

নোভেল করোনা ভাইরাস (২০১৯-n CoV)

প্রতিরোধে করণীয়

- ঘন ঘন হাত পরিষ্কার করুন

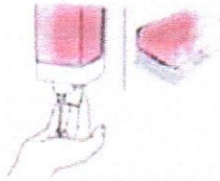
- উভয় হাত
- কজি পর্যন্ত হাতের উভয় পাশ
- হাতের নখসমূহ

সাবান ও পানি দিয়ে ভালো করে হাত পরিষ্কার করুন
(৪০-৬০ সেকেন্ড)

অ্যালকোহলযুক্ত স্যানিটাইজার দিয়ে হাত পরিষ্কার করুন
(২০-৩০ সেকেন্ড)

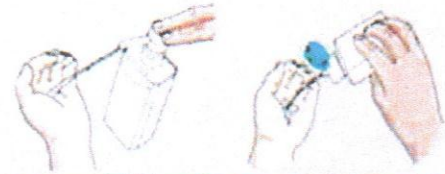


পানি দিয়ে হাত ভেজন



পুরো হাতে সাবান মেখে
ভালো করে হাত ধুয়ে নিন

অথবা



হাতের তালুতে স্যানিটাইজার নিয়ে ভালো করে হাত পরিষ্কার করুন

- হাঁচি-কাশি শিষ্টাচার মেনে চলুন



হাঁচি বা কাশি
দেওয়ার সময় হাতের
কনুই-এর ভাঁজে, বা
টিস্যু দিয়ে মুখ ও
নাক ঢাকুন



ব্যবহৃত টিস্যুটি দ্রুত বন্ধ বিনে ফেলুন
এবং স্যানিটাইজার বা সাবান ও পানি
দিয়ে ভালো করে হাত পরিষ্কার করুন

- অপরিষ্কার হাত দিয়ে চোখ, নাক ও মুখ স্পর্শ
করা থেকে বিরত থাকুন



- আক্রান্ত ব্যক্তি থেকে নিরাপদ দূরত্বে থাকুন



হাঁচি, কাশি বা জ্বরে
আক্রান্ত ব্যক্তি
থেকে কমপক্ষে
১ মিটার বা ৩ ফুট
দূরত্ব বজায় রাখুন



১ মিটার বা ৩ ফুট

- পরিচিত বা অপরিচিত ব্যক্তির সাথে হাত মেলানো
বা আলিঙ্গন করা থেকে বিরত থাকুন



মাধ্যমিক ও উচ্চ মাধ্যমিক শিক্ষা বোর্ড, চট্টগ্রাম