

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 COVID-19 এর বিস্তার কমিয়ে আরো বেশি ঘাটতি পূরণ করা যায়।



Ian Mackay-এর কাছ থেকে সংগ্রহীত। সুইস চীজ ইনফোগ্রাফিক যা 2020 সালের ডিসেম্বরে ভাইরাল হয়েছিল। (<https://virologydownunder.com/the-swiss-cheese-infographic-that-went-viral/>)

6 ফুট দূরত্ব বজায় রাখুন	পরিবারের সদস্য নয় এমন অন্য সকলের সাথে 6 ফুট দূরত্ব বজায় রাখুন।
মাস্ক পরিধান করুন	প্রয়োজনের সময় বা যখন বলা হয় তখন মাস্ক পরিধান করুন।
হাত ধোঁত করুন, মুখ ঢেকে কাশি/হাঁচি দিন	সাবান ও পানি দিয়ে 20 সেকেন্ড ধরে হাত ধোঁত করুন অথবা কমপক্ষে 60% অ্যালকোহলযুক্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন। মুখ ঢেকে কাশি ও হাঁচি দিন।
ভীড় এড়িয়ে চলুন	যেসকল ক্ষেত্রে ও স্থানে 6 ফুট দূরত্ব বজায় রাখা সম্ভব নয় সেখানে ভীড় এড়িয়ে চলুন।
পরীক্ষা করান	আপনি অসুস্থ কিনা জানতে পরীক্ষা করান। COVID-19 এর উপসর্গ থাকলে (জ্বর, কাশি বা অন্যান্য উপসর্গ) আপনাকে পরীক্ষা করাতে হবে, এমনকি আপনি সম্পূর্ণ টিকা গ্রহণ করে থাকলেও এবং সংক্রমিত কারো সংস্পর্শ না আসলেও। <ul style="list-style-type: none"> আপনাকে কখন পরীক্ষা করাতে হবে বা চিকিৎসা সেবা নিতে হবে তা নির্ধারণ করতে CDC সেলফ-চেকার ব্যবহার করুন। আর্লিংটন কাউন্টিতে একটি পরীক্ষা কেন্দ্র বা বাড়িতে পরীক্ষার বিকল্পগুলো সম্পর্কে তথ্য খুঁজে বের করুন।
বাতাস চলাচলের ব্যবস্থা করুন	বাড়িতে এবং কর্মক্ষেত্রে বাতাসে ভাইরাসের পরিমাণ কমাতে বাতাস চলাচলের ব্যবস্থা করুন।
কোয়ারেন্টিনে/আইসোলেশনে থাকুন	কোয়ারেন্টিনে/আইসোলেশনে থাকুন। পরীক্ষার ফলাফলের জন্য অপেক্ষা করাকালীন বাড়িতে থাকুন ও অন্যদের থেকে নিজেকে কোয়ারেন্টিনে রাখুন; সুস্থ হওয়ার সময়টাতে আইসোলেশনে থাকুন। আরো তথ্যের জন্য COVID-19 এর বিস্তার কমানোর ধাপসমূহ দেখুন। <ul style="list-style-type: none"> আপনার COVID-19 এর পরীক্ষার ফলাফল যদি পজিটিভ আসে, তাহলে আর্লিংটন কাউন্টি থেকে কল করে আপনার উপসর্গসমূহ, আপনি কাাদের সাথে ছিলেন এবং আপনার কর্মকাণ্ড এসব সম্পর্কে জিজ্ঞাস করা হবে। হেলথ ডিপার্টমেন্টের কলের জবাব দিন।
টিকা গ্রহণ করুন	টিকা গ্রহণ করুন। COVID-19 এর টিকাসমূহ বিনামূল্যে, নিরাপদ ও কার্যকর। <ul style="list-style-type: none"> আরো তথ্যের জন্য আর্লিংটন কাউন্টির COVID-19 ভ্যাকসিন পেজ দেখুন। আর্লিংটন কাউন্টিতে আপনার কাছাকাছি একটি টিকা কেন্দ্র খুঁজে বের করুন অথবা Vaccines.gov দেখুন।