



নোভেল করোনা ভাইরাস (২০১৯-n CoV) প্রতিরোধে করণীয়

করোনা এক ধরনের সংক্রামক ভাইরাস। ভাইরাসটি পশু/পাখি হতে সংক্রমিত হয়ে থাকে। চীনসহ পৃথিবীর কয়েকটি দেশে বর্তমানে ২০১৯-nCoV (মার্স ও সার্স সমগোত্রীয় করোনা ভাইরাস) এর সংক্রমণ দেখা যাচ্ছে। আপনি যদি এসব দেশ ভ্রমণ করে থাকেন এবং ফিরে আসার ১৪ দিনের মধ্যে জ্বর (১০০° ফারেনহাইট / ৩৮° সেন্টিগ্রেড এর বেশী), গলাব্যথা, কাশি ও শ্বাসকষ্ট দেখা দিলে আপনার দেহে ২০১৯-nCoV ভাইরাস সংক্রমণের সম্ভাবনা থাকতে পারে। সেক্ষেত্রে আপনি অতিসিক্তর সরকারী স্বাস্থ্য কেন্দ্রে যোগাযোগ করুন।

প্রয়োজনে আইইডিসিআর-এর নিম্নোক্ত হটলাইন নম্বরে যোগাযোগ করুন:
০১৯৩৭১১০০১১, ০১৯৩৭০০০০১১, ০১৯২৭৭১১৭৮৪, ০১৯২৭৭১১৭৮৫

কিভাবে ছড়ায়-

- আক্রান্ত ব্যক্তির হাঁচি কাঁশির মাধ্যমে
- আক্রান্ত ব্যক্তিকে স্পর্শ করলে
- পশু/পাখি বা গবাদি পশুর মাধ্যমে

প্রতিরোধের উপায়

- সাবান পানি দিয়ে হাত ধোয়া
- হাত না ধুয়ে চোখ, মুখ ও নাক স্পর্শ না করা
- হাঁচি কাঁশি দেয়ার সময় মুখ ঢেকে রাখা
- অসুস্থ পশু/পাখির সংস্পর্শে না আসা
- মাছ, মাংস ভালভাবে রান্না করে খাওয়া

হটলাইন নাম্বার
১৬২৬৩
অথবা
৩৩৩

জরুরী প্রয়োজন ব্যতীত চীন ভ্রমণ করা থেকে বিরত থাকুন এবং প্রয়োজন ব্যতীত এ সময়ে বাংলাদেশ ভ্রমণে নিরুৎসাহিত করুন। অত্যাৱশ্যকীয় ভ্রমণে সাবধানতা অবলম্বন করুন।



এলএন্ড এইচইপি
স্বাস্থ্য শিক্ষা বুরো



স্বাস্থ্য অধিদপ্তর
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

নতুন করোনা ভাইরাস (সিওভিআইডি-১৯)-সহ অন্যান্য সংক্রমণ থেকে নিজেকে এবং অপরকে রক্ষা করুন

- ঘন ঘন হাত পরিষ্কার করুন
- ✓ উভয় হাত
- ✓ কজি পর্যন্ত হাতের উভয় পাশ
- ✓ হাতের নখসমূহ

সাবান ও পানি দিয়ে ভালো করে হাত পরিষ্কার করুন
(৪০-৬০ সেকেন্ড)



পানি দিয়ে হাত ভেজন



পুরো হাতে সাবান মেখে
ভালো করে হাত ধুয়ে নিন

অথবা



হাতের তালুতে স্যানিটাইজার নিয়ে ভালো করে হাত পরিষ্কার করুন

- হাঁচি-কাশি শিষ্টাচার মেনে চলুন



হাঁচি বা কাশি
দেওয়ার সময় হাতের
কনুই এর ভাঁজে, বা
টিস্যু দিয়ে মুখ ও
নাক ঢাকুন



ব্যবহৃত টিস্যুটি দ্রুত বন্ধ বিনে ফেলুন
এবং স্যানিটাইজার বা সাবান ও পানি
দিয়ে ভালো করে হাত পরিষ্কার করুন

- অপরিষ্কার হাত দিয়ে চোখ, নাক ও মুখ স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকুন



- আক্রান্ত ব্যক্তি থেকে নিরাপদ দূরত্বে থাকুন



হাঁচি, কাশি বা জ্বরে
আক্রান্ত ব্যক্তি
থেকে কমপক্ষে
১ মিটার বা ৩ ফুট
দূরত্ব বজায় রাখুন

- পরিচিত বা অপরিচিত ব্যক্তির সাথে হাত মেলানো বা আলিঙ্গন করা থেকে বিরত থাকুন



সৌজন্যে: কোস্ট ট্রাস্ট

