



# আপনার ওপর coronavirus (COVID-19) -এর ঝুঁকি কমান।

- ঘনঘন আপনার হাত সাবান ও চলন্ত পানি দিয়ে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড **ধোবেন**। পেপার টাওয়েল বা ড্রায়ার দিয়ে শুকিয়ে ফেলবেন।
- আপনার চোখ, নাক ও মুখ স্পর্শ না করে থাকতে **চেষ্টা করুন**।
- কাশি বা হাঁচির সময় আপনার নাক ও মুখ একটি টিস্যু দিয়ে **ঢেকে রাখুন**। টিস্যু না থাকলে আপনার হাতের উপরিভাগ বা কনুইয়ে কাশি বা হাঁচি দিন।
- অসুস্থ বোধ করলে বাড়ীতে **থাকুন**।
- আপনার ডাক্তারের হটলাইনে **1800 675 398** নম্বরে **ফোন করুন**-যদি আপনার চিকিৎসা পরিচর্যার প্রয়োজন হয়। আপনার কী করতে হবে তাঁরা আপনাকে বলে দেবেন।
- স্বাস্থ্যসম্মত অভ্যাসগুলো **বজায় রাখুন**: ব্যায়াম করুন, পানি খান , যথেষ্ট পরিমাণে ঘুমোন।
- সতর্কতা** আপনি সুস্থ থাকলে ফেইস মাস্ক পরা জরুরী নয়।
- কিনুন** অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার যাতে ৬০% এর বেশি অ্যালকোহল আছে।



আরো জানতে

[www.coronavirus.vic.gov.au/bengali](http://www.coronavirus.vic.gov.au/bengali)

আপনি যদি উদ্বিগ্ন হোন , তবে

**coronavirus হটলাইনে 1800 675 398 নম্বরে কল করুন (২৪ ঘন্টা)**

আপনার যদি একজন দোভাষীর প্রয়োজন হয় তবে TIS National -এ 131 450 নম্বরে ফোন করুন অনুগ্রহ করে তিনটি শূন্য (000) নম্বরটি শুধুমাত্র জরুরী অবস্থার জন্য রাখুন