



# Progetto ICARE

HOME/2017/AMIF/AG/EMAS/0075

Co-funded by the Asylum, Migration and Integration  
Fund of the European Union

করোনা ভাইরাস

আমাদের প্রত্যেকের দায়িত্ব পরিস্থিতিকে নিয়ন্ত্রণে রাখা

১. আপনার এবং অন্যান্য মানুষের মধ্যে একটি নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখুন, সংক্রমণের ঝুঁকি কমাতে সম্ভব হলে এক বা দুই মিটার দূরত্ব বজায় রাখুন।

২. ঘন ঘন হাত ধুবেন, গহনা পরিধান সীমিত হন যাতে সঠিক ভাবে পরিষ্কার করতে কোনো রকম বিপত্তি না হয় যেমনঃ আংটি বা ব্রেসলেট। চোখ, নাক, এবং মুখমন্ডল হাত দিয়ে স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকুন।

৩. হাঁচি বা কাশি হলে নাক এবং মুখ ঢেকে রাখুন, সবসময় টিস্যু ব্যবহার করুন এবং অবিলম্বে একটি বন্ধ পাত্রে ফেলে দিন যদি এটি না থাকে তাহলে কনুইর ভাঁজ ব্যবহার করুন।

৪. শ্বাস প্রশ্বাসের কষ্টরত মানুষের সাথে সংযুক্ত থাকা থেকে বিরত থাকুন।

৫. জনসভা এবং ভিড় থেকে দূরত্ব থাকুন, জনসাধারণ জায়গায় গ্লাস, পানির বোতল ইত্যাদি বিনিময় করবেন না।

৬. লিফ্টে অন্যান্যদের সাথে ওঠা থেকে এড়িয়ে চলুন।

৭. বাড়িতে এবং কর্মসংস্থানে সাবধানতার অবলম্বন করুন।

আপনার যদি জ্বর, কাশি, পেশী ব্যথা হয়ে থাকে তাহলে প্রয়োজনীয় নম্বরে ফোন করুন

এই লক্ষণ গুলো দেখা দিলে হাসপাতাল যাবেন না এবং মানুষের সাথে সংযুক্ত হওয়া থেকে বিরত থাকুন। ফোনে আপনার নিজস্ব ডাক্তারের পরামর্শ নিন অথবা ১৫০০ এই নম্বরে ফোন করুন।



800 033 033



800 11 88 00



800 45 87 87



800 55 60 60