

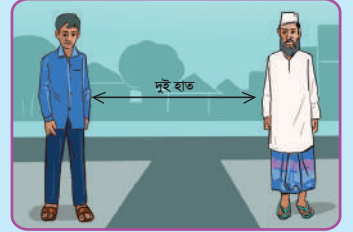


করোনা সৃষ্ট মহামারী, সবাই মিলে ঠেকাতে পারি

ঘরে থাকি



শারীরিক দূরত্ব
বজায় রাখি



পরিবারের সবাইকে
নিয়ে ঘরে বসে
বিনোদন করি



সাবান পানি দিয়ে কমপক্ষে
২০ সেকেন্ড হাত ধুই



প্রয়োজনে বাইরে
গেলে অবশ্যই মাস্ক,
গ্লাভস পরি



লবণ মেশানো কুসুম গরম
পানি দিয়ে ৩/৪ বার গরগরা
করি ও নাকে মুখে ভাঁপ নিই



পর্যাপ্ত সময় ঘুমাই



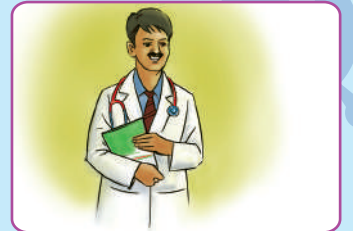
সহায়ক উপকরণ (চশমা,
হুইলচেয়ার, সাদা ছড়ি)
পরিষ্কার করি



হাত না ধুয়ে চোখ,
নাক, মুখ ছোঁবো না



জ্বর, কাশি ও শ্বাস নিতে
কষ্ট হলে চিকিৎসকের
পরামর্শ নিই



নিয়মিত কুসুম গরম
পানি এবং আদা চা
পান করি



পুষ্টিকর খাবার খাই,
করোনা প্রতিরোধের
ক্ষমতা বাড়াই



প্রয়োজনে ৩৩৩ ও ১০৬৫৫ নম্বরে যোগাযোগ করি।

উপকরণ উন্নয়ন ও প্রচারে: সেন্টার ফর ডিজএ্যাবিলিটি ইন্ ডেভেলপমেন্ট (সিডিডি)
সহযোগিতায়: ন্যাশনাল রেজিলিয়েন্স প্রোগ্রাম (এনআরপি): দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা অধিদপ্তর (ডিডিএম)