

করোনাভাইরাস মহামারী চলাকালীন বাড়িতে  
থাকা এবং নিরাপদ থাকা

১

নিজের যত্ন নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ। এর মধ্যে আপনার রুটিনগুলি পরিচালনা করা অন্তর্ভুক্ত। সময় মতো খাওয়া, ওষুধ খাওয়া এবং ঘরে কিছু ব্যায়াম করা গুরুত্বপূর্ণ

২

আপনার বন্ধু বা পরিবারের জন্য কিছু যোগাযোগ নস্বর রয়েছে তা নিশ্চিত করুন। প্রতিদিন কাউকে রিং করুন যাতে ওষুধ খাওয়ার বা খাবার কেনার বিষয়ে আপনার যদি কোনও সহায়তা প্রয়োজন হয় তবে তারা আপনাকে সহায়তা করতে পারে

৩

আপনি যদি ইন্টারনেট ব্যবহার করেন তবে কীভাবে নিরাপদ থাকবেন সে বিষয়ে সরকারী এবং এনএইচএসএসের পরামর্শ দেখুন। খবরে আপনি যা শুনছেন সে সম্পর্কে খুব উদ্বিগ্ন না হওয়ার চেষ্টা করুন - স্যুইচ অফ করুন এবং এমন কিছু করুন যা আপনাকে আনন্দে রাখে

৪

আপনার পছন্দ মতো ক্রিয়াকলাপ পরিকল্পনা করুন যেমন পড়া, বাগান করা, ক্রসওয়ার্ড করা, সম্ভবত রান্না করা বা আপনার স্মার্ট ট্যাবলেটে গেম খেলা

৫

ধর্ম যদি আপনার কাছে গুরুত্বপূর্ণ হয় তবে আপনাকে শান্তি ও প্রশান্তি দেওয়ার জন্য কোনও ধর্মীয় নেতার সাথে যোগাযোগ করার চেষ্টা করুন বা বাড়িতে কিছু ধর্মীয় রেকর্ডিং শোনার চেষ্টা করুন

৬

এই ফ্লাইয়ারের মতো কোথাও একটি অনুস্মারক রাখুন, বাইরে না যাওয়ার এবং এই ভাইরাসের ঝুঁকিতে পড়ার কথা মনে করিয়ে দেবে। বাড়িতে থাকা এবং নিরাপদ থাকা গুরুত্বপূর্ণ

