

কোভিড-১৯ থেকে নিজেকে এবং আপনার পরিবারকে নিরাপদ রাখুন।



কোভিড-১৯ কি এবং এটি কিভাবে ছড়ায়?

কোভিড -১৯ একটি করোনভাইরাস দ্বারা সৃষ্ট একটি রোগ। ভাইরাস ছড়িয়ে পরে যখন একজন ব্যক্তি ভাইরাস দ্বারা সংক্রামিত অন্য ব্যক্তির সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগের সময় কথা বলে, হাঁচি দেয় বা কাশি হয় (৬ ফুটের মধ্যে) আপনি যদি এই ভাইরাসে আক্রান্ত হন, তাহলে আপনি সুস্থ অনুভব করলেও রোগ ছড়াতে পারেন। কোভিড-১৯ এর কারণে কঠিন অসুস্থতা এবং নিউমোনিয়া হতে পারে।

আপনি নিম্নোক্ত নির্দেশনা মেনে নিজেকে ও নিজের পরিবারকে রক্ষা করতে পারেন।



হাত ধোয়া

কোভিড-১৯ ভাইরাস মারতে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ডের জন্য আপনার হাত সাবান এবং পানি দিয়ে ধোত করুন। কোভিড -19 ভাইরাসটি মেরে ফেলুন। কমপক্ষে ৭০% দিয়ে আপনি হ্যান্ড স্যানিটাইজারও ব্যবহার করতে পারেন। অ্যালকোহল আপনি অন্তত ৬০% অ্যালকোহলযুক্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজারও ব্যবহার করতে পারেন।



কাপড়ের মুখের আচ্ছাদন পরুন

আপনার মুখ ও নাক উভয়ই মুখের আচ্ছাদন দিয়ে ঢেকে রাখুন তবে নির্বিঘ্নে শ্বাস প্রশ্বাসের সুযোগ রাখুন। কয়েক স্তরের ফেব্রিক বা কাপড় অন্তর্ভুক্ত করুন এবং দড়ি বা এয়ার-লুপ দিয়ে সুরক্ষিত করুন। কাপড়ের মুখের আচ্ছাদন সরানোর সময় চোখ, নাক, এবং মুখ স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকুন।

সরানোর সাথে সাথেই আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন। সম্ভব হলে যেদিন পরিধারন করবেন সেদিনই মুখের আচ্ছাদন ধোত করুন।



আপনার দূরত্ব দেখুন

অন্যদের থেকে ৬ ফুট দূরে থাকার চেষ্টা করুন। পরিবারের কোন সদস্য যদি কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত হয়, তাদেরকে অবশ্যই বাড়িতে অন্য সবার থেকে দূরে থাকতে হবে, যদি তাদের কোন লক্ষণ নাও থাকে। তারা যদি আসলেই অসুস্থ হয়, তাদেরকে অবশ্যই হাসপাতালে যেতে হবে। প্রতিদিন সেসব পৃষ্ঠ ও বস্তু পরিষ্কার ও জীবানুমুক্ত করুন যেগুলো আপনার পরিবারের অসুস্থ সদস্যরা স্পর্শ করে থাকতে পারে এবং বাতাস চলাচলের জন্য জানালা খোলা রাখুন।



পৃষ্ঠ এবং জিনিসপত্র পরিষ্কার করা

প্রায়শই স্পর্শ করা সকল পৃষ্ঠগুলো পরিষ্কার ও জীবানুমুক্ত করুন, যেমন কাউন্টার, টেবিল উপর, দরজার নব, কি-বোর্ড এবং বিছানার পাশের টেবিল। মোড়কের নির্দেশাবলী অনুযায়ী সাবান এবং পানি এবং বাড়ির জিনিসপত্র পরিষ্কারের স্প্রে এবং ওয়াইপ ব্যবহার করুন।

অনুবাদটি করেছে দা স্প্যানিশ গ্রুপ এলএলসিঃ একটি ডকুমেন্ট অনুবাদ পরিষেবা। এই ডকুমেন্টটির অনুবাদটি স্প্যানিশ গ্রুপ সৌজন্য হিসাবে সরবরাহ করেছে যা সিডিসির সাথে সম্পর্কিত নয়।

<https://thespanishgroup.org/blog/protect-against-covid-19-Be>

[CDPH Logo]

জানুয়ারি • © ২০২১, ক্যালিফোর্নিয়া জনস্বাস্থ্য বিভাগ