

করোনা ভাইরাস থেকে সুরক্ষার জন্য ৫টি পরামর্শ



বাসার ভেতরে থাকুন



বাইরে গেলে কোন জনশূন্য জায়গায় যান এবং উপভোগ করুন



কমপক্ষে ছয় ফুট দূরে থাকুন



আপনার পোষা প্রাণীকে নিয়ে হাঁটুন



উচিত: বিছানায় থাকুন



উচিত: টেলিভিশন দেখুন



উচিত না: গণপরিবহন ব্যবহার করা

জনসমাগম এড়িয়ে চলুন

কখন:

- ✓ আপনি যদি অসুস্থ বোধ করেন
- ✓ আপনি যদি সুস্থ বোধ করেন
- ✓ আপনার এলাকায় মহামারী শেষ না হওয়া পর্যন্ত

কিভাবে:

- ✓ জনসমাগম মানে যে কোন ভিড়
- ✓ ভিড় মানে আপনি ৬ ফুট (৫ হাত) দূরত্ব বজায় রাখতে পারবেন না
- ✓ হাত মেলাবেন না
- ✓ আপনি সুস্থ হলেও গুরুত্বপূর্ণ

আপনি অসুস্থ হলে অবশ্যই বাসায় থাকুন

কখন:

- ✓ জ্বর
- ✓ কাশি
- ✓ শ্বাস-প্রশ্বাসে দুর্বলতা

কিভাবে:

- ✓ রোগের লক্ষণ চলে গেলেও সব মিলিয়ে ৭ দিন অতিক্রান্ত না হওয়া পর্যন্ত বাসা থেকে বের হবেন না, সম্ভব হলে ডাক্তারের পরামর্শ নিন
- ✓ চিকিত্সা করার আগে পড়লে ডাক্তারের পরামর্শ নিন
- ✓ বাইরে যাবেন না, শিক্ষা প্রতিষ্ঠান এবং কর্মস্থানও এড়িয়ে চলুন
- ✓ গণপরিবহন, ট্যাক্সি বা রাইড শেয়ার ব্যবহার করবেন না
- ✓ অসুস্থ অবস্থায় একান্তই বাইরে যেতে হলে মাস্ক পরুন



দরজার হাতল



ট্যাপ এবং কল



কমোড সিট এবং টয়লেট ফ্লাশ



লাইটের সুইচ



কাউন্টারটপস (যেমন রান্নাঘরে কাটার জায়গা) এবং টেবিল



মোবাইল ফোন এবং টেলিভিশনের রিমোট

ঘন ঘন ব্যবহৃত স্থান পরিষ্কার করুন

কখন:

- ✓ দিনে একবার
- ✓ অনেক ব্যবহারের পর
- ✓ অসুস্থ কেউ ব্যবহারের পরে

কিভাবে:

- ✓ সাবান-পানি খুব ভাল কাজ করবে
- ✓ কমপক্ষে ৭০% অ্যালকোহল বা স্পিরিট
- ✓ প্রতি ৯৫০ মিলি পানিতে ৪ চামচ (২০ মিলি) ব্লিচ মিশ্রিত



টিস্যু বা রুমাল দিয়ে



আপনার জামার হাতা বা কনুই দিয়ে

কাশি এবং হাঁচি ঢেকে ফেলুন

কখন:

- ✓ যদি আপনি অসুস্থ হন
- ✓ যদি আপনার অ্যালার্জি থাকে
- ✓ যদি আপনি খুব বেশি ঝাল দিয়ে রান্না করেন!

কিভাবে:

- ✓ ব্যবহারের পরে, টিস্যু আবর্জনায় ফেলুন
- ✓ সঙ্গে সঙ্গে হাত ধুয়ে ফেলুন



বর্ণমালা আওড়াবেন

আপনার হাত প্রায়শই পরিষ্কার করুন

কখন:

- ✓ বিল্ডিং-এ প্রবেশের সময়
- ✓ বাসায় ঢুকার সময়
- ✓ বাথরুম ব্যবহারের সময়
- ✓ ভিড়ের মাঝে
- ✓ হাঁচি বা কাশির সময়
- ✓ বাসে, রাইড শেয়ারে বা ট্রেনে
- ✓ খাওয়ার আগে এবং খাবার প্রস্তুত করার আগে

কিভাবে:

- ✓ সাবান এবং পানি সবচেয়ে কার্যকর
- ✓ হ্যান্ড স্যানিটাইজারও চলবে
- ✓ আপনার হাতের ওপরে এবং নীচে
- ✓ আপনার নখের নীচে
- ✓ আপনার আঙ্গুলের ফাঁকে
- ✓ আপনার বুড়ো আঙ্গুল ভুলবেন না
- ✓ সম্পূর্ণ শুকিয়ে নিন

@epiellie
@benjaminlinas
@the_BMC

