



ঘন ঘন সাবান দিয়ে (অন্তত ২০ সেকেন্ড) হাত ধুয়ে নিন

www.bylc.org



থাকার ঘর, কাজের জায়গা ও ব্যবহার্য
জিনিসপত্র নিয়মিত পরিষ্কার রাখুন

www.bylc.org



ভিটামিন সি আছে এমন ফল বা খাবার বেশি খান
(কমলা, মাল্টা, পেয়ারা ইত্যাদি)

www.bylc.org



পর্যাপ্ত পরিমাণে বিশুদ্ধ পানি পান করুন

www.bylc.org





যতটা সন্তুষ নিজ বাড়িতে থাকুন
নিজে সংক্রমণ থেকে বাঁচুন, প্রিয়মানুষদের বাঁচতে দিন

www.bylc.org



হাঁচি বা কাশি দেওয়ার সময় হাতের
কনুই এর ভাঁজে বা টিসু দিয়ে মুখ ও নাক ঢাকুন,
একই টিসু দুইবার ব্যবহার করবেন না

www.bylc.org



জ্বর, সর্দি-কাশি, মাথা ব্যাথা, গলা ব্যাথা
ও শরীর ব্যথা হলে অবিলম্বে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন

www.bylc.org

