

LEVI STRAUSS  
FOUNDATION

act!onaid

# জরুরী সেবা সংক্রান্ত হেল্প-লাইন



৯৯৯ 📞 যে কোন পুলিশ সেবার প্রয়োজনে

১০৯/১০৯২১ 📞 নারী ও শিশু নির্যাতনের অভিযোগে

১৬৩৫৭ 📞 শ্রম-অধিকার সংক্রান্ত বিষয়ে DIFE-এ

১৬২৬৩ 📞 জরুরি ডাক্তার-সেবা ও অ্যাম্বুলেন্স

৩৩৩ 📞 সরকারি সেবা প্রাপ্তির পদ্ধতি, জনপ্রতিনিধি

ও সরকারি কর্মচারীদের সঙ্গে যোগাযোগের তথ্য

+০২-২২৩৩৫৫৫৫ 📞 ফায়ার সার্ভিস সেবার প্রয়োজনে

অভিযোগ বা পরামর্শের জন্য:

একশন এইড বাংলাদেশ 📞 ০১৩১৯৫৯৬১০ ✉ aab.safeguard@actionaid.org

এসআরএস 📞 ০১৯৭৪৬৬৬৮৯০ ✉ info@safetyandrights.org

Safety  
& Rights  
Promoting Safety, Enforcing Rights

## 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



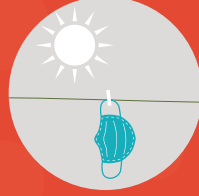
সঠিকভাবে মাস্ক  
ব্যবহার করুন



সামাজিক দূরত্ব  
বজায় রাখুন



একবার ব্যবহারযোগ্য  
মাস্ক এবং টিস্যু ব্যবহারের  
পর বিন-এ ফেলুন



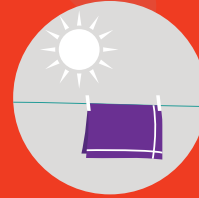
কাপড়ের অথবা একাধিকবার  
ব্যবহারযোগ্য মাস্ক প্রতিদিন  
ধুয়ে ব্যবহার করুন



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



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



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