



নোৱল ক'ৰোণা ভাইৰাছ ৰোগ (COVID-19)ৰ বিষয়ে তথ্য

- ১ নোৱল ক'ৰোণা ভাইৰাছ বেমাৰ (COVID-19) এক সংক্ৰামক ৰোগ।
- ২ COVID-19 ৰ সাধাৰণ লক্ষণ হৈছে- জ্বৰ, কাহ আৰু উশাহ লোৱাত কষ্ট।
অধিকাংশ লোক (৫ জনত ৪ জন) যি COVID-19 ত সংক্ৰমিত হয়, তেওঁলোকৰ ক্ষেত্ৰত বেমাৰৰ কম বা বহুত কম লক্ষণ পোৱা যায়, আনহাতে কিছুমানৰ ক্ষেত্ৰত (৫ জনত ১ জন) বেমাৰৰ কিছু গম্ভীৰ ৰূপ দেখা যায়।
- ৩ উচ্চ ৰক্তচাপ, হৃদৰোগ, ডায়েবেটিচ, শ্বাসৰোগ বা কেঞ্চাৰৰ দ্বাৰা আক্ৰান্ত লোক আৰু বয়সস্থ লোকৰ COVID-19 ৰ দ্বাৰা সংক্ৰমণৰ অধিক ভয় থাকে।

ৰেল যাত্ৰীৰ বাবে পৰামৰ্শ

হাত পৰিস্কাৰ ৰাখক:

- ▶ বাৰে বাৰে হাত ধোৱাক বা এক্স'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 টিছু/ 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 ধোৱাক অথবা এক্স'হল-যুক্ত হেণ্ড ৰাব ব্যৱহাৰ কৰক
- ▶ ব্যৱহাৰ হোৱা মাস্কখন য'তে ত'তে নপেলাব

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:

- ▶ ধূমপান নকৰিব
- ▶ ধপাত, খেঁনী, গুটকাৰ সেৱন নকৰিব
- ▶ ট্ৰেইনৰ ভিতৰত বা থিৰিকীৰে বাহিৰত অথবা প্লেটফৰ্মত নুখুৱাব। কেৱল শৌচালয়ৰ ৰাচ বেচিনত হে খুৱাব আৰু তাৰপিচত সেয়া পানীৰে ধুই পেলাওক

পৰিস্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতা:

- ▶ অনবৰতে স্পৰ্শ কৰি থকা আৱৰণ/ বস্তুবোৰ খালি হাতেৰে নুচুব
- ▶ বতাহ চলাচল কৰিব পৰাকৈ থিৰিকী 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 ধোৱাক

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 এপ্ল ডাউনল'ড কৰক
- ▶ "কি কৰিব আৰু কি নকৰিব", মনত ৰাখক, সেয়া ভৱিষ্যতেও পালন কৰি থাকক আৰু সুৰক্ষিত থাকক

সঠিক তথ্য ইয়াৰ পৰা লওঁক-

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