

# PEOPLE'S PARTICIPATION

Sarada Apartment, Library Para, Station Road (North), Dankuni, Hooghly, W.B-712311.

E-mail: [peoplesparticipation@gmail.com](mailto:peoplesparticipation@gmail.com)

Website: <http://www.peoplesparticipation.org>

## Awareness programme on Covid-19: 2020 -21

**সঠিকভাবে হাত ধোয়ার অন্যতম উপায় কী?**

**ধাপ ১:** প্রবাহমান পানিতে হাত ভেজানো;

**ধাপ ২:** ভেজা হাতে পর্যাপ্ত পরিমাণ সাবান ব্যবহার করা;

**ধাপ ৩:** হাতের পেছনের অংশ, আঙ্গুলের মধ্যের অংশ এবং নখের নিচের অংশসহ হাতের সব অংশই অন্ততপক্ষে ২০ সেকেন্ড ভালোভাবে ধুয়ে ফেলা;

**ধাপ ৪:** প্রবাহমান পানিতে ভালভাবে কচলে হাত ধোয়া;

**ধাপ ৫:** একটি পরিষ্কার কাপড় বা এককভাবে ব্যবহার করেন এমন তোয়ালে দিয়ে হাত ভালোভাবে মুছে ফেলা।

আপনার হাত ঘন ঘন ধুবেনা বিশেষ করে, খাবার আগে, নাক পরিষ্কার করার পর, কাশি বা হাঁচি দেওয়ার পর এবং বাথরুমে যাওয়ার পরেও।

সাবান ও পানি যদি সহজে পাওয়া না যায়, সেক্ষেত্রে কমপক্ষে ৬০ শতাংশ অ্যালকোহল রয়েছে এমন অ্যালকোহলভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন। যদি হাতে ময়লা থাকে, তবে সব সময় সাবান ও পানি দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলুন।

**আমার কি মেডিক্যাল মাস্ক পরা উচিত?**

যদি মাস্ক পরা হয় তবে ভাইরাস সংক্রমণের বাড়তি ঝুঁকি এড়াতে অবশ্যই এর যথাযথ ব্যবহার করতে হবে এবং ব্যবহারের পর এগুলো যথাযথভাবে নির্দিষ্ট স্থানে ফেলে দিতে হবে।

তবে শুধুমাত্র মাস্কের ব্যবহার এই ভাইরাসের সংক্রমণ রোধ করার জন্য যথেষ্ট নয়। এর সাথে অবশ্যই ঘন ঘন হাত ধোয়া, হাঁচি ও কাশি ঢেকে রাখা, এবং ঠান্ডা লাগা বা ফ্লু-এর মতো লক্ষণ রয়েছে (কাশি, হাঁচি, জ্বর) এমন ব্যক্তির সংস্পর্শ এড়িয়ে চলা উচিত।