

মূল পাঠ্যটি কেন্দ্রীয় সরকার (Central Government) দ্বারা প্রকাশিত এবং এই নথিটি অনুবাদ করার জন্য ব্যবহৃত, যা পাওয়া যাবে এখানে <https://www.gov.uk/coronavirus>

UK সরকারের বর্তমান নির্দেশিকা (26শে মার্চ 2020 থেকে)

করোনাভাইরাস (Coronavirus) (COVID-19): আপনার যা করা প্রয়োজন

বাড়ীতে থাকুন (Stay at home)

- শুধুমাত্র খাদ্য, স্বাস্থ্যগত কারণগুলি বা কাজের জন্য বাইরে যান (শুধুমাত্র তখনই যদি আপনি বাড়ী থেকে কাজ করতে না পারেন)
- অন্যান্য ব্যক্তিদের থেকে 2 মিটার (6ফুট) দূরে থাকুন
- বাড়ীতে পৌঁছে সাথে সাথেই আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন

আপনার কোনো উপসর্গ না থাকলেও আপনি ভাইরাসটি ছড়িয়ে দিতে পারেন।

যে কোনও সেটিংয়ের যে কোনো ব্যক্তির জন্য পরামর্শ হ'ল এই প্রধান নির্দেশিকাগুলি অনুসরণ করা।

- করোনাভাইরাস (COVID-19) এর সর্বাধিক সাধারণ লক্ষণ হল সাম্প্রতিক নতুন ক্রমাগত কাশি এবং / অথবা উচ্চ তাপমাত্রার সূত্রপাত। আপনার যদি এই লক্ষণগুলি থাকে, সেটি যদি সামান্যও হয় তাহলেও বাড়ীতে থাকুন এবং আপনার লক্ষণগুলি শুরু হওয়ার পরে 7 দিনের জন্য আপনি বাড়ী ছেড়ে বেরোবেন না। স্ব-বিচ্ছিন্নতার (self-isolation) জন্য আপনাকে NHS 111 তে কল করতে হবে না। যদি বাড়ীতে একাকী বিচ্ছিন্নভাবে থাকার পরও আপনার লক্ষণগুলি আরও খারাপ হয় বা 7 দিন পরেও ভালো না হয় তবে [অনলাইনে NHS 111](#) -এর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার যদি ইন্টারনেট অ্যাক্সেস না থাকে তবে আপনার NHS 111 তে কল করা উচিত। জরুরী চিকিত্সা প্রয়োজনের জন্য 999 ডায়াল করুন।
- সাবান এবং গরম জল ব্যবহার করে 20 সেকেন্ডের জন্য সাধারণ সময়ের থেকে বেশীবার আপনার হাতদুটি ধুয়ে নিন, বিশেষত কাশি, হাঁচি এবং আপনার নাক ঝাঁড়ার পরে, বা জনসমক্ষে অন্য লোকেরা যখন এমন করছেন সেখানে যাওয়ার পরে। হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন যদি শুধুমাত্র এগুলিতেই আপনার অ্যাক্সেস থাকে।
- আপনার কাশি বা হাঁচির পর জীবাণু বিস্তার করা কমাতে, আপনার মুখ এবং নাকটি টিস্যু দিয়ে বা যদি আপনার কোনও টিস্যু না থাকে আপনার পোশাকের হাতার দ্বারা (আপনার হাত দিয়ে নয়) ঢেকে রাখুন, এবং টিস্যুটিকে অবিলম্বে একটি বাক্সে ফেলে দিন। তারপরে আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন বা একটি হ্যান্ড স্যানিটাইজিং জেল ব্যবহার করুন।

4. আপনার নিয়মিত পরিষ্কারের পণ্যগুলি ব্যবহার করে অন্যান্য লোকেদের মধ্যে সংক্রমণ হওয়ার ঝুঁকি কমাতে নিয়মিত স্পর্শকৃত বস্তুগুলি এবং পৃষ্ঠগুলিকে পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করুন।

বর্তমান সময়ে এবং COVID-19 এবং অন্যান্য অনুরূপ শ্বাস প্রশ্বাস সংক্রান্ত ভাইরাস সম্পর্কে আমাদের জ্ঞানের ভিত্তিতে, সম্ভবত বয়স্ক ব্যক্তির এবং দীর্ঘমেয়াদী চিকিত্সাপ্রাপ্ত রোগীর গুরুতর রোগে আক্রান্ত হতে পারেন। আরও তথ্য প্রকাশের সাথে সাথে সুপারিশগুলি পরিবর্তিত হতে পারে।