

## কোভিড -১৯ পরিস্থিতিতে ঘূর্ণিঝড় প্রস্তুতি

- ১) আপনার এলাকায় স্থানীয় পর্যায় ৮-১০ নং মহাবিপদ সংকেত প্রচারিত হলে অসুস্থ, বয়স্ক, গর্ভবতী, বিশেষ চাহিদা সম্পন্ন ব্যক্তি, নারী ও শিশুদের মাস্ক পড়িয়ে, ৩ ফুট দূরত্ব বজায় রেখে আশ্রয় কেন্দ্র বা নিরাপদ স্থানে নিতে হবে।
- ২) আশ্রয়কেন্দ্রে যাওয়ার সময় শুকনো খাবার পানি, টর্চলাইট, বাড়তি পোশাক ও মাস্ক পলিথিনে মুড়িয়ে সাথে করে নিতে হবে।
- ৩) আপনার পরিবারের কারো জ্বর, সর্দি, কাশি অথবা গলাব্যথা হলে এখনই স্থানীয় প্রশাসন, স্বাস্থ্যকর্মী বা স্থানীয় স্বাস্থ্যকেন্দ্রের নম্বরে কল করে পরামর্শ নিন। পরামর্শ অনুযায়ী পরবর্তী করণীয় ঠিক করুন।
- ৪) পরিবারের সদস্যদের কারো প্রাথমিক চিকিৎসার প্রয়োজন হলে স্বেচ্ছাসেবক, স্বাস্থ্যকর্মী, অথবা স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যোগাযোগ করুন।
- ৫) ঘূর্ণিঝড়ের মহাবিপদ সংকেত শোনার সাথে সাথেই হাঁস-মুরগিসহ অন্যান্য গবাদি প্রাণী গুলোকে কাছাকাছি উঁচু ও নিরাপদ স্থানে রেখে আসুন। সম্ভব না হলে ছেড়ে দিন।
- ৬) নিজের ও পরিবারের সদস্যদের জাতীয় পরিচয়পত্র, দলিল, ভিজিডি/ভিজি এফ কার্ড, শিক্ষাগত যোগ্যতার সনদ পলিথিনে বেঁধে নিজেদের সঙ্গে রাখুন।
- ৭) আপনার বাড়ির বা এলাকার কোনো টিউবওয়েলে লবনাক্ত পানি ঢুকে যাওয়ার আশংকা থাকলে টিউবওয়েলের মাথা খুলে পাইপের মুখ পলিথিন দিয়ে শক্ত করে বেঁধে দিন যাতে পরে সেটি থেকে নিরাপদ পানি পাওয়া যায়।
- ৮) ঘূর্ণিঝড়ের সর্বশেষ তথ্য পেতে সবসময় রেডিও/টিভি/মোবাইল ফোন সচল রাখুন। ১০৯০ বা ৩৩৩ নম্বরে কল করে করোনা ও আবহাওয়া সম্পর্কে জেনে নিন। মোবাইল ফোন শতভাগ চার্জ করে রাখুন এবং চার্জারটি সঙ্গে রাখুন।

## কোভিড -১৯ পরিস্থিতিতে ঘূর্ণিঝড়ের সময় করণীয়

- ১) আপনি ও আপনার পরিবারের সদস্য এবং অন্যরা আশ্রয়কেন্দ্রে সবসময় মাস্ক পরে থাকুন। ২০ সেকেন্ড ভালোভাবে হাত ধুয়ে নিন। একে অপরের থেকে ৩ ফুট শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখুন।
- ২) হাঁচি-কাশির সময়ে টিস্যু বা কাপড় দিয়ে অথবা বাহর ভাঁজে নাক-মুখ ঢেকে নিন। ব্যবহৃত টিস্যু ঢাকনা যুক্ত ময়লার পাত্রে ফেলুন ও হাত পরিষ্কার করুন।
- ৩) আশ্রয়কেন্দ্র/নিরাপদ স্থানে কারো জ্বর, সর্দি, কাশি ও গলাব্যথা দেখা দিলে সাথে সাথেই স্বেচ্ছাসেবক, স্থানীয় প্রশাসন বা স্বাস্থ্যকেন্দ্রের নম্বরে কল করে পরামর্শ নিন এবং অবিলম্বে তাকে আলাদা রাখার ব্যবস্থা করুন। পরবর্তীতে সংশ্লিষ্ট কর্তৃপক্ষের পরামর্শ অনুযায়ী পদক্ষেপ নিবেন।
- ৪) আশ্রয়কেন্দ্র/নিরাপদ স্থানে প্রতিবার ল্যাট্রিন ব্যবহারের আগে জীবাণুনাশক দিয়ে ভালোভাবে পরিষ্কার করুন। ১ লিটার পানিতে ২ চা চামচ ব্লিচিং পাউডার মিশিয়ে জীবাণুনাশক তৈরী করে সংরক্ষন করুন যাতে প্রতিবার ল্যাট্রিন ব্যবহারের পর সেটি দিয়ে পরিষ্কার করতে পারেন।
- ৫) আশ্রয়কেন্দ্র/নিরাপদ স্থানে প্রতিবার ল্যাট্রিন ব্যবহারের পর সাবান ও পানি দিয়ে ২০ সেকেন্ড ধরে ভালোভাবে হাত ধুয়ে নিন।

## কোভিড -১৯ পরিস্থিতিতে ঘূর্ণিঝড় পরের সময় করণীয়

- ১) ঘূর্ণিঝড় শেষে পরিস্থিতি স্বাভাবিক হলে স্থানীয় পর্যায়ের নির্দেশনা অনুযায়ী আশ্রয়কেন্দ্র বা নিরাপদ স্থান থেকে পরিবারের সবাইকে নিয়ে বাড়িতে ফিরে আসুন।
- ২) ঘরে প্রবেশের আগে পরিবারের সবাই সাবান ও পানি দিয়ে ২০ সেকেন্ড ভালোভাবে হাত ধুয়ে নিন এবং জুতা বা সেন্ডেল ঘরের ভিতর না ঢুকিয়ে বাইরে রাখুন।
- ৩) আশ্রয়কেন্দ্র/নিরাপদ স্থান থেকে বাড়ি ফিরে পরিবারের সকল সদস্যের পড়া সকল কাপড় অন্তত ৩০ মিনিট ধরে সাবান ও পানি দিয়ে ভিজিয়ে ভালোভাবে ধুয়ে ফেলুন এবং পরিবারের প্রত্যেকে জীবাণুমুক্ত হতে ভালোভাবে গোসল করুন।
- ৪) আপনার বাড়ির দরজার হাতল, ঘরের মেঝে ও সকল আসবাব পত্র এবং আশ্রয়কেন্দ্র/নিরাপদ স্থানে ব্যবহৃত মোবাইল, টর্চলাইট সহ সব জিনিস জীবাণুনাশক দিয়ে ভালোভাবে পরিষ্কার করুন।
- ৫) ঘরে ফেরার পর বা পুনর্বাসনের সময় পরিবারের আসুস্থ, বয়স্ক, গর্ভবতী, বিশেষ চাহিদা সম্পন্ন ব্যক্তি, নারী ও শিশুদের শুরক্ষার বিষয়ে সতর্ক থাকুন।
- ৬) ঘূর্ণিঝড়ের পরপরই মৃতব্যক্তির দাপন বা সৎকারের জন্য স্থানীয় প্রশাসনের সহযোগিতা নিন এবং প্রয়োজনীয় নির্দেশনা ও ব্যক্তিগত সুরক্ষা মেনে চলুন।
- ৭) ঘূর্ণিঝড়ে ক্ষতিগ্রস্ত ব্যক্তি এবং আহত বা নিহত ব্যক্তির পরিবারের সদস্যদের মানসিক সহায়তা দিন। এক্ষেত্রে অবশ্যই শারীরিক দুরত্ব বজায় রাখুন।
- ৮) ঘূর্ণিঝড় পরবর্তী সময়ে অত্যন্ত জরুরী কারণে বাড়ির বাইরে যেতে হলে অবশ্যই মাস্ক পড়ুন এবং প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলুন।