



Ministry of Health and Family Welfare
Government of India



Help us to
help you



ক'ভিডৰ আচৰণ সমূহৰ বিষয়ে
এখন দৃশ্য বিৱৰণমূলক পুথি

আপুনি অৱগত যে ক'ভিড-১৯ মহামাৰীয়ে অভূতপূৰ্ব আৰু অতৰ্কিত প্ৰত্যাশ্বান আগ বঢ়াই লৈ গৈছে আৰু এতিয়া প্ৰয়োজন আমাৰ সকলোৰে সহায় সহযোগিতাৰ।

যদিও ক'ভিড-১৯ৰ লগত যুঁজ দিবলৈ কেন্দ্ৰ আৰু ৰাজ্য চৰকাৰে সকলো পদক্ষেপ শ্ৰুতত লৈছে, ইয়াক দিঘদিন আৰু বহুগক্ষম ভাৱে প্ৰতিৰোধ কৰিবলৈ, বিভিন্ন কাৰ্য আৰু অভ্যাস অনুৱল কৰাৰ প্ৰয়োজন আছে।

এই সহায়িকাটি বৰ্তমানৰ সঙ্কটজনক কৰো'ণা ভাইৰাছৰ লগত যুঁজ কৰি জয় লাভ কৰিবলৈ ১৫ টা আচৰনগত অণুশীলনৰ এখন তালিকা প্ৰস্তুত কৰিছে। এই যুঁজ কেৱল তেতিয়াহে জিকিব পাৰিব যেতিয়া সকলোৱে তেওঁলোকৰ লক্ষ্য আৰু ভূমিকা সম্পৰ্কে অৱগত হ'ব।

১৫-প্ৰতিশ্ৰুতিৰ এক সংহতি - ক'ভিডৰ পৰা ৰক্ষা পাবলৈ আমি এই উচিত আচৰন সমূহ মানিব লাগে



1. শাৰীৰিক সংস্পৰ্শ
নোহোৱাকৈ
সম্ভাষণ জনোৱা।



2. শাৰীৰিক দূৰত্ব
বজাই ৰখা



3. পুণৰ ব্যৱহৃত মুখাৱৰন
অথবা মাস্ক পিন্ধা



4. চকু, নাক আৰু মূখ
স্পৰ্শ নকৰা



5. শ্বাস-প্ৰশ্বাসৰ স্বচ্ছতা



6. সঘণাই হাত ভালদৰে
ধোৱা



7. ধপাত, চাধা ইত্যাদি
নোখোৱা আৰু ৰাজহুৱা
স্থানত থু নেপেলোৱা



8. স্পৰ্শ কৰা ঠাই অথবা
বস্তু সমূহ নিয়মিতৰূপে
চৰ্শা আৰু বিজানুযুক্ত
কৰা



9. অপ্ৰয়োজনীয় ভ্ৰমণ
নকৰা



10. কোনো লোকৰ
ভেদাভেদ নকৰা



11. জনসমুদ্ৰ পৰিহাৰ
কৰা, নিৰাপত্তা
বজাই ৰখা



12. ছটিয়েল মিডিয়া অথবা
সামাজিক মাধ্যমত উপলভ্য
যিকোনো ঋণাত্মক আৰু
নিৰূপন নকৰা তথ্য প্ৰচাৰ
নকৰিব



13. ক'ভিড-১৯ ৰ তথ্য
বিশ্বাসযোগ্য উৎসৰ
পৰা সন্ধান কৰক।

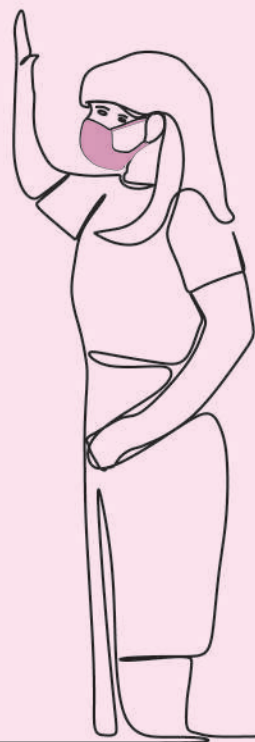


14. ৰাষ্ট্ৰীয় টোল ফ্ৰী হেল্প লাইন
১০৭৫ অথবা ৰাজ্যৰ
হেল্পলাইন নম্বৰত প্ৰশ্নৰ
উত্তৰ পাবলৈ ফোন কৰক



15. মানসিক চাপ আৰু
উদ্বেগৰ বাবে মানসিক
সমৰ্থনৰ সন্ধান কৰক

1. শাৰীৰিক সংস্পৰ্শ নোহোৱাকৈ সম্ভাষণ জনোৱা

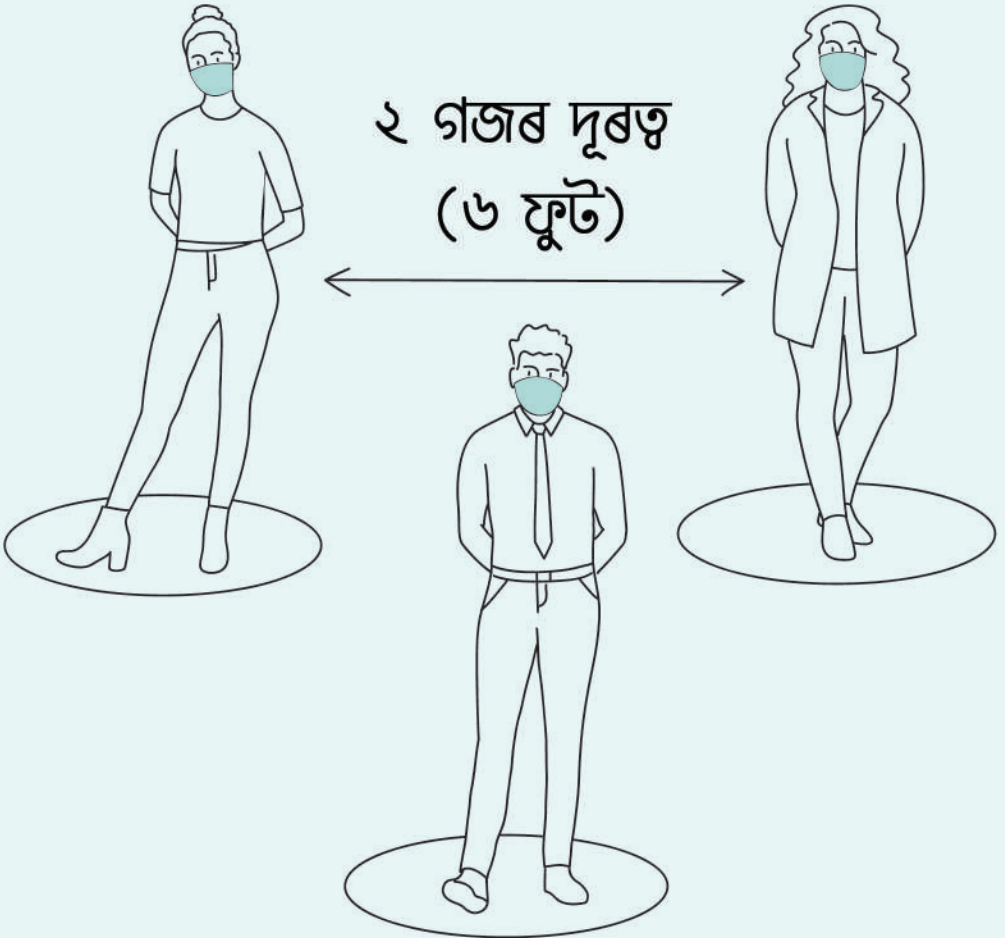


শাৰীৰিক সংস্পৰ্শ পৰিহাৰ কৰা এক দায়িত্বশীল
আচৰণ কিয়নো ই ক'ভিড ১৯ আৰু অন্য
ভাইৰাছৰ সংক্ৰমণৰ পৰা ৰক্ষা কৰে।

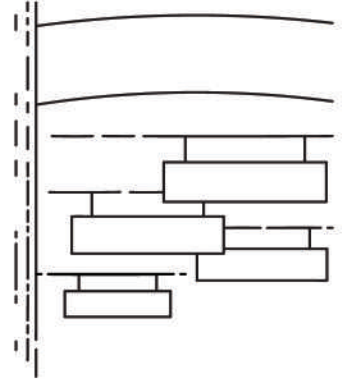
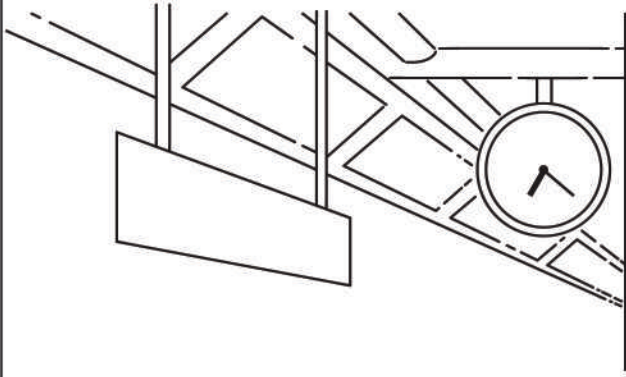
দায়িত্বশীল হওঁক,
শাৰীৰিক সংস্পৰ্শ নকৰা সম্ভাষণক
সমৰ্থন কৰক



2. ଶାରୀରିକ ଦୂରତ୍ୱ ଟିକିଟି ବାଧକ



ৰাজহুৱা ঠাইত দূৰত্ব বজাই
ৰখা নিয়ম সমূহ অনুকৰন কৰক।
কমেও ৬ ফুটৰ দূৰত্ব বজাই ৰাখক।



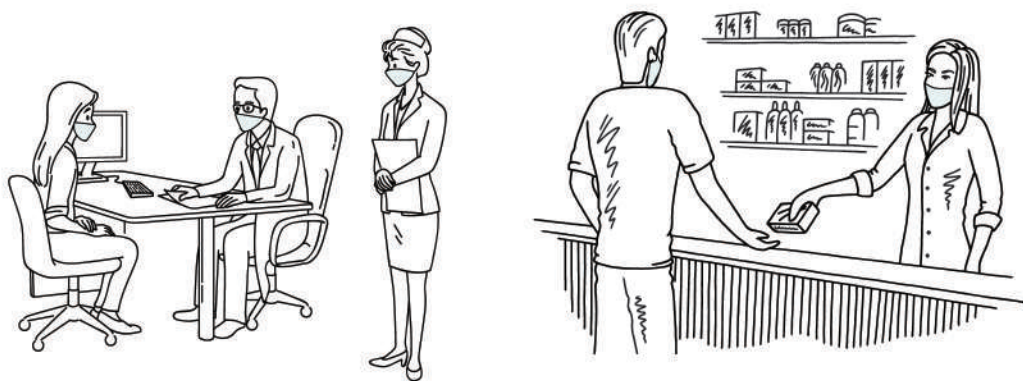
২ গজৰ দূৰত্ব
৬ ফুটৰ



২ গজৰ দূৰত্ব
৬ ফুটৰ



বিশেষকৈ যেতিয়া আপুনি আৱশ্যকীয়
বস্তু বজাৰ কৰিবলৈ প্ৰাচলি অথবা ফলৰ
দোকান, গাশীৰ, ফাৰ্মাচী, চিকিৎসালয়ত যাব



এটা কোঠা অথবা কাৰ্যালয়ত
অন্য লোকৰ লগত থাকিলে
দূৰত্ব বজাই ৰাখিব লাগে



যদি অন্যলোকজন আক্ৰান্ত হৈ আছে,
তেওঁৰ লগত শাৰীৰিক সংস্পৰ্শই
সংক্ৰমণৰ সম্ভাৱনা বৃদ্ধি কৰিব পাৰে।

3. সকলো সময়তে পুনৰ ব্যৱহৃত হাতে
নিৰ্মিত মুখা বৰণ অথবা মাস্ক পৰিধান কৰক



শ্রতে নির্মিত মূখা বষণ অথবা
মাস্ক পিন্ধা কিয় আৱশ্যকীয় ?



হাতে নিৰ্মিত মূখা তৰণ অথবা মাস্ক
যিকোনো শ্বাস-প্ৰশ্বাসৰ সংক্ৰমণৰ
পৰা সমাজৰ লোকক ৰক্ষা কৰে



মাস্ক কেনেদৰে পৰিধান কৰিব



1. মাস্কৰ অনুনাসিক ক্লিপ নাকৰ ওপৰত ঠকাই পৰিধান কৰক। মাস্কৰ বাহিৰৰ ভাঁজ মূখৰ তলত থাকিব লাগে



2. মাস্কৰ ভাঁজ সমূহ খুলি লওঁক যাতে ই মূখ আৰু নাক ঢাকি ৰাখে।



3. মাস্কৰ ওপৰৰ ডোল প্ৰথমতে বান্ধি লব, পিছত তলৰ ডোল। নিজৰ মুখ আৰু মাস্কৰ মাজত কোনো ফাঁক থাকিব নালাগে।



4. মাস্কৰ আগফাল স্পৰ্শ নকৰিব।



5. এৰুৱাৰ সময়ত প্ৰথমতে তলৰ ডোল খুলিব, পিছত ওপৰৰ ডোল



6. ৮ ঘণ্টা ৰ পিছত অথবা সেমেকা হ'লে মাস্ক খন বদলি কৰিব



7. মাস্ক খন অনুমোদিত প্ৰকাৰে নিষ্পত্তি কৰিব



8. মাস্ক এৰুৱাৰ পিছত হাত ধোৱক

9. এবাৰ ব্যৱহাৰ কৰিব পৰা মাস্ক পুনৰ ব্যৱহাৰ নকৰিব

মই সকলো সময়তে
মাস্ক পৰিধান কৰা
আৱশ্যকীয় নেকি?

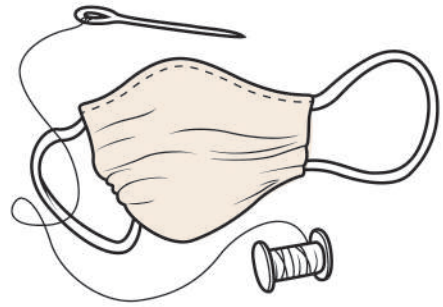
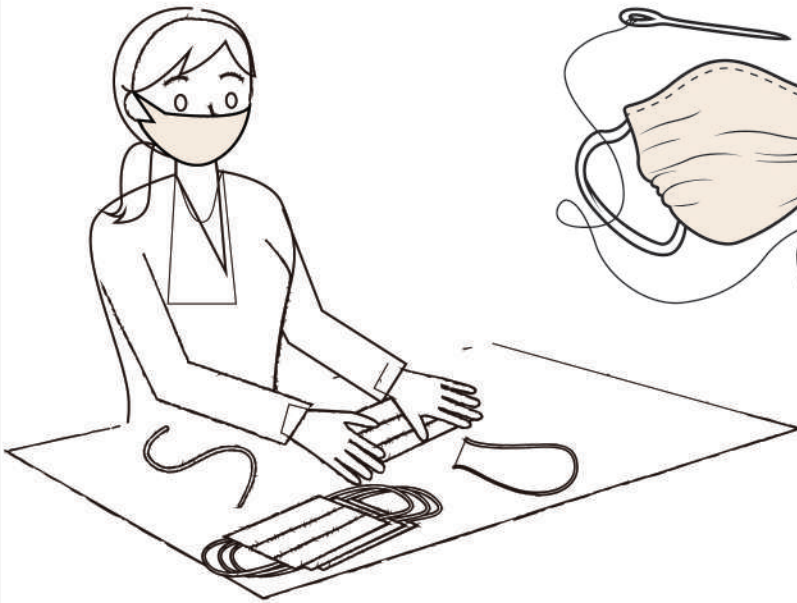


মনত ৰাখিব তিনিটা মূল সময়ত মাস্ক
নিশ্চিতভাৱে পিন্ধিব লাগে



1. যেতিয়া আপুনি কোনো প্ৰয়োজনীয় ভ্ৰমণ অথবা ৰাজহুৱা স্থানত
যাব।
2. যেতিয়া আপুনি এটা কোঠাত অন্য লোকৰ লগত আছে।
3. যেতিয়া আপোনাৰ কাহ, চৰ্দি অথবা জ্বৰ হৈ আছে।

আপুনি নিজকে ৰক্ষা কৰিবলৈ ঘৰতে
অতি সহজে মুখাৰণ তনাৰ পাৰে।



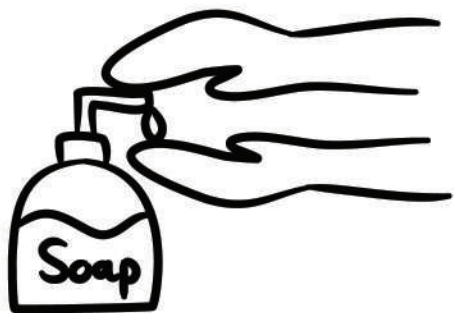
সচাঁ নে?



হয়। www.mohfw.gov.in ত ল'গ কৰিব
আৰু মুখাবৰণ বনোৱা সহায়িকাখন পঢ়িব



সদায় মনত ৰাখিব, মাস্ক পিন্ধাৰ আগতে
হাত চাবোন আৰু পানী অথবা এলকহ'ল
যুক্ত চেণিটাইজাৰ ব্যৱহাৰ কৰিব



4. আপোনাৰ চকু, নাক আৰু মূণ স্পৰ্শ
কৰা পৰিহাৰ কৰক



আমি অজানিতে আমার মুখ স্পর্শ কৰি
থাকো..... আহক আমি অত্যন্ত
সাবধান হওঁ



কিন্তু কিয় ?





হাতেৰে বস্তু পৃষ্ঠ স্পৰ্শ হ'য় আৰু
সেইবাবে ই বিভিন্ন বীজাণু আৰু
ভাইৰাছ আকৰ্ষিত কৰে।



এবাৰ দূষিত হ'লে, হাতৰ পৰা ভাইৰাছ
চকু, নাক অথবা মূখত সংক্ৰমণ
হ'ব পাৰে।

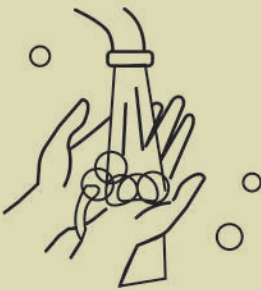


তাৰ পৰা ভাইৰাছ আপোনাৰ শৰীৰত
প্ৰবেশ কৰি আপোনাক অসুস্থ
কৰিব পাৰে।



আপোনাৰ সুৰক্ষা আপোনাৰ হাতত

5. ସ୍ଵାସ ପ୍ରସ୍ଵାସର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟବିଧି ତର୍କାଟି ବାଧକ



কাথোতে অথবা ঝাঁচিয়াওতে
আপোনাৰ নাক আৰু মূখ
টিছু অথবা ঞমালেৰে ঢাকি
লব





তিছু অথবা কামাল নাই
নেকি? আপোনাৰ কিলাকুটি
বেঁকা কৰি কাহিৰ অথবা
হাঁচিয়াৰ।

নাপাহৰিব..... কাহ আৰু
হাঁচিয়াৰ পিছত হাত শীঘ্ৰে
ধোৱ।



6. হাত ভালদৰে সঘনাই ধোৱ।

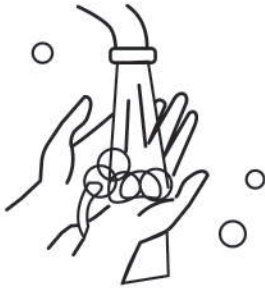


আপোনাৰ সুৰক্ষা
আপোনাৰ হাতত আছে।



হাত ভালদৰে চাবোন আৰু পানীৰে
সঘনাই ধোৱক

আমাৰ হাতৰ স্বাস্থ্যবিধিৰ
ছুপাৰ হিৰোক লগ কৰক



সঘনাই মোক ব্যৱহাৰ কৰি পানীৰ লগত হাত ধোৱক।
মই আপোনাক বিভিন্ন ভাইৰাছ লগতে ক'ভিড-১৯ ৰ
পৰা সুৰক্ষিত ৰাখিম।



এলকহ'ল যুক্ত চেণিটাইজাৰ
আপুনি মোক ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে যদি
চাবোন আৰু পানীৰ সুবিধা নাই

7. ସ୍ପର୍ଶ କରା ଗୁଣ ସମୂହ ସଫଳତା ଚିହ୍ନ ଆକାର
ବିଜାଣୁମୁକ୍ତ କରକ ।



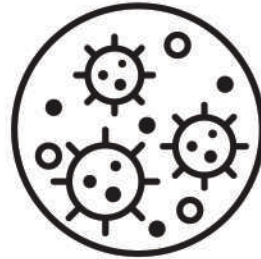
ভাল পৰিবেশৰ স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন কৰিলে
আপোনাৰ প্ৰতিবেশ সুৰক্ষিত হয় থাকিব



কেনেকৈ হ'ব?



কাৰণ সংক্ৰমিত শীকৰ ওচৰৰ পৃষ্ঠ সমূহত
জমা হ'ব



আপুনি পৃষ্ঠ সমূহ চফা কৰিবৰ
বাবে ৰাসায়নিক জীৱাণুনাশক
ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে

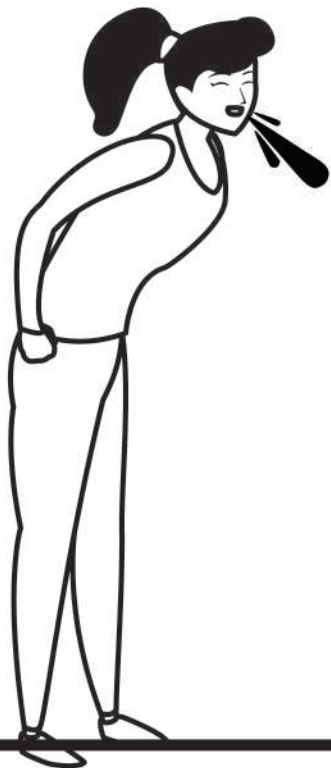
কিন্তু ৰ'ব। বীজাণুমুক্ত কৰাৰ
সময়ত হাতত গ্লোভস
পিন্ধিব নাপাহৰিব।



8. খুলা ঠহিত থু
নেপেলাব



ৰাজহুৱা স্থানত থু পেলালে আপোনাৰ লগতে আন
সকলোলোকৰ জীৱন বিপদাশঙ্কা হ'ব পাৰে।



ৰাজহুৱা স্থানত থু পেলালে
ক'ভিড ১৯ সংক্ৰমণৰ
বৃদ্ধি হ'ব পাৰে।

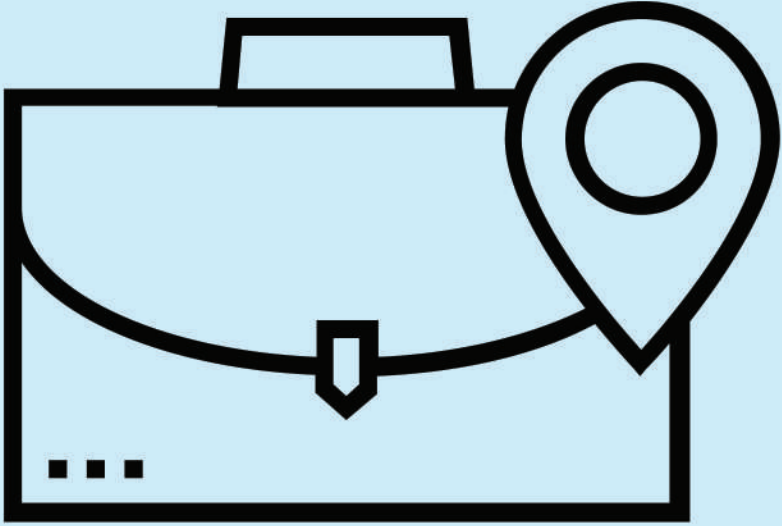


ইয়াৰ ভিতৰত ঘোঁৰা নথকা ধপাত
সামগ্ৰী সেৱন কৰি থু পেলোৱাৰ
কথা উল্লেখ কৰা হৈছে।



মনত ৰাখিব - ৰাজপুৱা ঠহিত থু পেলোৱা
অহিন মতে দণ্ডনীয়।

9. অপ্রয়োজনীয় ভ্রমণ পরিগ্রহ কৰক



অতি প্ৰয়োজনীয় হ'লে
হে ভ্ৰমণ কৰিব



আৰু যদি আপুনি ঘৰৰ বাহিৰত উলটি গৈছে,
মুখা বৰণ পিন্ধিব আৰু দূৰত্বৰ নিয়ম মানি
চলিব।

10. କୋନୋଲୋକକ ଭେଦାଭେଦ ନକରିବ





ক'ভিড-১৯ৰ দ্বাৰা আক্ৰান্ত লোকসকল আৰু
পৰিয়ালৰ সকলৰ প্ৰতি সহানুভূতি আৰু
সমৰ্থন দেখুৱাও

মনত ৰাখিব- যদি কোনো লোকে ক'ভিড ১৯ ৰ লক্ষণ সমূহ নিৰীক্ষণ কৰি থাকে আৰু পৰীক্ষা কৰিবলৈ সাজু থাকে, তেওঁলোকে এই বেমাৰৰ লগত যুঁজ দিবলৈ সুযোগ প্ৰদান কৰে



আপোনাৰ স্বাস্থ্যৰ বুজ লবলৈ আৰোগ্য সেতু এপ ডাউনলোড কৰিব

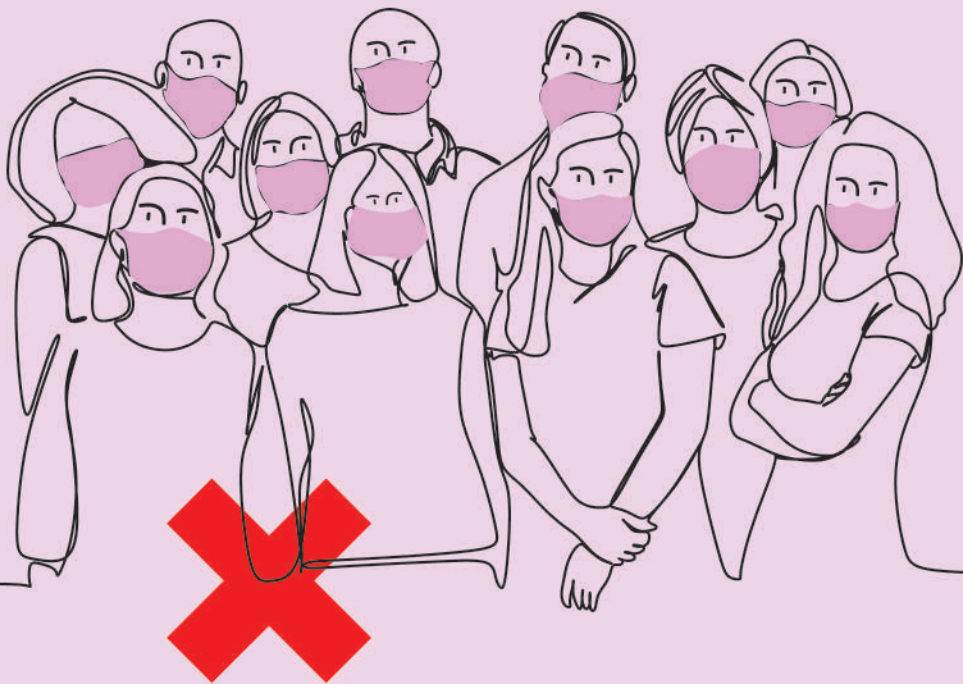


ডাক্তৰ, নাৰ্চ, পুলিচ, চফাই কৰ্মী সকল ঘিয়ে আমাক
২৪x৭ সুৰক্ষা প্ৰদান কৰি থাকে, তেওঁলোকৰ
মনোবল বৃদ্ধি কৰক

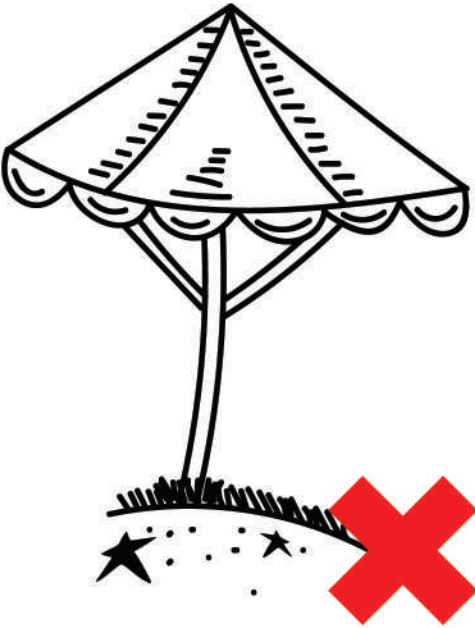
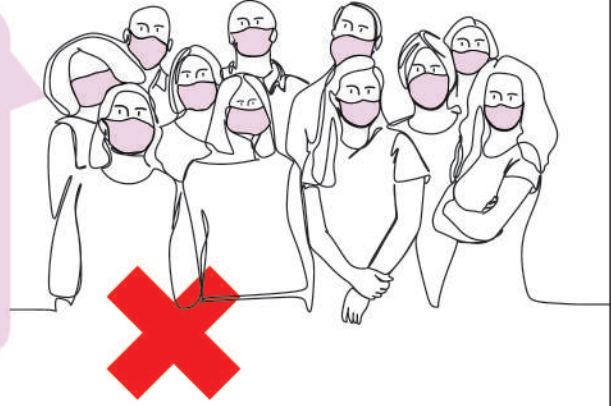


এই সময়ত দেখোৱাওক
সংকাৰ
সহানুভূতি
নৈশ্চিত্য
সন্মান
উৎসাহ

11. জনসমুদ্র পৰিহাৰ কৰক, নিৰাপত্তা বজাই ৰাখক।



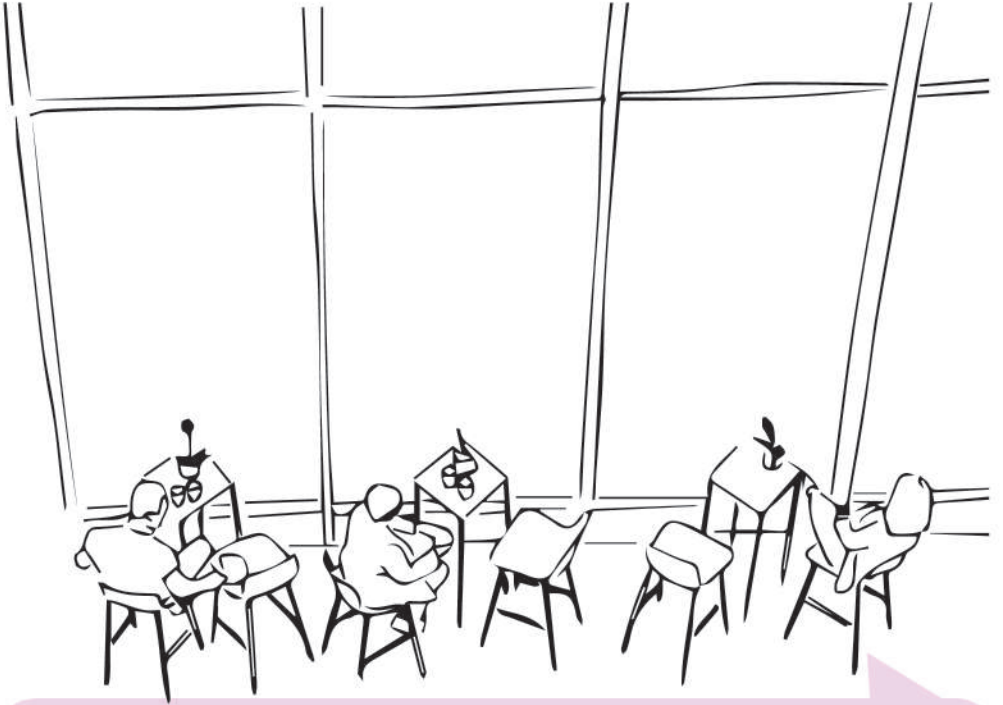
সামাজিক সমাবেশ
সীমিত কৰক আৰু
ভিৰ থকা স্থানৰ পৰা
দূৰত থাকক



ভিৰ ঠহিত অপ্রয়োজনীয় ভ্ৰমণ কৰিলে ক'ভিড ১৯ ৰ
সংক্ৰমণৰ বিপদাঙ্কা বৃদ্ধি হয়।



কমেও আনৰ পৰা
২ গজ (৬ফুট) ৰ
যুক্তিপূৰ্ণ দূৰত্ব
বজাট্টি ৰাখক।



গুৰুত্বপূৰ্ণ অনুস্থান সৃগিত কৰিব নোৱাৰিলে,
অতিথিৰ সংখ্যা নূন্যতম ৰাখক

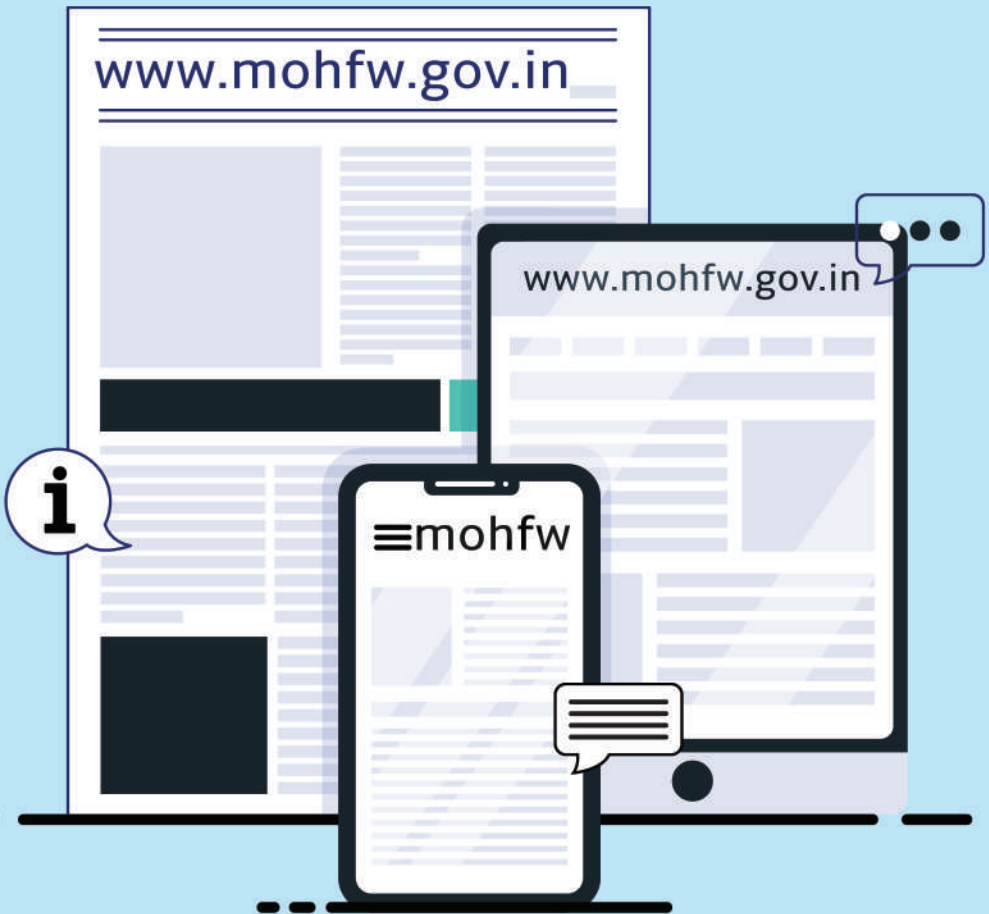


আপুনি আপোনাৰ প্ৰিয়জন আৰু সহকৰ্মীৰ
লগত অনলাইনৰে যোগাযোগ কৰিছে
নেকি? প্ৰয়াস কৰক, ই বহুত সুৰক্ষিত।

12. ছটিয়েল মিডিয়াত উপলব্ধ যিকোনো ঞ্ণাত্মক
আৰু নিৰূপণ নকৰা তথ্য প্ৰচাৰ নকৰিব



13. କଂପ୍ୟୁଟର ଓ ତଥ୍ୟ ବିଶ୍ୱାସଯୋଗ୍ୟ ଉତ୍ସର ପଠା ସଂଗ୍ରହ କରକ ।





ক'ভিড ১৯ৰ বিষয়ে ঈমান
তথ্য বিভিন্ন উৎসৰ পৰা
আহি আছে । কি
বিশ্বাসযোগ্য?

ক'ভিড ১৯ ৰ সৰ্বাটোতকৈ বিশ্বাসযোগ্য
উৎস হ'ল স্বাস্থ্য আৰু পৰিচাল কল্যাণ
মন্ত্ৰালয়ৰ ৱেবছাইট।

www.mohfw.gov.in

আপুনি সকলো নতুন আৰু বাস্তৱ তথ্য
সমূহ ঈয়াতে পাব।



14. ক'ভিড-১৯ ৰ বিষয়ে কিবা প্ৰশ্ন থাকিলে,
ৰাষ্ট্ৰীয় টোলফ্ৰী হেল্পলাইন ১০৭৫ অথবা
ৰাজ্যৰ হেল্পলাইন নম্বৰত ফোন কৰিব পাৰে।



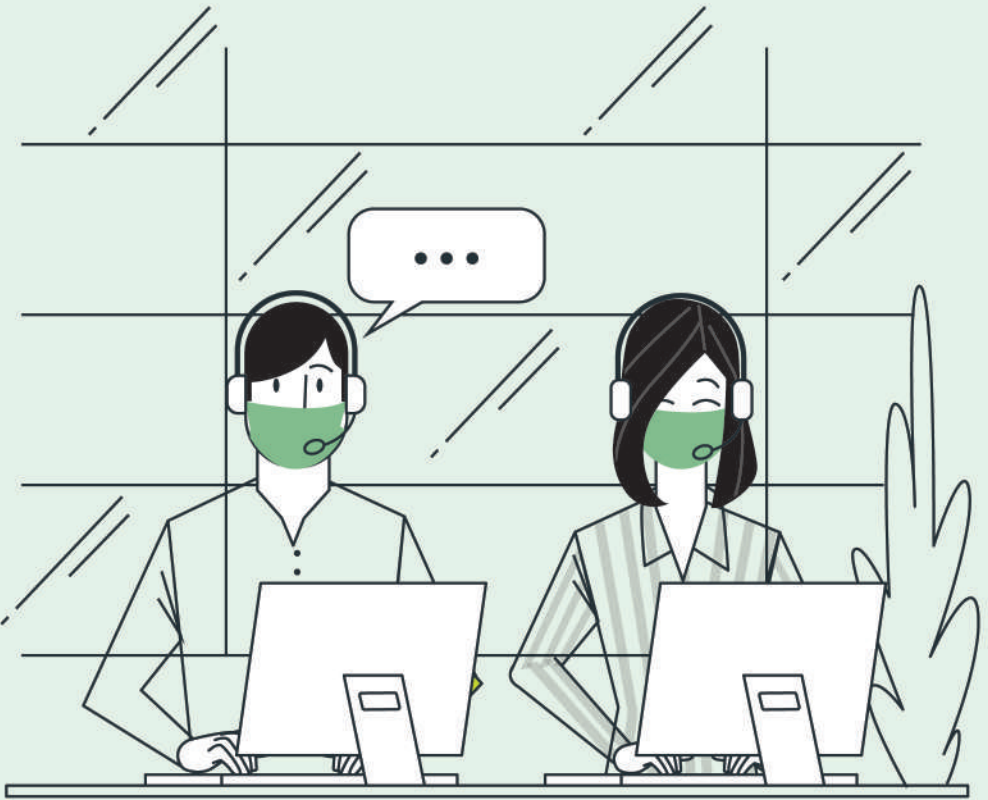


যদি আপোনাৰ ক'ভিড-১৯ সম্পৰ্কে কিবা প্ৰশ্ন আছে অথবা ক'ভিড-১৯ ৰ লগত জড়িত লক্ষণ যেনে জ্বৰ, কাহ, উশাহ লোৱাত কষ্ট হয়, তেনেতে ৰাষ্ট্ৰীয় হেল্পলাইন নম্বৰ ১০৭৫ (টোল ফ্ৰী) ত ফোন কৰিব পাৰে।



আপোনাৰ লক্ষণ সমূহ খুলি কবলৈ সংকোচ
নকৰিব। চিমান শীঘ্ৰে সহায় গ্ৰহণ কৰিব,
সিমান শীঘ্ৰে এই বেমাৰক পৰাস্ত কৰিব
পাৰিব।

15. মানসিক চাপ আৰু উদ্বিগ্নতাৰ বাবে মানসিক সমৰ্থনৰ সন্ধান কৰক।





যিকোনো ৰাজহুৱা জৰুৰীকালীন অৱস্থা অথবা উদ্ভৱৰ সময়ত মোকাবেলা কৰা নিজৰ লগতে পৰিয়ালৰ বাবে এক পৰীক্ষাৰ সময় - আত্মসমীচন হ'লে অথবা নহ'লেও।



কোনো চাপ অথবা কষ্টৰ অনুভূতি হ'লে অৱহেলা নকৰিব।



যিকোনো মানসিক চাপ বা কষ্টৰ লগত
জড়িত প্ৰশ্ন থাকিলে, মানসিক সেৱা
আপোনাৰ বাবে উপলব্ধ আছে।

ৰাষ্ট্ৰীয় মানসিক টোল ফ্ৰী নম্বৰ
০৮০৪৬১১০০০৭ ত ফোন
কৰিব





আমি সকলোতে একেলগে ক'ভিড ১৯ ষ
বিভূদে যুঁজ দিম।