

কাশির সময় মুখ ঢাকুন



১। কাশি, হাঁচি অথবা নাক ঝাড়ার সময় আপনার মুখ ও নাকে চাপা দিন।



২। জঞ্জাল ফেলার পাত্রে ব্যবহৃত টিস্যু ফেলুন।



৩। আপনার যদি কোনও টিস্যু না-থাকে, তাহলে নিজের জামার হাতায় কাশুন বা হাঁচুন, হাতে নয়।



৪। সাবান ও জল দিয়ে অথবা হাত পরিষ্কার করার স্যানিটাইজার (অল্পত ৬০% অ্যালকোহল ভিত্তিক) দিয়ে হাত ধুয়ে নিন।

জীবাণুর ছড়িয়ে পড়া বন্ধ করুন

কাশি পেলে সর্বদা আড়াল রাখুন

- আপনার কাশি বা হাঁচির সময় আড়াল রাখলে জীবাণু ছড়ায় না
- আপনার কাছে কোনও টিস্যু না-থাকলে, কাশি বা হাঁচির সময় নিজের জামার হাতায় করুন
- কাউকে কাশতে বা হাঁচতে দেখলে নিজেকে দূরে রাখুন (১ মিটার/৩ ফুটের বেশি)

নভেম্বর ২০০৬

জীবাণুর বিস্তার রোধ করুন: সর্বদা আপনার কাশি আড়াল করুন

আমি যখন কাশব বা হাঁচব সেই সময় টিস্যু দিয়ে আমার মুখ ও নাক ঢাকা দেব কেন?

ইনফ্লুয়েঞ্জা, ঠাণ্ডা লাগা এবং এমনকী ছুপিং কাশির মতো জীবাণু ছড়ায় কাশি বা হাঁচি থেকে। আপনি যখন নিজের হাতের ওপর কাশবেন বা হাঁচবেন, আপনার হাত জীবাণু বহন করবে, তারপর ছড়াবে। আপনি যখন অপরিষ্কার হাত দিয়ে কোনও বস্তু ছোঁবেন, যেমন দরজার হাতল, সাবওয়ের রেলিং, টেলিফোন বা কম্পিউটারের কীবোর্ড, তখনই জীবাণু ছড়াবেন। পরের ব্যক্তি ওইসব বস্তু ছুঁলে জীবাণু নিয়ে নিতে পারেন এবং হাত পরিষ্কার না-করে তাঁর চোখ, নাক বা মুখে স্পর্শ করলে অসুস্থ হয়ে পড়তে পারেন।

আমি অসুস্থ হলে জীবাণুর বিস্তার কী করে আটকাব?

জীবাণুর বিস্তার আটকাতে হলে:

- যখন কাশবেন বা হাঁচবেন, সেই সময় আপনার মুখ ও নাক একটি টিস্যু দিয়ে ঢেকে নেবেন।
- ব্যবহৃত টিস্যু জঞ্জালের পাত্রে ফেলে দেবেন। হাত পরিষ্কার করবেন সাবান ও ঈষদুষ্ণ জল দিয়ে অথবা অ্যালকোহল-ভিত্তিক হাতের স্যানিটাইজার দিয়ে।
- আপনার যদি কোনও টিস্যু না-থাকে, নিজের হাতের উপরিভাগ দিয়ে আড়াল করে কাশবেন বা হাঁচবেন, হাতে করবেন না।
- অন্যান্য ব্যক্তিদের থেকে নিজেকে দূরে রাখবেন (১ মিটার / ৩ ফুটেরও বেশি)।
- অসুস্থ হলে বাড়িতে থাকবেন।
- খাবারের বাসনপত্র (যেমন কাপ বা স্ট্র), টুথব্রাশ বা তোয়ালে অন্যের সঙ্গে ভাগাভাগি করবেন না।

আমি কী করে স্বাস্থ্যোজ্জ্বল থাকতে পারি?

- আপনার হাত পরিষ্কার রাখুন। সাবান ও ঈষদুষ্ণ জল দিয়ে হাত ধোবেন। দৃশ্যত হাত যখন নোংরা নয়, আপনি সেই সময় অন্তত ৬০ শতাংশ অ্যালকোহল-ভিত্তিক স্যানিটাইজার ব্যবহার করতে পারেন।
- চোখ, নাক বা মুখে যতটা কম পারেন হাত দেবেন। জীবাণু প্রায়শই ছড়ায় যখন আপনি কোনও জীবাণু দ্বারা দূষিত কিছু স্পর্শ করার পর ওই অপরিষ্কার হাতে নিজের চোখ, নাক বা মুখে স্পর্শ করেন।
- কেউ কাশলে বা হাঁচলে তার থেকে নিজেকে দূরে (১ মিটার / ৩ ফুটেরও বেশি) রাখবেন।
- প্রতি বছর জ্বরের টিকা (ইনফ্লুয়েঞ্জা ভ্যাকসিন) নেবেন।
- ভাল স্বাস্থ্যের অভ্যাস করুন - স্বাস্থ্যকর খাবার খান, প্রতিদিন ব্যায়াম করুন এবং যথেষ্ট পরিমাণ বিশ্রাম করুন।

আমি আরও তথ্য কোথায় পেতে পারি?

টরন্টো হেলথ কানেকশনে ফোন করুন: ৪১৬-৩৩৮-৭৬০০; টিটিওয়াই: ৪১৬-৩৯২-০৬৫৮ অথবা আমাদের ওয়েবসাইট www.toronto.ca/health দেখুন।

আমাদের ওয়েবসাইট www.toronto.ca/health দেখুন

আমাদের ওয়েবসাইট www.toronto.ca দেখুন