



## করোনা ভাইরাস প্রতিরোধে আবশ্যিকীয় জ্ঞাতব্য

### যেভাবে ছড়ায় :

- মানুষ ও পশুপাখির মাধ্যমে
- হাঁচি বা কাশির মাধ্যমে
- রোগী বা তার ব্যবহৃত জিনিস ধরে সরাসরি নিজের চোখ, মুখ ও নাকে হাত দিলে
- রোগীর সাথে করমর্দন বা শারীরিক ঘনিষ্ঠতা হলে

### উপসর্গ:

শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণ ( ছুর, সর্দি, কাশি, গলাব্যথা, শ্বাসকষ্ট)

### করোনা ভাইরাস প্রতিরোধে করণীয়:

এখনো এই ভাইরাসের ভ্যাকসিন আবিষ্কার না হওয়ায়, এর বিস্তার রোধে প্রতিরোধের উপর জোড় দিতে হবে। এর জন্য প্রয়োজনঃ

- ঠাণ্ডা বা ফুু আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শ এড়িয়ে চলা
- হাঁচি-কাশির সময় টিস্যু বা রুমাল ব্যবহার করা
- বারবার সাবান পানি/হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে উভয় হাতের কজি পর্যন্ত ধোয়া
- হাত না ধুয়ে মুখ, চোখ ও নাক স্পর্শ না করা
- মুখে মাস্ক ব্যবহার করা
- অসুস্থ পশুপাখি ও জীবজন্তুর সংস্পর্শ এড়িয়ে চলা
- মাছ, মাংস ও ডিম ভালোভাবে সিদ্ধ করা
- আইসক্রীম/ঠান্ডা আবহাওয়া পরিহার করা
- লবণ মিশ্রিত গরম পানি দিয়ে গার্গল করলে করোনা ভাইরাস মরে যায় এবং টনসিল ও ফুসফুসে প্রবেশ করতে পারে না
- একান্ত প্রয়োজন ছাড়া জনসমাগম স্থলে না যাওয়া

করোনা ভাইরাস নিয়ে অপপ্রচারে কান দিবেন না।

জনসচেতনতার মাধ্যমেই এর প্রতিরোধ সম্ভব।

করোনা হটলাইন নম্বর

(আইইডিসিআর)

+৮৮০১৯৩৭০০০০১১

+৮৮০১৯৩৭১১০০১১

+৮৮০১৯২৭৭১১৭৮৪

+৮৮০১৯২৭৭১১৭৮৫

০৭/৩/২০২০

ডা: আবু মোঃ আদনান  
চিকিৎসক  
শিল্প মন্ত্রণালয়