করোনা ভাইরাস সংক্রমণ প্রতিরোধে উদ্বুদ্ধকরণ ফ্লাশ কার্ড

Improvement of Water Sanitation and Hygiene Environment for Prevention of the COVID-19 Pandemic at Rohingya Refugee Camps and Host Communities in Cox's Bazar, Bangladesh

AAR Japan
Association for Aid and Relief, Japan

JAPAN PLATFORM

NGO FORUM FOR PUBLIC HEALTH
Decades in Development

করোনা ভাইরাসের লক্ষণসমূহ :

১. সর্দি　　২. কাশি

৩. জ্বর　　৪. মাথা ব্যাথা

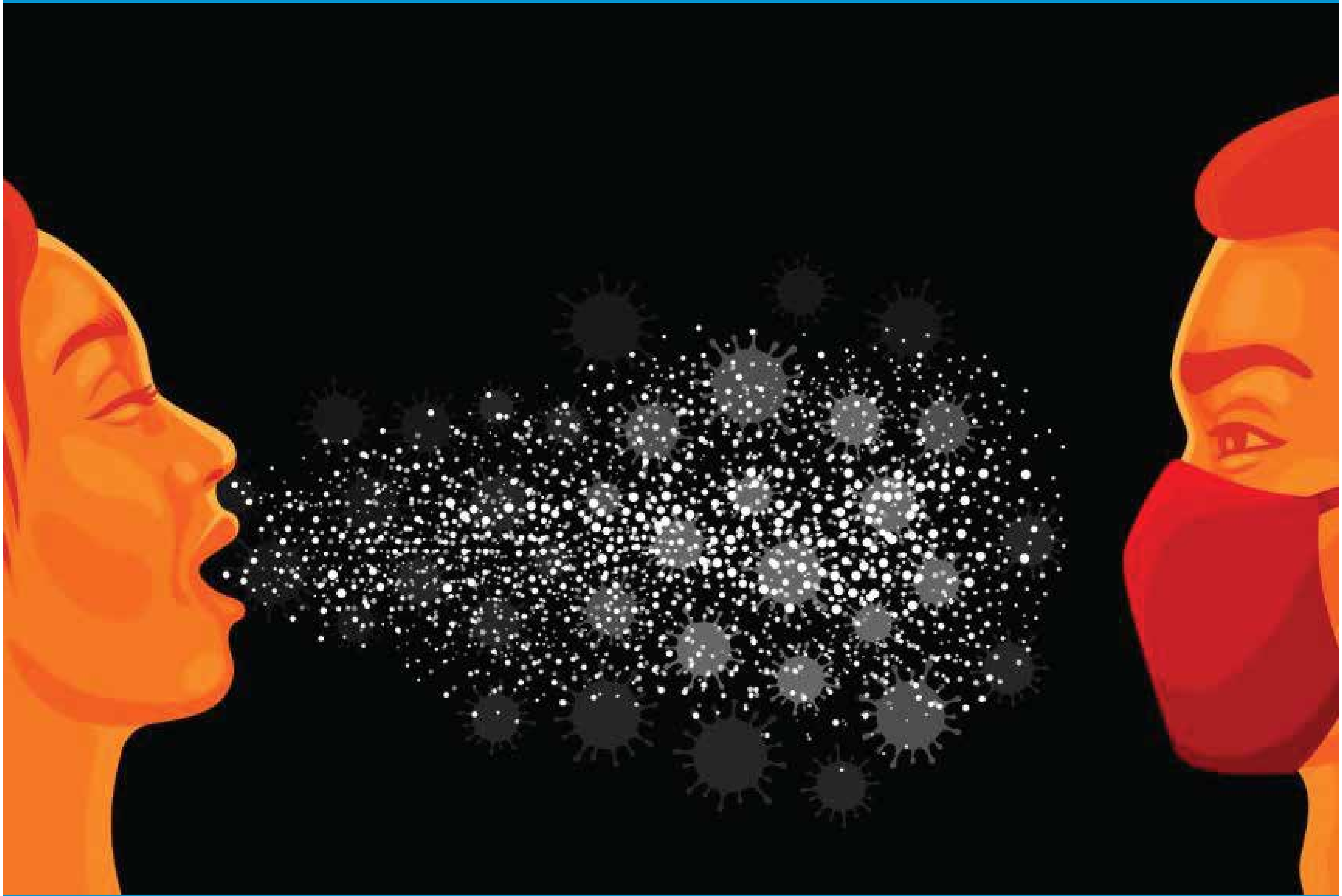
৫. গলা ব্যাথা　　৬. শ্বাসকষ্ট

যেভাবে ছড়ায় :

১. আক্রান্ত ব্যক্তির হাঁচি-কাশির মাধ্যমে

২. আক্রান্ত ব্যক্তিকে স্পর্শ করলে

৩. নোংরা বা অপরিষ্কার হাত না ধুয়ে নাক, মুখ বা চোখে লাগালে



করোনা ভাইরাস সংক্রমণ প্রতিরোধে-

ঘন ঘন সাবান ও পরিষ্কার পানি দিয়ে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড ধরে
দুই হাত ভালভাবে ঘষে ধুয়ে নিতে হবে
অথবা
হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করতে হবে

হাত ধোয়ার পদ্ধতি

প্রথমে পানি দিয়ে দুই হাত ভিজিয়ে নিন

ফেনা তুলে সাবান মাখুন

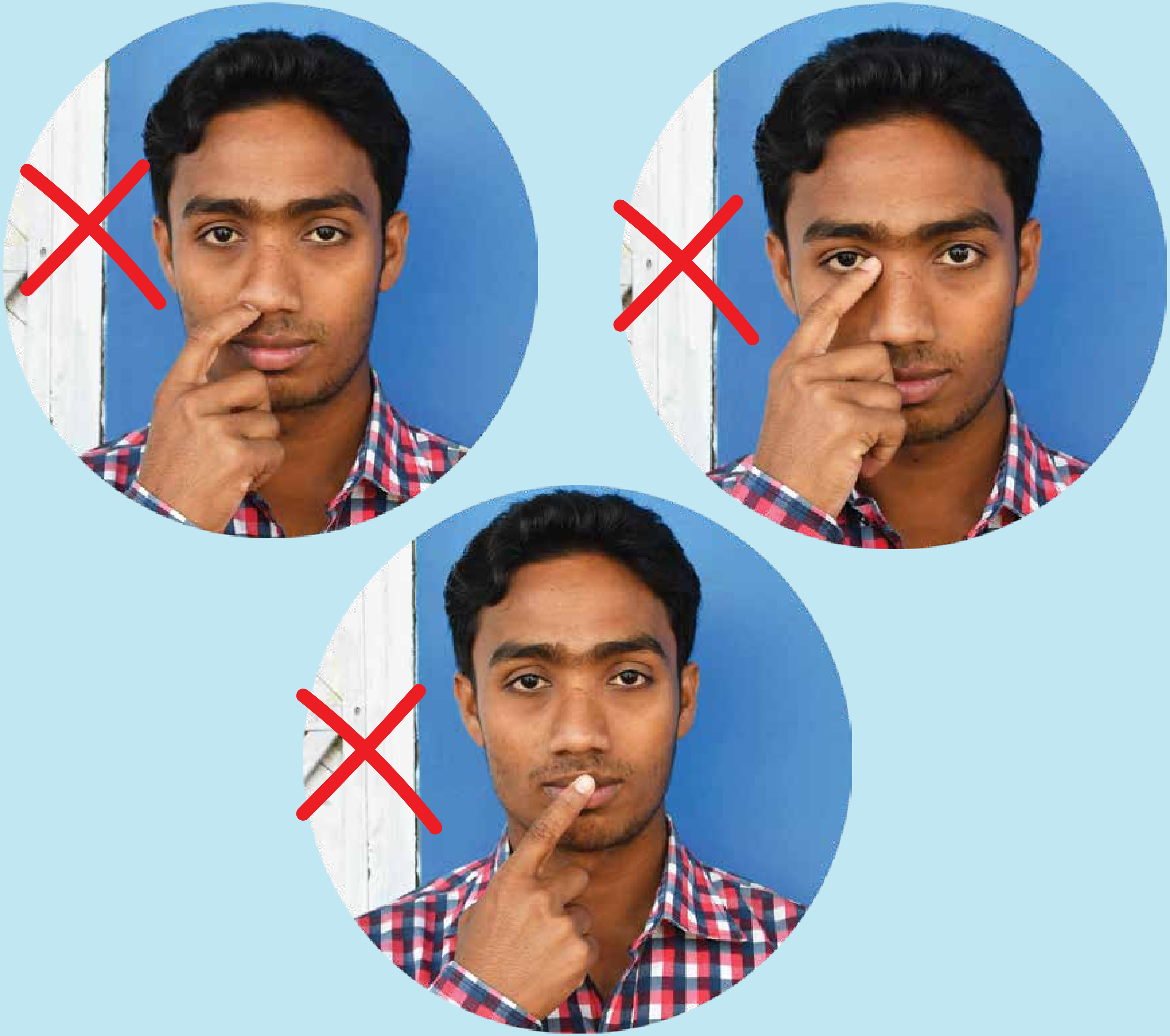
২০ সেকেন্ড ধরে ভালভাবে ঘষুণ

এরপর পরিষ্কার পানি দিয়ে হাত ধুয়ে নিন

সব শেষে টিস্যু বা তাওয়েল দিয়ে হাত মুছে নিন

করোনা ভাইরাস সংক্রমণ প্রতিরোধে-

নোংরা বা অপরিষ্কার হাতে
নাক, মুখ বা চোখ স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকতে হবে



করোনা ভাইরাস সংক্রমণ প্রতিরোধে-

হাঁচি বা কাশি দেয়ার সময় হাতের কনুই ভাঁজ করে নাক মুখ ঢেকে নিতে হবে অথবা টিস্যু পেপার ব্যবহার করতে হবে

করোনা ভাইরাস সংক্রমণ প্রতিরোধে-

হাটবাজার বা জনবহুল জায়গায় কমপক্ষে
৩ ফুট দূরত্ব বজায় রাখতে হবে

করোনা ভাইরাস সংক্রমণ প্রতিরোধে-

ঘরের বাইরে যেতে হলে অবশ্যই মাস্ক ব্যবহার করতে হবে।
তবে করোনা ভাইরাসের লক্ষণ দেখা দিলে
ঘরের ভেতরেও মাস্ক পরতে হবে

মাস্ক ব্যবহারের সঠিক নিয়ম-

১. মাস্ক পরার আগে হাত ভালভাবে স্যানিটাইজড করে নিতে হবে

২. নাক ও মুখ ভালভাবে ঢেকে মাস্ক পরতে হবে

৩. অপরিষ্কার হাতে মাস্ক স্পর্শ করা যাবে না

৪. ব্যবহার শেষে মাস্ক খুলে যদি পুনরায় ব্যবহার করতে হয়, তবে পরিষ্কার প্যাকেট, ব্যাগ বা ঢাকনাযুক্ত পাত্রে মাস্কটি সংরক্ষণ করতে হবে এবং হাত ধুতে হবে

৫. ব্যবহারের পর সাবান বা ডিটারজেন্ট দিয়ে মাস্কটি প্রতিদিন একবার ধুয়ে নিতে হবে

৬. মাস্কটি ব্যবহারের অযোগ্য হয়ে গেলে কাগজ বা টিস্যু পেপার দিয়ে মুড়িয়ে ডাস্টবিনে ফেলতে হবে

মাস্ক ব্যবহারের ক্ষেত্রে যা করা যাবে না-

১. মাস্কটি দেখতে ময়লা বা অপরিষ্কার মনে হলে ব্যবহার করা যাবে না

২. নাকের নিচে অথবা ঢিলা মাস্ক ব্যবহার করা যাবে না

৩. থুতনির নিচে মাস্ক ব্যবহার করা যাবে না

৪. নিজের ১ মিটার দূরত্বে মানুষ থাকলে মাস্ক খোলা যাবে না

৫. নিজের ব্যবহৃত মাস্ক অন্যকে ব্যবহার করতে দেয়া যাবে না এবং ভুলবশত যেন অন্যের সাথে পরিবর্তন না হয়ে যায় সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে

হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহারের নিয়ম-

১. পরিমাণ মতো বা কয়েক ফোঁটা স্যানিটাইজার হাতের তালুতে নিয়ে না শুকানো পর্যন্ত হাতের উভয় পিঠ ভালভাবে ঘষতে হবে

২. কৌতুহলবশত বা ভুল করে হ্যান্ড স্যানিটাইজার খেয়ে না ফেলা এবং চোখের সংস্পর্শ থেকে দূরে রাখা

৩. হ্যান্ড স্যানিটাইজার অবশ্যই আগুনের সংস্পর্শ বা শিশুদের নাগালের বাইরে রাখতে হবে

HEXISOL
Hand Rub

যেখানে সেখানে কফ বা থুথু না ফেলা এবং
রাস্তাঘাটে চলার পথে কফ বা থুথুতে পা না দেয়া

ঘরে প্রবেশের পূর্বে জুতা সেন্ডেল এবং আসবাবপত্র
জীবাণুমুক্ত করে নিতে হবে

KINGARCH
REPELLENT

করোনা ভাইরাসের লক্ষণ দেখা দিলে-

১. আতঙ্কিত না হয়ে স্থানীয় স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যোগাযোগ করতে হবে

২. বাড়িতে থেকে প্রয়োজনীয় চিকিৎসা গ্রহণ করতে হবে

৩. আক্রান্ত হলে বাড়ির একটি আলাদা কক্ষে থাকতে হবে এবং পরিবারের সদস্যদের সংস্পর্শ পরিহার করতে হবে

৪. শ্বাসকষ্ট বা অবস্থা বেশি খারাপ হলে হাসপাতালে ভর্তি হতে হবে

৫. শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ানোর জন্য ভিটামিনযুক্ত খাবার বেশি বেশি খেতে হবে

ফ্লাশ কার্ড প্রদর্শনের নিয়মাবলী

- কার্ডগুলো প্রদর্শনের পূর্বে আপনি নিজে এর বিষয়বস্তু ভালোভাবে অনুধাবন করুন এবং আপনার বক্তব্য গুছিয়ে নিন।
- আলোচনা শুরুর আগে অংশগ্রহণকারীদের সাথে পরিচয় ও শুভেচ্ছা বিনিময় করুন এবং সুন্দর আলোচনার পরিবেশ গড়ে তুলুন, যাতে আলোচনা সাবলীল এবং দ্বিমুখী হয়।
- কার্ডগুলো নিয়ে আলোচনার আগে বিষয়বস্তু সম্পর্কে সংক্ষেপে আলোচনা করুন।
- স্থানীয় ভাষায় আলোচনা করুন, যাতে অংশগ্রহণকারীরা সহজেই বুঝতে পারেন।
- অংশগ্রহণকারীদের হাতে কার্ডগুলো দিন এবং ছবিগুলো ভালোভাবে তাদের দেখার ও বেছে নেয়ার সুযোগ দিন এবং ছবি সম্পর্কে তাদের জিজ্ঞেস করুন।
- আলোচনার সময় অংশগ্রহণকারীদের কাছে কিছু প্রশ্ন রাখুন এবং তাদের কাছ থেকে উত্তর জেনে নেয়ার চেষ্টা করুন।
- আলোচনার শেষ পর্যায়ে পারস্পরিক আলোচনার ভিত্তিতে করণীয় নির্ধারণ করুন।
- শুভেচ্ছা বিনিময়ের মাধ্যমে আলোচনাপর্ব শেষ করুন।

Advisor : **S.M.A. Rashid**
Coordinator : **S M Shahidullah**
Management : **Mehedi Kaiser**
Design & Development : **Waresul Haque**

Printed by :
January 2021

© All Rights reserved

NGO Forum for Public Health
4/6, Block - E, Lalmatia, Dhaka-1207, Bangladesh.
Phone: +880-2-58154273-4, Fax: +880-2-9141234
E-mail: ngof@bangla.net, Website: www.ngof.org

WaSH Complain Hotline **01918- 491168**