



করোনা ভাইরাস(COVID-19) সংক্রান্ত প্রয়োজনীয় পরামর্শ

১. ঘন ঘন দুই হাত সাবান পানি দিয়ে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড পর্যন্ত পরিষ্কার করুন।
২. হাঁচি-কাশির সময় টিস্যু অথবা কাপড় দিয়ে বা বাহুর ভাঁজে নাক-মুখ ঢেকে ফেলুন(শিষ্টাচার মেনে চলুন)। ব্যবহৃত টিস্যু ঢাকনায়ুক্ত পাত্রে ফেলুন।
৩. হ্যাভশেক, কোলাকুলি থেকে বিরত থাকুন।
৪. জনবহুল স্থানে ও গণপরিবহনে মুখে মাস্ক ব্যবহার করুন। যথাসম্ভব জনসমাগম ও গণপরিবহণ পরিহার করুন।
৫. জ্বর, সর্দি, কাশি হলে অনুমতি সাপেক্ষে বাসায় অবস্থান করুন।
৬. রান্নার পূর্বে খাবার ভালোভাবে ধুয়ে নিন এবং সিদ্ধ করুন।
৭. জ্বর, সর্দি, কাশি, মাথাব্যথা, গলাব্যথা ও শরীর ব্যথা হলে অবিলম্বে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন অথবা আইইডিসিআর(IEDCR) এর হট লাইনে যোগাযোগ করুন।
৮. বিদেশ থেকে ফিরলে অবশ্যই আইইডিসিআর (IEDCR) এর পরামর্শ মোতাবেক ১৪ দিনের কোয়ারেন্টাইনে থাকুন।

আইইডিসিআর (IEDCR) এর

হটলাইন: ০২-৯৮৯৮৭৯৬


০২-৯৮৯৮৬৯১

০১৯৪৪৩৩৩২২২

০১৯২২৩৩৩৪৪৪

[এ ব্যাপারে সকলের সহযোগীতা একান্তভাবে কাম্য]

“নিজে সচেতন হোন, অপরকেও সচেতন হতে উদ্বুদ্ধ করুন”

 ১৩/৩/২০২০

প্রধান চিকিৎসা কর্মকর্তা

বাংলাদেশ বিদ্যুৎ উন্নয়ন বোর্ড