

## মাস্কৰ ব্যৱহাৰ (Use of Mask)

ক) বিশেষজ্ঞ সকলৰ মতে বোগটি (বা জ্বৰ-কাহ আদি) হোৱাৰ আগতে মাস্কৰ ব্যৱহাৰ কৰিব নালাগে।

খ) জ্বৰ-কাহ আদি হ'লেহে N-95 বা আন অনুমোদিত ধৰণৰ মাস্কৰ ব্যৱহাৰ কৰক, যাতে কাহ-হাঁচি আদি মাৰোতে কাষত থকা আনলৈ সংক্ৰমণ নঘটে।

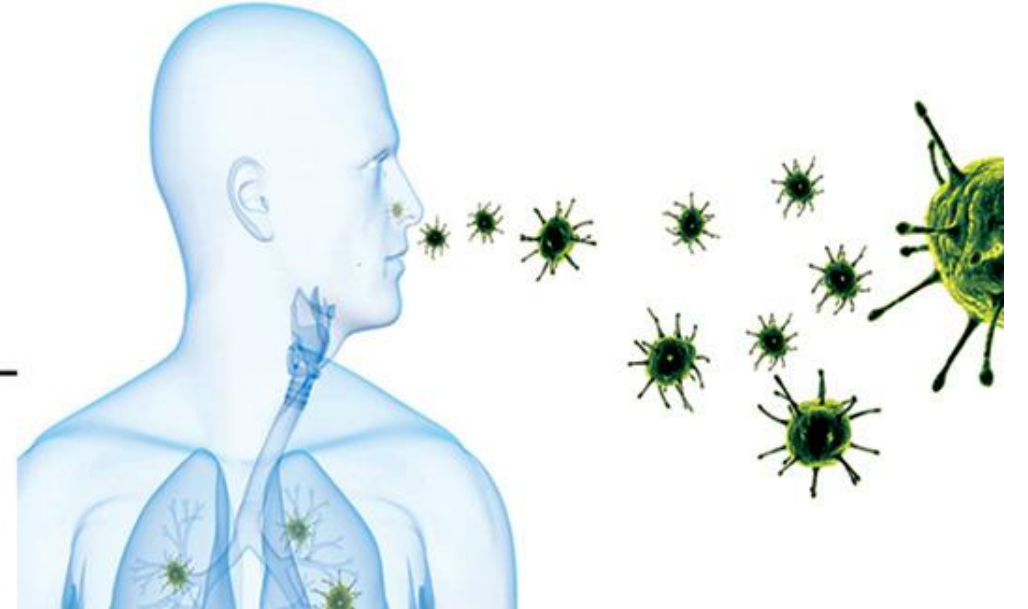


## ভোলানাথ মহাবিদ্যালয়ৰ উদ্যোগত

“সজাগ হওক, সাৱধান হওক,  
ভয় নাখাব,  
উৰাবাতৰিত মন নিদিব”

ক'ৰ'ণা ভাইৰাছৰ সংক্ৰমণ  
(Corona Virus Disease, Covid-19)

সম্পৰ্কীয় সজাগতা পত্ৰ



ভোলানাথ মহাবিদ্যালয় পৰিয়ালৰ লৈ  
ৰাষ্ট্ৰীয় সেৱা আঁচনি (NSS), ভোলানাথ মহাবিদ্যালয় গোটৰ দ্বাৰা  
প্ৰকাশিত আৰু প্ৰচাৰিত

## সজাগতা (Awareness)

নিজৰ লগতে আনকো নিৰাপত্তা আৰু সজাগতা প্ৰদান কৰক। ভীতিগ্ৰস্ত হৈ নপৰিব আৰু বোগৰ লক্ষণসমূহ দেখা দিলে এই কথা লুকুৱাই নাৰাখিব।

## লক্ষণ সমূহ (Symptoms)

- ক) অতিপাত জ্বৰ, কাহ আৰু শ্বাস-কষ্ট, ডিঙি আৰু শ্বাস-তন্ত্ৰত ঘাঁ লগা।  
খ) জ্বৰৰ লগতে গাৰ পোৰণি আৰু মূৰৰ বিষ।



## এই সমূহ পৰিহাৰ কৰক (Avoid these)

- ক) সান্ত্বন্য আক্ৰান্ত ব্যক্তিৰ পৰা (কাহ মাৰি থকা ব্যক্তিৰ পৰা) দূৰত্ব বজাই ৰাখক।  
খ) সঘনাই চকু নাক আৰু মুখ হাতেৰে চুই থকাৰ পৰা বিৰত থাকক।  
গ) জন সমাগমৰ পৰা আঁতৰত থাকক।



## এইবোৰ কৰক (Do these)

হাত-মুখ ধোৱা (Washing hands and face)

- ক) সঘনাই চাবোন বা হেণ্ড-ৱাছ ব্যৱহাৰ কৰি অন্ততঃ ২০ ছেকেণ্ড মানৰ বাবে হাত ধোৱা।  
খ) হাতৰ তলভাগ কিলাকুটীলৈকে ধুবলৈ নাপাহৰিব।  
গ) সঘনাই মুখ ধোৱা।



পৰিচ্ছন্নতা (Cleanliness)

- ক) সঘনাই স্পৰ্শ হৈ থকা বস্তুবোৰ, যেনে - দুৱাৰৰ হেণ্ডেল তথা নৰ আদি, তলা, ছুইচ্ ব'ৰ্ড, পানীৰ টেপ, ম'বাইল ফোন ইত্যাদিৰ ওপৰভাগ ৩০% এলক'হলত তিউৰা কাপোৰ বা কপাহেৰে ম'ছি পেলাওক।  
খ) এলক'হলৰ সলনি আইনা চাফা কৰা ক'লিন ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে।



## ঢাকি ৰাখক (Cover Face and Nose)

ক) কাহোতে বা হাঁচিয়াওঁতে নাক আৰু মুখ ডাঠ কমালেৰে ঢাকি লওঁক।  
কিলাকুটিৰে ঢাকি হাঁচিয়াবৰ অভ্যাস কৰক।



- খ) নাকেৰে বা মুখেৰে ওলাই অহা বিজলুৱা খিনি টিছু পেপাৰেৰে ম'ছি পেলাওক আৰু ভালদৰে হাত ধোৱা। এনেদৰে গোটে খোৱা ব্যৱহৃত টিছু পেপাৰবোৰ লগে লগে নষ্ট কৰি পেলাওক।

## অসুস্থ অৱস্থাত ক'ত থাকিব (Stay in)

- ক) যেতিয়া অসুস্থতা অনুভৱ কৰে, তেতিয়া বাহিৰত ফুৰা-চকা নকৰিব।  
খ) এই সংক্ৰমণ বিধৰ লক্ষণবোৰ অনুভূত হ'লে পলম নকৰি চিকিৎসকৰ সতে পৰামৰ্শ কৰক।

## খাদ্য আৰু খোৱাপানীৰ প্ৰস্তুতি (Preparation of Food and Drinking Water)

- ক) খাদ্য সম্পূৰ্ণকৈ সিজাই খাওক, যাতে বোগৰ জীৱাণু তথা বিষাণুবোৰ ধ্বংস হয়।  
খ) পানী সম্পূৰ্ণ উতলাই ঠাণ্ডা কৰি খাওক।



## ভ্ৰমণ কৰি অহাৰ পিছত কৰণীয় (Do these after travel)

যদি কোনো লোকে ক'ৰণা ভাইবাছ আক্ৰান্ত দেশ ভ্ৰমণ কৰি আহিছে, তেনেহ'লে ১৪ দিনৰ বাবে নিজকে ঘৰত আচুতীয়াকৈ ৰাখক।  
লগতে পৰিয়ালৰ সদস্য তথা ওচৰ-চুবুৰীয়াৰ পৰা দূৰত্ব বজাই ৰাখক।