অ্যালার্ট লেভেল 3-এ থাকা

সমস্ত অ্যালার্ট লেভেলে, স্বাস্থ্য পরিষেবা, জরুরি পরিষেবা, ইউটিলিটিস এবং পণ্য পরিবহন সহ প্রয়োজনীয় পরিষেবা অব্যাহত থাকবে এবং চলতে থাকবে। আইনগত এই সেক্টরে নিয়োগকারীদের অবশ্যই তাদের স্বাস্থ্য এবং সুরক্ষা দায়বদ্ধতা পালন করতে হবে।

সমস্ত অ্যালার্ট লেভেলে, যদি অন্য জরুরী অবস্থা থাকে, তবে সাধারণ জরুরি প্রক্রিয়াগুলি অনুসরণ করুন। জরুরী সরিয়ে নেওয়ার নির্দেশ ঘরে থাকার জন্য কোভিড-19 সতর্কতা পদ্ধতির প্রয়োজনীয়তাকে বাতিল করবে।

জরুরী পরিস্থিতিতে কি করবেন

অ্যালার্ট লেভেল 3-এ থাকা
ছড়িয়ে যাওয়ার কোনও ঝুঁকি এড়াতে হলে আপনি বাড়িতে থাকুন। আপনার অবশ্যই বাড়ি থেকে কাজ করা উচিত যতক্ষণ না আপনি সেটি করতে সক্ষম না হন। যদি সম্ভব হয় বাচ্চাদের বাড়ি থেকে পড়াশুনা করা উচিত।

- যদি আপনি অসুস্থ থাকেন, তবে বাড়িতে থাকুন। কাজে বা স্কুলে যাবেন না। সামাজিক ভাবে অংশগ্রহণ করবেন না।
- আপনার যদি সর্দি, ফ্লু বা কোভিড-19 এর লক্ষণ থাকে আপনার ডাক্তার বা **0800 611 116** হেলথলাইনে কল করুন এবং পরীক্ষা করানোর পরামর্শ নিন।
- যদি আপনাকে নিজেকে পৃথক রাখতে বলা হয় তবে আপনাকে আইনগতভাবে অবিলম্বে তা করতে হবে।
- যদি আপনি কোভিড-19 পরীক্ষা করান, নিজের রেজাল্ট না পাওয়া পর্যন্ত আপনাকে আইনগতভাবে নিজের থেকে পৃথক অবস্থায় থাকতে হবে।

কোভিড-19 ভাইরাস এবং লক্ষণ সম্পর্কিত তথ্যের জন্য এখানে ক্লিক করুন
পরীক্ষার সম্পর্কে তথ্যের জন্য এখানে ক্লিক করুন

অ্যালার্ট লেভেল 3-এ আপনাকে অবশ্যই:

- বাড়ির বাইরে অন্যদের থেকে 2-মিটার এবং,
  কাজের জায়গায় 1-মিটার দূরত্ব বজায় রাখুন।
- পাবলিক ট্রান্সপোর্ট, ফ্লাইট বা সুপারমার্কেট বা দোকানে যদি
  শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা কঠিন হয় তাহলে ফেস কভারিং পরুন।
- নিয়মিত আপনার হাত ধুয়ে শুকিয়ে নিন।
- আপনার যদি ঠান্ডা বা ফ্লুর লক্ষণ থাকে, তাহলে আপনার ডাক্তার বা হেলথলাইনে কল করুন এবং পরীক্ষা করান। ভ্রমণ করবেন না, স্কুলে বা কাজে যাবেন না।
- আপনি কোথায় যাচ্ছেন এবং কারা আপনাকে দেখছে সে সম্পর্কে নজর রাখুন। NZ COVID ট্রেসার অ্যাপ্লিকেশনটি, একটি কোভিড-19 ট্রেসার বুকলেট বা লিখিত নোট ব্যবহার করুন।

ব্লুটুথ ট্রেসিং সম্পর্কিত তথ্যের জন্য এখানে ক্লিক করুন

10 জনের বেশি জমায়েত করা চালিয়ে যাওয়া যেতে পারে, তবে শুধুমাত্র বিবাহ পরিষেবা, অন্ত্যেষ্টি ক্রিয়া এবং টাঙ্গিহাঙ্গার জন্য। আইনীভাবে শারীরিক দূরত্ব এবং জনস্বাস্থ্যের নিয়মগুলি বজায় রাখতে হবে।

আপনার হাত ধোয়া, কাশি বা আপনার কনুইতে হাঁচি দেওয়া এবং মেঝে পরিষ্কার করা সহ মৌলিক স্বাস্থ্যবিধি নিয়মগুলি ব্যবহার করা গুরুত্বপূর্ণ।

আপনি কোথায় ছিলেন এবং কারা আপনাকে দেখেছে সে সম্পর্কে নজর রাখার জন্য লোকদের দৃঢ়ভাবে অনুরোধ করা হচ্ছে। এটা প্রয়োজনে দ্রুত কনট্যাক্ট ট্রেসিং করতে সাহায্য করে।

অ্যালার্ট লেভেল3 তে, যখনই কর্মস্থল বা স্কুলে থাকবেন না তখন আইনীভাবে আপনাকে অবশ্যইআপনার পরিবারের গণ্ডীর মধ্যে থাকতে হবে। আপনি এটি এতে প্রসারিত করতে পারেন:

- ঘনিষ্ঠ পরিবার এবং পরিবারের সাথে সম্পর্কিত ব্যক্তিদের যুক্ত হন
- পরিচর্যাকারীদের আনুন, বা
- পৃথক থাকা ব্যক্তিদের সমর্থন করুন।

আপনার ঘনিষ্ঠদের রক্ষা করা গুরুত্বপূর্ণ। আপনার ঘনিষ্ঠদের একসাথে রাখুন এবং কেবলমাত্র এমন লোকদের অন্তর্ভুক্ত করুন যেখানে এটি আপনাকে এবং তাদেরকে নিরাপদ এবং সুস্থ রাখবে।

আপনার ঘনিষ্ঠদের মধ্যে যদি কেউ অসুস্থ অনুভব করেন তবে তাদেরকে অবশ্যই আইনগতভাবে ঘনিষ্ঠদের মধ্যে থেকে প্রত্যেকের থেকে নিজকে পৃথক করতে হবে। আপনার বাড়িতে বন্ধু, যৌথ পরিবার এবং পরিবারের ব্যক্তিদের মতো সামাজিক দর্শনার্থীদের আমন্ত্রণ করবেন না বা অনুমতি দেবেন না।

আপনি আপনার স্থানীয় অঞ্চলে ভ্রমণ করতে পারেন, উদাহরণস্বরূপ কাজ করা বা স্কুলে যাওয়া, কেনাকাটা করা বা ব্যায়াম করা। পাবলিক ট্রান্সপোর্ট কঠোর স্বাস্থ্য এবং সুরক্ষা প্রয়োজনীয়তার সাথে পরিচালনা করা যেতে পারে।

মাস্ক এবং ফেস কভারিং

নিউজিল্যান্ড জুড়ে সমস্ত কোভিড-19 সতর্কতা স্তরে পাবলিক ট্রান্সপোর্টে মাস্ক পড়া এবং ফেস কভার করা বাধ্যতামূলক। শারীরিক দূরত্ব যখন সুপারমার্কেট বা দোকানে কঠিন হয় তখনও মাস্ক এবং ফেস কভারিংয়ের ব্যবহারকে উত্সাহ দেওয়া হয়।

ফেস কভারিং এবং মাস্কের সম্পর্কে তথ্যের জন্য এখানে ক্লিক করুন

অ্যালার্ট লেভেল 3 এ শিক্ষা

প্রাথমিক শিক্ষা কেন্দ্র, প্রাক-স্কুল, স্কুল এবং বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষার সুযোগগুলি কেবলমাত্র প্রয়োজনীয় কর্মীদের বাচ্চাদের জন্য খোলা থাকবে। এই শিশুদের স্কুলে পড়া নিরাপদ।

অঞ্চলের মধ্যে ভ্রমণ করা

অ্যালার্ট লেভেল 3 -এ অঞ্চলের মধ্যে ভ্রমণ করা গুরুতরভাবে সীমাবদ্ধ।

অ্যালার্ট লেভেল 3 -এ অঞ্চলে বা তার বাইরে ব্যক্তিগত ভ্রমণ কঠোরভাবে সীমাবদ্ধ। এটা ভাইরাস ছড়িয়ে পড়া প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে। অ্যালার্ট লেভেল অঞ্চল জুড়ে ভ্রমণ সম্পূর্ণ করার জন্য আপনাকে অতিরিক্ত অনুমতি চাইতে হবে।

সর্বজনীন স্থান

আইনীভাবে সর্বজনীন স্থান বন্ধ করতে হবে। এর মধ্যে রয়েছে লাইব্রেরি, জাদুঘর, সিনেমাঘর, ফুড কোর্ট, জিম, পুল, খেলার মাঠ এবং বাজার।
এখন নতুন ক্রিয়াকলাপ গ্রহণ করা, বা নিজেকে বা আপনার পরিবারের ঘনিষ্ঠদের কোনও ঝুঁকির সামনে তুলে ধরার সময় নয়। আপনি আপনার স্থানীয় অঞ্চলে কম ঝুঁকিপূর্ণ বিনোদনমূলক কার্যকলাপ করতে পারেন।

কর্মক্ষেত্র এবং ব্যবসা
অ্যালার্ট লেভেল 3 -এ কর্মচারীদের সুরক্ষিত রাখতে, গ্রাহকদের সাথে মেলামেশা সীমাবদ্ধ করতে এবং কোভিড-19-এর ছড়িয়ে পড়া প্রতিরোধ করার জন্য বিধিনিষেধ রয়েছে। যদি কর্মচারীরা সক্ষম হয় আমরা তাদের বাড়ি থেকে কাজ করার পরামর্শ দিচ্ছি ।

আর্থিক সহায়তা
আপনার যদি অর্থ নিয়ে সমস্যা হয় তবে আপনার পক্ষে সমর্থন থাকতে পারে।

খাবার, অর্থ, জীবনযাপন এবং নিরাপত্তা এবং নিরাপদ ও সুস্থ থাকার বিষয়ে সহায়তা সম্পর্কে তথ্যের জন্য এখানে ক্লিক করুন