

করোনা ভাইরাস(কোভিড-১৯) সতর্কীকরন বার্তা ও প্রয়োজনী যোগাযোগের নাথার

- শহীদ ডাঃ শামসুদ্দিন আহমদ হাসপাতাল করোনা আইসোলেশন সেন্টার।
- আতঙ্কিত না হয়ে সতর্ক হউন ও ঠৈর্য্য ধারন করুন।
- নিজ গৃহে অবস্থান করুন। করোনা সংক্রামন প্রতিরোধ করুন।
- সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখুন, পরস্পরের মধ্যে কমপক্ষে তিন (৩) ফুট দূরত্ব বজায় রাখুন, মাস্ক পরুন।
- জ্বর, হাঁচি, কাশি, সর্দি, গলা ব্যথা, শ্বাসকষ্ট ইত্যাদি সমস্যা হলে ঘরে বসে পরামর্শ নিতে নিম্ন লিখিত হটলাইন নাথার +৮৮০ ১৭১৩২৩২৭৩৩, +৮৮০ ১৭১৪১৬৪৬৫৫, +৮৮০ ১৭০৪২৯১০০৫, +৮৮০ ১৭০৩৯৬০৩৭১, +৮৮০ ১৭০৪৯২৪৫৮৪, RP (Medicine)-01819800333, Emo-Hotline-০১৩১২১৩০৩০০, Fever Cornar-০১৭০০৯৪৩২৭৪, MIS Incharge-০১৭১৬৬৩৯৩৯৩, Pathology Incharge-০১৭১১৩৯৯৩৩০এ কল করুন। মৃদু উপসর্গ যুক্ত রোগীদের নিজ বাড়িতেই চিকিৎসা করা সম্ভব।
- সুঘম খাদ্য গ্রহন করুন, পর্যাপ্ত পরিমাণে ঘুমান, হালকা ব্যায়াম করুন, বাসায় পরিবারের সদস্যদের সাথে ভাল সময় কাটান এবং মানসিক চাপ মুক্ত থাকুন।
- ধূমপায়ীদের কোভিড-১৯ এর জটিলতা অনেক বেশি তাই ধূমপান বা অন্য নেশা পরিত্যাগ করুন।
- ঘন ঘন সাবান পানি দিয়ে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড হাত ধুতে হবে।
- নিজে সচেতন হউন, অন্যকে সচেতন করুন। সতর্কতা অবলম্বন করুন, সুস্থ থাকুন।