



উত্তর বাংলা কলেজ

কাকিনা, লালমনিরহাট।

বিশ্বব্যাপি সংক্রমিত ভয়াবহ করোনা ভাইরাস প্রতিরোধে করণীয়:

- যথাসম্ভব ভিড় বা জনসমাগম হয় এমন স্থানে না গিয়ে নিজ নিজ বাড়িতে থাকুন। বাড়িতে অবস্থানকালে ধর্মীয় রীতিনীতি পালন, ব্যায়াম করা, বই পড়া, আত্মীয়-স্বজনের সাথে ফোনে যোগাযোগ করা এবং সুস্থ বিনোদনমূলক কাজে নিজেকে ব্যস্ত রাখুন।
- শিশু তথা ছেলে-মেয়েদের বাড়িতে রাখতে খেলাধুলা, গল্প করা এবং শিক্ষণীয় বিনোদনমূলক কাজের সাথে সম্পৃক্ত রাখুন।
- জরুরী প্রয়োজনে (কাঁচা বাজার, নিত্য প্রয়োজনীয় খাদ্যসামগ্রী ও ঔষধ ক্রয়ের জন্য) বাইরে যেতে হলে বাড়িতে ফিরে কোনকিছু স্পর্শ না করে ও কোথাও না বসে পরিধেয় কাপড় সাবান পানিতে আধা ঘন্টা ভিজিয়ে রেখে ভালোভাবে ধুয়ে ফেলুন এবং সাবান দিয়ে গোসল করুন।
- বিদেশ ফেরত, দেশের অন্য কোন স্থান থেকে আগত অথবা জ্বর, হাঁচি-কাশি ও সর্দিতে আক্রান্ত ব্যক্তিগণ বাধ্যতামূলক ১৪ (চৌদ্দ) দিন আলো-বাতাসের সুব্যবস্থা সম্পন্ন ঘরে কোয়ারেন্টাইনে (একা একা) থাকুন। সম্ভব হলে আলাদা গোসলখানা ও টয়লেট ব্যবহার করুন।
- ঘন ঘন সাবান পানি দিয়ে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড ধরে হাত ধোয়ার অভ্যাস করুন। বিশেষ করে হাত দেখতে ময়লা মনে হলে, ময়লা বা আবর্জনা হাতে লাগলে, খাদ্যদ্রব্য ধরার আগে, রান্না করার সময়, টয়লেট ব্যবহারের পর, অসুস্থ ব্যক্তির পরিচর্যা করার পর, একাধিক ব্যক্তি ব্যবহার করে এমন জড় বস্তু (দরজার হাতল, কলের হাতল, গ্লাস, রিমোট ইত্যাদি) ধরলে এবং কফ, খুতু, বমি, রক্ত ইত্যাদি হাতে লাগলে অবশ্যই সঠিক নিয়মে হাত ধুয়ে ফেলবেন। হাত ধোয়ার পর টিস্যু/তোয়লা/গামছা দিয়ে মুছে শুকিয়ে নিন। তোয়লা/গামছা ভিজে গেলে ভালো করে ধুয়ে রোদে শুকিয়ে নিন।
- প্রয়োজনে অ্যালকোহলযুক্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করা যেতে পারে। (বি.দ্র.: স্যানিটাইজার যেহেতু বাহ্যিক ব্যবহারের জন্য তরল জীবাণুনাশক, তাই ব্যবহারের পর চোখে বা মুখে হাত দেওয়া যাবে না। বিশেষভাবে উল্লেখ্য যে, স্যানিটাইজার কোনভাবেই খাওয়া যাবে না।)
- অপরিষ্কার হাতে বা অপ্রয়োজনে বারবার চোখ, মুখ ও নাক স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকুন।
- হাঁচি-কাশি শিষ্টাচার মেনে চলুন। মুখ ঢেকে (টিস্যু পেপার/মেডিকেল মাস্ক/কাপড়ের মাস্ক/রুমাল/বাহুর ভাঁজে) হাঁচি-কাশি দিন এবং উপরের নিয়মানুযায়ী হাত পরিষ্কার করুন।
- হাঁচি-কাশি দেওয়ার পর টিস্যু পেপার/মেডিকেল মাস্ক ঢাকনায়ুক্ত ময়লার পাত্রে ফেলুন, আর কাপড়ের মাস্ক/রুমাল ব্যবহার করলে সাথে সাথেই সাবান পানি দিয়ে ভালোভাবে ধুয়ে রোদে শুকিয়ে নিন।
- অতিজরুরী প্রয়োজন ছাড়া ভ্রমণ (দেশের ভেতর এক স্থান থেকে অন্য স্থানে, বিদেশ গমনাগমন ও প্রবাসীগণ দেশে আসাসহ অন্যান্য) পরিহার করুন।
- প্রয়োজনীয় সময়ে সার্জিক্যাল/মেডিকেল মাস্ক ব্যবহার করুন। উল্লেখিত মাস্কগুলো বাজারে পাওয়া না গেলে <https://web.facebook.com/189823517785353/videos/205916710658630/> এই লিংক-এর ভিডিও দেখে পপলিন বা মোটা কাপড় দিয়ে মাস্ক বানিয়ে নিন। নিম্নরূপে মাস্কটি ব্যবহার করুন।
 - ✓ মাস্ক দিয়ে নাক-মুখ ভালোভাবে ঢেকে শক্ত করে বাধুন যেন মাস্ক ও মুখের মাঝে ফাঁকা স্থান কম থাকে।
 - ✓ ব্যবহারের সময় হাত দিয়ে মাস্ক ধরা থেকে বিরত থাকুন।
 - ✓ মাস্ক খোলার সময় সামনে হাত না দিয়ে পেছন থেকে খুলুন।
 - ✓ ব্যবহৃত মাস্কটি ঢাকনায়ুক্ত পাত্রে ফেলে দিন অথবা প্রয়োজ্য ক্ষেত্রে পূর্বে বর্ণিত নিয়মে সাবান পানি দিয়ে ধুয়ে শুকিয়ে নিন।
- বেশি বেশি করে শাক-সবজি তথা ভিটামিনযুক্ত সসম খাবার গ্রহণ করুন।
- সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখুন, পরস্পর কমপক্ষে তিন (০৩) ফুট দূরে অবস্থান করুন।
- আপাতত মুসাফা (হ্যান্ডশেক) ও কোলাকুলি পরিহার করুন।
- ধূমপান তথা যেকোন নেশা জাতীয় দ্রব্য গ্রহণ থেকে সম্পূর্ণ বিরত থাকুন।

করোনা সংক্রমণের সাধারণ লক্ষণসমূহ:

- হালকা থেকে তীব্র জ্বর (১০০ ডিগ্রি ফারেনহাইট বা তার বেশি);
- কাশি ও মাথা ব্যাথা;
- গলা ব্যাথা ও পেটের সমস্যা (অনেক ক্ষেত্রে); এবং
- শ্বাসকষ্ট।

এসব উপসর্গ দেখা দিলে আতঙ্কিত না হয়ে অন্যের সংস্পর্শ এড়িয়ে নিজ ঘরে আলাদা (কোয়ারেন্টাইন) থাকুন এবং ফোনে পরামর্শ নিন।

জরুরী স্বাস্থ্যসেবা ও পরামর্শ পেতে নিম্নে উল্লেখিত নম্বরে ফোন করুন:

- ❖ ৩৩৩ (জাতীয় কল সেন্টার)
- ❖ ১৬২৬৩ (স্বাস্থ্য বাতায়ন)
- ❖ ১০৬৫৫ বা ০১৯৪৪৩৩৩২২ (আইইডিসিআর)
- ❖ ০৯৬১১৬৭৭৭৭ (বিশেষজ্ঞ হেলথ লাইন)
- ❖ ১০৯ (জাতীয় হেল্পলাইন)

করোনা ভাইরাস সংক্রান্ত লালমনিরহাট জেলার কেন্দ্রীয় রুমের নম্বর:

টেলিফোন : ০৫৯১-৬১০১১

মোবাইল : ০১৭৩৩-৩০০২২১

বিস্তারিত জানতে ভিজিট করুন: www.corona.gov.bd

করোনা ভাইরাস নিয়ে আতঙ্কিত না হয়ে সচেতন হোন, বাড়িতে থাকুন শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ান, মানসিকভাবে সতেজ থাকুন। নিরাপদে থাকুন, নিরাপদ রাখুন॥