

# করোনাভাইরাস কেস খুব বেশি: বাড়িতে থাকুন



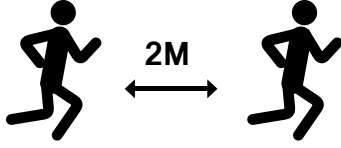
## লকডাউন বিধিনিষেধ



বাসা থেকে বের হওয়ার অনুমোদিত কোনো কারণ ছাড়া বাসাতেই থাকুন



সম্ভব হলে আপনাকে অবশ্যই বাসায় থেকেই কাজ করতে হবে



একা, আপনার পরিবার অথবা পরিচিত ব্যক্তি, অথবা অন্য বাড়ির 1 জন ব্যক্তিকে নিয়ে - দিনে কেবলমাত্র একবার ব্যায়াম করার জন্য বাড়ি থেকে বের হবেন



আপনার পরিবার অথবা পরিচিত ব্যক্তিদের নিয়ে শুধুমাত্র বাড়ির ভিতরেই সামাজিকীকরণ করুন



শুধুমাত্র অনুমোদিত কারণে ভ্রমণ করুন

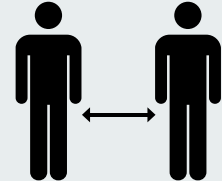
## গণস্বাস্থ্যের পরামর্শ মেনে চলুন



অভ্যন্তরীণ সর্বজনীন স্থান এবং ব্যস্ত বাহ্যিক স্থানে মুখ ঢেকে রাখুন, যদি না আপনি অব্যাহতি প্রাপ্ত হন



আপনার হাত নিয়মিত কমপক্ষে 20 সেকেন্ড ধরে ধোবেন



আপনি যাদের সাথে বসবাস করেন না তাদের থেকে 2 মিটার দূরত্ব বজায় রাখুন

## লক্ষণ রয়েছে? বাড়িতে থাকুন এবং বিনামূল্যে পরীক্ষা করান



নতুন, একটানা কাশি



উচ্চ তাপমাত্রা



আপনার গন্ধ অথবা স্বাদের অনুভূতি হারানো, অথবা পরিবর্তিত হওয়া



[nhs.uk/coronavirus](https://nhs.uk/coronavirus)



119 নাম্বারে ফোন করুন



Camden

স্ব-বিচ্ছিন্নতার জন্য সহায়তা পেতে, কাউন্সিলকে 020 7974 4444 (বিকল্প 9)

