



**করোনা ভাইরাস!!!**

প্রতিরোধ নিরাসনের চেয়ে ঊর্ধ্ব

কিভাবে ছড়ায়?	লক্ষণঃ
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ মূলত বাতাসের Air Droplet এর মাধ্যম।</li> <li>✓ হাঁচি ও কাশির ফলে।</li> <li>✓ আক্রান্ত ব্যক্তিকে স্পর্শ করলে।</li> <li>✓ ভাইরাস আছে এমন কোন কিছু স্পর্শ করে হাত না ধুয়ে মুখে নাকে বা চোখে লাগালে।</li> <li>✓ পরনিষ্কাশন ব্যবস্থার মাধ্যমেও ছড়াতে পারে।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ সর্দি, কাশি, জ্বর,</li> <li>✓ মাথাব্যথা, গলাব্যথা।</li> <li>✓ মারাত্মক পর্যায়ে অজ্ঞান হয়ে যাওয়া</li> <li>✓ শিত, বৃদ্ধ ও কম রোগ-প্রতিরোধে ক্ষমতা সম্পন্ন ব্যক্তিদের নিউমোনিয়া ও ব্রঙ্কাইটিস।</li> </ul>
<b>প্রতিরোধঃ</b>	
এপ্রনো স্যানিটাইজার ব্যবহার না শুধুমাত্র তিনবার গোমেন্ট প্রতিরোধের উপায়।	

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ মাঝে মাঝে সাবান দিয়ে হাত ধোয়া অথবা স্যানিটাইজার ব্যবহার করা।</li> <li>✓ হাত না ধুয়ে মুখ, চোখ ও নাক স্পর্শ না করা।</li> <li>✓ হাঁচি, কাশি দেওয়ার সময় শিঠাচার বজায় রাখা।</li> <li>✓ ঠান্ডা বা ফু আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে না মেশা।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা</li> <li>✓ মাংশ ডিম খুব ভাল ভাবে রান্না করা।</li> <li>✓ বন্য চস্ত কিংবা গৃহপালিত পতকে ঝালি হাতে স্পর্শ না করা।</li> <li>✓ ঘরের বাহিরে বা অফিসে মুখে মাস্ক ব্যবহার করা</li> </ul>
--	---

হাত কখন কখন ধুতে হবেঃ	
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ হাঁচি কাশি দেওয়ার পর।</li> <li>✓ রোগীর অসুখ্য করার পর।</li> <li>✓ খাবার ও খাবার প্রস্তুত করার আগে ও পরে।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ টয়লেট করার পর।</li> <li>✓ যখনই হাত ময়লা হয়।</li> <li>✓ পতপাখি কিংবা পতপাখির মল স্পর্শ করার পর।</li> </ul>

লক্ষন দেখা দিলে বাড়িতে বিশ্রাম নিয়ে প্রচুর পানি পান করতে হবে এবং নিকটস্থ হাসপাতালে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।



বাংলাদেশ কৃষি ব্যাংক

জরুরী ধরোজনে যোগাযোগের নম্বরঃ

আইইডিসিআর-০১৭০০৭০৫৭৩৭ : স্বাস্থ্য বাতায়ন-১৬২৬৩, ৩৩৩, ১০৬৫৫