



করোনা ভাইরাসে আতঙ্ক নয় সচেতনায় করি জয়

করোনা (কোভিড-১৯) কিভাবে ছড়ায়

- আক্রান্ত ব্যক্তির হাঁচি, কাশির মাধ্যমে বা তাদের সংস্পর্শে আসলে।



করোনা ভাইরাসের লক্ষণ

- জ্বর (৯৯ ডিগ্রীর বেশি)
- ক্লান্তি
- শুকনো কাশি
- ঘ্রাণ শক্তি কমে যাওয়া
- কারো কারো ক্ষেত্রে শরীর ব্যথা, সর্দি, গলা ব্যথা ও ডায়রিয়া হতে পারে।



করোনা প্রতিরোধে করণীয়

- ঘন ঘন সাবান পানি দিয়ে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড ধরে হাত পরিষ্কার করুন
- যেখানে সেখানে কফ ও থুথু ফেলবেন না। হাত দিয়ে নাক, চোখ, মুখ স্পর্শ থেকে বিরত থাকুন
- হাঁচি-কাশির সময়ে টিস্যু অথবা কাপড় অথবা বাহুর মাঝে নাক-মুখ ঢেকে ফেলুন। ব্যবহৃত টিস্যু ঢাকনা যুক্ত ময়লার বাক্সে ফেলুন ও হাত পরিষ্কার করুন
- প্রয়োজনীয় কাজে বাইরে যেতে হলে অবশ্যই মুখে মাস্ক ব্যবহার করুন
- সামাজিক দূরত্ব (কমপক্ষে ৩ ফুট) বজায় রাখুন।

করোনার লক্ষণ দেখা দিলে

- ১। করোনার লক্ষণ দেখা দিলে নিকটস্থ স্বাস্থ্যকেন্দ্রে গিয়ে পরামর্শ গ্রহণ করুন।
- ২। বাড়ির ভেতর ও বাইরে অবশ্যই মাস্ক ব্যবহার করুন।
- ৩। বাড়ির একটি নির্দিষ্ট কক্ষে অবস্থান করুন এবং পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের থেকে ৬ ফিট দূরে থাকুন।
- ৪। সংক্রমণ এড়াতে পরিবারের দুর্বল সদস্যদের বিশেষ করে বয়স্ক, শিশু, প্রতিবন্ধী ও অসুস্থ সদস্যদের প্রতি বিশেষ খেয়াল রাখুন।
- ৫। সুস্বাদু খাবার (শাক-সবজি, ফলমূল, মাছ, মাংস) গ্রহণ করুন এবং পরিমিত বিশ্রাম নিন।
- ৬। প্রচুরপরিমাণে পানি ও তরলজাতীয় খাবার গ্রহণ করুন।
- ৭। মানসিক চাপ অনুভব করলে বন্ধু এবং পরিবারের অন্য সদস্যদের সাথে মন খুলে কথা বলুন। প্রয়োজনে স্বাস্থ্যকর্মী বা মনোবিজ্ঞানীর পরামর্শ নিন।

প্রচারণায়

