

সামাজিক ব্যৱধান কি?

ই এক প্ৰমাণিত ৰাজহুৱা স্বাস্থ্য প্ৰণালী, যিয়ে কৰ'ণা ভাইৰাছৰ (COVID-19)দৰে সংক্ৰামিত ৰোগক সংক্ৰমণ হোৱাত বাধা প্ৰদান কৰে। সহজ ভাষাত ক'বলৈ গ'লে, এজনে আনজনক সংস্পৰ্শ কৰা বা স্পৰ্শ কৰাৰ পৰা বিৰত থাকিব লাগে। এক নিৰ্দিষ্ট দূৰত্ব বজাই ৰাখিব লাগে যাতে এই ভাইৰাছ এজনৰ পৰা আনজনলৈ বিয়পিব নোৱাৰে।

কৰ'ণাৰ ভাইৰাছে যাতে মহামাৰী ৰূপ ধাৰণ কৰিব নোৱাৰে তাৰ বাবে ই কি ভূমিকা পালন কৰিব?

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা(WHO) য়ে ঘোষণা কৰা মতে কৰ'ণা ভাইৰাছ(COVID-19)এক মহামাৰী ৰোগ, যি ন'ভেল কৰ'ণা ভাইৰাছ নামৰ এক ভাইৰাছৰ কাৰণে হয়। ই অধিক মাত্ৰাত সংক্ৰামিত হোৱা এক জীৱিত উপাদান যিয়ে এজন সুস্থ ব্যক্তিৰ দেহতো বিয়পিব পাৰে, যদিহে তেওঁ কোনো আক্ৰান্ত ব্যক্তিৰ সংস্পৰ্শলৈ আহে বা আক্ৰান্ত ব্যক্তিয়ে কাহোতে বা হাটীওৱাতে এক মিটাৰ দূৰত্বৰ ভিতৰত থাকে।

সাধাৰণতে, কৰ'ণা ভাইৰাছৰ (COVID-19) লক্ষণ সমূহ হৈছে যদি এজন ব্যক্তিৰ ২-১৪ দিনলৈকে জ্বৰ, কাহ/ শ্বাস-প্ৰশ্বাস লোৱাত কষ্ট হয় তেন্তে তেওঁৰ দেহত কৰ'ণা ভাইৰাছ(COVID-19)ৰ সংক্ৰমণ হৈছে বা প্ৰৱেশ কৰিছে। এজন সংক্ৰামিত ব্যক্তিৰ এইবোৰ লক্ষণ নাথাকিলেও তেওঁৰ পৰা এজন সুস্থ ব্যক্তিৰ দেহতো এই ভাইৰাছ সংক্ৰমণ হব পাৰে।

গতিকে, যেতিয়া আমি সামাজিক ব্যৱধান বজাই ৰাখিম তেতিয়া এই ভাইৰাছ এজনৰ পৰা আন এজনলৈ বিয়পি পৰাৰ সম্ভাৱনা নাথাকে আৰু ইয়াৰ সংক্ৰমণ হোৱাৰ পথও ৰোধ হৈ পৰে। এনেদৰে কৰিলে এই ৰোগক মহামাৰী ৰূপধাৰণ কৰাৰ পৰা ৰোধ কৰিব পাৰি।

সামাজিক ব্যৱধান বৰ্তাই ৰাখিবৰ বাবে কি কৰিব আৰু কি নকৰিব

মধ্যস্থতা কৰাৰ স্তৰ সমূহ	কি কৰিব	কি নকৰিব
ব্যক্তিগত স্তৰ	-ঘৰৰ ভিতৰত থাকক -ৰাজহুৱা পৰিবহন/ যান-বাহনত যাত্ৰা নকৰিব -১ মিটাৰ দূৰত্ব পৰা সন্মত কৰিব -যদি আপুনি বিদেশৰ পৰা আহিছে তেন্তে নিজে স্বাস্থ্য পৰীক্ষাৰ বাবে হাজিৰ হ'ওক।	-কোনো লোকৰ লগত কৰমৰ্দন বা আলিঙ্গন বা আনৰ শৰীৰৰ কোনো অংশত স্পৰ্শ নকৰিব। - যিহেতু আপুনি নাজানে যে কোন এই ভাইৰাছৰ দ্বাৰা আক্ৰান্ত সেয়েহে সামাজিকভাৱে সমবেত হোৱা কাৰ্য্যৰ পৰা বিৰত থাকক। -কোনো ধৰণৰ উৰাবাতৰি বা ভুল বাতৰি নোলিয়াব। - যদি আপোনাৰ জ্বৰ বা কাহ হৈ আছে তেন্তে আগতিয়াকৈ খবৰ নোলোৱাকৈ চিকিৎসালয়লৈ নাযাব।(যদি আপুনি COVID-19 সংক্ৰামিত হৈ আছে বা বিদেশৰ পৰা উভতিছে)
পৰিয়াল	-পৰিয়ালৰ সকলো সদস্যক ঘৰৰ বাহিৰত অন্যান্য লোকৰ লগত সমবেত হোৱাত আৰু বিনা-দৰকাৰত ঘৰৰ বাহিৰত ঘুৰা-ফুৰা কৰাত বাধা প্ৰদান কৰক। -যদি পৰিয়ালৰ কোনো লোক বিদেশৰ পৰা উভতি আহিছে তেন্তে তেওঁক ঘৰৰ ভিতৰতে থাকিব দিব আৰু যদি কৰ'ণা ভাইৰাছ(COVID-19)ৰ লক্ষণ দেখা পায় তেন্তে ততালিকে নিকটতম স্বাস্থ্য খণ্ডত	-কোনো ধৰণৰ ঘৰুৱা অনুষ্ঠান অনুষ্ঠিত নকৰিব। -প্ৰশাসন আৰু স্বাস্থ্য খণ্ডৰ বিষয়াৰ পৰা কোনো ধৰণৰ তথ্য লুকুৱাই নাৰাখিব। -জ্বৰ বা কাহত ভুগি থকা পৰিয়ালৰ সদস্যৰ পৰা ১ মিটাৰ দূৰত্ব বজাই ৰাখিব। -ৰোগীয়া লোকৰ কাপোৰ- কানি বা কোনো দ্ৰব্য প্ৰত্যক্ষভাৱে স্পৰ্শ নকৰিব।

	<p>জনাঁওক আৰু লোকজনক ঘৰৰ ভিতৰতে ৰখাৰ ব্যৱস্থা কৰক।</p> <p>- বিদেশৰ পৰা অহা লোকৰ যোগাযোগৰ তালিকা সংগ্ৰহ কৰক আৰু বিভাগত জনাঁওক।</p> <p>- অসুস্থলোক যেনে- ডায়েবেটিচ, হৃদৰোগ, হাপানী ৰোগ থকা লোক সকলৰ ভালকৈ চোৱাচিতা কৰক।</p>	<p>- ৰাজহুৱা পৰিবহন এৰাই চলক।</p> <p>-কোনো ধৰণৰ ভুল তথ্য বা উৰাবাতৰি প্ৰচাৰ নকৰিব।</p>
সামাজিক বা সমবায়	<p>- সামাজিক ব্যৱধান বৰ্তাই ৰাখিবৰ বাবে উৎসাহ জনাওঁক।</p> <p>- বিদেশৰ পৰা অহা লোকৰ খবৰ পালে বিভাগীয় কৰ্তৃপক্ষক খবৰ দিয়ক।</p> <p>- সাৰ্বজনিন ঠাইত সামাজিক ব্যৱধান বৰ্তাই ৰখা সম্বন্ধীয়, হাত ধোৱা আৰু কফৰ আচৰণ বিধি সম্বন্ধীয় তথ্য, শিক্ষা আৰু যোগাযোগৰ (IEC materials)আহিলা সমূহ আঁৰি থওঁক।</p>	<p>- বিভিন্ন লোকৰ সমাগম ঘটাইলৈ যেনে – পাৰ্ক, শৰীৰ চৰ্চা ক্ষেত্ৰ, মন্দিৰ, সামাজিক অনুষ্ঠান, চিত্ৰ গৃহ, চপিং ম'ল আদিত যোৱা বন্ধ কৰক।</p> <p>-কোনো ধৰণৰ অনুষ্ঠান, সামাজিক সমবেত হোৱা কাৰ্য্য, ধাৰ্মিক অনুষ্ঠান অনুষ্ঠিত কৰাত বাধা প্ৰদান কৰক।</p>
কৰ্ম ক্ষেত্ৰত	<p>- অনলাইন সভা আৰু টেলিফোনৰ দ্বাৰা যোগাযোগ ৰাখক যদিও কাৰ্যালয়ৰ ভৱন একে হয়।</p> <p>- যদি সম্ভৱ হয় ঘৰৰ পৰা কাম কৰাৰ সুবিধা কৰক।</p> <p>- আপোনাৰ দুপৰীয়াৰ আহাৰ ঘৰৰ পৰা অনা ব্যৱস্থা কৰক আৰু নিজৰ কোঠাতে খোৱাৰ অভ্যাস কৰক।</p> <p>- প্ৰকৃত উদ্যমেৰে কৰ্মক্ষেত্ৰ সম্বন্ধীয় উপদেশ সমূহ সকলোৱে দেখাকৈ আঁৰি দিয়ক।</p>	<p>- পৰস্পৰ সভা বা ব্যক্তিগত আলোচনা, কৰ্মচাৰী সকলৰ গোটখোৱা কাৰ্য বৰ্জন কৰক।</p> <p>- যি সমূহ স্থানত মানুহ গোটখাই থাকে, খোৱা- বস্তু ৰখা কোঠাত বা কাম কৰা কোঠাত সমবেত হোৱা বন্ধ কৰক।</p> <p>- কৰ্মক্ষেত্ৰলৈ অহা-যোৱা কৰিবৰ বাবে ৰাজহুৱা যাতায়াত ব্যৱস্থা বৰ্জন কৰক।</p> <p>- কাহ, জ্বৰ আদিত ভোগী থকা কৰ্মচাৰীক কাৰ্যালয়লৈ অহাত বাধা দিয়ক।</p>

সামাজিক ব্যৱধানৰ লগতে, ব্যক্তিগত স্বচ্ছতা, হাতৰ স্বচ্ছতা, হাত ধোৱা আৰু কাহ হলে তাৰ আচৰণ বিধি লক্ষ্য কৰি থাকিব লাগে।

উদাহৰণস্বৰূপে, আমি সকলোৱে আমাৰ হাত চাবোন আৰু পানীৰে সঘনাই ধোৱা লাগে, কাহ মাৰিলে আপোনাৰ মুখমণ্ডল ঢাকি লঁওক, ৰাজহুৱা স্থানত থু-খেকাৰ নেপেলাব আৰু কোনো ধৰণৰ সন্দেহজনিত ঘটনা দেখিলে সক্ৰিয়ভাৱে জনাঁওক।

বিশ্বাসযোগ্য উৎসৰ পৰা তথ্য সংগ্ৰহ কৰক আৰু শেহতীয়া তথ্য ৰাখক, আৰু সংকিত নহৱ। আপোনাৰ চুবুৰীয়া আৰু আপোনাক সকলক শুদ্ধ তথ্য প্ৰদান কৰক।

অতিৰিক্ত তথ্যৰ বাবে ১০৪ ফোন কৰক।

ক'ৰণা ভাইৰাছ(COVID-19)সংক্ৰমণ হোৱাত বাধা প্ৰদান কৰিবৰ বাবে সামাজিক ব্যৱধান বৰ্তাই ৰাখক।