



স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রক  
ভারত সরকার

Help us to  
help you



রেল মন্ত্রালয়  
ভারত সরকার

# নোবেল কোরোনা ভাইরাস অসুখ (কোভিড-১৯)

## সংক্রান্ত তথ্য

- নোবেল কোরোনা ভাইরাস অসুখ (কোভিড-১৯) একটি সংক্রামক ব্যাধি
- কোভিড-১৯ এর সাধারণ লক্ষণ হ'ল-জ্বর, কাশি এবং শ্বাসকষ্ট
- অধিকাংশ মানুষ (৫ জনের মধ্যে ৪ জন) যাঁরা কোভিড-১৯ এ সংক্রামিত হন, তাঁদের মধ্যে রোগের স্বল্প বা অতি স্বল্প উপসর্গ দেখতে পাওয়া যায়, যখন কিছু মানুষের মধ্যে (৫ জনের মধ্যে ১ জনের) অসুখের গুরুতর উপসর্গ দেখতে পাওয়া যায়।
- উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ, ডায়াবেটিস, অত্যধিক শ্বাসকষ্ট বা ক্যান্সারে আক্রান্ত রোগী এবং বয়স্ক ব্যক্তিদের কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত হওয়ার প্রবল সম্ভাবনা থাকে

## রেল সফরের সময় যাত্রীদের পরামর্শ

### হাত পরিষ্কার রাখুন:

- বার বার হাত ধোবেন বা অ্যালকোহল-ভিত্তিক স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন

### হাঁচি ও কাশির সময় সতর্কতা অবলম্বন করুন:

- কাশি ও হাঁচি থেকে 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 চোখ, নাক ও মুখ স্পর্শ করবেন না

### মাস্ক ব্যবহার করুন:

- ফেস কভার / মাস্ক ব্যবহার আবশ্যিক
- ফেস কভার / মাস্ক স্পর্শ করবেন না
- ফেস কভার / মাস্ক স্যাতস্যাতে হয়ে গেলে সেটা তৎক্ষণাত পাল্টান আর নতুন মাস্ক পরুন। একবার ব্যবহারযোগ্য মাস্ক দ্বিতীয়বার ব্যবহার করবেন না
- ফেস কভার / মাস্ক পেছন দিক থেকে 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 যত্রতত্র ফেলবেন না

### দৈহিক ব্যবধান:

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

### ক্ষতিকারক অভ্যাসগুলি পরিহার করুন:

- ধূমপান করবেন না
- তামাক, খৈনি ও গুটকা সেবন করবেন না
- ট্রেনের ভেতরে বা জানালা থেকে বাইরে বা প্ল্যাটফর্মে থুতু ফেলবেন না। শুধুমাত্র ট্রেনের শৌচাগার ও হাত ধোওয়ার বেসিনে থুতু ফেলবেন এবং বেসিন সঙ্গে সঙ্গে জল দিয়ে ধুয়ে দেবেন।

### পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা

- মেঝে বা অন্যান্য ব্যবহার্য সামগ্রী খালি 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 পরিষ্কার রাখুন এবং বারবার হাত জল দিয়ে ধুয়ে নিন

### 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

### মনে রাখবেন:

- আরোগ্য সেতু অ্যাপ ডাউনলোড করুন
- "কি করবেন আর কি করবেন না"-একথা মনে রাখার পাশাপাশি, সর্বদা সতর্ক থাকুন

### সঠিক তথ্য জানার জন্য -

- ভারত সরকারের জাতীয় স্তরের টোল-ফ্রি হেল্পলাইন - 1075 এ ফোন করুন
- স্বাস্থ্য এবং পরিবার কল্যাণ মন্ত্রকের ওয়েবসাইট ([www.mohfw.gov.in](http://www.mohfw.gov.in)) দেখুন