



Help us to
help you



কোভিড-১৯ করোনা ভাইরাস



জাতীয় স্বাস্থ্য মিশন, ত্রিপুরা
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ দপ্তর, ত্রিপুরা সরকার

নিজেকে এবং অন্যান্যদের রোগ থেকে সুরক্ষিত রাখুন
জেনে নিন - কি করবেন এবং কি করবেন না

কি করবেন ✓



ঘন ঘন হাত ধোয়া অনুশীলন করুন। সাবান ও জল দিয়ে হাত ধুয়ে নিন বা অ্যালকোহলযুক্ত হাত পরিষ্কার করার দ্রবণ ব্যবহার করুন। হাতে নোংরা দেখা না গেলেও, কিছু সময় অন্তর অন্তর হাত ধুয়ে নিন।



হাঁচি বা কাশির সময় আপনার নাক ও মুখ রুমাল বা টিস্যু পেপার দিয়ে ঢেকে রাখুন।



ব্যবহারের পর মুহূর্তে টিস্যুটি ঢাকনা দেওয়া ডাস্টবিনে ফেলুন।



আপনি যদি অসুস্থ বোধ করেন, (আপনার যদি জ্বর, কাশি এবং শ্বাস নিতে কষ্ট হয়) তবে একজন চিকিৎসকের সাথে যোগাযোগ করুন। চিকিৎসকের সাথে যোগাযোগের সময় মাস্ক পরিধান করুন অথবা কাপড় দিয়ে নাক ও মুখ ঢেকে রাখুন।



আপনার যদি এই লক্ষণগুলি দেখা যায় তাহলে স্টেট হেল্পলাইন নম্বরে কল করুন - ০৩৮১-২৩২৩৯৪৫।



বড় সমাবেশে অংশ নেওয়া থেকে বিরত থাকুন।



আপনার জ্ঞাতসারে যদি আপনার কোন ঘনিষ্ঠজনেরও সর্দি, কাশি, জ্বর হয় তাহলে তাঁর সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন।



চোখ, নাক এবং মুখে স্পর্শ করবেন না।



যেখানে-সেখানে এবং জনবহুল এলাকায় থুতু ফেলবেন না।

কি করবেন না ✗

www.health.tripura.gov.in
www.facebook.com/nhmtripura

<http://tripuranrh.gov.in>
www.twitter.com/nhm_tripura