



করোনা ভাইরাস

(COVID-১৯)

নিয়ে অযথা আতঙ্কিত হবেন না বা গুজব ছড়াবেন না
পশ্চিমবঙ্গ সরকার এই ভাইরাস মোকাবিলায় তৎপর

নোভেল করোনা ভাইরাস ২০১৯ (COVID-১৯) সংক্রমণের উপসর্গ

এই ভাইরাস সংক্রমণে ফ্লু-এর মতো লক্ষণ দেখা দেয় যেমন-



জ্বর



কাশি



শ্বাসকষ্ট

নিজেকে এবং অন্যদেরও সুরক্ষিত রাখতে নিম্নলিখিত বিষয়গুলি মেনে চলুন

কী করবেন



বারবার হাত ধোয়া অভ্যাস করুন। হাত সাবান এবং জল দিয়ে ধোবেন কিংবা অ্যালকোহল আছে এমন হ্যান্ড রাব ব্যবহার করুন। আপাত ভাবে হাত পরিষ্কার মনে হলেও হাত ধুয়ে নিন।



হাঁচি কিংবা কাশির সময় আপনার জামার হাতার উপরের অংশ দিয়ে বা রুমাল অথবা টিসু দিয়ে নাক ও মুখ ঢেকে রাখুন।



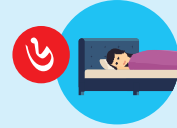
ব্যবহার করা হয়ে গেলে সঙ্গে সঙ্গে টিসু ঢাকনা দেওয়া ময়লা ফেলার পাত্রে ফেলে দিন।



অনেক লোক উপস্থিত আছে এমন কোথাও অংশগ্রহণ করা থেকে দূরে থাকুন।



যদি অসুস্থ বোধ করেন (জ্বর, শ্বাসকষ্ট এবং কাশি) তাহলে ডাক্তার দেখান। ডাক্তার দেখাতে গিয়ে মাস্ক কিংবা কাপড় দিয়ে নাক-মুখ ঢেকে রাখুন।



যদি অসুস্থ বোধ করেন, আগামী ১৪ দিনের জন্য সবার সঙ্গে মেলামেশা সীমিত রাখুন এবং একটি আলাদা ঘরে থাকুন। (Home isolation)

কী করবেন না



যদি আপনার কাশি এবং জ্বর হয়ে থাকে তাহলে কারও খুব কাছাকাছি যাবেন না।



নিজের মুখ, চোখ এবং নাক স্পর্শ করবেন না।



প্রকাশ্যে থুথু ফেলবেন না।



বিশদ পরামর্শের জন্য রাজ্য সরকারের হেল্প লাইন

০৩৩২৩৪১২৬০০, ১৮০০৩১৩৪৪৪২২২ নম্বরে যোগাযোগ করুন

স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ দপ্তর, পশ্চিমবঙ্গ সরকার