স্বাস্থ্য আৰু পৰিয়াল কল্যাণ মন্ত্ৰালয়
ভাৰত চৰকাৰ

Help us to help you

ৰেল মন্ত্ৰালয় भारत सरकार

নোৱল ক'ৰোণা ভাইৰাছ ৰোগ (COVID-19)

ৰেল যাত্ৰীৰ বাবে পৰামৰ্শ

হাত পৰিস্কাৰ ৰাখক:

- বাৰে বাৰে হাত ধোৱক বা এল্ক'হলযুক্ত চেনিটাইজাৰৰ প্ৰয়োগ কৰক

শ্বাস-স্বচ্ছতা অটুট ৰাখক:

- কাহোতে বা হাঁচিয়াওতে ওলোৱা থুৰ কণিকা আনৰ সংস্পৰ্শলৈ অহাৰ জৰিয়তে COVID-19 ৰ সংক্ৰমণ বিয়পে। সেইবাবে কাহোতে আৰু হাঁচিয়াওতে নিজৰ নাক আৰু মুখ টিচু/ ৰুমালেৰে ঢাকি ৰাখক
- নিজৰ চকু, নাক আৰু মুখ স্পৰ্শ নকৰিব

মাস্ক পিন্ধক:

- ফেচ কভাৰ/ মাস্ক পিন্ধাটো অনিবাৰ্য
- ফেচ কভাৰ/ মাস্কখন নুচুব
- ফেচ কভাৰ/ মাস্কখন সেমেকি গ'লে সেইখন শীঘ্ৰে সলাই পেলাওক আৰু নতুন মাস্ক পিন্ধক। চিংগোল ইউজ মাস্ক দ্বিতীয়বাৰ ব্যৱহাৰ নকৰিব
- ফেচ কভাৰ/ মাস্ক পিছফালৰ পৰা ধৰি খোলক। তাৰ সমুখৰ ফালটো স্পৰ্শ নকৰিব
- যেতিয়া মাস্কখন চোৱে তেতিয়া শীঘ্ৰে নিজৰ হাত চাবোন আৰু পানীৰে ধোৱক অথবা এল্ক'হল-যুক্ত হেণ্ড ৰাব ব্যৱহাৰ কৰক
- ব্যৱহাৰ হোৱা মাস্কখন য'তে ত'তে নেপেলাব

আনৰ পৰা উচিত দূৰত্ব:

- দূৰৰ পৰাই এজনে আনজনক অভিবাদন জনাওঁক
- ট্ৰেইনত বা ৰেল ষ্টেছনত এজনে আনজনৰ পৰা অতি কমেও এক মিটাৰ বা যিমান দূৰ পাৰি উচিত ব্যৱধান বৰ্তাই ৰাখক

বেয়া অভ্যাস গুচাওক:

- ধুম্ৰপান নকৰিব
- ধপাত, খৈনী, গুটকাৰ সেৱন নকৰিব
- ট্ৰেইনৰ ভিতৰত বা খিৰিকীৰে বাহিৰত অথবা প্লেটফৰ্মত নুথুৱাব। কেৱল শৌচালয়ৰ ৱাচ বেচিনত হে থুৱাব আৰু তাৰপিচত সেয়া পানীৰে ধুই পেলাওক

পৰিস্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতা:

- অনবৰতে স্পৰ্শ কৰি থকা আৱৰণ/ বস্তুবোৰ খালি হাতেৰে নুচুব
- বতাহ চলাচল কৰিব পৰাকৈ খিৰিকী খোলা ৰাখক
- সহযাত্ৰীৰ সৈতে নিজৰ ব্যক্তিগত বস্তুবোৰ (ফোন, কাপোৰ, বিচনা, টাৱেল, খাদ্য সামগ্ৰী, প্ৰসাধন সামগ্ৰী আৰু অন্য ব্যক্তিগত বস্তু) আদান-প্ৰদান নকৰিব।
- ব্যৱহাৰৰ পিচত শৌচালয়ৰ পৰিস্কাৰৰ প্ৰতি চকু ৰাখক আৰু বাৰে বাৰে হাত ধোৱক

বেমাৰৰ যি কোনো সংকেতৰ বাবে সতৰ্ক থাকক:

- যদি আপোনাৰ কাহ/ জ্বৰ/ উশাহ লওতে কষ্ট হৈছে, তেন্তে ৰেলৰে বিষয়াৰ সৈতে যোগাযোগ কৰক আৰু তেওঁলোকৰ নিৰ্দেশ পালন কৰক

মনত ৰাখক:

- আৰোগ্য সেতু এপ্প ডাউনল'ড কৰক
- "কি কৰিব আৰু কি নকৰিব", মনত ৰাখক, সেয়া ভৱিষ্যতেও পালন কৰি থাকক আৰু সুৰক্ষিত থাকক

সঠিক তথ্য ইয়াৰ পৰা লওঁক-

(i) ভাৰত চৰকাৰৰ ৰাষ্ট্ৰীয় টোল-ফ্ৰি হেল্পলাইন-1075
(ii) স্বাস্থ্য আৰু পৰিয়াল কল্যাণ মন্ত্ৰালয়ৰ ৱেবচাইট (www.mohfw.gov.in)