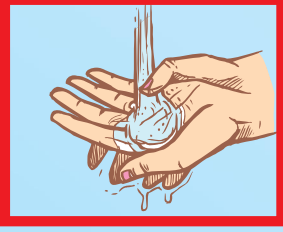


করোনা ভাইরাস (সিওভিআইডি-১৯) সহ অন্যান্য সংক্রমণ থেকে নিজেকে এবং অপরকে রক্ষা করুন

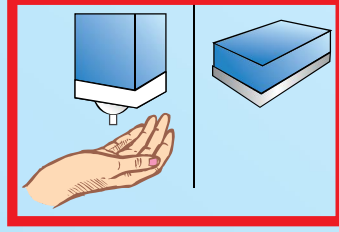
■ ঘন ঘন হাত পরিষ্কার করুন

উভয় হাত কব্জি পর্যন্ত, হাতের উভয় পাশ, হাতের নখসমূহ

সাবান ও পানি দিয়ে ভালো করে হাত পরিষ্কার করুন (৪০-৬০ সেকেন্ড)



পানি দিয়ে হাত ভেজান



পুরো হাতে সাবান মেখে
ভালো করে হাত ধুয়ে নিন

অ্যালকোহলযুক্ত স্যানিটাইজার দিয়ে
হাত পরিষ্কার করুন (২০-৩০ সেকেন্ড)



হাতের তালুতে স্যানিটাইজার নিয়ে
ভালো করে হাত পরিষ্কার করুন

■ হাঁচি-কাশি শিষ্টাচার মেনে চলুন



হাঁচি বা কাশি দেওয়ার সময়
হাতের কনুই এর ভাঁজে,
বা টিস্যু দিয়ে মুখ ও নাক ঢাকুন



ব্যবহৃত টিস্যুটি দ্রুত
বন্ধ বিনে ফেলুন এবং
স্যানিটাইজার বা সাবান ও
পানি দিয়ে ভালো করে
হাত পরিষ্কার করুন

■ অপরিষ্কার হাত দিয়ে চোখ, নাক ও মুখ স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকুন



■ আক্রান্ত ব্যক্তি থেকে নিরাপদ দূরত্বে থাকুন



হাঁচি, কাশি বা জ্বরে
আক্রান্ত ব্যক্তি থেকে কমপক্ষে
১ মিটার বা ৩ ফুট
দূরত্ব বজায় রাখুন



■ পরিচিত বা অপরিচিত ব্যক্তির সাথে হাত মেলানো বা আলিঙ্গন করা থেকে বিরত থাকুন



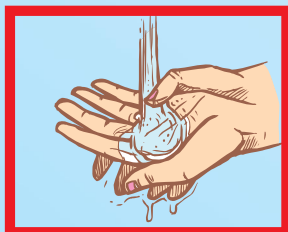
আমেরিকান ইন্টারন্যাশনাল
ইউনিভার্সিটি-বাংলাদেশ



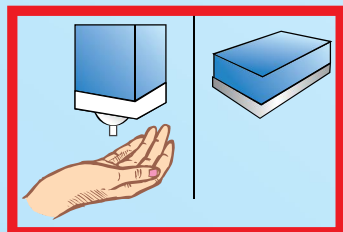
Protect Yourself and Others from COVID-19 (Coronavirus) and other Contagious Diseases

■ Wash your hands frequently

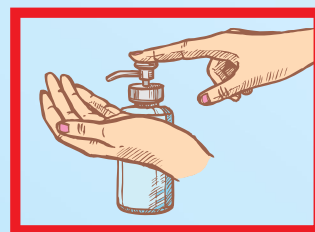
Regularly and thoroughly clean both sides of your hands, till your wrists, including the underside of your fingernails by washing them with soap and water for at least 40-60 seconds.



Wet your hands with water and clean your hands thoroughly with soap.

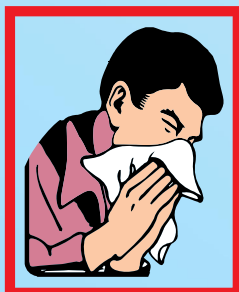


Clean your hands with an alcohol-based hand sanitizer for at least 20-30 seconds.



Pour the sanitizer onto your palm and rub your hands together to clean them.

■ Practice Respiratory Hygiene



Cover your nose and mouth when coughing or sneezing with a tissue (or with your bent elbow, if no tissue is available).



Dispose of the used tissue immediately and clean your hands with soap and water or sanitizers

■ If your hands are not clean, avoid touching eyes, nose and mouth



■ Maintain a safe distance from those who appear to be sick



Maintain a distance of at least 1-meter or 3 feet between yourself and anyone who is coughing, sneezing, or has fever



■ Refrain from shaking hands with or embracing known or unknown people

