

পরিবারের সদস্যদের জন্য লক্ষ্য করার বিষয়গুলি



মাস্ক পরুন এবং একসাথে অবস্থানরত ব্যক্তি হতে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখুন (কমপক্ষে ১ মিটার)



স্বাস্থ্যের অবস্থা পর্যবেক্ষণ করুন এবং কোন লক্ষণ দেখা দিলেই প্রাথমিক চিকিৎসা গ্রহণ করুন



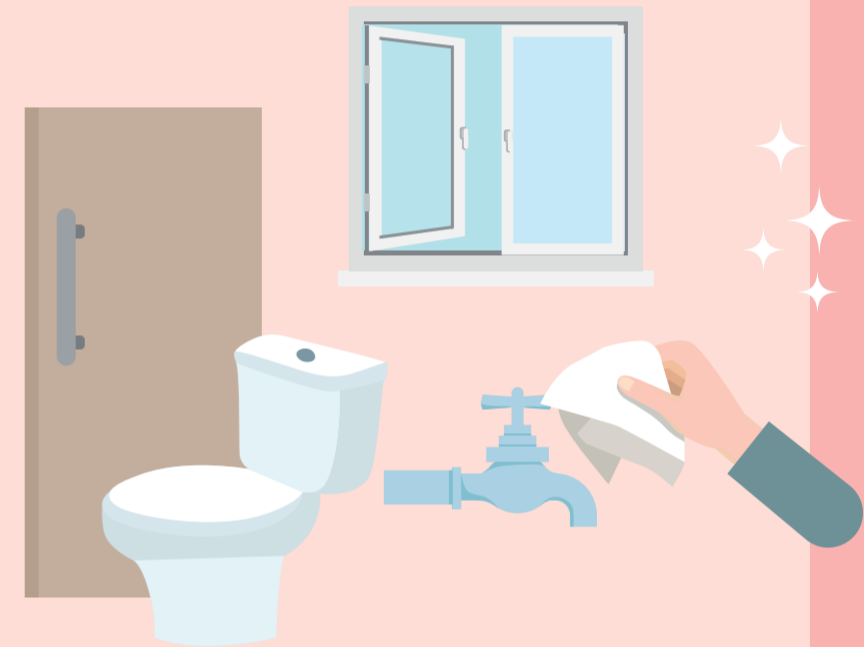
জনসমগমে যাওয়া থেকে বিরত থাকুন, গনপরিবহনে চলার সময় অথবা জনসমাগমে যাওয়ার সময় সার্জিক্যাল মাস্ক ব্যবহার করুন



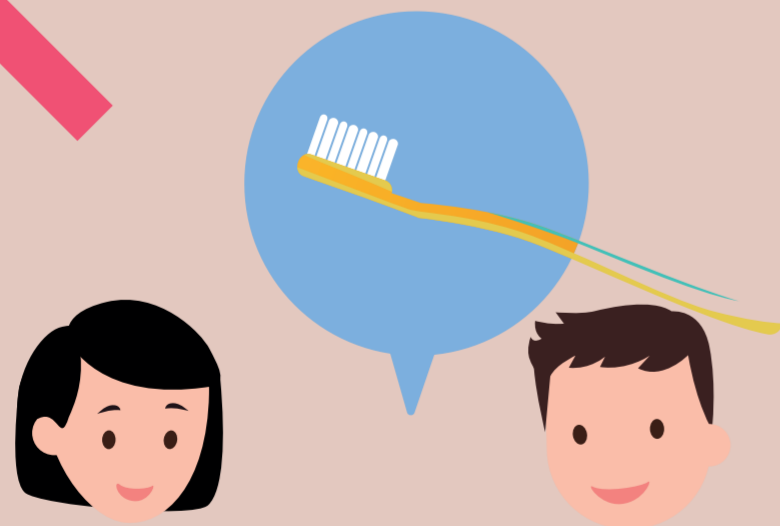
ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি বিশেষ করে হাতের স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখুন



শরীরের ভালো প্রতিরোধক গড়ে তুলুন এবং স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রা বজায় রাখুন। সুস্বাদু খাদ্য, নিয়মিত ব্যায়াম এবং পর্যাপ্ত বিশ্রাম এর মাধ্যমে তা অর্জন করা যেতে পারে



ভালো বায়ু চলাচল এবং ঘন ঘন পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত পরিবেশ বজায় রাখুন (রান্নাঘর ও টয়লেট সহ)



একসাথে অবস্থানরত ব্যক্তির সাথে ব্যক্তিগত সামগ্রীগুলি (উদা: দাঁত ব্রাশ) ভাগ করা থেকে বিরত থাকুন



একসাথে অবস্থানরত ব্যক্তির সাথে নিজস্ব খাবার ভাগ করা থেকে বিরত থাকুন



ধূমপান করবেন না এবং অ্যালকোহল গ্রহণ থেকে বিরত থাকুন

