

COVID-19 LEAFLET

করোনা সংক্রমণ থেকে নিজেকে এবং অন্যদেরকে রক্ষা করুন



সঠিক সময়ে কোভিড-১৯
পরীক্ষা করুন।



চিকিৎসক এর পরামর্শ অনুযায়ী
কোভিড-১৯ টিকা গ্রহণ করুন।



কাঁচা শাক-সবজি ও প্রাণীজ খাবার
ভালোভাবে সিদ্ধ/গরম করে গ্রহণ করুন।



অন্যের ব্যবহৃত দ্রব্যাদি ব্যবহার
করা থেকে বিরত থাকুন।



জন সমাগম স্থানে প্রবেশের পূর্বে
শরীরের তাপমাত্রা পরীক্ষা করুন।

স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলুন



অন্যদের সন্নিবিষ্ট পরিষ্কার করুন



আপনার হৃৎকণ্ড (চোখ ও নাক)
স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন



ইটি-কাশি পেয়ার সময়
টিস্যু পেপার ব্যবহার অথবা
কনুই দিয়ে নাক ও মুখ ঢেকে রাখুন



২০ সেকেন্ড সময় ধরে সাবান ও পানি
দিয়ে হাত ধুয়ে নিল বা এপেকোহেল মুক্ত
হ্যান্ডসব দিয়ে ব্যবহার হাত পরিষ্কার করুন



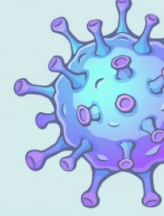
যদিও সন্নিবিষ্ট এড়িয়ে চলুন
(২ মিটার বা ৬ ফুট)



বড়িতে থাকুন, কেবল একান্ত
প্রয়োজনে বাহিরে যান



বাহিরে বের হওয়ার
সময় মাস্ক ব্যবহার করুন



করোনাভাইরাস (কোভিড-১৯) প্রতিরোধে করণীয়



পুষ্টিকর খাদ্য
গ্রহণ করুন

মাস্ক ব্যবহার
করুন

ডাক্তারের পরামর্শ মোতাবেক
ঔষধ সেবন করুন

টিকা গ্রহণ
করুন

করোনাভাইরাস

স্বাস্থ্যবিধি মানুন সুস্থ থাকুন

লক্ষণ	সংক্রামক	প্রতিরোধ
মাথাব্যথা	ব্যক্তির সংস্পর্শে	হাত ধোয়া
ইটি এবং কাশি	বাতাসের মাধ্যমে	মাস্ক ব্যবহার করুন
মাত্রাতিরিক্ত জ্বর	পশুপাখির সংস্পর্শে	পশুপাখির সংস্পর্শ এড়িয়ে চলা
গলা ব্যথা	দূষিত বস্তু	ডাক্তারের পরামর্শ মোতাবেক চলা

নাক-মুখ ঢাকার জন্য মাস্ক ব্যবহার করুন!
 সাবান পানি দিয়ে অন্তত ২০ সেকেন্ড হাত ধুয়ে নিন!
 অন্যদের কাছ থেকে অন্তত ৩ ফুট দূরত্ব বজায় রাখুন!
 ইটি বা কাশির সময় টিস্যু অথবা রুমাল বা বাহুর ভেঁজে নাক-মুখ ঢেকে ফেলুন
 ব্যবহৃত টিস্যু ডাকনামুজ ময়লার পাত্রে ফেলুন এবং হাত ধুয়ে নিন!
 যেখানে সেখানে কফ-পুতু ফেলাবেন না!

A-PAD BANGLADESH

The Asia Pacific Alliance for Disaster Management Bangladesh (A-PAD Bangladesh) was established in February 2018 as a platform in Bangladesh for the A-PAD alliance, where the main focus is to build tolerance and resilience to disasters in the communities of Bangladesh.

Contact

info@apad-bd.org

+88029351190

Quick Links

[About Us](#)

[Contact Us](#)

[Privacy Policy](#)

Social

