



গণবিজ্ঞপ্তি



মুজিব বর্ষে স্বাস্থ্য খাত
এগিয়ে যাবে অনেক ধাপ

ঘরের বাইরে মাস্ক পরা
অত্যাবশ্যিক এবং জরুরী।

মাস্ক না পড়লে
জরিমানা হতে পারে

- করোনায় সারা বিশ্ব আজ বিপর্যস্ত।
- মনে রাখবেন, অসাবধানতায় যে কেউ যে কোন সময় করোনা ভাইরাসে আক্রান্ত হতে পারে।
- সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখুন, পরস্পরের মধ্যে কমপক্ষে তিন (৩) ফুট দূরত্ব বজায় রাখুন।
- স্বাস্থ্য অধিদপ্তর কর্তৃক প্রদত্ত সব স্বাস্থ্যবিধি অবশ্যই মেনে চলুন।
- বারবার সাবান পানি দিয়ে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড হাত ধোবেন। অপরিস্কৃত হাত দিয়ে মুখ, নাক ও চোখ ছোবেন না।
- নিয়মিত কুসুম গরম পানি, আদা চা এবং গরম স্যুপ পান করুন। লবণ মিশ্রিত কুসুম গরম পানি দিয়ে দিনে ৩-৪ বার গড়গড়া করুন, নাকে মুখে গরম পানির ভাপ নিন।
- জ্বর, সর্দি, কাশি, গলা ব্যথা হলে বাড়িতেই আলাদা থেকে চিকিৎসা নিন।
- জ্বর কমানোর জন্য প্যারাসিটামল ও সর্দি-কাশির জন্য এন্টিহিস্টামিন (যেমন ফেনোক্সিফেনাডিন, ক্লোরফেনিরামিন ইত্যাদি) খেতে পারেন।

প্রয়োজনে করোনা বিষয়ক হটলাইনগুলোতে ফোন করুনঃ ১৬২৬৩; ৩৩৩; ১০৬৫৫;
০১৯৪৪৩৩৩২২২ অথবা নিকটস্থ স্বাস্থ্যকর্মী বা হাসপাতালে যোগাযোগ করুন।

মনে রাখবেন আপনার সুরক্ষা আপনারই হাতে

PqVW1/2v†cŠimfv/