কৰক।
- মাস্কটো স্পৰ্শ কৰাৰ পৰা বিৰত থাকক, আৰু মাত্ৰ ফিঁটাত ধৰিহে ইয়াক খোলক। কেতিয়াও সন্মুখভাগ স্পৰ্শ নকৰিব।
- মাস্ক খোলাৰ পাছত সদায়েই চাবোন আৰু গৰম পানীৰে হাত ধুব, বা এলকহল-যুক্ত হেণ্ড ছেনিটাইজাৰ ([৬০% ইথানল বা ৭০% আইছ'প্ৰপানলতকৈ বেছি](#)) ব্যৱহাৰ কৰক।
- পৰিধান কৰি থকা মাস্কটো নৰম/সেমেকি গ'লেই সেইটো সলাই এটা নতুন, চাফা, শুকান মাস্ক পিন্ধক।
- মাস্কবোৰ পুনৰ ব্যৱহাৰ নকৰিব, আৰু সদায়েই ব্যৱহাৰ কৰা মাস্কসমূহ তাৎক্ষণিকভাৱে ছীল বেগত পেলাই দিয়ক।
- এইটো মনত ৰাখিব যে মাস্ক ব্যৱহাৰ কৰাটো মাত্ৰ ব্যক্তিগত সুৰক্ষাৰ এটা অংশ, যাৰ সৈতে নিয়মিতভাৱে গৰম পানী আৰু চাবোনৰে আপোনাৰ হাত ধোৱাটোও সংযুক্ত হৈ আছে আৰু আপোনাৰ চকু, মুখ, কাণ, আৰু নাককে ধৰি আপোনাৰ মুখমণ্ডলৰ কোনো অংশ স্পৰ্শ নকৰিব।



- কোনো পৰিস্থিতিতে কটন/ গজ মাস্ক ব্যৱহাৰৰ অনুমোদন নাই।
- এই ক্ষেত্ৰত সজাগ হ'ব যে ফেচ মাস্কৰ [যোগান সীমিত](#) হ'ব পাৰে আৰু/বা স্থানৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি [দাম বৃদ্ধি](#) হ'ব পাৰে।

## ডিজিটেল নিৰাপত্তা

- সাংবাদিকসকলে ক'ভিড-১৯ ৰ প্ৰাদুৰ্ভাৱ সন্দৰ্ভত তেওঁলোকৰ বাতৰি পৰিবেশনৰ ক্ষেত্ৰত বৰ্ধিত স্তৰৰ অনলাইন প্ৰতিকূলতাৰ মুখামুখি হ'বলগীয়াৰ কথাটোত সজাগ হ'ব লাগে। আক্ৰমণৰপৰা আপোনাক ৰক্ষা কৰিবলৈ চিপিজেৰ [বেষ্ট প্ৰেক্টিছ](#) চাওঁক।
- ক'ভিড-১৯ ৰ ব্যাপকতা অনুসৰণ কৰাৰ এটা পথ হিচাপে চৰকাৰ আৰু টেক কোম্পানীসমূহে বৰ্ধিত হাৰত নিৰীক্ষণৰ ব্যৱস্থা গ্ৰহণ কৰিছে। ইয়াৰ ভিতৰত আছে [এনএছএ' গ্ৰুপ](#), যিয়ে [পিগেচাছ](#) প্ৰস্তুত কৰিছে, চিটিজেন লেবৰ মতে, ই হৈছে [সাংবাদিকসকলক লক্ষ্য](#) কৰি ল'বলৈ ব্যৱহাৰ কৰি অহা এটা স্পাইৱেৰ। এই স্বাস্থ্য সংকট শেষ হোৱাৰ পাছত জনসাধাৰণক লক্ষ্য কৰি এই নিৰীক্ষণ কৌশলসমূহ কেনেকৈ ব্যৱহাৰ কৰা হ'ব সেই সন্দৰ্ভত নাগৰিক স্বাধীনতা সংস্থাসমূহ উদ্বিগ্ন হৈ পৰিছে। ট্ৰেন্সপাৰেঞ্চী ইন্টাৰনেছ্যনেলে তেওঁলোকৰ ৱেবচাইটত এই বিশ্বজনীন পৰিঘটনাবোৰৰ গতি-বিধি লক্ষ্য কৰি আছে।
- ক'ভিড-১৯ সম্পৰ্কীয় তথ্য সমৃদ্ধ লিংকসমূহ আপুনি ক্লিক বা নথিসমূহ ডাউনল'ড কৰাৰ পূৰ্বে ৰওঁক আৰু ভাবক। দুষ্কৃতিকাৰীয়ে এই সাম্প্ৰতিক স্বাস্থ্য সংকটৰ সুবিধা গ্ৰহণ কৰিছে আৰু [ইলেকট্ৰনিক ফ্ৰন্টিয়াৰ ফাউণ্ডেচন](#)ৰ মতে, এই দুষ্কৃতিকাৰীবিলাকে মিশ্ৰিত ফিছিং আক্ৰমণৰে ব্যক্তি আৰু সংস্থাসমূহক লক্ষ্য কৰি আতংকিত কৰিছে যিয়ে আপোনাৰ ডিভাইচসমূহ বিনষ্ট কৰিব পাৰে।
- [সামাজিক মাধ্যম](#) বা মেছেজিং এপসমূহত ক'ভিড-১৯ সম্পৰ্কীয় যিকোনো লিংকত ক্লিক কৰোতে সতৰ্কতা অৱলম্বন কৰিব, ইয়াৰে কিছুমান প্ৰত্যক্ষভাৱে চাইটত আহিব পাৰে যিয়ে আপোনাৰ ডিভাইচসমূহ মালৱেৰৰ জৰিয়তে অনিষ্টসাধন কৰিব পাৰে • [ক'ভিড-১৯ ট্ৰেকাৰ](#)ৰ দৰে ৰেফৰেন্সৰ বাবে ব্যক্তিক লক্ষ্য কৰি লোৱা আক্ৰোশপূৰ্ণ এপবিলাকক লৈ সজাগ হ'ব।

- ডব্লিউএইচঅ'ৰ দৰে সুখ্যাত উৎসবিলাকৰপৰাপ্ৰাপ্ত মেপে ক'ভিড-১৯ সন্দৰ্ভত শেহতীয়া তথ্য প্ৰদৰ্শন কৰে, কিন্তু ইয়াতো মালৱেৰ থকাৰ কথা প্ৰকাশ পাইছে যি [পাছৱৰ্ডসমূহ](#) চুৰি কৰাত ব্যৱহাৰ হয়।
- [দ্য গাৰ্ডিয়ান](#) ত প্ৰকাশ পোৱা অনুসৰি, ৰাষ্ট্ৰৰদ্বাৰা প্ৰকাশিত ভুল তথ্যৰ প্ৰতি সচেতন হ'ব, একেদৰে সাধাৰণ ভুল তথ্যৰ ক্ষেত্ৰটো এনে সচেতনতা অৱলম্বন কৰিব লাগে, ইয়াৰে কিছুমানক ডব্লিউএইচঅ'য়ে এই সম্পৰ্কত বিশেষভাৱে [সকীয়নি](#) প্ৰদান কৰিছে আৰু [বিবিচিয়েও ইয়াৰ দৃষ্টিগোচৰ কৰিছে](#)। ডব্লিউএইচঅ'ৰ ৱেবচাইটত এখন [মিথ বাষ্টাৰ গাইড](#) উপলব্ধ।
- [মেছেজিং এপসমূহৰ](#) চাটবোৰৰ জৰিয়তে শ্বেয়াৰ হোৱা ক'ভিড-১৯ সম্পৰ্কীয় তথ্যক লৈ সতৰ্ক হ'ব, য'ত মিছা বাতৰি আৰু ফাঁকিবাজী লুকাই থাকিব পাৰে।
- এই ক্ষেত্ৰত সজাগ হ'ব যে ফেচবুকত ক'ভিড-১৯ ৰ বিষয়বস্তু এতিয়া মানৱ কনটেন্ট চেকাৰৰ সলনি কৃত্ৰিম বুদ্ধিমত্তা (এআই)ৰ দ্বাৰা নিয়ন্ত্ৰিত হৈ আছে, যাৰ ফলত ৰোগটো সন্দৰ্ভত বৈধ বিষয়বস্তু [ভুলতে](#) অপসাৰিত হ'ব পাৰে।
- স্বৈৰাচাৰী শাসনতন্ত্ৰৰ দেশসমূহৰপৰা অহা বা/ আৰু বাতৰিৰদ্বাৰা অৱগত হোৱা বিপদ সংকুলতাক লৈ সজাগ হ'ব, যাৰ বাবে ক'ভিড-১৯ ৰ প্ৰাদুৰ্ভাবৰ বাতৰিসমূহ মনোযোগৰে নিৰীক্ষণ কৰিব লাগিব। [চিপিজৰদ্বাৰা দৃষ্টিগোচৰ কৰা অনুসৰি](#), কেতবোৰ চৰকাৰে ক্ৰমাগতভাৱে কোনো প্ৰাদুৰ্ভাবৰ প্ৰসাৰণ [লুকুৱাবলৈ](#) চেষ্টা কৰিব পাৰে আৰু/বা সংবাদ মাধ্যমক [চেপ্স](#) কৰিবলৈ চেষ্টা চলাব পাৰে।

## এচাইনমেন্টত শাৰীৰিক নিৰাপত্তা

- শেহতীয়াভাৱে [ইটালী](#), [কলম্বিয়া](#) আৰু [ভাৰতত](#) দেখা পোৱাৰ দৰে, যদি কাৰাগাৰ বা ডিটেনচন কেন্দ্ৰৰপৰা ৰিপাৰ্টিং কৰি থকা হয়, ক'ভিড-১৯ ৰ প্ৰাদুৰ্ভাব সম্পৰ্কত বন্দীসকলৰদ্বাৰা হোৱা প্ৰতিবাদ আৰু/বা হাল্লাৰ বিপদসংকুল পৰিস্থিতিক লৈ সাংবাদিকসকল সতৰ্ক হোৱা উচিত।

- সম্ভাৰ্য্য অপৰাধৰ হাৰ বৃদ্ধিক লৈ সতৰ্ক হ'ব লাগিব, কিয়নো [আমেৰিকা](#), [আয়াৰলেণ্ড](#), [পেলেষ্টাইন](#) আৰু [ইৰান](#)ৰ দৰে দেশসমূহে ক'ভিড-১৯ ৰ প্ৰাদুৰ্ভাবৰ সময়ত কাৰাগাৰসমূহৰ জনসংখ্যা হ্রাস কৰিবলৈ বন্দীসকলক মুকলি কৰি দিব ধৰিছে। মন কৰিব লাগিব যে যোগান নিশ্চয়গামী হ'বলৈ আৰম্ভ কৰাতে, [লুট-পাত](#) আৰু [ডকাইতি](#)ৰ সম্ভাৰনা বৃদ্ধি পাইছে।
- [চিপিজ](#)ৰদ্বাৰা [দৃষ্টিগোচৰ কৰা অনুসৰি](#), শ্বেৰাচাৰী শাসনতন্ত্ৰৰ দেশসমূহৰ সাংবাদিকসকলে ক'ভিড-১৯ৰ প্ৰাদুৰ্ভাব সন্দৰ্ভত বাতৰি পৰিবেশনৰ সময়ত ডিটেনচনৰ ভাবুকি আৰু/বা গ্ৰেপ্তাৰক লৈ সতৰ্ক থাকিব লাগিব।
- যদি আন্তঃৰাষ্ট্ৰীয় এচাইনমেন্ট (তলত চাওঁক)ৰ কাৰণে আপুনি ভ্ৰমণ কৰিব পাৰে, আপোনাৰ গন্তব্যস্থলত শেহতীয়া নিৰাপত্তাজনিত পৰিস্থিতি চালি-জাৰি চাব। আজিলৈকে [ইজৰাইল](#), [ব্ৰাজিল](#), [পাকিস্তান](#), [চাইপ্ৰাছ](#), [ৰাছিয়ান ইউনিয়ন](#), আৰু [ইউক্ৰেইন](#)ত বিভিন্ন হিংসাৰ ঘটনা আৰু প্ৰতিবাদ সংঘটিত হৈছে। ক'ভিড-১৯ ৰ প্ৰাদুৰ্ভাব বৃদ্ধিৰ ফলত [ইৰাক](#) আৰু [হংকং](#) উভয়তে চলি থকা প্ৰতিবাদ ঘনীভূত হৈছে।

## **আন্তঃৰাষ্ট্ৰীয় ভ্ৰমণ এচাইনমেন্টসমূহ**

গোলকীয় ভ্ৰমণত প্ৰতিবন্ধকতাৰ হেতু, এতিয়া আন্তঃৰাষ্ট্ৰীয় ভ্ৰমণ অতিশয় প্ৰত্যাহানমূলক আৰু ক্ৰমবৰ্ধমানভাৱে দুৰ্লভ। যদি বিদেশত এচাইনমেন্ট সম্ভৱ হয় আপুনি তলত উল্লেখ কৰা বিন্দুবোৰ বিবেচনা কৰাটো উচিত হ'ব:

- ভাল সময়ত আপোনাৰ [লক্ষ্যস্থান](#)ৰ কাৰণে সকলো শেহতীয়া সংশ্লিষ্ট টিকাকৰণ ব্যৱস্থা আৰু ৰোগ প্ৰতিৰোধৰ বাবে চিকিৎসা ব্যৱস্থা সুনিশ্চিত কৰি ল'ব। আপোনাৰ ক্ষেত্ৰত দেখা দিব পৰা যিকোনো লক্ষণসমূহৰ সন্দৰ্ভত বিভ্ৰান্তি প্ৰতিৰোধ কৰিবলৈ ফ্লু ভেকচিন লাভ কৰাটো বিবেচনা কৰিব।
- আপোনাৰ ভ্ৰমণ বীমা পলিচি পৰীক্ষা কৰিব। আন্তঃৰাষ্ট্ৰীয় ভ্ৰমণ সম্পৰ্কে বেছিভাগ চৰকাৰেই ভিন্ন পৰ্যায়ৰ ভ্ৰমণ উপদেশ আৰু সতৰ্কতা জাৰি কৰিছে। এইসমূহৰ ভিতৰত

আছে [ৱিটিছ ফৰেইন এণ্ড কমনৱেলথ অফিছ](#), [দ্য ইউ.এছ. ষ্টেট ডিপাৰ্টমেন্ট](#), আৰু [দ্য ফ্লেঞ্চ এফেয়াৰ্ছ ইন্টাৰেঞ্জাৰ্ছ](#)। **ক'ভিড-১৯ৰ সংবাদ পৰিবেশনৰ বাবে ভ্ৰমণত বন্ধাকৰচ লাভ কৰাটো সম্ভৱ নহ'বও পাৰে, এই কথাটো মন কৰা দৰকাৰ।**

- আপুনি উপস্থিত থকাৰ লক্ষ্য নিৰ্ধাৰণ কৰা যিকোনো কাৰ্যসূচীৰ পৰিস্থিতি নিয়মিতভাৱে পৰীক্ষা কৰিব, এইটোও মন কৰিব যে [বহু দেশেই](#) ৰাজহুৱা সমাগম সম্পূৰ্ণৰূপে নিষিদ্ধ কৰিছে, বা এক নিৰ্দিষ্ট সংখ্যক লোকতকৈ অধিক সমাগম বাৰণ কৰিছে।
- আপোনাৰ গন্তব্যস্থানত বলবৎ থকা আৰু/বা কাৰ্যকৰী হ'বলগীয়া নিষেধাজ্ঞা পৰীক্ষা কৰিব। গোলকীয় পৰ্যায়ত বিদেশী নাগৰিকৰ ওপৰত অতিৰিক্ত নিষেধাজ্ঞা আৰু/বা নিয়ন্ত্ৰণ বৃদ্ধি পাব পাৰে।
- নগৰীয়া কেন্দ্ৰ, বিশেষ কেতবোৰ অঞ্চল, আৰু/বা সমগ্ৰ দেশতে সামান্য জাননী বা জাননী অবিহনেই লক ডাউন আৰু কোৱাৰেণ্টাইন হ'ব পাৰে, এই কথা মনত ৰাখি এটা পৰিকল্পনা থকাটো নিশ্চিত কৰিব। কিছুমান প্ৰতিষ্ঠান আৰু নিয়োগকৰ্তাই বিশ্বব্যাপী থকা তেওঁলোকৰ কৰ্মচাৰীসকলক অপসাৰণ কৰাৰ প্ৰস্তুতি দ্ৰুততৰ কৰিছে।
- বিশ্বজুৰি বহু ভূমি সীমান্ত বন্ধ কৰা হৈছে। অতিৰিক্ত বন্ধও সম্ভৱতঃ বৃদ্ধি পাব পাৰে; আপোনাৰ সম্ভাৱ্য পৰিকল্পনাত এই দিশটো অন্তৰ্ভুক্ত হ'ব লাগে।
- যদি আপুনি ৰোগাক্ৰান্ত হৈ আছে তেতিয়া ভ্ৰমণ নকৰিব। বেছিভাগ আন্তঃৰাষ্ট্ৰীয় আৰু আঞ্চলিক বিমানবন্দৰসমূহত, একেদৰে পৰিবহণ কেন্দ্ৰসমূহত কটকটীয়া স্বাস্থ্য পৰীক্ষাৰ ব্যৱস্থা গ্ৰহণ কৰা হৈছে। আগমণৰ লগে লগে ভ্ৰমণকাৰীসকল প্ৰায় নিশ্চিতভাৱেই স্বাস্থ্য পৰীক্ষা আৰু/বা কোৱাৰেণ্টাইন/ছেল্ফ-আইছ'লেচনৰ নিৰ্দেশৰ সন্মুখীন হ'ব পাৰে।
- বহু লক্ষ্যস্থান লৈ/পৰা এয়াৰলাইনসমূহে [বিমানবোৰ বাতিল](#) কৰাৰ পৰিপ্ৰেক্ষিতত গোলকীয় ভ্ৰমণ বিকল্প গুৰুতৰভাৱে হ্রাস পাইছে। ক'ভিড-১৯ বৃদ্ধিৰ ঘটনা বৃদ্ধি সাপেক্ষে অধিক বাতিল হ'ব পাৰে।
- আপুনি মূল্য সম্পূৰ্ণভাৱে ঘূৰাই পাব পৰা বিমানৰ টিকত ক্ৰয় কৰা উচিত। [আইএটিএৰ মতে](#), বহু এয়াৰলাইনৰ কাৰণে ক'ভিড-১৯ হৈ পৰিছে গুৰুতৰ বিত্তীয় ঘাটীৰ কাৰক, আৰু ইয়েই ইউৰোপৰ সৰ্ববৃহৎ আঞ্চলিক এয়াৰলাইন [ফ্লাইবীৰ](#) শেহতীয়া পতনত বৰঙণি যোগাইছে।

- আপোনাৰ সৈতে কোনবোৰ সামগ্ৰীৰ যোগান থকাটো প্ৰয়োজনীয় সেয়া বিবেচনা কৰিব। ফেচ মাস্ক, হেণ্ড ছেনিটাইজাৰ, চাবোন, টেমাত থকা খাদ্য, আৰু টয়লেট পেপাৰকে ধৰি কেতবোৰ নিৰ্দিষ্ট সামগ্ৰীৰ অভাৱে [ভীতিগ্ৰস্ত হৈ ক্ৰয়](#) কৰাৰ দৰে ঘটনা সংঘটিত কৰাৰ কথা প্ৰকাশ পাইছে। মনত ৰাখিব যে ক'ভিড-১৯ ৰ সংক্ৰমণৰ পৰিপ্ৰেক্ষিতত আপোনাৰ গন্তব্যস্থলত শ্ৰমিকৰ [ধৰ্মঘটৰ কাৰ্যসূচী](#) আৰু/বা নাটনিয়ে পৰিস্থিতি বিষম কৰি তুলিব পাৰে।
- এই ক্ষেত্ৰত সজাগ হ'ব যে [জৰ্দানৰ দৰে](#) সীমিত পানীৰ যোগান থকা বহু দেশত (পানীৰ) চাহিদা আৰু অভাৱ বৃদ্ধি হোৱা আৰম্ভ হৈছে।
- আপোনাৰ লক্ষ্যস্থানৰ কাৰণে শেহতীয়া ভিছাৰ ৰেহৰূপ পৰীক্ষা কৰক, মন কৰিব যে [অনেক দেশে](#) ভিছা প্ৰদান প্ৰক্ৰিয়া বন্ধ কৰিছে আৰু ভ্ৰমণৰ কাৰণে ইতিমধ্যে জাৰি কৰা ভিছা নিলম্বন কৰিছে।
- আপুনি যে ক'ভিড-১৯ মুক্ত সেয়া প্ৰমাণ কৰিবলৈ আপোনাৰ গন্তব্য দেশে মেডিকেল চাৰ্টিফিকেট বিচাৰিব নেকি সেয়া জানি ল'ব। কিছুমান উদাহৰণ [ইয়াত](#) চাব পাৰিব।
- [স্বাস্থ্য পৰীক্ষা](#) আৰু উষ্ণতা পৰীক্ষা স্থলৰ প্ৰতিষ্ঠাৰ পৰিপ্ৰেক্ষিতত নমনীয় ভ্ৰমণপথ গ্ৰহণ কৰিব আৰু বিশ্বজুৰি বিমানবন্দৰসমূহত অতিৰিক্ত সময় ধাৰ্য কৰিব। একেখিনি কথা কেতবোৰ ৰেল ষ্টেচন, বন্দৰ/জাহাজ ঘাট, আৰু দুৰ্গিবটীয়া বাছ ষ্টেচনতো প্ৰযোজ্য।
- আপোনাৰ আগমণ স্থলৰ শেহতীয়া কোনো সাল-সলনি সন্দৰ্ভত অৱগত হ'ব, মন কৰিব যে কেতবোৰ বিশেষ দেশে মাত্ৰ সুনিৰ্দিষ্ট বিমানবন্দৰ আৰু টাৰ্মিনেলদিহে বিদেশী নাগৰিকক প্ৰৱেশৰ অনুমতি দিছে।
- আপুনি ভ্ৰমণ কৰা দেশৰ পৰিসীমাত কোনো চহৰৰ-ভিতৰত আহ-যাহৰ বাধ্যবাধকতাৰ বাতৰিৰ কাৰণে স্থানীয় উৎসসমূহ বাৰে বাৰে নিৰীক্ষণ কৰিব।

### এচাইনমেন্টৰ পাছত

- যিকোনো লক্ষণৰ চিনৰ কাৰণে সময়ে সময়ে আপোনাৰ স্বাস্থ্য নিৰীক্ষণ কৰিব।

- যদি আপুনি ব্যাপক হাৰত সংক্ৰমিত হোৱা স্থানৰপৰা ঘূৰি আহে, আপোনাক অৱশ্যেই ছেল্ফ-আইছ'লেচনৰ প্ৰয়োজন হ'ব। অনুগ্ৰহ কৰি সংশ্লিষ্ট চৰকাৰী উপদেশ চাওঁক।
- আপোনাৰ গৃহ দেশ আৰু আপোনাৰ গন্তব্য দেশ উভয়তে কাৰ্যকৰী কৰা কোনো কোৱাৰেণ্টাইন আৰু আইছ'লেচন পদ্ধতিকে ধৰি ক'ভিড-১৯ ৰ ওপৰত শেহতীয়া বিবৃতি আৰু তথ্য নিৰীক্ষণ কৰক।
- আপুনি থকা দেশত সংক্ৰমণৰ হাৰৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি, আপুনি উলটি অহাৰ পাছৰ ১৪ দিন আপোনাৰ নিকট সান্নিধ্যলৈ অহা ব্যক্তিৰ নাম/সংখ্যাসমূহৰে আপুনি এখন তালিকা প্ৰস্তুত কৰাটো প্ৰয়োজনীয় হৈ উঠিব। আপোনাৰ লক্ষণে দেখা দিয়াৰ আৰম্ভ হোৱাৰ লগে লগে ইয়ে সম্ভাৱ্য যোগাযোগ অনুসৰণ কৰাত সহায় কৰিব।

### --যদি আপোনাৰ লক্ষণসমূহে দেখা দিয়ে

- যদি আপোনাৰ [ক'ভিড-১৯ৰ লক্ষণে](#) দেখা দিয়ে বা লক্ষণ পৰিস্ফুত হয়, **যিমানেই নৰম নহওঁক কিয়**, আপোনাৰ মেনেজমেন্ট টীমক অৱগত কৰক আৰু বিমানবন্দৰ বা আন পৰিবহণ কেন্দ্ৰৰপৰা আপোনাৰ ঘৰলৈ যথোপযুক্ত যাতায়াতৰ কাৰণে তেওঁলোকৰ সৈতে কাম কৰক। **সাধাৰণভাৱে টেক্সী নল'ব।**
- আপোনাক আৰু আপোনাৰ সমাজখনক সুৰক্ষিত কৰিবলৈ [ডব্লিউএইচআ](#), [চিডিচি](#), বা স্থানীয় স্বাস্থ্য কৰ্তৃপক্ষৰ পৰামৰ্শ অনুসৰণ কৰক।
- যেতিয়া আপোনাৰ লক্ষণ আৰম্ভ হয় তেতিয়াৰপৰা **অতিকমেও ৭ দিন**লৈ আপোনাৰ ঘৰৰপৰা বাহিৰ নহ'ব। আপুনি যেতিয়া সংক্ৰমিত হ'ব এনে কৰিলে আপোনাৰ সমাজখনৰ আন আন সকলক সুৰক্ষিত কৰাত সহায় কৰা হ'ব।
- সন্মুখৰ পৰিকল্পনা কৰক আৰু সহায়ৰ বাবে আনক কওঁক। আপোনাৰ প্ৰয়োজনীয়তাসমূহ যোগান ধৰিবলৈ আপোনাৰ নিয়োগকৰ্তা, বন্ধু-বৰ্গ আৰু পৰিয়ালৰ লোকক কওঁক, আৰু তেওঁলোকক আপোনাৰ সন্মুখৰ দুৱাৰৰ বাহিৰতে সেয়া থৈ যাবলৈ কওঁক।

- যিমানদূৰ সম্ভৱ হয় আপোনাৰ ঘৰৰ আন লোকৰ পৰা অতিকমেও ২ মিটাৰ দূৰত অৱস্থান কৰক • যদি সম্ভৱ, অকলে শোৱক।
- যদি আনৰ সৈতে শ্বেয়াৰ কৰি থাকে, সকলোৱে ১৪-দিনৰ আইছ'লেচন পিৰিয়ড মানি চলা উচিত। [ইয়াত](#) ইয়াৰ কাৰণে উপযোগী গাইড বিচাৰি পোৱা যাব। প্রতি কলুষিতকৰণৰপৰা হাত সাৰিবলৈ, বাথৰুম, টয়লেট আৰু ৰন্ধনশালৰ সুবিধা ব্যৱহাৰ কৰোতে বিশেষ সাৱধানতা অৱলম্বন কৰাটো বাঞ্ছনীয়।
- চাবোন আৰু গৰম পানী ব্যৱহাৰ কৰি, অতি কমেও ২০ ছেকেণ্ড আপোনাৰ হাত নিয়মিতভাৱে আৰু সম্পূৰ্ণকৈ ধোৱক।
- যিমানদূৰ সম্ভৱ, বৃদ্ধ লোক আৰু দুৰ্বল স্বাস্থ্যৰ লোকৰ পৰা দূৰত অৱস্থান কৰক।
- আইছ'লেচনৰ সময়ত আপোনাৰ লক্ষণসমূহে বিশেষভাৱে পীড়া নকৰা পৰ্যন্ত, আপোনাৰ দেশৰ স্বাস্থ্য কৰ্তৃপক্ষক চেফ-আইছ'লেচনলৈ যাবলৈ আপুনি অৱগত কৰাৰ প্ৰয়োজনীয়তা নাথাকে।

চিপিজৰ অনলাইন [ছেফটি কিটে](#) সাংবাদিকসকল আৰু নিউজৰুমক শাৰীৰিক, [ডিজিটেল](#), আৰু মনস্তাত্ত্বিক নিৰাপত্তা সমল আৰু সৰঞ্জামৰ ওপৰত এটা প্ৰাথমিক নিৰাপত্তা তথ্য আগবঢ়ায়, ইয়াত [চিভিল আনৰেষ্ট](#) আৰু [নিৰ্বাচনসমূহৰ](#) বাতৰি পৰিবেশনৰ প্ৰসংগও সামৰা হৈছে।