

আমাদেরকে সাহায্য করুন

ছড়িয়ে দেওয়া বন্ধ করুন



কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড সাবান এবং পানি দিয়ে আপনার হাত ভাল ভাবে পরিষ্কার করে নিন অথবা এলকোহল মিশ্রিত তরল দ্বারা হাত ডলে নিন।



যখন কাশি এবং হাঁচি দিবেন টিসু অথবা কনুইয়ের বাঁক দিয়ে আপনার নাক ও মুখ ঢেকে নিন।

টিসুটি ময়লার ঝুড়িতে ফেলে দিন।



ঠান্ডা বা ফ্লুয়ের লক্ষনসমেত যে কারোর সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ এড়িয়ে চলুন।



আপনি অসুস্থ হলে বাসায় অবস্থান করুন।