



## ক'ভিড-১৯ নিয়ন্ত্ৰনৰ বাবে ঘৰত বন কৰা লোক সকলৰ ক্ষেত্ৰত লবলগীয়া সাৱধানতা:

(এই নিয়মাৱলী কেৱল ঘৰত থকা বনকৰা লোক ৰ ববে হে প্ৰযোজ্য।)

1. লকদাউনৰ সময়চোৱাত বহিৰৰ পৰা অহা, বন কৰা লোক বা কাম কৰা মনুহক আহিব দিব নালাগে বৰং তেওলোকৰ মাহেকীয়া পাবলগীয়া দৰমহাখিনি আগখন হিচাবে দি সহায় কৰিব লাগে।
2. তেওঁলোক বাহিৰলৈ অথবা বজাৰলৈ গলে উভতি আহি ভাল কৈ হাত দুখন ধুব অথবা হেণ্ড চেণিটাইজাৰ ব্যৱহাৰ কৰি ভালদৰে হাত দুখন পৰিষ্কাৰ কৰিবা। চেণ্ডেল-জোতা ঘৰৰ বাহিৰত ৰাখিবা।
3. দিনত ঘৰত থকা সময়চোৱাত তেওলোকক সঘনে চাবোন পানীৰে হাতকেইখন ধুই থাকিব কব লাগে।
4. বন কৰা লোক বা কাম কৰা মনুহৰ পৰা সুৰক্ষিত দুৰত্ব বজাই ৰাখিবা। উপদেশ বা দিহা পৰামৰ্শ দিয়াৰ সময়ত তেওলোকৰ কাষ নাচাপিবা।
5. তেওলোকৰ দেহত যদি ক'ৰণা ৰ লক্ষণে দেখা দিয়ে, তেনেহলে তেওলোকক আছুতীয়া কৈ বা গৃহ -আবদ্ধ হৈ থাকিবলৈ উপদেশ দিয়াতো অনুচিত।
6. তেওলোকৰ যদি ক'ৰণা ৰ লক্ষণে দেখা দিয়ে, তেন্তে তেওলোকক ততালিকে স্বাস্থ্য-সেৱা উপলব্ধ কৰাওক আৰু চিকিৎসা-কেন্দ্ৰত লৈ গৈ চিকিৎসা কৰাওক।
7. ঘৰত বন কৰা সকলেও পান, তামোল, গুতখা, চাখা, মদ, বা যিকোনো ৰাগিয়াল বস্তু সেৱন কৰাৰ পৰা বিৰত থাকক।
8. বয়োজ্যেষ্ঠ লোক আৰু শিশুক পৰিচৰ্যা বা তেওলোক ৰ সংস্পৰ্শলৈ অহাৰ আগত চাবোন পানীৰে হাতকেইখন ধুই লব অথবা হেণ্ড চেণিটাইজাৰ ব্যৱহাৰ কৰি ভালদৰে হাত দুখন পৰিষ্কাৰ কৰিবা।
9. বন কৰা লোক সকলে ব্যক্তিগত পৰিচ্ছন্নতা বজাই ৰাখিবা।
10. দীৰ্ঘকালীন অসুস্থতাত ভুগি থকা বন কৰা লোকক চিকিৎসা-কেন্দ্ৰত লৈ গৈ চিকিৎসা কৰাওক আৰু জিৰনি দিয়ক।