

# করোনা ভাইরাস সংক্রমণ থেকে নিজেকে এবং অপরকে রক্ষা করুন

- বাইরে গেলে মাস্ক পরুন



- 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)

অ্যালকোহলযুক্ত স্যানিটাইজার দিয়ে হাত পরিষ্কার করুন  
(২০-৩০ সেকেন্ড)



পানি দিয়ে হাত ভেজান



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 অথবা রুমাল দিয়ে মুখ ও নাক ঢাকুন



ব্যবহৃত টিস্যুটি দ্রুত ঢাকনায়ুক্ত ময়লার ঝুরিতে 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



- পরিচিত বা অপরিচিত ব্যক্তির সাথে হাত মেলানো বা কোলাকুলি 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



১ মিটার বা ৩ ফুট