

# ভয় নয় সতর্কতা, আতঙ্ক নয় প্রতিরোধ



বাংলাদেশসহ বৈশ্বিক আবেদন “ঘরে থাকুন”।

যদি জরুরি প্রয়োজনে বের হতেই হয় তাহলে  
সংক্রমণ ঠেকাতে ঘরে প্রবেশ করেই যা করবেন



বাইরে থেকে ফিরেই হাত  
পরিষ্কার না করে ঘরের  
কোনো কিছু স্পর্শ  
করবেন না



দরজার বাইরে  
জুতা রেখে  
ঘরে প্রবেশ করুন



ঘরের প্রবেশমুখে একটি বাস্ত্রে  
ব্যাগ, মানিব্যাগ, চাবি ইত্যাদি  
রেখে ঘরে প্রবেশ করুন



পরিহিত জামাকাপড় খুলে  
ধোয়ার জন্য একটি ব্যাগে রাখুন  
এবং ভালোভাবে ধুয়ে  
ফেলুন



গোসল করে নিন।  
তা না হলে শরীরের যে  
অংশ উন্মুক্ত ছিল তা  
সাবান দিয়ে ধুয়ে নিন



বাইরে থেকে আনা জিনিসপত্র  
পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত  
করে নিন। ১ লিটার পানির সাথে  
২০ মিলি ব্লিচিং পাউডার মিশিয়ে  
জীবাণুনাশক তৈরি করা যায়



আপনার ব্যবহৃত  
মোবাইল ফোন, চশমা,  
ব্যাগ, চাবি, ওয়ালেট  
ইত্যাদি জীবাণুমুক্ত  
করে নিন



কোনো কিছু জীবাণুমুক্তকরণের  
কাজে অবশ্যই গ্লাভস ব্যবহার  
করুন। ব্যবহৃত গ্লাভস সাবধানতার  
সাথে খুলে ঢাকনামুক্ত ঝড়িতে  
ফেলুন এবং পুনরায় হাত সাবান  
দিয়ে ধুয়ে নিন

হটলাইন নাম্বার: ০৯৬৬৬৭১৭১০০; ০৯৮৪১-৭১০৪৪৪; ৯৬২৬৩; ৩৩৩



Bangladesh Center for Communication Programs

# ভয় নয় সতর্কতা, জাতজ্ঞ নয় প্রতিরোধ

বাংলাদেশসহ বৈশ্বিক আবেদন “ঘরে থাকুন”।

কিছু বিশিষ্টমেষ মেতে চলুন

যা যা করবেন না



চোখে হাত দিবেন না



নাকে হাত দিবেন না



মুখে হাত দিবেন না



মানুষের ভিড়ে যাবেন না



করমর্দন বা হ্যাভশেক  
একদম না



ভ্রমণ বা বাড়ির বাইরে  
প্রয়োজন ছাড়া কিছুতেই না

যা যা করবেন



নাক-মুখ ঢাকুন

হাঁচি-কাশি দেয়ার সময় টিস্যু বা রুমাল  
দিয়ে অথবা কনুইয়ের ভাঁজে নাক-মুখ ঢাকুন



নির্দিষ্ট স্থানে ফেলুন

ব্যবহৃত টিস্যু ঢাকনামুজ ময়লার পাত্রে  
ফেলুন বা রুমালটি সাবান দিয়ে ধুয়ে ফেলুন



হাত পরিষ্কার রাখুন

সাবান দিয়ে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড  
ধরে হাত ধুয়ে নিন



বাড়িতে থাকুন

যতটা পারা যায়  
সঙ্গরোধ করুন



দূরত্ব রাখুন

প্রয়োজনে বাইরে গেলে দুইজনের  
মধ্যে ৬ ফিট দূরত্ব রাখুন



সাহায্য নিন

০৯৬৬৬৭১৭১০০  
০১৮৪১-৭১০৪৪৪; ১৬২৬৩; ৩৩৩



Bangladesh Center for Communication Programs

# ভয় নয় সতর্কতা, জাতঞ্জ নয় প্রতিরোধ

করোনা ভাইরাস সংক্রমণের ঝুঁকি রোধে করণীয়



১. বাংলাদেশসহ বৈশ্বিক আবেদন “ঘরে থাকুন”। একান্ত প্রয়োজনে বাইরে গেলে মুখে মাস্ক ব্যবহার করুন।



২. ঘন ঘন দুই হাত সাবান পানি দিয়ে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড যাবত পরিষ্কার করুন। প্রয়োজনে হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করতে পারেন।



৩. যেখানে সেখানে কফ ও থুথু ফেলবেন না। অপরিষ্কার হাত দিয়ে নাক, মুখ ও চোখ স্পর্শ থেকে বিরত থাকুন।



৪. হাঁচি-কাশির সময়ে টিস্যু অথবা কাপড় দিয়ে বা বাহুর ভাঁজে নাক-মুখ ঢেকে ফেলুন। ব্যবহৃত টিস্যু ঢাকনায়ুক্ত ময়লার পাত্রে ফেলুন/ কাপড়টি সাবান দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। সাবান দিয়ে হাত ভালো করে পরিষ্কার করুন।

## করোনা ভাইরাসের লক্ষণসমূহ



করোনা ভাইরাস আক্রান্ত দেশ হতে আসার অথবা আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে আসার ১৪ দিনের মধ্যে উপরের যেকোন লক্ষণ দেখা দিলে-

- নাক-মুখ ঢাকার জন্য মাস্ক ব্যবহার করুন
- “সামাজিক দূরত্ব” মেনে ৬ ফুট দূরত্ব বজায় রাখুন
- প্রয়োজনে নিচের হটলাইন নাম্বারে যোগাযোগ করুন।



হটলাইন নাম্বার: ০৯৬৬৬৭৯৭৯০০; ০৯৮৪৯-৭৯০৪৪৪; ৯৬২৬৩; ৩৩৩



Bangladesh Center for Communication Programs