

আমাদের ১৯ এর বিস্তার



আপনি কি করতে পারেন?
১৯ এর বিস্তার রোধে জনসাধারণের স্বাস্থ্য ব্যবস্থাগুলি অনুসরণ করতে আমাদের সবাইকে একসাথে কাজ করতে হবে। বাড়িতে থাকুন



হাত ধোয়া

কমপক্ষে ২০ সেকেন্ডের জন্য সাবান এবং জল দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে নিন বা সাবান না পাওয়া গেলে অ্যালকোহল ভিত্তিক স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন। নিশ্চিত করুন যে আপনার পরিবারের প্রত্যেকে বুঝতে পারে যে কীভাবে সঠিকভাবে তাদের হাত ধোয়া যায়। আপনার বাচ্চাদের সাথে এই ভিডিওটি দেখুন: [Handwashing Heroes](#)



মাস্ক পরুন

যখন আপনি দোকান বা কাজের মতো প্রয়োজনীয় জিনিসগুলির জন্য আপনার বাড়ি থেকে বের হন তখন দয়া করে নিশ্চিত করুন যে আপনি একটি তিন স্তরের মাস্ক পরেছেন। মাস্কিং সম্পর্কে এই [পোস্টার](#) পর্যালোচনা।



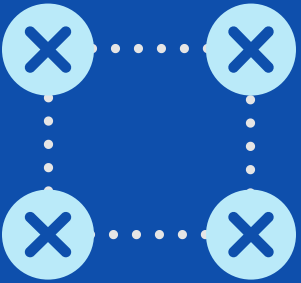
সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখুন

২ মিটার দূরত্ব রাখুন, যারা আপনার সাথে একই বাড়িতে বসবাস করেন না। দোকান বাজার এবং কর্মক্ষেত্রে বা বাড়ির বাইরে থাকেন, তখন অন্যের থেকে বাইরে এবং বাড়ির বাইরে এই দূরত্বটি বজায় রাখুন।



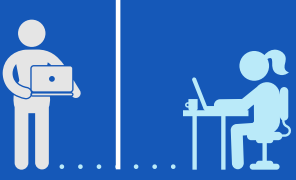
কোনো অতিথিসেবা নয়

অতিথি আপ্যায়ন বন্ধ রাখুন। পরিবার ও বন্ধুবান্ধবদের সংগে ফোনে ,ফেসটাইম, জুম ও গুপ্তল ব্যবহার করুন।



মেঝে চিহ্নিতকরণ

আপনি যখন কর্মস্থলে বা প্রয়োজনীয় কাজের জন্য বাইরে যাবেন, দয়া করে মেঝের চিহ্নগুলি অনুসরণ করুন।



নতুন করে ডিজাইন করুন

আপনার কর্মক্ষেত্রে সম্পর্কে আপনার নিয়োগকর্তার সাথে কথা বলুন। একটি পার্টিশন বা প্লেক্সিগ্লাস যুক্ত করা যেতে পারে কিনা। নিশ্চিত করুন যে আপনার নিয়োগকর্তা আপনাকে যথাযথ পিপিই সরবরাহ করেছেন যেমন তিন লেয়ার মাস্ক, ফেস শিল্ড এবং গ্লাভস।



দূর থেকে দেখা

সম্ভব হলে বাড়ি থেকে কাজ করুন, যদি কোনো মিটিং ডাকা হয় ভারচুয়ালি কথা বলুন যদিও আপনি সেখানেই আছেন।

একসাথে, আমরা এটি কাটিয়ে উঠতে পারি!

আমাদের সকলের এবং পরিবারকে সুরক্ষিত রাখতে দয়া করে এই কঠোর নির্দেশিকাগুলি মেনে চলুন! আপনার ফোনে কভিড-১৯ সতর্কতা অ্যাপ্লিকেশনটি ডাউনলোড করতে ভুলবেন না!

