

হোম আইসোলেশনে/ বিচ্ছিন্ন ভাবে আলাদাভাবে থাকার নির্দেশাবলী

নির্ধারিত সময়ের জন্য বাড়িতে থাকুন এবং কঠোরভাবে এই নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন:



পৃথক একটি ঘরে নিজেকে বিচ্ছিন্ন রাখুন ও পৃথক একটি বাথরুম ব্যবহার করুন এবং অন্যের সংস্পর্শ থেকে বিরত থাকুন।



অপরের সাথে যোগাযোগ করা অতিব প্রয়োজনীয় হলে একটি ফেসমাস্ক ও হ্যান্ড গ্লাভস ব্যবহার করুন এবং বাড়ির বা পোষা প্রাণীর বা আপনার এবং অন্য মানুষের মধ্যে যতটা সম্ভব দূরত্ব বজায় রাখুন।



প্লেট, কাপ, তোয়াল, বিছানাপত্র সহ ব্যক্তিগত ঘরের জিনিসগুলি অন্য লোকের সাথে ভাগ করবেন না এবং নিয়মিত দরজার হাতল এবং পৃষ্ঠগুলি স্যানিটাইজ করুন।



কাশি এবং হাঁচির সময় আপনার মুখ টিস্যু দিয়ে ঢেকে রাখুন এবং ব্যবহৃত টিস্যুগুলি একটি বন্ধ আবর্জনা ক্যানের মধ্যে ফেলে নিশ্চিত হোন এবং সাথে সাথে কমপক্ষে 20 সেকেন্ড পর্যন্ত আপনার হাত সাবান ও পানি দিয়ে ধুয়ে নিন অথবা অ্যালকোহল-ভিত্তিক স্যানিটাইজার দিয়ে আপনার হাত পরিষ্কার করুন।



কমপক্ষে 20 সেকেন্ডের জন্য আপনার হাত নিয়মিত সাবান ও পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন বা অ্যালকোহল-ভিত্তিক স্যানিটাইজার দিয়ে আপনার হাত পরিষ্কার করুন।



আবর্জনা ফেলার জন্য আলাদা নির্দিষ্ট ডাসবিন ব্যবহার করুন এবং অন্য কিছু ঢুকে পড়া রোধে ডাবল স্তরযুক্ত ব্যাগের ব্যবহার নিশ্চিত করুন। ময়লাটি ঘরের অন্যান্য ময়লার সাথে নিষ্পত্তি করার আগে তিন দিন (72 ঘন্টা) আলাদা জায়গায় রাখুন।



আপনি যদি 14 দিনের মধ্যে জ্বর, কাশি, বা শ্বাসকষ্ট নিয়ে অসুস্থ হোন তবে আপনাকে অবশ্যই তাৎক্ষণিক (444) নম্বরে কল করতে হবে এবং চিকিৎসা সেবার জন্য অনুরোধ করতে হবে।



আপনার মোবাইল ফোনে 'বেওয়ার বাহরাইন' BeAware Bahrain' নামে অ্যাপ্লিকেশনটি ডাউনলোড করুন

জনস্বাস্থ্য আইন অনুসারে (2018 সালের আইন নং 34), তিন মাসের কম নয় এবং 1,000 দীনার চেয়ে কম নয়, 10,000 দীনার এর চেয়ে বেশি নয় এ পরিমাণ অর্থ দিয়ে জেল কারাদণ্ড কার্যকর করা হবে। যে কোন ব্যক্তি ইচ্ছাকৃতভাবে অবহেলা, ছদ্মবেশ, অস্পষ্টতা, অন্য কোন ভাবে এ সম্পর্কিত বিষয়গুলো কর্তৃপক্ষের কাছ থেকে গোপন করেন বা কোন ব্যক্তির সংক্রামক রোগ আছে বা থাকতে পারে কিংবা কোন পদক্ষেপ গ্রহণ থেকে বিরত থাকেন, এবং সংক্রামক রোগজীবাণু ছড়িয়ে পড়া রোধ করার জন্য কর্তৃপক্ষকে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নিতে বাধা দেয় বা প্রতিরোধ করে তাদের জন্য উক্ত আইন কার্যকর হবে।