

করোনা ভাইরাসের প্রাদুর্ভাব রোধে করণীয়



১

ঘন ঘন দুই হাত সাবান পানি দিয়ে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড যাবৎ পরিষ্কার করুন।



২

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

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

৩



হোম কোয়ারেন্টাইন

- বিদেশ থেকে আগত সকলে বাধ্যতামূলকভাবে ১৪ দিন হোম কোয়ারেন্টাইনে থাকুন।
- এ সময়ে একটি নির্দিষ্ট ঘরে সকলের কাছ থেকে আলাদা থাকুন।
- অন্য কারো সাথে একই কক্ষ ব্যবহার থেকে বিরত থাকুন।
- আলাদা বাথরুম, বাসনপত্র ব্যবহার করুন।
- সবসময় জীবানুনাশক দিয়ে ঘর পরিষ্কার রাখুন।
- এ সময় কারো সাথে সাক্ষাৎ করা থেকে বিরত থাকুন। সাক্ষাৎ জরুরি হলে কমপক্ষে ৩ ফুট দূরত্ব বজায় রাখুন।



জনসাধারণের করণীয় :

- সামাজিক, রাজনৈতিক, সাংস্কৃতিক ও ধর্মীয় সমাবেশ করা থেকে বিরত থাকুন।
- বিশেষ প্রয়োজন ছাড়া জনবহুল স্থান ও গণপরিবহন এড়িয়ে চলুন।
- হ্যাডশেক, কোলাকুলি থেকে বিরত থাকুন।
- খাবার গ্রহণের আগে হাত ভালো করে ধুয়ে নিন।
- রান্নার আগে খাবার ভালো করে ধুয়ে নিন এবং সিদ্ধ করুন।
- ময়লা কাপড় বেশিদিন জমিয়ে রাখবেন না, দ্রুত ধুয়ে ফেলুন।
- সর্দি, কাশি, জ্বর অথবা নিউমোনিয়া সন্দেহ হলে অবিলম্বে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

করোনা সন্দেহ হলে আইইডিসিআর-এর নিম্নোক্ত হটলাইন নম্বরে যোগাযোগ করুন

০১৯৩৭১১০০১১, ০১৯৩৭০০০০১১, ০১৯২৭৭১১৭৮৪, ০১৯২৭৭১১৭৮৫ ও স্বাস্থ্য বাতায়ন - ১৬২৬৩

এছাড়া প্রয়োজনে জেলা প্রশাসক সিলেট, পুলিশ সুপার সিলেট, সিভিল সার্জন সিলেট, উপজেলা নির্বাহী অফিসার (সকল), উপজেলা স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা কর্মকর্তা (সকল), থানার ভারপ্রাপ্ত কর্মকর্তা (সকল) এবং সংশ্লিষ্ট যে কোনো কর্মকর্তার সাথে যোগাযোগ করুন।



জেলা প্রশাসন সিলেট