



বয়োজ্যেষ্ঠ ব্যক্তিসকলে ক'না ভাইবাচ সম্পৰ্কে লবলগীয়া সারধানতাসমূহ

বয়োজ্যেষ্ঠ ব্যক্তিসকলে:



- ঘৰত থাকক, বাহিৰা আলহী অতিথিক পৰাপক্ষত দেখা নকৰিব। যিকোনো মানুহৰ লগত সকলো সময়তে ন্যূনতম ১ মিটাৰ দূৰত্ব বজায় ৰাখক।
- ন্যূনতম পৰিষ্কাৰ পৰিচলিত মানি চলক, চাবোন আৰু এলকহলযুক্ত হেণ্ড ছেনিটাইজাৰেৰে সঘনাই হাত ধোৱক।
- কাহ উঠিলে আৰু হাঁচি আহিলে কিলাকুটি ভাজ কৰি বা বুমাল বা টিচু পেপাৰেৰে মুখ আৰু নাক ঢাকি লওক, ব্যৱহৃত টিচু ভালদৰে ঢাকন থকা ডাষ্টবিনত পেলাব।
- সহজ ব্যায়াম অথবা যোগাভ্যাস নিয়মিয়াকৈ কৰিব।
- পৰিয়ালৰ সদস্যসকলৰ লগত গুণগত সময় অতিবাহিত কৰক। তদুপৰি মনত আনন্দ যোগাবৰ বাবে কিতাপ পঢ়ক।
- মানসিক উৎকৰ্ষতাৰ বাবে যিকোনো শিল্পকৰ্ম যেনে, গীত, কবিতা, ছবি অঁকা, আদিত নিজকে নিয়োজিত ৰাখিব পাৰে।
- সন্দেহযুক্ত বা সংক্ৰমিত ব্যক্তিৰ সংস্পৰ্শৰ পৰা দূৰত থাকক আৰু তেনে ব্যক্তিৰ ওচৰলৈ যাওঁতে মাস্ক ব্যৱহাৰ কৰক।
- কুহুমিয়া পানী খাব আৰু গৰম পানীৰে গা ধুব। গা-ধোৱাৰ সময়ত সুকীয়া গামোচা বা টাৱেল ব্যৱহাৰ কৰক।
- ব্যৱহাৰ কৰা কাপোৰ-কানি সুকীয়াকৈ ভালদৰে চাবোন- ডিটাৰ্জেন্ট দি ধুই আৰু ব'দত শুকুৱাই পৰিধান কৰিব।
- বয়োজ্যেষ্ঠ ব্যক্তিসকলৰ কোঠাটোৰ আচবাব-পত্ৰ সঘনাই পৰিষ্কাৰ পৰিচলিত কৰি ৰাখিব।
- বৃদ্ধাশ্রমত থকা লোকসকলে, আশ্রমৰ সদস্যসকলৰ মাজত সামাজিক দূৰত্ব বজায় ৰাখক।
- অকলশৰীয়াকৈ বসবাস কৰা বয়োজ্যেষ্ঠ সকলে ওচৰ চুবুৰীয়াৰ লগত যিকোনো ধৰণৰ সহায়ৰ বাবে (শাৰিৰিক দূৰত্ব বজায়) সঘনায় যোগাযোগ ৰাখক।
- জিলা অথবা ৰাজ্যিক কোভিড নিয়ন্ত্ৰণ কক্ষৰ ফোন নম্বৰ (১০৭৭/ ১০৭৯)ত যিকোনো সহায়ৰ বাবে যোগাযোগ কৰক।

বয়োজ্যেষ্ঠ ব্যক্তিসকলে:



- অনাগত কিছুদিন কোনোধৰণৰ সামাজিক বা ধৰ্মীয় সমাৱেশ আদিত নাযাব।
- ল'ক ডাউন (Lock Down)ৰ সময়ত বজাৰ-সমাৰ কৰিবলৈ বাহিৰলৈ ওলাই নাযাব, তেনে কামসমূহ পৰিয়ালৰ অন্য সদস্যৰ দ্বাৰা কৰাওক।
- বৰ্তমান সময়ত নিয়মীয়া/সাধাৰণ পৰামৰ্শৰ বাবে চিকিৎসালয়লৈ নাযাব, ফোনেৰে চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ লওক আৰু সংক্ৰমণ প্ৰতিহত কৰক।
- চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ নোলোৱাকৈ, নতুন ঔষধ সেৱন নকৰিব।
- যদি কোনো ব্যক্তি ক'না ভাইবাছ আক্ৰান্ত অঞ্চল বা দেশ ভ্ৰমণ কৰি আহিছে তেনেলোকৰ ওচৰলৈ নাযাব।
- আপুনি পৰিধান কৰা কাপোৰ-কানি পৰিয়ালৰ অন্য সদস্যৰ কাপোৰৰ লগত একেলগে নাৰাখিব।
- নেতিবাচক টিভি অনুষ্ঠান অথবা বেচিকৈ বাতৰি আদি নাচাব।
- তামোল-পান নাইবা ধপাতজাতীয় বস্তু খোৱাৰ পৰা বিৰত থাকিব।
- তেল-মচলাযুক্ত আহাৰ পৰিহাৰ কৰক।

এনেধৰণৰ সৰ্তকতামূলক পদক্ষেপ সমূহ গ্ৰহণ কৰিলে যিকোনো বয়োজ্যেষ্ঠ ব্যক্তিৰ ক'না আক্ৰান্ত হোৱাৰ সম্ভাৱনা হ্রাস পাব পাৰে।

ক'না সংক্ৰামক যদিও, সারধানতাবে ক'না ভাইবাছক প্ৰতিহত কৰিব পাৰি।

