



Folkhälsomyndigheten

# সংক্রমণের বিস্তার থেকে নিজেকে ও অন্যদের রক্ষা করুন



## ঘন ঘন আপনার হাত ধুয়ে নিন!

জীবাণুসমূহ সহজেই আপনার হাতে আসতে পারে ও অন্যদের মধ্যে ছড়াতে পারে। কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড ধরে সাবান এবং উষ্ণ পানি দিয়ে আপনার হাত ঘন ঘন ধুয়ে নিন। সাবান এবং পানি না পাওয়া গেলে হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।



## আপনার কনুইয়ের ভাঁজে হাঁচি এবং কাশি দিন!

আপনার কনুইয়ের ভাঁজে বা টিস্যুতে কাশি এবং হাঁচি দিয়ে আপনি জীবাণু সংক্রমণকারী ফোঁটাগুলি আপনার চারপাশে ছড়িয়ে পড়া থেকে বা আপনার হাতকে সংক্রামিত করা থেকে বিরত রাখতে পারেন। সর্বদা ব্যবহৃত টিস্যুটি ঝুড়িতে ফেলে দিন এবং আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন।



## আপনার চোখ, নাক এবং মুখ স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন!

আপনার পক্ষে মুখ স্পর্শ না করা কষ্টসাধ্য হতে পারে, তাই জীবাণু থেকে মুক্তি পেতে আপনার হাত সাবান এবং জল দিয়ে ঘন ঘন ধুয়ে ফেলুন।



## যখন অসুস্থ বোধ করবেন তখন ঘরেই থাকুন!

অন্যকে সংক্রামিত করা এড়াতে আপনি অসুস্থ বোধ করলে বাড়িতেই থাকুন।



আমাদের চারপাশে  
সর্বত্র জীবাণু রয়েছে।

হাতের ভালো স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন  
নিজেকে এবং অন্যদের রক্ষার একটি  
সহজ উপায়।

সংক্রমণ সবচেয়ে বেশি ছড়িয়ে  
পড়ে সাধারণত আমাদের  
হাতের মাধ্যমেই।