কোভিড-১৯ সংক্রমণ প্রতিরোধের উপায়

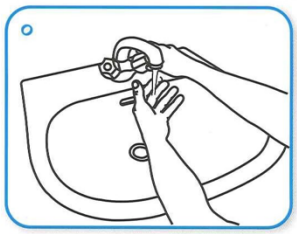
✓ **হাত ধোয়া**

- সাবান ও পানি দিয়ে অন্তত ২০ সেকেন্ড ধরে হাত ধোবেন। প্রয়োজনে এলকোহল যুক্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করা যেতে পারে। হাত ধোয়ার সঠিক নিয়ম-
  -বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার ভিডিও লিংকঃ
  https://www.youtube.com/watch?v=y7e8nM0JAz0
  -সচিত্র বিবরনীঃ

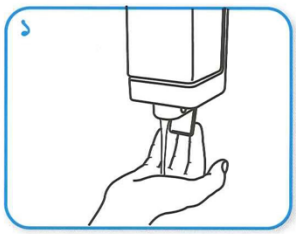
কিভাবে হাত ধৌত করবেন?

হাতে যখন ময়লা দেখা যাবে শুধুমাত্র তখনই হাত ধৌত করুন! অন্যথায় হ্যান্ডরাব ব্যবহার করুন!

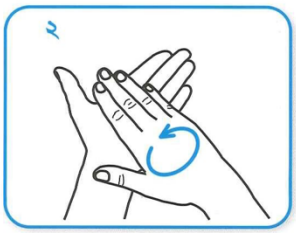
পুরো প্রক্রিয়ার ব্যপ্তিকাল: **কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড**



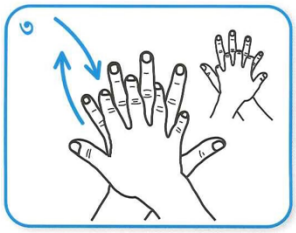
পানি দিয়ে হাত ভেজান।



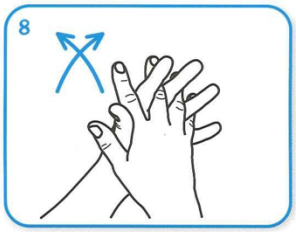
যথেষ্ঠ পরিমানে সাবান দিন যাতে হাতের সম্পূর্ণ উপরিভাগে লাগে।



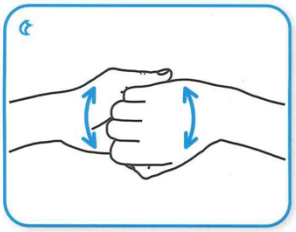
এক হাতের তালু দিয়ে আরেক হাতের তালু ঘষুন।



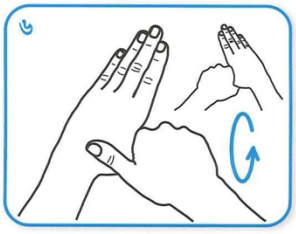
ডান হাতের তালু বাম হাতের পৃষ্ঠদেশের উপর নিয়ে আঙ্গুল ঢুকিয়ে দিন এবং উল্টোটিও করুন।



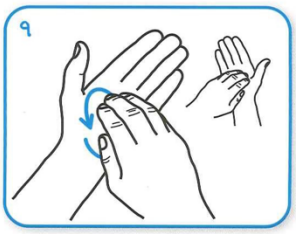
দুই হাতের তালু মিলিয়ে আঙ্গুলগুলো জড়িয়ে নিন।



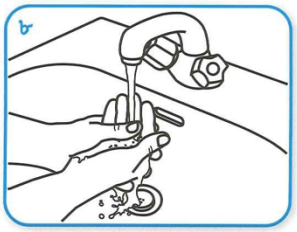
আঙ্গুলের পেছনভাগ দিয়ে উল্টো দিকের তালুর সংস্পর্শে আঙ্গুলের সাথে আলিঙ্গনবদ্ধ করুন



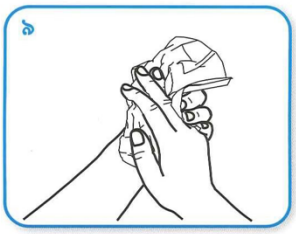
ডান হাতের তালু দিয়ে বাম হাতের বৃদ্ধাঙ্গুলীর চারদিকে ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে ঘষুন এবং উল্টোটিও করুন।



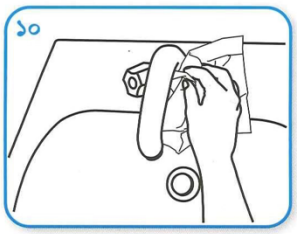
ডান হাতের আঙ্গুলগুলো একত্রিত করে বাম হাতের তালুতে ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে সামনে ও পেছনে ঘষুন এবং উল্টোটিও করুন।



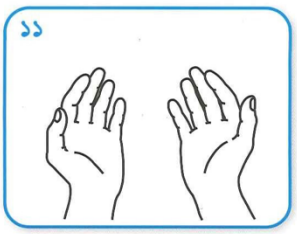
বাম হাতের তালুর উপর ডান হাত রেখে পানির নিচে ধরুন।



একবার ব্যবহারযোগ্য তোয়ালে দিয়ে হাত ভালভালে মুছে নিন।



তোয়ালেটি পানির কল বন্ধ করার জন্য ব্যবহার করুন।



আপনার হাতগুলো এখন নিরাপদ।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা

- অপরিষ্কার হাতে (দেখতে ময়লা মনে হলে বা খাদ্য বস্তু ধরলে বা রান্না করার সময়ে, টয়লেট ব্যবহারের পর কিংবা কফ, থুতু, বমি, রক্ত ইত্যাদি হাতে লাগলে বা পরিষ্কার করার পর, অসুস্থ ব্যক্তির পরিচর্যা করার পর, ময়লা বা আবর্জনা হাতে লাগলে, একাধিক ব্যক্তি ব্যবহার করে এমন জড়বস্তু যেমন দরজার হাতল, গ্লাস, রিমোট ইত্যাদি ধরার পর) ও বারবার/অপ্রয়োজনে চোখ, নাক ও মুখ স্পর্শ করবেন না।
- সাবান-পানি ব্যবহারের পর টিস্যু দিয়ে হাত শুকিয়ে নিন। টিস্যু না থাকলে শুধু হাত মোছার জন্য নির্দিষ্ট তোয়ালে/ গামছা ব্যবহার করুন এবং ভিজে গেলে বদলে ফেলুন।

✓ **কাশি শিষ্টাচার মেনে চলুন।**

- মুখ ঢেকে হাঁচি কাশি দিন
- হাঁচি কাশির সময় টিস্যু পেপার/ মেডিকেল মাস্ক/ কাপড়ের মাস্ক/রুমাল/ বাহুর ভাঁজে মুখ ও নাক ঢেকে রাখুন এবং উপরের নিয়মানুযায়ী হাত পরিষ্কার করুন।
- টিস্যু পেপার ও মেডিকেল মাস্ক ব্যবহারের পর ঢাকনাযুক্ত ময়লা ফেলার পাত্রে (পাত্র পরিষ্কারের নিয়ম নিচে দেখুন) ফেলুন। কাপড় বা রুমাল ব্যবহার করলে হাঁচি/কাশি দেবার পর সাথে সাথেই সাবান পানি দিয়ে ধুয়ে ভালোভাবে শুকিয়ে ব্যবহার করুন।

✓ **জরুরী প্রয়োজন ব্যতিত ভ্রমণ পরিহার করুন**

- সব সময়ে সব ধরনের ভিড় এড়িয়ে চলুন বা জনসমাগম হয় এমন স্থানে যাওয়া থেকে বিরত থাকুন।
- বিদেশ ভ্রমণে বিরত থাকুন বা প্রবাসীগণ দেশে আসা থেকে থেকে বিরত থাকুন। অত্যন্ত জরুরী প্রয়োজন ছাড়া দেশের ভেতরে ভ্রমণ এমনকি ঘরের বাইরে বের হওয়া থেকে বিরত থাকুন।

✓ **মাস্ক ব্যবহারের নিয়মাবলীঃ**

- **মাস্ক কখন ব্যবহার করবেনঃ**
  - আপনি অসুস্থ হলে (সর্দি/কাশি/জ্বর/গলাব্যাথা/শ্বাসকস্ট) বা
  - অসুস্থ ব্যক্তির পরিচর্যাকারী হলে বা নিকটে অবস্থান করলে বা
  - বিগত ১৪ দিনের মাঝে বিদেশে ভ্রমণ করলে বা বিদেশ থেকে দেশে ফিরলে বা
  - বিগত ১৪ দিনের মাঝে বিদেশ থেকে দেশে ফিরেছেন এমন ব্যক্তির সংস্পর্শে আসার সম্ভাবনা থাকলে
  - বাড়ির বাইরে বের হলে
  - স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী হলে
- **মাস্ক কিভাবে ব্যবহার করবেনঃ**
  - মাস্ক দিয়ে নাক মুখ ভালোভাবে ঢেকে শক্ত করে বাধুন যেন মাস্ক ও মুখের মাঝে ফাকা স্থান সর্বনিম্ন থাকে।
  - মাস্ক ব্যবহারের সময় হাত দিয়ে মাস্ক ধরা থেকে বিরত থাকুন।
  - মাস্ক খোলার সময় মাস্ক এর সামনে হাত না দিয়ে পেছন থেকে খুলুন।
  - মাস্ক খোলার পর পুর্বে বর্ণিত নিয়মে সাবান দিয়ে ভালোভাবে হাত ধুয়ে ফেলুন।

- ব্যবহৃত মাস্কটি ঢাকনাযুক্ত পাত্রে ফেলে দিন বা প্রযোজ্য ক্ষেত্রে সাবান দিয়ে ভালোভাবে ধুয়ে ব্যবহার করুন।
- প্রতিবার হাঁচি/কাশির পর মাস্কটি ফেলে দিন বা প্রযোজ্য ক্ষেত্রে ভালোভাবে সাবান দিয়ে ধুয়ে ব্যবহার করুন।
- সার্জিক্যাল মাস্ক পাওয়া না গেলে এই ভিডিও লিংক অনুসারে পপলিন বা মোটা কাপড় দিয়ে সহজে মাস্ক বানিয়ে নিনঃ https://web.facebook.com/189823517785353/videos/2059167106586 30/

ঢাকনাযুক্ত আবর্জনার পাত্রে ব্যবহৃত টিস্যু/মাস্ক ফেলার জন্য আলাদা পলিথিন ব্যাগ ব্যাবহার করুন এবং ব্যাগটি গিট দিয়ে আটকে রাখুন। পাত্র পূর্ণ হয়ে গেলে আবর্জনা সহ পলিথিন ব্যাগটি উন্মুক্ত স্থানে না ফেলে পুড়িয়ে ফেলুন (হাসপাতালের ক্ষেত্রে ইনসিনারেশন এর ব্যবস্থা থাকলে সেটি ব্যবহার করুন) এবনং পাত্রটি নিম্নের চিত্রবিবরণী অনুসারে পরিষ্কার করুনঃ

করোনা মোকাবেলায় জীবানুনাশক দ্রবণ (Antiseptic Solution) তৈরির নিয়ম

ব্লিচ ব্যবহার করেঃ

ব্লিচ বাজারে ক্লোটেক (Chlotech), ক্লোরক্স ও ক্লোরেক্স ইত্যাদি নামে পাওয়া যায়। ব্লিচ ব্যবহার করে জীবানুনাশক দ্রবণ তৈরির পদ্ধতি হলোঃ

অধিক মাত্রার সংক্রামক জীবানুনাশক দ্রবনঃ (হাসপাতাল বর্জ্য বা আক্রান্ত মৃতদেহ)

১ লিটার পানি + ৩-৪ চা চামচ পরিমান ব্লিচ দ্রবণ - অনুপাতে = প্রয়োজন মত দ্রবণ তৈরি করে নিন

স্বল্প মাত্রার সংক্রামক জীবানুনাশক দ্রবনঃ (সাধারণ গৃহস্থালি পরিষ্কারের কাজে)

১ লিটার পানি + ২ চা চামচ পরিমান ব্লিচ দ্রবণ - অনুপাতে = প্রয়োজন মত দ্রবণ তৈরি করে নিন

ব্লিচিং পাউডার ব্যবহার করেঃ

ব্লিচিং পাউডার বাজারে পাউডার বা গুঁড়া হিসেবে পাওয়া যায়। ব্লিচিং পাউডার দিয়ে দুইরকমের জীবাণুনাশক দ্রবণ তৈরি করা যায়। একটি বেশী ঘনত্বের ১:১০ ঘনত্বের যা দ্বারা অধিক সংক্রামক বর্জ্য, হাসপাতালের বর্জ্য, আক্রান্ত মৃতদেহ ইত্যাদি জীবানুমুক্ত করা হয়। আরেকটি ১:১০০ ঘনত্বের দ্রবণ যা সাধারণ পরিষ্কারের কাজ যেমন আসবাবপত্র, যন্ত্রাংশ, ফ্লোর, গাড়ী ইত্যাদি জীবাণুমুক্ত করতে ব্যবহৃত হয়।

১:১০ ঘনত্বের দ্রবণ তৈরিঃ

২ লিটার পানি

১ টেবিল চামচ পরিমান ব্লিচিং পাউডার

-

অনুপাতে

প্রয়োজন মত দ্রবণ তৈরি করে নিন

১:১০০ ঘনত্বের দ্রবণ তৈরিঃ

২০ লিটার পানি

১ টেবিল চামচ পরিমান ব্লিচিং পাউডার

-

অনুপাতে

প্রয়োজন মত দ্রবণ তৈরি করে নিন

*এই মিশ্রণটি দৈনন্দিন পরিচ্ছন্নতার কাজে ব্যবহারযোগ্য। পানযোগ্য নহে।
রান্না বা সংশ্লিষ্ট কাজে অব্যবহার যোগ্য। শিশুদের হাতের নাগালের বাইরে রাখুন।