

# COVID-19-এর বিস্তার রোধে একাধিক বিভিন্ন কৌশল ব্যবহার করুন

COVID-19-এর বিস্তার রোধে কোনো একক কৌশল (সিংগেল সুইস চীজ লেয়ার) যথাযথ নয়: প্রতিটি কৌশলেরই দুর্বলতা বা ঘাটতি রয়েছে।



একাধিক (ওভারল্যাপিং) স্তর ব্যবহার করলে সেগুলো বেশি ছিদ্র বন্ধ করে COVID-19-এর প্রবেশ কমিয়ে দেয়।

টিকা গ্রহণ করুন	<p><b>টিকা গ্রহণ করুন।</b> COVID-19 এর টিকাসমূহ বিনামূল্যে, নিরাপদ ও কার্যকর।</p> <ul style="list-style-type: none"><li>আরো তথ্যের জন্য অর্লিংটন কাউন্টির <a href="#">COVID-19 ভ্যাকসিন পেজ</a> দেখুন।</li><li>আরলিংটন ও এর আশেপাশে অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য <a href="#">vaccines.gov</a> দেখুন, যেখানে ফার্মেসি ও অন্যান্য মেডিকেল প্রোভাইডাররা রয়েছে।</li></ul>
বায়ুচলাচল উন্নত করুন	<p><b>বাসায় ও কর্মস্থলে</b> ভাইরাসের পরিমাণ কমানোর জন্য বাইরের বায়ু বেশি করে ভেতরে চলাচল করার সুযোগ করে দিন।</p>
পরীক্ষা করান	<p><b>পরীক্ষা করান। অর্লিংটন কাউন্টিতে</b> একটি পরীক্ষা কেন্দ্র বা <b>বাড়িতে পরীক্ষার বিকল্পগুলো</b> সম্পর্কে তথ্য খুঁজে বের করুন।</p> <ul style="list-style-type: none"><li>আপনার <b>COVID-19-এর উপসর্গ</b> থাকলে তাৎক্ষণিকভাবে পরীক্ষা করান।</li><li>আপনি COVID-19-এর সংস্পর্শে আসার পরও উপসর্গ দেখা না দিলে 6 নম্বর দিনে পরীক্ষা করান।<ul style="list-style-type: none"><li>পরীক্ষার ফলাফল নিগেটিভ আসলে পুনরায় 7 বা 8 নম্বর দিন পরীক্ষা করান।</li></ul></li><li>মারাত্মক COVID-19-এর উচ্চ ঝুঁকিতে থাকা কারো সংস্পর্শে আসার পূর্বে পরীক্ষা করানোর বিষয়টি বিবেচনা করুন।</li><li>কখন পরীক্ষা করাতে হবে বা চিকিৎসা করানোর প্রয়োজন হবে তার সিদ্ধান্ত নিতে সহায়তা পেতে <a href="#">CDC-এর টুল</a> ব্যবহার করুন।</li></ul>
আইসোলেশনে থাকুন/সতর্কতামূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করুন	<p><b>COVID-19-এর কারণে অসুস্থ হলে আইসোলেশনে থাকুন/সতর্কতামূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করুন।</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>আপনি আপনার পরীক্ষার ফলাফল না পাওয়া পর্যন্ত বাসায় থাকুন ও অন্যদের থেকে দূরে থাকুন।</li><li>আপনার পরীক্ষার ফলাফল পজেটিভ আসলে, কমপক্ষে 5 দিনের জন্য বাসায় থাকুন ও অন্যদের থেকে দূরে থাকুন।</li><li>আরো তথ্যের জন্য <a href="#">COVID-19-এর বিস্তার কমানোর ধাপসমূহ</a> দেখুন।</li></ul> <p><b>COVID-19-এর সংস্পর্শে আসলে সতর্কতামূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করুন</b> (উপরে <b>পরীক্ষা করান</b> এবং নিচে <b>মাস্ক পরিধান করুন</b> দেখুন)।</p>
মাস্ক পরিধান করুন	<p>যখন <b>প্রয়োজন হবে বা পরামর্শ দেওয়া হবে</b> তখন ভালোভাবে খাপ খায়, ভালো সুরক্ষা ও স্বচ্ছন্দ দেয় এমন <b>মাস্ক</b> পরিধান করুন।</p>
6 ফুট দূরত্ব বজায় রাখুন	<p>আপনার সাথে বাস করেন না এমন লোকজনের কাছ থেকে যথাসম্ভব বেশি দূরত্ব বজায় রাখুন (আদর্শভাবে কমপক্ষে 6 ফুট)।</p>
ভীড় এড়িয়ে চলুন	<p>কোনো অনুষ্ঠান বা স্থানে যদি নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখা কঠিন হয়, তবে <b>ভীড় এড়িয়ে চলুন</b>।</p>
হাত ধৌত করুন ও কাশি/হাঁচি ঢেকে রাখুন	<ul style="list-style-type: none"><li>সাবান ও পানি দিয়ে 20 সেকেন্ড ধরে হাত ধৌত করুন সুযোগ না থাকলে, কমপক্ষে 60% অ্যালকোহল সমৃদ্ধ হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।</li><li>কাশি ও হাঁচি ঢেকে রাখুন।</li></ul>