



লোবেল কোরোনা ভাইরাস অসুথ (কোভিড-১৯)

বেল সফরের সম্য যাত্রীদের প্রাম্প

🔊 হাত প্রিষ্কার রাখুন:

বার বার হাত ধোবেল বা অ্যালকোহল-ভিত্তিক স্যালিটাইজার ব্যবহার করুল

🔊 হাঁচি ও কাশির সময় সতর্কতা অবলম্বন করুন:

কাশি ও হাঁচি খেকে নির্গত লালার ফোঁটা অন্যদের সংস্পর্শে আসলে কোভিড-১৯ এর সংক্রমণ
ছড়িয়ে পড়ে। তাই কাশি ও হাঁচির সময় নিজের নাক আর মুখ টিস্যু / রুমাল দিয়ে ঢেকে রাখুন

নিজের চোথ, নাক ও মুখ স্পর্শ করবেন না

📵 মাস্ক ব্যবহার করুন:

- ফেস কভার / মাস্ক ব্যবহার আবশ্যক
- কেস কভার / মাস্ক স্পর্শ করবেন না
- কেস কভার / মাস্ক স্যাঁতস্যাঁতে হয়ে গেলে সেটা তৎক্ষণাৎ পাল্টান আর নতুন মাস্ক পরুন। একবার
 ব্যবহারযোগ্য মাস্ক দ্বিতীয়বার ব্যবহার করবেন না
- 🕨 ফেস কভার / মাস্ক পেছন দিক খেকে ধরে খুলবেন। (মাস্কের সামনের দিক স্পর্শ করবেন না)
- প্রত্যেকবার মাস্ক ব্যবহারের পর অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড রাব বা সাবান বা জল দিয়ে হাত পরিষ্কার করুন
- ব্যবহার করা মাস্ক যত্রতত্ত্র ফেলবেন না

🐠 দৈহিক ব্যবধান:

- দূর খেকেই একে অপরকে অভিবাদন করুন
- ট্রেন বা রেল স্টেশনে একে অপরের থেকে কমপক্ষে ১ মিটার বা যথাসম্ভব সঠিক দরত্ব বজায় রাখুন

শুভিকারক অভ্যাসগুলি পরিহার করুল:

- ধুমপান করবেন না
- তামাক, থৈনি ও গুটকা সেবন করবেন না
- উেলের ভেতরে বা জালালা থেকে বাইরে বা প্ল্যাটফর্মে থুতু ফেলবেল লা। শুধুমাত্র ট্রেলের শৌচাগার
 হাত ধোওয়ার বেসিলে থুতু ফেলবেল এবং বেসিল সঙ্গে সঙ্গে জল দিয়ে ধুয়ে দেবেল।

প্রিষ্কার পরিচ্চন্নতা

- মেঝে বা অন্যান্য ব্যবহার্য সামগ্রী থালি হাতে স্পর্শ করবেন না
- বাতাস চলাচলের জন্য জানালা খোলা রাখবেন
- সহ-যাত্রীদের সাথে নিজের ব্যক্তিগত সামগ্রী (ফোন, কাপড়, বিছানা, তোয়ালে, খাবার, শৌচ সামগ্রী
 এবং অন্যান্য ব্যক্তিগত জিনিস) দেওয়া-নেওয়া করবেন না।
- ব্যবহারের পর শৌচালয় পরিয়ার রাখুল এবং বারবার হাত জল দিয়ে ধুয়ে নিল

🚷 অসুস্থতার যে কোনও উপসর্গের ব্যাপারে সতর্ক থাকুন:

আপনার যদি কাশি/জ্বর/শ্বাসকষ্ট দেখা দেয়, তা হলে অবিলম্বে রেল কর্মীদের সঙ্গে যোগাযোগ করুন
এবং তাঁদের নির্দেশ মেনে চলুন

🖳 মলে বাথবেন:

- আরোগ্য সেতু অ্যাপ ডাউনলোড করুন
- ▶ "কি করবেল আর কি করবেল লা"-একথা মলে রাখার পাশাপাশি, সর্বদা সতর্ক থাকুল

🔊 সঠিক তথ্য জানার জন্য -

- (i) ভারত সরকারের জাতীয় স্তরের টোল-ফ্রি হেল্পলাইন 1075 এ ফোন করুন
- (ii) স্বাস্থ্য এবং পরিবার কল্যাণ মন্ত্রকের ওয়েবসাইট (www.mohfw.gov.in) দেখুন











