

করোনা ভাইরাস থেকে নিজের ও অন্যান্যদের সুরক্ষায় অবশ্যই করণীয়

ব্যক্তিগত সুরক্ষার জন্য যে সময়গুলোতে হাত ধোয়া জরুরি



হাঁচি অথবা কাশির পরে



হাত নোংরা হলে



অসুস্থ রোগীকে
সেবা দেয়ার পরে



টয়লেট ব্যবহার
করার পরে



পোষা প্রাণী স্পর্শ
করার পরে



খাবার প্রস্তুত করার
আগে ও পরে এবং
খাবার গ্রহণের আগে



ক্ষারযুক্ত সাবান বা হ্যান্ড
স্যানিটাইজার দিয়ে
নিয়মিত হাত পরিষ্কার করুন



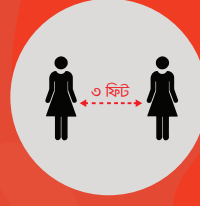
বাইরে থেকে ফিরে বাসায়
কোন কিছু স্পর্শ করার
আগে হাত পরিষ্কার করুন

করোনা ভাইরাস থেকে নিজের ও অন্যান্যদের সুরক্ষায় অবশ্যই করণীয়

সকলের সুরক্ষার জন্য যেসব নিয়ম মেনে চলবেন



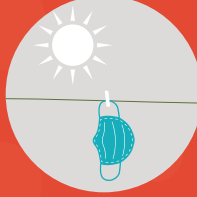
সঠিকভাবে মাস্ক
ব্যবহার করুন



সামাজিক দূরত্ব
বজায় রাখুন



একবার ব্যবহারযোগ্য
মাস্ক এবং টিস্যু ব্যবহারের
পর বিন-এ ফেলুন



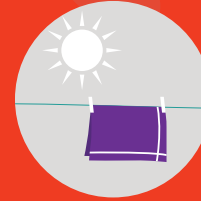
কাপড়ের অথবা একাধিকবার
ব্যবহারযোগ্য মাস্ক প্রতিদিন
ধুয়ে ব্যবহার করুন



হাঁচি বা কাশির পর সাবান
বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার
দিয়ে হাত পরিষ্কার করুন



হাঁচি বা কাশির সময় কুমাল, কাপড় বা টিস্যু
ব্যবহার করে নাক ও মুখ ঢেকে ফেলুন এবং হাতের
কাছে এসব কিছু না থাকলে কনুই ব্যবহার করুন



কুমাল বা কাপড় ব্যবহার করলে
সাবান বা ডিটারজেন্ট দিয়ে ধুয়ে
রোদে শুকিয়ে নিন