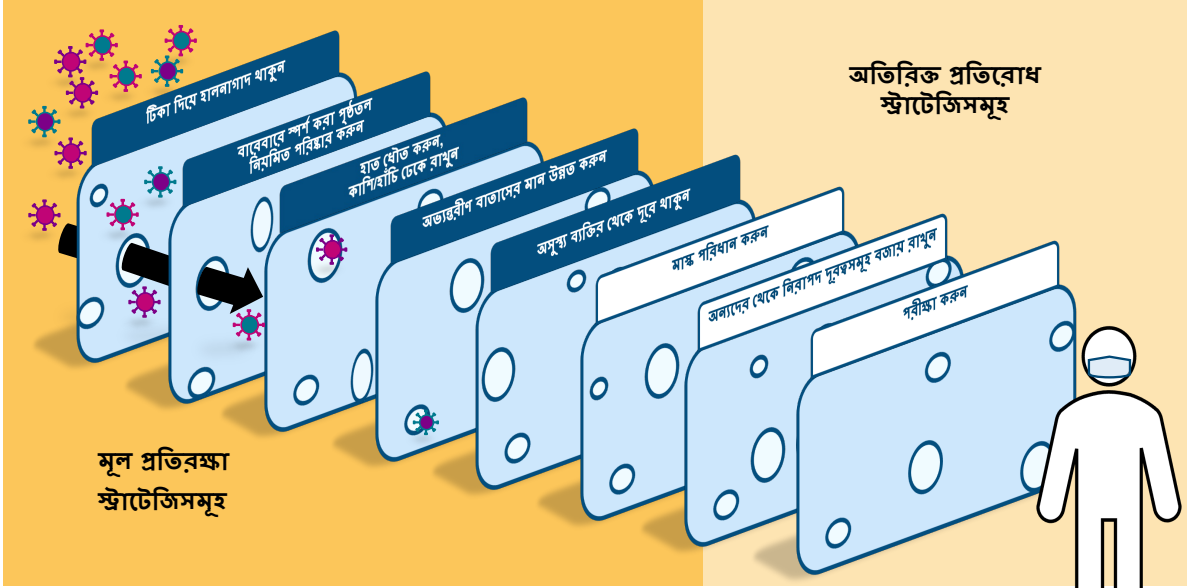


# সংক্রমণ ধীর করুন

শ্বাসযন্ত্রের অসুস্থতা প্রতিরোধে কোনো একক কৌশল (সিঙ্গেল সুইস চিজ লেমার) নেই। প্রতিটি কৌশলেরই দুর্বলতা বা ঘাটতি রয়েছে।



আরো ছিদ্র ঘাটতি বন্ধ করতে ও আরো জীবাণু প্রবেশ করা বন্ধ করতে অনেক (ওভারল্যাপ করা) স্তর ব্যবহার করুন।

<p><u>টিকা দিয়ে হালনাগাদ থাকুন</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>কোভিড-19 ও ফলুর ভ্যাকসিনের অ্যাপয়েন্টমেন্টের তথ্য <a href="https://www.vaccines.gov">vaccines.gov</a>-এ দেখুন।</li> <li>RSV থেকে সুরক্ষিত থাকার ব্যাপারে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে বলুন, বিশেষ করে যদি আপনি: <ul style="list-style-type: none"> <li>60 বছরের বেশি বয়স্ক হন (ভ্যাকসিন এর জন্য)</li> <li>সেপ্টেম্বর-জানুয়ারির সময় 32-36 সপ্তাহের গর্ভবতী হন (ভ্যাকসিন নবজাতককে সুরক্ষা দেয়ার জন্য)</li> <li>এমন একটি শিশু হন যিনি মৌসুমে প্রথম শ্বাসযন্ত্রের অসুস্থতা হওয়ার সময় বা চলাকালীন জন্মগ্রহণ করেন (অ্যান্টিবডি ঔষধের জন্য)</li> </ul> </li> </ul>
<p><u>বারে বারে স্পর্শ করা পৃষ্ঠতলগুলো নিয়মিত পরিষ্কার করুন</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>বারে বারে স্পর্শ করা পৃষ্ঠতলগুলো নিয়মিত পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করুন (অন্তত যখন বাসার কেউ অসুস্থ থাকে)।</li> </ul>
<p><u>আপনার হাত ধোঁত করুন, কাশি/হাঁচি ঢেকে রাখুন</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>সাবান ও পানি দিয়ে 20 সেকেন্ড ধরে আপনার হাত ধোঁত করুন। <ul style="list-style-type: none"> <li>যদি হাত ধোয়ার সুবিধা না থাকে, তবে কমপক্ষে 60% অ্যালকোহলসমৃদ্ধ হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।</li> </ul> </li> <li>কাশি ও হাঁচি ঢেকে রাখুন।</li> <li>আপনার চোখ, নাক ও মুখ স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন।</li> </ul>
<p><u>অভ্যন্তরীণ বাতাসের মান উন্নত করুন</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>বাইরের বাতাস ঘরে আনুন। ভাইরাসের সংখ্যা কমাতে, আপনার <a href="#">বাসায়</a> ও <a href="#">কর্মক্ষেত্রে</a> বাতাস ফিল্টার করুন।</li> </ul>
<p><u>অসুস্থ ব্যক্তির থেকে দূরে থাকুন</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>বাসায় থাকুন এবং অন্তত ২৪ ঘণ্টা অন্যদের থেকে দূরে থাকুন যতক্ষণ না উভয়ই সত্য হয়। <ul style="list-style-type: none"> <li>আপনার লক্ষণগুলোর উন্নতি ঘটছে (যদি আপনার লক্ষণ থাকতো) এবং</li> <li>আপনি জ্বর মুক্ত (জ্বর সারানোর ঔষধ ব্যবহার না করে)।</li> </ul> </li> <li>সম্ভব হলে অন্যদের থেকে আলাদা বাথরুম ও বেডরুম ব্যবহার করুন।</li> </ul>
<p><u>মাস্ক পরিধান করুন</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>প্রয়োজনের সময় বা সুপারিশ করা হলে, ভালোভাবে ফিট হয়, সুরক্ষা ও স্বচ্ছন্দ দেয় এমন মাস্ক পরিধান করুন।</li> <li>আপনি যেকোনো সময় মাস্ক পরিধান করতে পারেন।</li> <li>উপসর্গ রয়েছে, পরীক্ষায় পজেটিভ হয়েছেন বা শ্বাসযন্ত্রের অসুস্থতা রয়েছে এমন লোকজন সর্বসাধারণের সামনে কোনো স্থাপনার ভেতরে (ইনডোরে) থাকলে উন্নত-মানের মাস্ক বা রেস্পিরেটর পরিধান করুন।</li> </ul>

<p><u>অন্যদের থেকে নিরাপদ দূরত্বসমূহ বজায় রাখুন</u></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• আপনার সাথে বাস করেন না এমন লোকজনের কাছ থেকে যথাসম্ভব বেশি দূরত্ব বজায় রাখুন।</li><li>• আপনি যদি নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখতে সক্ষম না হন, তবে বড় ধরনের জটলা এড়িয়ে চলুন।</li></ul>
<p><u>পরীক্ষা করুন</u></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• আপনার কোন অসুস্থতা আছে তা একটা টেস্ট বলতে পারে এবং আপনার চিকিৎসা ও প্রতিরোধের কার্যকলাপ জানাতে পারে।<ul style="list-style-type: none"><li>- আপনার পরীক্ষার প্রয়োজন আছে কি না তা আপনাকে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী বলতে পারবেন। আপনি কিছু টেস্ট ওভার-দ্য-কাউন্টার কিনতে পারবেন।</li></ul></li><li>• কোভিড -19 বা ফ্লু এর জন্য, আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনার লক্ষণগুলোকে কম তীব্র করতে বা আপনার অসুস্থতার সময় কমাতে ঔষধ দিতে পারেন।</li><li>• উচ্চ ঝুঁকিতে আছেন এমন কারো কাছে থাকার পূর্বে এবং বিশেষ করে, যদি আপনি বা পরিবারের কোনো সদস্য শ্বাসনালীর সংক্রমণের কারণে গুরুতর অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকিতে থাকেন তবে পরীক্ষা করানোর বিষয়টি বিবেচনা করুন।</li></ul>