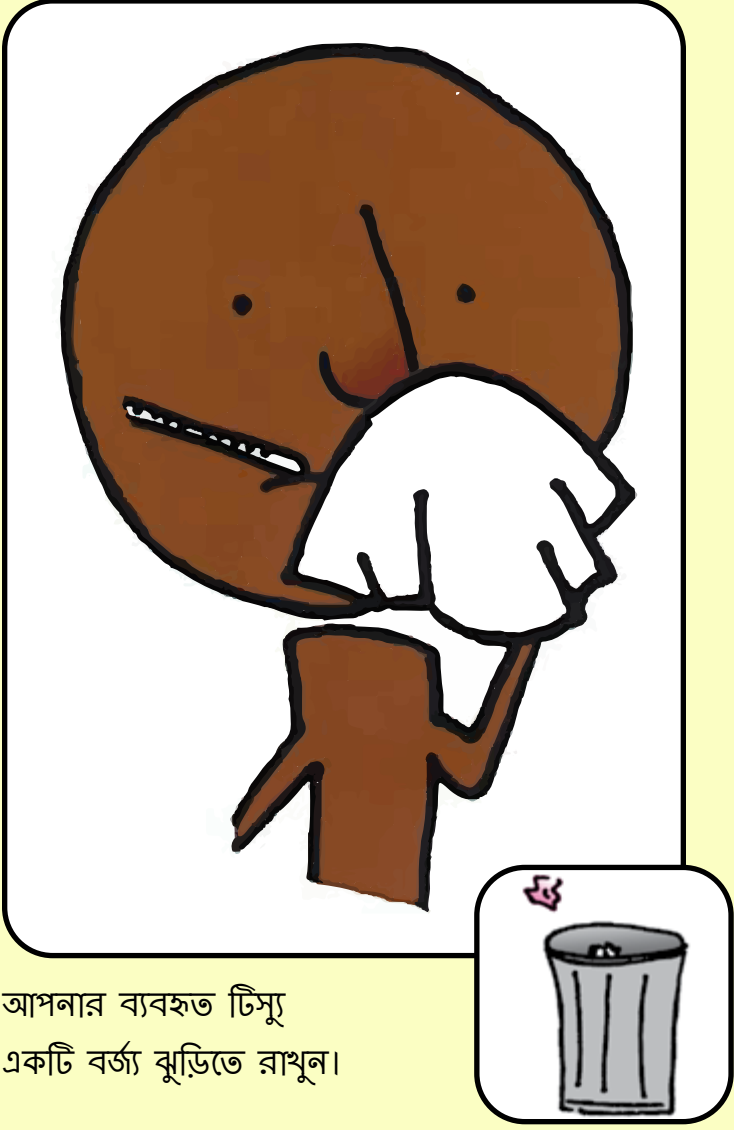


আপনার এবং অন্যদের অসুস্থ করে তোলে এমন জীবাণুর বিস্তার বন্ধ করুন!

# আপনার কাশি ঢেকে রাখুন

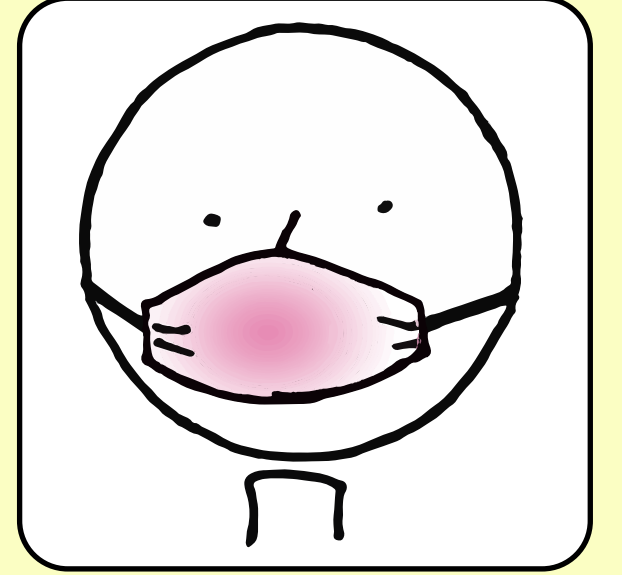


আপনি যখন  
কাশি বা হাঁচি দেন তখন  
আপনার মুখ এবং নাককে  
টিস্যু দিয়ে ঢেকে রাখুন

অথবা

আপনার উপরের হাতাতে  
কাশি বা হাঁচি দিন,  
আপনার হাতে নয়।

একজন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী  
জনসাধারণের মাঝে  
আপনাকে একটি মুখোশ পরার  
জন্য অনুরোধ করতে পারেন।  
আপনি যদি অন্যকে মুখোশ পরা  
দেখেন তবে চিন্তা করবেন না।  
তারা জীবাণুর বিস্তার রোধ  
করছেন।



# আপনার হাত ধুয়ে নিন

কাশি বা হাঁচি দেওয়ার পরে।



সাবান এবং জল  
দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

অথবা

মদ-ভিত্তিক  
হাত পরিষ্কারক  
দিয়ে পরিষ্কার  
করুন।

