

করোনাভাইরাস SARS-CoV-2 এর বিস্তার রোধে প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থাসমূহ

সাধারণ প্রতিরোধ ব্যবস্থা

- ঘন ঘন হাত ধোয়া দরকার।



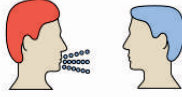
- কাশি বা হাঁচি দেয়ার সময় মুখ এবং নাক একবার ব্যবহারযোগ্য রুমাল বা টিস্যু অথবা কনুইয়ের ভেতরের অংশ দিয়ে ভালভাবে ঢেকে রাখুন।



- একে ওপরের সাথে নিরাপদ দূরত্ব বজায় রেখে কথা বলুন। (অন্তত 1 থেকে 2 মিটার)



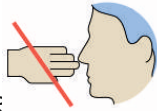
- যাদের শ্বাসযন্ত্রের সংক্রমণের লক্ষণ রয়েছে তাদের সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ এড়ানো উচিত।



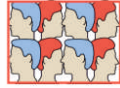
- খাবার ও বাসনগুলি যথাযথ পরিষ্কার না করে পরিবেশন করা থেকে বিরত থাকুন।



- বিশেষত খোলা স্থানে কোনো কিছু স্পর্শ করার পরে আপনার হাত না ধুয়ে নিজের মুখ, নাক এবং চোখ স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকুন।



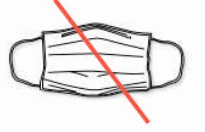
- বিপুল সংখ্যক লোকের ভিড় এবং বন্ধ স্থানগুলি এড়িয়ে চলুন।



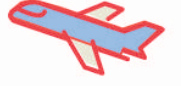
- বয়স্ক ব্যক্তি এবং দীর্ঘস্থায়ী অসুস্থ ব্যক্তিদের সুরক্ষা দেওয়া উচিত এবং আবাসিক কেন্দ্রগুলিতে যাওয়া এড়ানো উচিত।



- যদি কোনও স্বাস্থ্যসেবা কর্মী দ্বারা ইঙ্গিত না করা হয় তবে পাবলিক স্থানে মুখোশ ব্যবহার করা প্রয়োজন নেই।



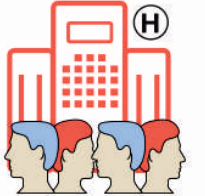
- খুব দরকার ব্যাতিত ভ্রমণ করা থেকে বিরত থাকুন।



- জ্বর অথবা শ্বাসপ্রশ্বাসজনিত সমস্যা আছে যাদের তারা কর্মক্ষেত্রে না গিয়ে এবং তাদের সামাজিক জীবন সীমাবদ্ধ না করে বাড়িতেই থাকার পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে।



- দায়িত্বশীলভাবে স্বাস্থ্য ব্যবস্থার ব্যবহার করুন এবং খুব জরুরি প্রয়োজন হলেই কেবল স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যাবেন।



যদি আপনি অসুস্থবোধ করেন

কল করুন **061** /Salut
Respon

এবং তারা আপনাকে বলবে কি করতে হবে।

আরো তথ্য জানার জন্য দেখুন canalsalut.gencat.cat/coronavirus