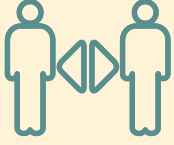


৬টি সাধারণ পদক্ষেপ

আপনাকে ও আপনার প্রিয়জনকে করোনাভাইরাস
(কোভিড-১৯) থেকে রক্ষা করার জন্য

যদিও বর্তমানে করোনাভাইরাসের জন্য কোন টীকা নেই, কতগুলি সাধারণ উপায়ে
আমরা সবাই এর বিস্তার রোধ করতে পারি।



আপনার দূরত্ব বজায় রাখুন

অন্যদের থেকে যদি আপনি অসুস্থ হন বা
যদি তাঁরা অসুস্থ হন। নিকট সংস্পর্শ
এড়িয়ে চলুন যেমন করমর্দন,
কোলাকুলি ও চুমোচুমি করা।



অসুস্থ বোধ করলে কাজ ও স্কুল থেকে বাড়িতে থাকুন

সুস্থ বোধ না করা পর্যন্ত কেনাকাটা
করতে যাবেন না বা গণযানবাহন
ব্যবহার করবেন না।



আপনার হাত ধোঁন

নিয়মিতভাবে, বিশেষ করে পায়খানায়
যাওয়া, নাক ঝাড়া ও ব্যবহৃত টিস্যু
নাড়াচাড়ার পর।



কাশি ও হাঁচি ঢেকে করুন

এবং পরিষ্কার টিস্যু বা আপনার
কনুই দিয়ে হাঁচি ঢাকুন।



আপনার মুখমণ্ডল ছুঁবেন না

আপনার চোখ, নাক এবং মুখ
ছুঁবেন না। এবং আপনার হাত না
ধুয়ে খাবারে হাত দেবেন না।



সবকিছুর উপরিতল মুছুন

গোসলখানার বেসিন ও রান্নাঘরের মেজের
মত সচরাচর ছোঁয়া উপরিতলগুলি।

করোনাভাইরাস সম্বন্ধে সর্বশেষ তথ্যের জন্য নিচের বিশ্বস্ত ওয়েবসাইটগুলি পড়ুনঃ

SA Health



sahealth.sa.gov.au/COVID2019



facebook.com/SAHealth



[@SAHealth](https://twitter.com/SAHealth)

স্মার্টট্রাভেলার (Smarttraveller) smarttraveller.gov.au

অস্ট্রেলীয় সরকারের ডিপার্টমেন্ট অব হেলথ

Australian Government Department of Health health.gov.au



Government of South Australia

SA Health