

# আপনার নিজেকে এবং আপনার পরিবারকে বাইরের কোভিড-১৬ সংক্রমণের হাত থেকে রক্ষা করুন

সূত্রঃ ডাঃ জন ক্যাম্পবেল

অনুবাদ: ডা: রুমানা রশীদ, ডা: ফারিহা ফাইরুজ, ডা: আব্দুল্লাহ আবু সাদ্দ, মোঃ শফিকুল মোস্তফা চৌধুরী

E-mail: [rumanadr1976@yahoo.com](mailto:rumanadr1976@yahoo.com)

১. সম্ভব হলে বাড়িতে থাকুন, প্লেন, বাস, ট্রেন, কাতারে, ব্যস্ত অঞ্চলগুলি এড়িয়ে চলুন।
২. দর্শনার্থী, উপসর্গ আছে এমন জনসাধারণ বা সম্ভাব্য বাহকের কাছাকাছি যাওয়া এড়িয়ে চলুন, কাপ শেয়ার করবেন না।
৩. কোনও হ্যাণ্ডশেক, চুম্বন, আলিঙ্গন, বাচ্চাদের চুমু খাবেন না। সমস্ত বাইরের পৃষ্ঠতল, অর্থ হাত দিয়ে ছোয়া পরিহার।
৪. গ্লাভস এবং নিখুঁত হাতের স্বাস্থ্যবিধি অনুসরণ করুন, চোখ, নাক, মুখ স্পর্শ করবেন না।
৫. হাত, উষ্ণ জল এবং সাবান বা হাত স্যানিটাইজার দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।
৬. হাঁচি টিস্যু দিয়ে ধরুন - বিনে ফেলুন - ভাইরাস মেরে ফেলুন।
৭. কাশি বা হাঁচি রোগ ছড়ায়।
৮. মলদ্বার দূষিতকরণ, হাত এবং পৃষ্ঠের স্বাস্থ্যবিধি।
৯. একটি মানসম্পন্ন মেডিকেল মাস্ক বা এন৯৫ পড়ুন।
১০. চশমার চারপাশে মোড়ানো।
১১. হাসপাতাল এড়ানো, সীমিত পরিদর্শন।
১২. সুষম পুষ্টি, ভিটামিন ডি।
১৩. উষ্ণ, ঘুম, পারিবারিক জীবন রাখুন।
১৪. মাংস এবং ডিম ভালভাবে রান্না করুন।
১৫. যদি আপনি জ্বর সহ অসুস্থ বোধ শুরু করেন তবে পাবলিক স্পেস এড়িয়ে চলুন এবং ঘরে একটি মাস্ক পরুন।

প্রচারঃ জেসমিন আকতার, ডেভ কেয়ার ফাউন্ডেশন।