










# ছুটির সময়ে কীভাবে নিরাপদ থাকবেন



আপনি কাছাকাছি বা দূরে ভ্রমণ করুন, আপনি যদি পরিবার এবং বন্ধুদের সাথে জড়ো হন, এই 7টি মূল পদক্ষেপ বিবেচনা করুন:

1. কারো বাড়িতে আসার পর সাবান ও পানি দিয়ে হাত ধুয়ে নিন। সারা দিন এটি পুনরাবৃত্তি করুন। 
2. মাস্ক পরুন। গবেষণা অনুসারে, মাস্ক ছাড়া কথা বলে COVID-19 ছড়াতে পারে। আপনি যখন থাকছেন বা পান করছেন না, তখন ঘরে মাস্ক পরে নিন। আপনি যখন থাকছেন বা পান করছেন, তখন কথা বলা কম করার চেষ্টা করুন। সারাদিন একে অপরকে মাস্ক পরার কথা মনে করিয়ে দিন। 
3. বাড়ির ভিতরে জড়ো হলে, জানালা এবং দরজা খুলে বায়ুচলাচল উন্নত করুন। আপনার যদি এয়ার পিউরিফায়ার থাকে, বিশেষত একটি HEPA ফিল্টার সহ, দয়া করে এটি ব্যবহার করুন! বা, আদর্শভাবে... 
4. গরম কাপড় পরুন এবং বাইরে উদযাপন করুন! এটি বাড়ির ভিতরের চেয়ে অনেক বেশি নিরাপদ। আপনার পরিবার বাইরে খেতে বা হাঁটতে পারে। 
5. অনুগ্রহ করে তাদের আশেপাশে অতিরিক্ত সতর্কতা অবলম্বন করুন যারা COVID-19 থেকে গুরুতর অসুস্থতার উচ্চ ঝুঁকিতে থাকতে পারে, যেমন বয়স্ক প্রাপ্তবয়স্করা বা যাদের অন্তর্নিহিত চিকিৎসা অবস্থা রয়েছে। 
6. যদি সম্ভব হয়, সন্মেলনের আগে নিজের পরীক্ষণ করিয়ে নিন। যদিও দ্রুত অ্যান্টিজেন পরীক্ষা এবং ভাইরাল (PCR) পরীক্ষা উভয়ই গ্রহণযোগ্য, একটি PCR পরীক্ষা পছন্দনীয়। 
7. বোস্টন এলাকার বাইরে ভ্রমণ করলে, বাড়ি ফেরার 3-5 দিন পর পরীক্ষা করিয়ে নিন। যদিও দ্রুত অ্যান্টিজেন পরীক্ষা এবং ভাইরাল (PCR) পরীক্ষা উভয়ই গ্রহণযোগ্য, একটি PCR পরীক্ষা পছন্দনীয়। CPS COVID-19 সেফটি অ্যান্ড ফ্যাসিলিটিস ম্যানুয়াল-এর বিভাগ B6-এ সম্পূর্ণ বিবরণ দেখুন: [www.bit.ly/cpscovidmanual](http://www.bit.ly/cpscovidmanual) 

মনে রাখবেন, আমরা একটি মহামারী এবং একটি ডেউয়ের মধ্যে আছি এবং আমরা এই ছুটির সময়ে সতর্ক থাকা বন্ধ করতে পারি না। আমাদের একসাথে এই মহামারীর মোকাবেলা করতে হবে।