

করোনা ভাইরাস, সর্দি, ফ্লু এবং অন্যান্য অসুস্থতা থেকে বেঁচে থাকার উপায়

পরামর্শ ১

আপনার হাত সবসময় পরিষ্কার রাখুন। এজন্য সাবান ও পানি দিয়ে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড ধরে হাত ভালো করে ধুয়ে নিন অথবা অ্যালকোহলযুক্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।

পরামর্শ ২

আপনার হাত পরিষ্কার না করা পর্যন্ত মুখে হাত দেবেন না।

পরামর্শ ৩

হাঁচি বা কাশি দিতে হলে টিস্যু ব্যবহার করুন এবং তা সাথে সাথে ফেলে দিন। টিস্যু পাওয়া না গেলে আপনার কনুইয়ে হাঁচি-কাশি দিন।

পরামর্শ ৪

ফ্লু সংক্রমণের হাত থেকে রক্ষার জন্য এর প্রতিষেধক টিকা নিয়ে নিন।

পরামর্শ ৫

প্রতিনিয়ত ব্যবহার বা স্পর্শ করতে হয় এমন বস্তু এবং পৃষ্ঠতল, বিশেষ করে আপনার মোবাইল ফোন জীবাণুমুক্ত করুন।