

COVID-19 থেকে নিজেকে রক্ষা করার জন্য কি করতে হবে ?



#বাড়িতে থাকুন

01. বাড়িতে থাকুন। কেবল মৌলিক প্রয়োজনে বা হাঁটতে বের হন। অন্যান্য সাধারণ লোকদের থেকে দূরে থাকুন
02. বন্ধুদের আমন্ত্রণ করবেন না
03. যতটা সম্ভব ঘন ঘন আপনার হাত ধুয়ে নিন
04. কনুই বা কোনও টিস্যুতে কাশি এবং হাঁচি দিন। টিস্যুটিকে একটি বন্ধ আবর্জনার ক্যানের মধ্যে ফেলে দিন।
05. অবজেক্টস এবং পৃষ্ঠগুলি প্রায়শই পরিষ্কার / জীবাণুমুক্ত করুন (কাউন্টার, ডোরকনবস, টেলিফোন ইত্যাদি)
06. আপনার জুতো বাইরে রেখে দিন
07. আপনার যদি কাশি বা জ্বরের মতো লক্ষণ থাকে বা যদি আপনার স্বাস্থ্য, আবাসন সমস্যা, চাকরি হারানোর ভয় বা কোভিড -19 বা অন্যান্য সমস্যা সম্পর্কিত প্রশ্ন থাকে তবে এই নাম্বারে কল করুন **1 877 644-4545.**

সামাজিক দূরত্ব এবং হাত ধোয়া, ভাইরাস প্রতিরোধ এবং অন্যদের সুরক্ষার জন্য সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ দুটি কাজ।

আমাদের প্রত্যেককে এই প্রয়োজনীয় নির্দেশাবলী সম্মানের সাথে পালন করে অবদান রাখতে হবে।