

# কোভিড-১৯ কে প্রতিরোধ করার প্রস্তুতি, আতঙ্কিত হবেন না

করোনাভাইরাস রোগ (কোভিড -১৯) একটি সংক্রামক রোগ যা কিনা চীনের উহান শহরে উদ্ভূত নতুন ভাইরাসের দ্বারা সৃষ্ট। এই রোগটি শ্বাসকষ্টজনিত অসুস্থতা (ফ্লুর মতো) যেমন কাশি, জ্বর এবং আরও গুরুতর ক্ষেত্রে শ্বাস নিতে অসুবিধে হয়ে থাকে।

## প্রতিরোধ



হাত ধোয়া (সাবান বা স্যানিটাইসার দ্বারা বার বার হাত ধুন)



কাশি বা হাঁচি সময় সর্বদা মুখ ঢাকুন।



সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখুন।



বাড়িতে থাকুন। ( বিশেষ প্রয়োজন ছাড়া বাড়ি থেকে বেরবেন না। )

## লক্ষণ



জ্বর



কাশি



শ্বাস কষ্ট

যদি আপনার উপরের লক্ষণগুলি থাকে তবে একজন চিকিৎসককে দেখিয়ে তবেই ওষুধ সেবন করবেন।

করোন-ভাইরাসের জন্য হেল্পলাইন নম্বর:

+91-11-23978046 or 1075

## স্বাস্থ্যকর এবং মানসিকভাবে স্থির থাকুন

এটি লক্ষ করা গুরুত্বপূর্ণ যে আমরা বর্তমান ইভেন্টগুলি বিবেচনা করে অসহায় নই। আমরা সবসময় আমাদের প্রতিক্রিয়া চয়ন করতে পারেন। আপনি যদি লড়াই করে যাচ্ছেন তবে অনিশ্চয়তার মুখে আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নিতে এখানে কিছু জিনিস আপনি করতে পারেন:

1. সুস্বাদু খাদ্য বজায় রাখুন যার মধ্যে সবুজ শাকসবজি এবং ফল রয়েছে।
2. নিয়মিত ব্যায়াম করুন।
3. ঘুম / বিশ্রামের জন্য পর্যাপ্ত সময় নির্ধারণ কর।
4. পরিবারের সাথে সুস্থ ও সুন্দর সময় কাটান।
5. আপনি যে কার্যকলাপগুলি দীর্ঘদিন থেকে গ্রহণ করতে চেয়েছিলেন সেগুলি করাতে শুরু করুন।
6. গান শুনুন

## সাবান এবং জল দিয়ে ভালভাবে নিয়মিত হাত ধুন



1



2



3



4



5



6

## কখন মাস্ক পরবেন বা ব্যবহার করবেন.....

1. করোনা ভাইরাস (কোভিড -১৯) সংক্রমণের সন্দেহজনক ব্যক্তিদের যত্ন নেওয়া সময় স্বাস্থ্যকর লোকেরা মুখোশ পরা প্রয়োজন



2. মাস্ক ব্যবহার তখনই করবেন যখন কাশি, গলাজ্বালা, ইত্যাদি যদি হয়ে থাকে। রাতে শোয়ার সময় এই মাস্ক ব্যবহার করবেন না।



স্বাভাবিক বেরোনোর সময় মুখোশ পরুন যাতে আপনি যদি বাইরের জিনিসগুলিকে স্পর্শ করেন তবে আপনার মুখ স্পর্শ না করে বা যদি কাশি বা হাঁচি ফোটা ফোটা সরাসরি আপনার কাছে না আসে। বাড়ি ফিরে যখন মুখোশ সরিয়ে ফেলুন, তখনই সাবান ও জল দিয়ে হাত ধুয়ে নিন



4. সম্পূর্ণ দিন মাস্ক ব্যবহার থেকে বিরত থাকুন, সতেজ বাতাস গ্রহণ করাও খুব প্রয়োজন।



## কীভাবে একটি মাস্ক পরবেন এবং তা নষ্ট করবেন



মাস্ক পরার পূর্বে নিজের হাত সাবান দ্বারা অন্তত ২০ সেকেন্ড ধরে ধুয়ে নিন।



মুখ, নাক এবং চিবুকটি মাস্ক দিয়ে ঢেকে রাখুন এবং নিশ্চিত করুন যে আপনার মুখ এবং মুখোশের/ মাস্ক এর মধ্যে কোনও ফাঁক যেন না থাকে।



মাস্ক পরার পর তাতে বার বার হাত দেবেন না, যদি তা করে থাকেন তবে, ভালো করে সাবান দ্বারা হাত ধুবেন।



1. শুধুমাত্র কানের দু'টি ধরে ব্যবহৃত মুখোশটি সরিয়ে ফেলুন। সামনে স্পর্শ করবেন না। এটি একটি শুকনো, পরিষ্কার এবং স্বাস্থ্যকর আয়গায় রাখুন

2. স্যাঁতসেঁতে বা নোংরা মুখোশ পুনরায় ব্যবহার করবেন না (যদি ডিসপোজেবলগুলি ব্যবহার করা হয়)। এটিকে বিনটিতে ফেলে দিন এবং সঙ্গে সঙ্গে হাত ধুয়ে ফেলুন

3 .. যদি এটি কাপড়ের হয় তবে ঘন ঘন সাবান ও জল দিয়ে ভাল করে ধুয়ে নিন

4. একটি শুকনো বা চলা মাস্ক পরেন না। এটি বিনের মধ্যে ফেলে দিন যদি এটি চুরি করে এবং হাত ধোয়

5. অন্য কারও মুখোশ পরবেন না