

করোনা ভাইরাস সংক্রমণের ঝুঁকি কমাতে যা করতে হবে:



বারবার প্রয়োজনমতো সাবান ও পানি দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলুন বা অ্যালকোহল যুক্ত হ্যান্ডরাব দিয়ে হাত পরিষ্কার করুন।

সর্দি-কাশির সময় টিস্যু পেপার দিয়ে নাক-মুখ ঢেকে ফেলুন। টিস্যু পেপার না থাকলে অন্তত: কনুই ভাজ করে নাক-মুখ ঢেকে ফেলুন। ব্যবহারের পরপর টিস্যু পেপার দ্রুত বিনে ফেলুন ও হাত ধুয়ে ফেলুন।



সর্দি-কাশি ও জ্বরে আক্রান্ত ব্যক্তির কাছে যাওয়া থেকে বিরত থাকুন।

মাংশ ও ডিম পর্যাপ্ত তাপমাত্রায় রান্না করুন।



গৃহপালিত বা অন্য কোন প্রাণীর সংস্পর্শ পরিহার করুন।



World Health
Organization

নিজেকে ও অন্যদের নিরাপদ রাখুন
আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন



- ▶ সর্দি-কাশির পরে
- ▶ আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে যাওয়ার বা তাঁকে বহন করার পরে
- ▶ খাবার তৈরির আগে, তৈরি করার সময় ও পরে
- ▶ খাবার আগে
- ▶ টয়লেট ব্যবহারের পরে
- ▶ হাত ময়লা দেখা গেলে
- ▶ পশু বা পশুর বর্জ্য নিয়ে



World Health
Organization

আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন

আপনার হাতে ময়লা দেখা গেলে
সাবান ও পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।



আপনার হাতে ময়লা দেখা না গেলেও
বারবার প্রয়োজনমতো সাবান ও পানি
দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলুন বা অ্যালকোহল
যুক্ত হ্যান্ডরাব দিয়ে হাত পরিষ্কার
করুন।



World Health
Organization

অন্যদের ঝুঁকিমুক্ত রাখুন

সর্দি-কাশির সময় টিস্যু পেপার দিয়ে নাক-মুখ ঢেকে ফেলুন। টিস্যু পেপার না থাকলে অন্তত: কনুই ভাজ করে নাক-মুখ ঢেকে ফেলুন। ব্যবহারের পরপর টিস্যু পেপার বিনে ফেলে দিয়ে দ্রুত হাত ধুয়ে ফেলুন।



ব্যবহার করার পরপরই টিস্যু পেপার দ্রুত ঢাকনায়ুক্ত বিনে ফেলুন।

আক্রান্ত ব্যক্তিকে বহন করার পর প্রয়োজনমতো সাবান ও পানি দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলুন বা অ্যালকোহল যুক্ত হ্যান্ডরাব দিয়ে হাত পরিষ্কার করুন।



World Health
Organization

অন্যদের ঝুঁকিমুক্ত রাখুন



সর্দি-কাশি বা জ্বর হলে অন্যের কাছে যাওয়া থেকে বিরত থাকুন।

যেখানে সেখানে থুতু বা কফ ফেলবেন না।



যদি আপনার জ্বর, কাশি এবং শ্বাসপ্রশ্বাসে কষ্ট থাকে তাহলে জরুরি ভিত্তিতে স্বাস্থ্যসেবা গ্রহণ করুন এবং স্বাস্থ্য কর্মীকে আপনার ভ্রমণ বৃত্তান্ত জানান।



World Health
Organization

নিরাপদ খাদ্যাভ্যাস করুন

কাঁচা মাংস কাটা এবং রান্না করা খাবারের জন্য আলাদা আলাদা বোর্ড ও ছুরি ব্যবহার করুন।



কাঁচা খাবার তৈরি করার সময় ও রান্না করা খাবার পরিবেশনের মাঝে হাত ধুয়ে ফেলুন।



World Health
Organization

নিরাপদ খাদ্যাভ্যাস করুন

অসুস্থ প্রাণী এবং অসুস্থতার
কারণে মৃত প্রাণী খাওয়া
পরিহার করুন।



World Health
Organization

নিরাপদ খাদ্যাভ্যাস করুন

করোনা ভাইরাসের প্রাদুর্ভাব
আছে এমন স্থানে মাংস
জাতীয় খাবার পর্যাাপ্ত
তাপমাত্রায় রান্না করা
প্রয়োজন ।



World Health
Organization

কাঁচা বাজারে কাজ করার সময়?

সুরক্ষিত থাকুন !



প্রাণী ও প্রাণীজ সামগ্রী স্পর্শ করার পূর্বে সুরক্ষাকারি কাপড় পরিধান করুন ।

কাজের শেষে সুরক্ষাকারি কাপড় খুলে ধুয়ে ফেলুন এবং তা কাজের জায়গায় সুরক্ষিত রাখুন ।



ব্যবহৃত কাপড় ও জুতা যেন পরিবারের সদস্যদের সংস্পর্শে না আসে তা লক্ষ্য রাখুন ।



World Health
Organization

কাঁচা বাজারে কাজ করার সময়?

সুরক্ষিত থাকুন !



প্রাণী ও প্রাণীজ সামগ্রী সংস্পর্শে আসার কিছুক্ষণ পরপর সাবান ও পানি দিয়ে হাত পরিষ্কার করুন।

দিনে অন্তত একবার কাজের জায়গা পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করুন।



ভ্রমণের সময়

স্বাস্থ্য সুরক্ষা করুন

যদি জ্বর ও কাশি থাকে, তবে
ভ্রমণে বিরত থাকুন।



যদি আপনার জ্বর, কাশি এবং
শ্বাস-প্রশ্বাসে কষ্ট থাকে তাহলে জরুরি
ভিত্তিতে স্বাস্থ্যসেবা গ্রহণ করুন এবং
স্বাস্থ্য কর্মীকে আপনার ভ্রমণ বৃত্তান্ত
জানান।

ভ্রমনের সময় স্বাস্থ্য সুরক্ষা করুন

জ্বর ও কাশি আছে এমন
ব্যক্তির কাছে যাওয়া থেকে
বিরত থাকুন।



প্রতিনিয়ত অ্যালকোহল যুক্ত
হ্যান্ডরাব অথবা সাবান ও পানি
দিয়ে হাত পরিষ্কার করুন।

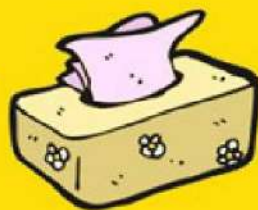
অনবরত চোখ, নাক ও মুখ
স্পর্শ করা থেকে বিরত
থাকুন।



World Health
Organization

ভ্রমনের সময় স্বাস্থ্য সুরক্ষা করুন

হাঁচি অথবা কাশির সময় কনুইয়ের
ভাজে অথবা টিসু দিয়ে মুখ ও নাক
ঢাকুন - দ্রুত টিসুটি ডাস্টবিনে
ফেলুন এবং হাত ধুয়ে ফেলুন।



যদি আপনি মাস্ক পরে থাকেন তাহলে
খেয়াল রাখবেন যেন তা ভালভাবে
নাক-মুখ ঢেকে থাকে-অযথা মাস্ক ধরবেন
না।



প্রতিবার ব্যবহারের পর মাস্ক-টি ভালভাবে
বিনে ফেলুন এবং হাত ধুয়ে ফেলুন।



World Health
Organization

ভ্রমনের সময় স্বাস্থ্য সুরক্ষা করুন

ভ্রমনের সময় অসুস্থ বোধ করলে
স্বাস্থ্যসেবার সাহায্যের জন্য
ভ্রমন কর্মীকে জানান।



জরুরি স্বাস্থ্যসেবার জন্য স্বাস্থ্যসেবা
প্রদানকারীকে আপনার ভ্রমন বৃত্তান্ত
জানান।



World Health
Organization

ভ্রমনের সময় স্বাস্থ্য সুরক্ষা করুন

পর্যাপ্ত তাপমাত্রায় রান্না করা
খাবার গ্রহন করুন।



যেখানে সেখানে থুথু বা কফ
ফেলবেন না।

অসুস্থ প্রাণীদের থেকে দূরে
থাকুন ও ভ্রমনে বিরত থাকুন।



World Health
Organization