International Labour Organization

BetterWork Bangladesh

IFC International Finance Corporation WORLD BANK GROUP
Creating Markets, Creating Opportunities

করোনাভাইরাস প্রতিরোধে করণীয়

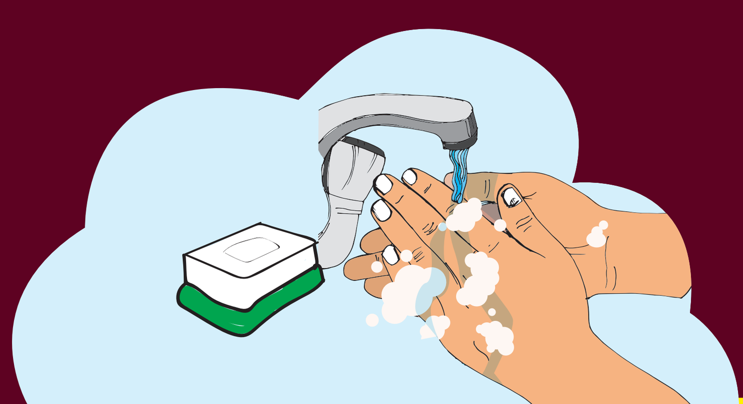
করোনাভাইরাস কীভাবে ছড়ায়

আক্রান্ত ব্যক্তির হাঁচি, কাশির মাধ্যমে বা তাদের সংস্পর্শে আসলে।

করোনাভাইরাসের লক্ষণ

- জ্বর (৯৯ ডিগ্রির বেশি)
- শুকনো কাশি
- শ্বাসকষ্ট
- ক্লান্তি
- কারও কারও শরীর ব্যথা, সর্দি এবং সর্দিতে নাক বন্ধ হওয়া, গলা ব্যথা এবং ডায়রিয়া হতে পারে।

করোনাভাইরাস সংক্রমণের ঝুঁকি রোধে করণীয়



১ ঘন ঘন দুই হাত সাবান ও পানি দিয়ে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড যাবৎ পরিষ্কার করুন। প্রয়োজনে হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করতে পারেন।

২ যেখানে সেখানে কফ ও থুতু ফেলবেন না। হাত দিয়ে নাক, মুখ ও চোখ স্পর্শ থেকে বিরত থাকুন।

৩ হাঁচি-কাশির সময়ে টিস্যু অথবা কাপড় দিয়ে বা বাহুর ভাঁজে নাক-মুখ ঢেকে ফেলুন। ব্যবহৃত টিস্যু ঢাকনাযুক্ত ময়লার পাত্রে ফেলুন ও হাত পরিষ্কার করুন।

করোনা আক্রান্ত দেশ থেকে আসা অথবা সংক্রমিত ব্যক্তির সংস্পর্শে আসার ১৪ দিনের মধ্যে করোনার কোনো লক্ষণ দেখা দিলে

- নাক-মুখ ঢাকার মাস্ক ব্যবহার করুন।
- অন্যদের কাছ থেকে অন্তত তিন ফুট দূরে থাকুন।
- আইইডিসিআর-এর হটলাইনে ফোন করুন।

বিদেশফেরত বাংলাদেশিদের জন্য করণীয়

বাড়িতে থাকুন

বিদেশ থেকে আসার পর করোনার কোনো লক্ষণ না থাকলেও ১৪ দিন ঘরের বাইরে যাওয়া থেকে বিরত থাকুন।

নিজেকে আলাদা রাখুন

বাড়ির অন্যদের কাছ থেকে আলাদা থাকুন। তা সম্ভব না হলে মাস্ক ব্যবহার করুন এবং অন্যদের কাছ থেকে অন্তত ৩ ফুট দূরে থাকুন। আলাদা বিছানা, বিছানার চাদর, বাসনপত্র, তোয়ালে এবং পোশাক ব্যবহার করুন।

জনসমাগম এড়িয়ে চলুন

জনসমাগম (বাজার, সামাজিক অনুষ্ঠান, ধর্মীয় জমায়েত, খেলাধুলা, সভা, সিনেমা হল, মেলা ইত্যাদ) এবং গণপরিবহন এড়িয়ে চলুন।

করোনার লক্ষণ দেখা দিলে আইইডিসিআর-এর হটলাইনে ফোন করুন

৩৩৩, ০১৯৪৪৩৩৩২২২ ও স্বাস্থ্য বাতায়ন-১৬২৬৩