

# অতিমারী চলাকালীন আপনি কি ঘর পালটাচ্ছেন?



## কোভিড-19: ঘর পাল্টানোর সময়ে মেনে চলার জন্য উপযুক্ত স্বাস্থ্য অভ্যাস



বছরের পর বছর হাজার হাজার কিউবেকবাসী ঘর পাল্টানোর সময় প্রায়শই সহায়তার জন্য বন্ধু ও পরিবারের ওপর নির্ভর করেন।

এই বছর আপনি যদি উক্ত পরিস্থিতিতে থাকেন তবে নিজেকে এবং অন্যদের কোভিড-19 ভাইরাস থেকে রক্ষা করার জন্য সমস্ত প্রয়োজনীয় সতর্কতা অবলম্বন করুন।

ঘর পাল্টানোর পূর্বে ভাইরাসের ছড়িয়ে পড়াকে সীমাবদ্ধ করতে নিম্নলিখিত সরকারি পরামর্শগুলির বিষয়ে জেনে রাখুন:

- যদি আপনার ঘর পাল্টানো অপরিহার্য না হয় তবে আপনার বর্তমান লিজ পুনর্নবীকরণ করাই শ্রেয়।
- যদি আপনাকে অবশ্যই স্থানান্তরিত হতে হয় তবে স্বীকৃত স্থানান্তর করানো বিষয়ক কোম্পানি নিযুক্ত করুন যা সরকার কর্তৃক আইনিভাবে জারি করা স্বাস্থ্য সংক্রান্ত প্রতিরোধ ব্যবস্থা প্রয়োগ করবে।
- আপনার যদি কাজটি নিজেকেই করতে হয় তবে যতটা কম সম্ভব আপনার আত্মীয়স্বজন বা বন্ধুবান্ধবদের সাহায্যের জন্য বলুন অথবা এই ধরনের সহায়তা সম্পূর্ণরূপে এড়াতেও পারেন। আর সবথেকে গুরুত্বপূর্ণ, উপযুক্ত স্বাস্থ্য অভ্যাসগুলি মেনে চলুন, বিশেষত:



- মুখ স্পর্শ করবেন না;



- নিয়মিত 20 সেকেন্ড ধরে আপনার হাত ধুয়ে নিন;



- কনুই ভাঁজ করে কাশুন বা হাঁচুন; এবং;



- অন্যদের থেকে 2 মিটার দূরত্ব বজায় রাখুন।



## ঘর পাল্টানোর পূর্বে

- বাড়িওয়ালাকে পূর্ববর্তী ভাড়াটেকদের সাম্প্রতিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত অবস্থার বিষয়ে জিজ্ঞাসা করুন। আপনার ভবিষ্যতের আবাসে যদি এমন কেউ বসবাস করেন বা করে যান যার COVID-19-এর উপসর্গগুলি ছিল তবে সম্ভাব্য সমাধানগুলি আলোচনা করতে Info-Santé 811-তে যোগাযোগ করুন;
- ভাড়ার ট্রাক বা স্থানান্তর করানো বিষয়ক কোম্পানির গমনকারী ট্রাকটি অ্যালকোহল-ভিত্তিক সলিউশন দিয়ে জীবাণুমুক্ত করা হয়েছে কিনা তা দেখে নিন;
- নিশ্চিত হয়ে নিন যে পরিষ্কার করার পদার্থগুলি পর্যাপ্ত পরিমাণে মজুত আছে;
- আপনার ঘর পাল্টানোর সময় "সামাজিক দূরত্ব" ব্যবস্থা সর্বদা মান্য করার বিষয়ে নিশ্চিত করতে আপনার কাজের ক্রম পরিকল্পনা করুন;
- ঘরের মধ্যে দিয়ে আসা এবং যাওয়া কম করতে প্রবেশ পথে ছোটখাটো জিনিসগুলি রাখুন;
- অ্যালকোহল-ভিত্তিক সলিউশন দিয়ে বারবার স্পর্শ করা পৃষ্ঠতলগুলি (উদাহরণস্বরূপ আসবাব, সরঞ্জাম, দরজার হাতল) পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করুন;
- ঘর পাল্টানোর আগে যথাসম্ভব অনেকগুলি বাক্স প্যাক করুন এবং জিনিসপত্র নাড়াচাড়া করার সময় স্বাস্থ্যের সতর্কতা অবলম্বন করতে ভুলে যাবেন না; এবং
- ঘর পাল্টানোর দিনে অন্য দলের মুখোমুখি হওয়া এড়াতে আগের ভাড়াটিয়া বা বাড়িওয়ালার সাথে আপনি আবাসনের অধিকার কবে নেবেন সে বিষয়ে একমত হয়ে নিন।



## ঘর পাল্টানোর সময়

- ঘর পাল্টানোর দিনে যদি আপনার কোভিড-19-এর উপসর্গ থাকে তবে ঘর পাল্টানো মূলতুবি করুন এবং জনস্বাস্থ্য অধিকারিকদের দ্বারা নির্ধারিত ব্যবস্থাগুলি প্রয়োগ করুন;
- কোভিড-19-এর উপসর্গ আছে এমন কোনও ব্যক্তির সহায়তা গ্রহণ করবেন না;
- ঘর পাল্টানোর শুরুতে সরকারি কর্তৃপক্ষ কর্তৃক প্রদত্ত স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থা মেনে চলার গুরুত্ব সম্পর্কে সবাইকে মনে করিয়ে দিন, এবং কোনও ব্যক্তিকে "স্বাস্থ্যবিধি নিয়মের অধিনায়কের" ভূমিকা দিন;
- একই সময়ে একটি ঘরে অনেক বেশি মানুষের উপস্থিতি এড়িয়ে চলুন;
- ঘর পাল্টানোর সময় আবাসনের ভেতরে এবং ভবনের হলওয়ে এবং লিফটে বন্ধুরাই হোক বা আত্মীয়স্বজনরা, প্রত্যেকের সাথে 2 মিটার শারীরিক দূরত্বের নিয়ম মেনে চলুন (সর্বাধিক দুই জন ব্যক্তি);
- বড় সরঞ্জামগুলিকে সরানোর জন্য স্ট্র্যাপ ব্যবহার করুন যাতে দূরত্বের অনুশীলন এবং স্বীকৃত সুরক্ষা রীতি উভয়কেই মান্যতা দেওয়া যায়;
- গ্লাভস পরুন এবং নিম্নলিখিত নির্দেশাবলী মেনে চলুন:
  - গাড়ীতে প্রবেশের আগে গ্লাভস খুলে ব্যাগে বা ঢাকনা দেওয়া পাত্রে রাখুন;
  - প্রতিবার গ্লাভস খোলার সময় সাবান ও জল বা অ্যালকোহল-ভিত্তিক সলিউশন দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে নিন;
  - যদি প্রয়োজন হয় তবে গাড়ি থেকে নামার পরে আবার গ্লাভস পরে নিতে পারেন;
  - পোষ্যদের এমন এক ব্যক্তির হাতে দিন যিনি আবাসনের বাইরে তাদের যত্ন নেবেন;
  - আপনার পুরানো বাসস্থান ছেড়ে যাওয়ার আগে পরবর্তী বাসিন্দার জন্য অ্যালকোহল-ভিত্তিক সলিউশন দিয়ে খালি ঘরগুলি ও দরজার হাতল ভালোভাবে পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করুন; এবং
  - কাগজপত্রে হাত দেওয়া এড়াতে আপনার বিলের জন্য যখন সম্ভব ইলেকট্রনিক ডেলিভারি বিকল্প বেছে নিন।

## ঘর পাল্টানোর পরে... বাসস্থানে থিতু হওয়ার সময়



- অ্যালকোহল-ভিত্তিক সলিউশন দিয়ে ঘরগুলি পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করুন, ঘন ঘন স্পর্শ করা হয় এমন পৃষ্ঠতল যেমন আসবাবপত্র, জিনিসপত্র, দরজার হাতল এবং এই প্রকারের জিনিসগুলির দিকে বিশেষভাবে নজর দিন;
- আপনার খালি বাক্সগুলি ফেলে দেওয়ার আগে অন্ততপক্ষে 24 ঘন্টা অপেক্ষা করুন;
- ময়লা জামাকাপড় ঝাড়বেন না, এবং সমস্ত কাপড় যেমন চাদর, তোয়ালে এবং পোশাক-আশাক আপনার রোজকার জামা-কাপড় ধোয়ার ডিটারজেন্ট দিয়ে গরম জলে ধুয়ে ফেলুন; এবং;
- বাথরুম জীবাণুমুক্ত করায় (দেওয়াল, সিঁক, টয়লেট, বাথটব) বিশেষ নজর দিন।



## আরও তথ্যের জন্য:

- করোনাভাইরাস বিষয়ক সরকারি ওয়েবসাইটে যান
- [the Institut national de santé publique-এর ওয়েবসাইট](https://www.institut-sante.gouv.qc.ca/fr/le-santepublique)
- লাইসেন্স ধারকদের সূচিপত্র
- কর্মীদের জন্য সুরক্ষিতভাবে ঘর পাল্টানো বিষয়ক তথ্য (কেবল ফরাসি)
- স্থানান্তর করানো বিষয়ক কোম্পানি বেছে নেওয়ার জন্য পরামর্শ
- সুরক্ষিতভাবে ঘর পাল্টানোর জন্য উপদেশ (কেবল ফরাসি)
- স্থানান্তর করানো বিষয়ক কোম্পানিগুলির জন্য অন্তর্বর্তী সুপারিশ (কেবল ফরাসি)

