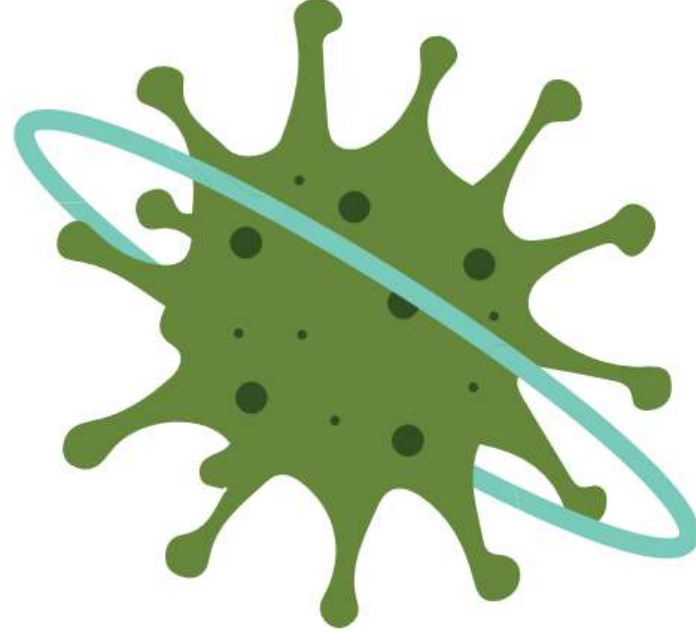


# করোনাভাইরাস / কোভিড - ১৯

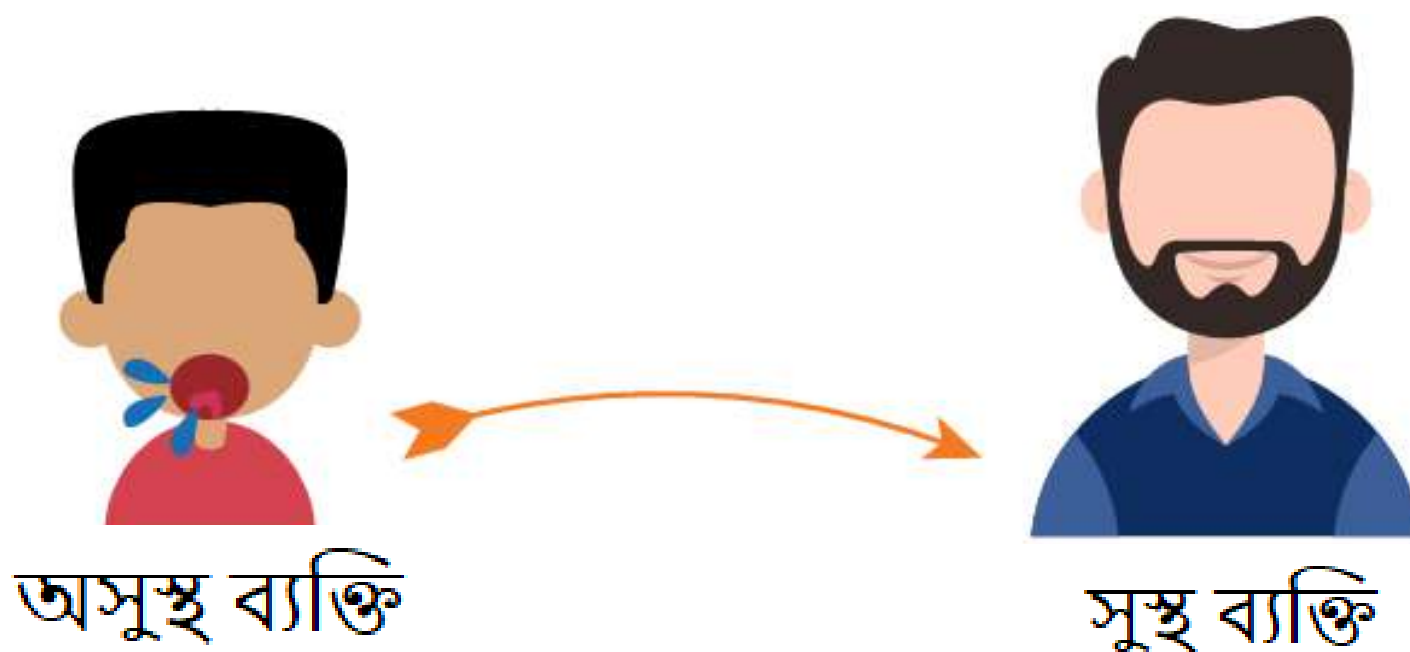


কোভিড এক ধরনের ভাইরাস যা সাধারণ সর্দি থেকে শুরু করে গুরুতর রোগ যেমন মের্স ( মিডল ইস্ট রেসপিরেটরি সিন্ড্রোম ) এবং সার্স (সিভিয়ার একিউট রেসপিরেটরি সিন্ড্রোম) ইত্যাদি ফুসফুসজনিত রোগে আক্রান্ত করতে পারে।

## এই সংক্রমণের লক্ষণ:

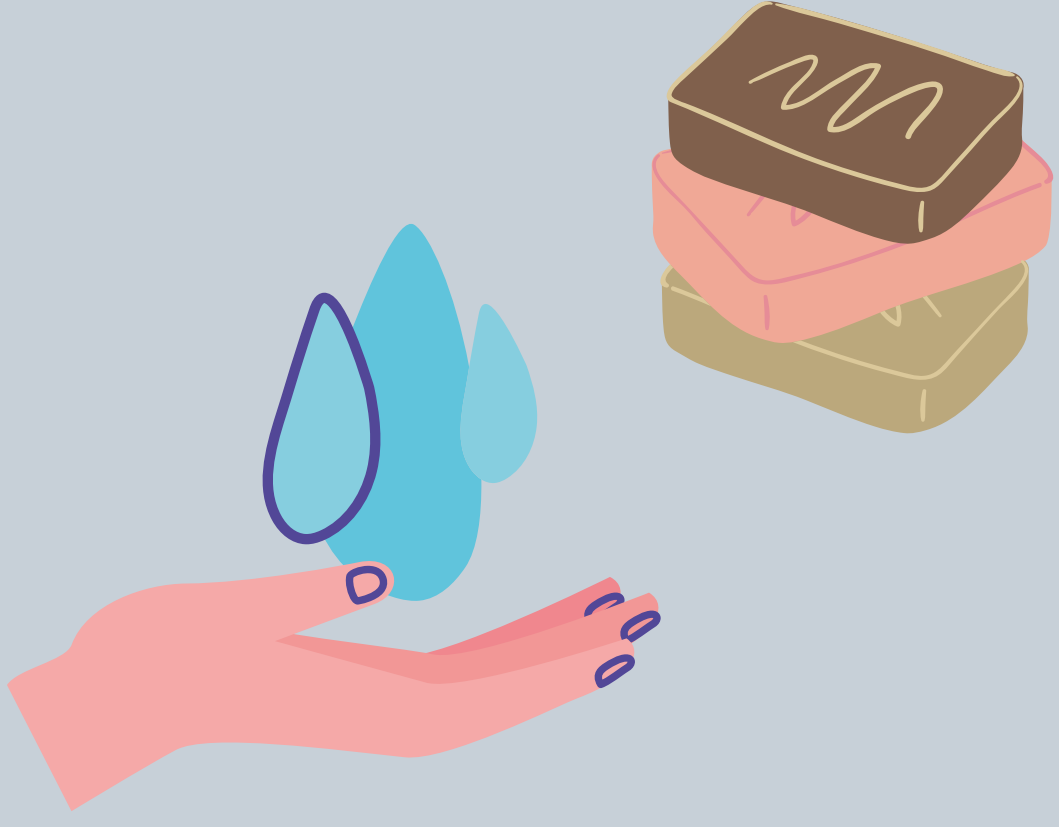


## এই ভাইরাস কিভাবে ছড়ায়:



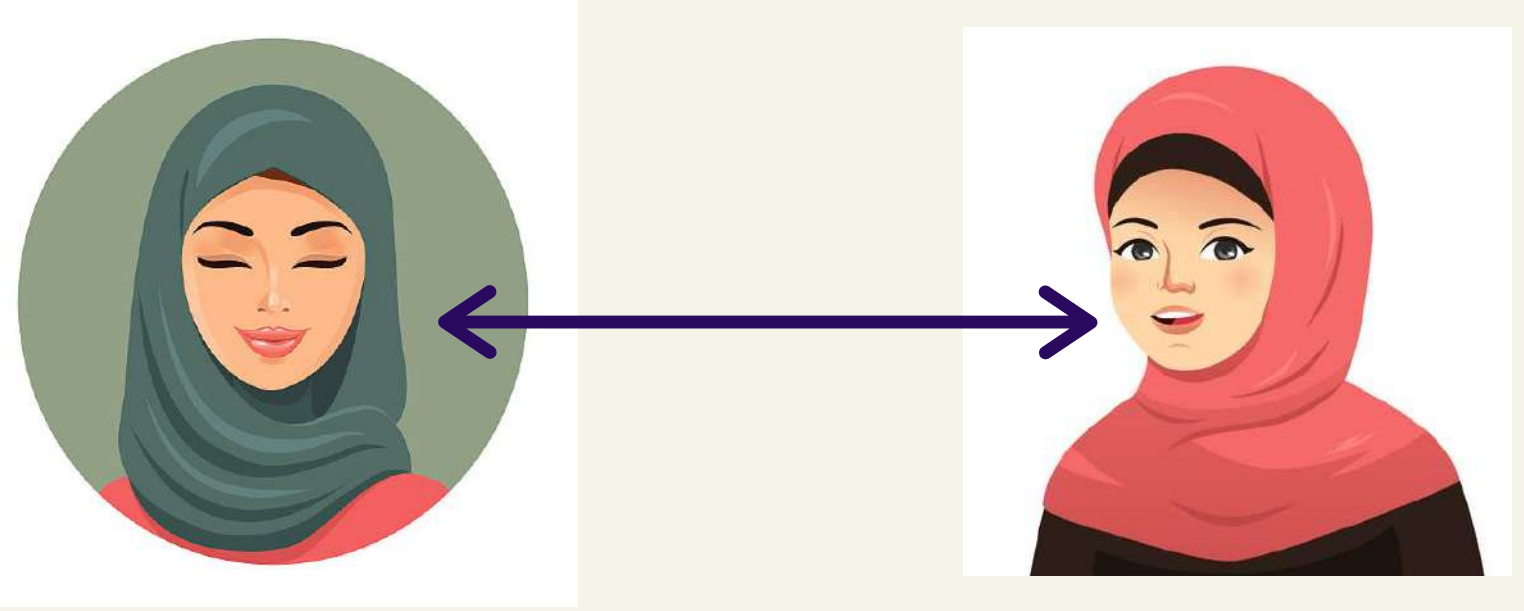
- অসুস্থ ব্যক্তির কাশিতে আসা ড্রপলেট বা খুতুর দ্বারা সুস্থ ব্যক্তি সংক্রমিত হতে পারে
- দরজার হাতল, লিফটের বোতাম বা সিঁড়ির রেলিং ইত্যাদি দূষিত জায়গা স্পর্শ করে
- দূষিত উত্সগুলিকে স্পর্শ করার পরে নিজের চোখ / নাক / কান স্পর্শ করে।

# ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি



## ঘন ঘন হাত ধুতে থাকুন

সাবান বা অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করে অন্তত ২০-৩০ সেকেন্ড ধরে হাত ধোয়া অভ্যাস করুন



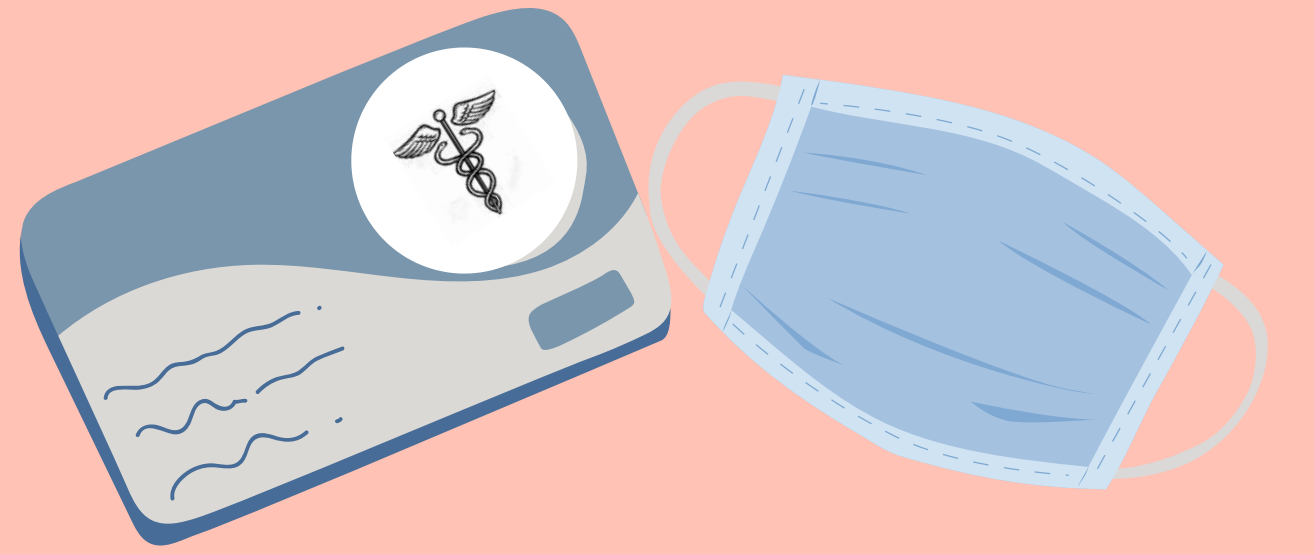
## অন্য ব্যক্তির সাথে শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখুন

নিজের এবং অন্য কারও মধ্যে কমপক্ষে 1 মিটার (3 ফুট) দূরত্ব বজায় রাখুন।



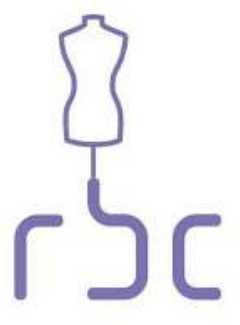
## চোখ, নাক এবং মুখ স্পর্শ করবেন না

আমরা হাত দিতে অনেক জায়গা স্পর্শ করে থাকি যা দূষিত হতে পারে। দূষিত হাতে চোখ, নাক বা মুখ স্পর্শ করলে এই ভাইরাস সংক্রমণ করতে পারে



## আপনার যদি জ্বর, কাশি এবং শ্বাসকষ্ট হয়, তাহলে অবিলম্বে ডাক্তারের পরামর্শ নিন

যাঁদের এই লক্ষণগুলি আছে, তাঁদের সর্বক্ষণ সার্জিক্যাল বা ডাক্তারের মাস্ক পরা উচিত যাতে অন্যরা সংক্রমিত না হন। যারা সংক্রমিত হননি, তাঁদের জন্য কাপড়ের তৈরী ভেতরে কাগজের আস্তর দেওয়া নরমাল মাস্কই যথেষ্ট। ফ্রন্ট লাইনের কর্মী, চিকিৎসক এবং ডিউটিতে থাকা কর্মীদের জন্য সার্জিক্যাল বা ডাক্তারের মাস্কগুলির সংরক্ষণ করা প্রয়োজন।



# ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি



## মুখ ঢেকে রাখুন

কাশি হওয়ার সময় আপনার মুখ ডিসপোজেবল টিস্যু দিয়ে ঢেকে রাখুন বা মাস্ক ব্যবহার করুন। কাশার পর ব্যবহৃত মাস্ক বা টিস্যু পেপার অবিলম্বে ডাস্টবিনে ফেলুন



## মুখ ঢেকে রাখুন

টিস্যু পেপার না থাকলে নিজের ভাঁজ করা কনুই তে হাঁচুন বা কাশুন।



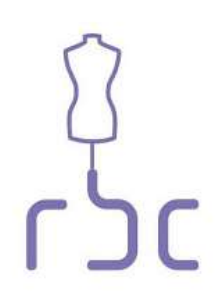
## নিজের পরিবেশ পরিচ্ছন্ন রাখুন

যেই জিনিস বা জায়গাগুলি ঘনঘন স্পর্শ করেন, সেগুলিকে পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত রাখুন। যেমন মোবাইল ফোন, পার্শ, ইয়ারফোন, কাজের সরঞ্জাম ইত্যাদি।



## অন্য ব্যক্তিকে স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন

হাত মেলানো বা আলিঙ্গন না করে সালাম বা নমস্কার জানিয়ে অভিবাদন করুন

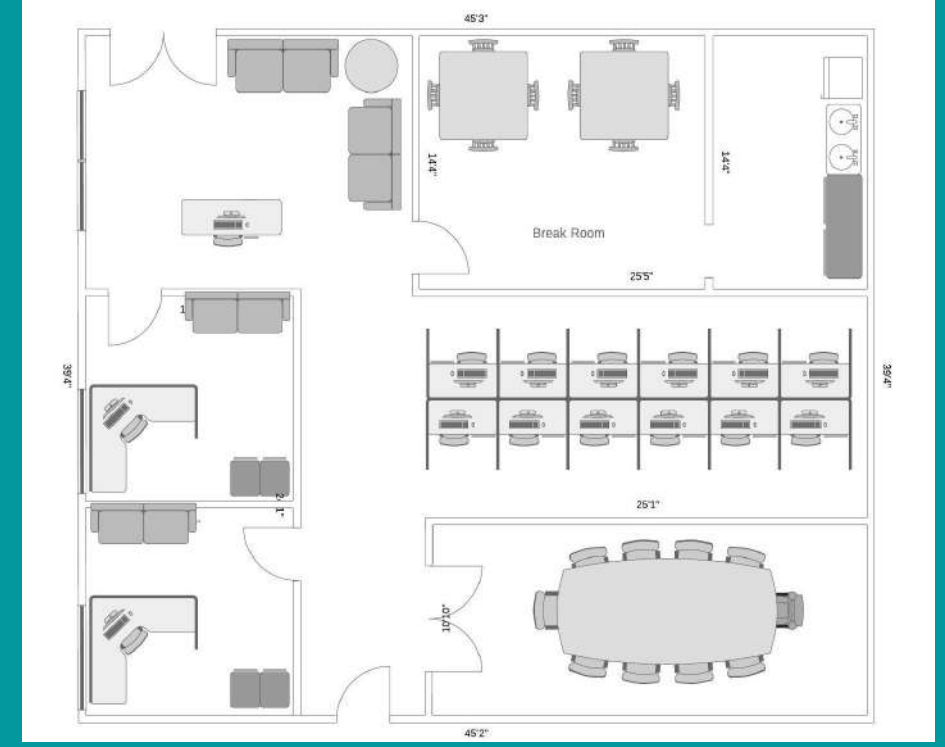


# ফ্যাক্টরিতে কাজ করার সময় কি কি নিয়ম মেনে চলতে হবে



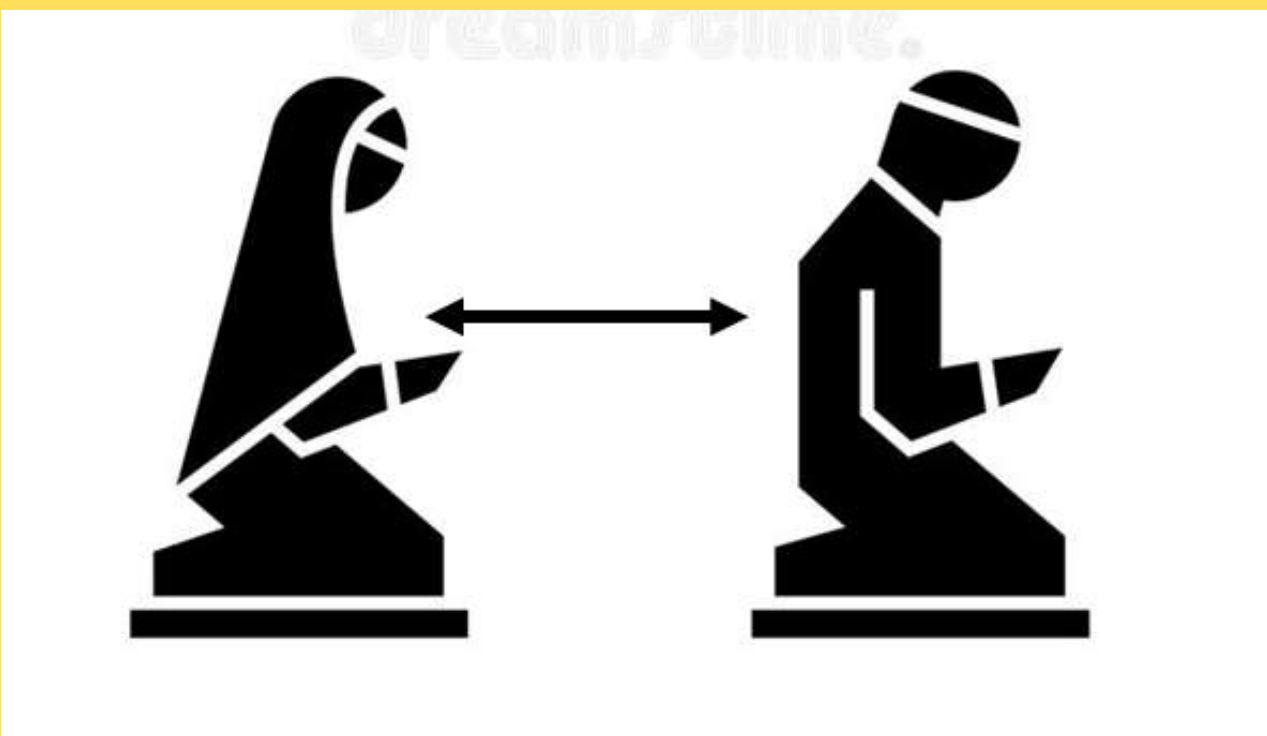
ব্যক্তিগত প্রতিরক্ষামূলক সরঞ্জাম বা পার্সোনাল প্রোটেক্টিভ ইকুইপমেন্ট (পি.পি.ই)

মাস্ক এবং গ্লাভস সব সময় পরে থাকুন



লেআউট মেনে চলুন

ফ্লোরে নিম্নতম দূরত্ব বজায় রেখে কাজ করার প্ল্যান করুন এবং সেই প্ল্যান মেনে চলুন



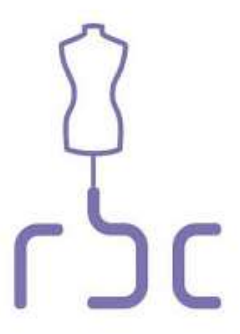
দূরত্ব বজায় রাখুন

আপনার হেল্পার এবং সহকর্মীদের সাথে সবসময় অন্তত ১ মিটার বা ৩ ফুট দূরত্ব বজায় রাখুন। একসাথে বেশী মানুষ ভীড় করবেন না



চুল বাঁধা

চুল বেঁধে রাখুন। হাতে আংটি/ চুড়ি বা ব্রেসলেট পরবেন না



# কোনও জরুরী পরিস্থিতিতে নীচে উল্লিখিত হেল্পলাইন নম্বরগুলিতে যোগাযোগ করুন:

কোরোনা হেল্পলাইন: 16263, 01797011919

বরিশাল: 01936493427

চট্টগ্রাম: 01712383773

ঢাকা: 01714266843, 01972138530, 01711240390

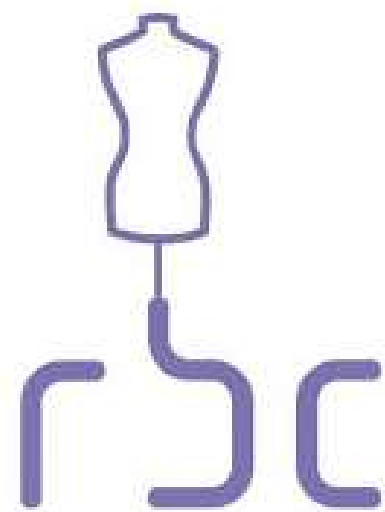
খুলনা: 01749599797

ময়মনসিংহ: 01730324519

রাজশাহী: 01730324700

রংপুর: 01730324709

সিলেট: 01914300917



**RAJESH BHEDA CONSULTING**

[rbc@rajeshbheda.com](mailto:rbc@rajeshbheda.com)