



## হাইজিন প্রমোটার এবং স্বেচ্ছাসেবকদের জন্য শরণার্থী ও স্থানীয় সম্প্রদায়ের মধ্যে স্বাস্থ্যসম্মত আচরণ প্রচারের গুরুত্বপূর্ণ বার্তা

নভেল করোনা ভাইরাস রোগ ২০১৯ (কোভিড-১৯)

রিস্ক কমিউনিকেশন টেকনিকাল ওয়ার্কিং গ্রুপ, কক্সবাজার

পদ্ধতি কোভিড-১৯ প্রতিরোধ এবং তার যথাসম্ভব দ্রুত চিকিৎসা নিশ্চিত করতে সম্প্রদায়ের সাথে কাজ করার জন্য একমুখী বার্তা প্রচারের চেয়ে আরও বেশি কিছু করা প্রয়োজন। হাইজিন প্রমোশন টিডব্লিউআইজি (TWiG) যে পদ্ধতিটির সুপারিশ করে তা হল সংশ্লিষ্ট অংশীদার (স্টেকহোল্ডার), মানুষ এবং সম্প্রদায়ের সাথে আলোচনা (কথোপকথন) করা। আমরা সকল কমিউনিটি ভিত্তিক দলগুলিকে নিম্নোক্তগুলি করতে উৎসাহিত করছি:

- সম্প্রদায়ের কোভিড-১৯ সম্পর্কে যে প্রকৃত আশংকা এবং দুশ্চিন্তাগুলো রয়েছে সেগুলো শুনুন
- এই শিটের পরামর্শগুলি নিয়ে মানুষ এবং সম্প্রদায়ের সাথে আলোচনা করুন, কিন্তু প্রতিটি পরিবার সেই পরামর্শ অনুসরণ করতে যে বাধাগুলির সম্মুখীন হয় সেগুলিও শুনুন
- এই রোগের প্রাদুর্ভাব সম্পর্কে গুজব ও ভুল তথ্যগুলি সংগ্রহ করে এই টেম্পলেটে লিখে

রাখুন [https://drive.google.com/open?id=1\\_x9ekXNrE6znfi6qH7w8h5PG-9MR7KfX](https://drive.google.com/open?id=1_x9ekXNrE6znfi6qH7w8h5PG-9MR7KfX) এবং এই

ইমেলে পার্থান: [cxbbfeedback@bd.bbcmmediaaction.org](mailto:cxbbfeedback@bd.bbcmmediaaction.org)

- ঝুঁকির প্রচারণা ও কমিউনিটি এনগেজমেন্টের কৌশলের জন্য দয়া করে [moalamgir@unicef.org](mailto:moalamgir@unicef.org) এর সাথে যোগাযোগ করুন

**দ্রষ্টব্য:** এটি কোন 'বার্তার নির্দেশিকা' নয় – এটি সম্প্রদায় বা পরিবারের সামনে পড়ে শোনানোর জন্য রচনা করা হয়নি। বরং এটিতে সেই সমস্ত গুরুত্বপূর্ণ তথ্য দেয়া হয়েছে যা নিয়ে আলোচনা করতে হবে। এই আলোচনাগুলিতে যথাসম্ভব মানুষকে অংশগ্রহণে উৎসাহিত করতে হবে, তার পাশাপাশি প্রশ্ন শোনা এবং উত্তর নিয়ে আলোচনার জন্যে পর্যাপ্ত সময় দেয়া প্রয়োজন।

## প্রস্তুতির পরিস্থিতিতে

(বাংলাদেশে কেউ কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত হয়েছে বলে নিশ্চিতভাবে জানা যায়নি: কোনও তাৎক্ষণিক ব্যবস্থা নেওয়া হয় না)

স্বাস্থ্যসম্মত আচরণ প্রচারের কাজকর্ম যথারীতি চলতে থাকবে; স্বাস্থ্যসম্মত আচরণ সংক্রান্ত গুরুত্বপূর্ণ বার্তাগুলিই আরও ভালোভাবে মানুষের কাছে পৌঁছে দিতে হবে, এই পর্যায়ে কোনও নতুন হাইজিন সংক্রান্ত বার্তা দেয়া হবে না।

করণীয়: প্রতিটি নারী বান্ধব কেন্দ্র, শিশু বান্ধব কেন্দ্র, লার্নিং সেন্টারে ইত্যাদির প্রবেশ পথে পরিষ্কার পানি ও সাবানসহ হাত ধোয়ার জায়গা (হ্যান্ড ওয়াশিং স্টেশন) থাকা উচিত; এই ব্যবস্থাগুলি করার জন্য সেক্টরগুলিকে (যেমন শিক্ষা এবং ওয়াশ, সুরক্ষা এবং ওয়াশ...) সহযোগিতামূলক ভাবে কাজ করতে হবে। কেন্দ্রগুলির কর্মীদের নিশ্চিত করতে হবে যাতে ঘরে ঢোকান আগে প্রত্যেকে হাত ধুয়ে নেন, বিশেষত শিশুদের দিকে বিশেষ নজর দিতে হবে।



একইভাবে, খাবার বিক্রেতাদের উৎসাহিত করতে হবে যাতে তাদের দোকানের সামনে হাত ধোয়ার ব্যবস্থা রাখেন এবং সেখানে পরিষ্কার পানি এবং সাবান থাকে। বাজারে ঢোকান পথেও হাত ধোয়ার জায়গা বা হ্যান্ড ওয়াশিং স্টেশন তৈরি করা প্রয়োজন।

### প্রত্যেক বাড়িতে গিয়ে এবং নারী বান্ধব কেন্দ্র স্তরে

ব্যক্তিগত পরিষ্কৃততা (হাত ধোয়া): সবসময় সাবান এবং পরিষ্কার পানি দিয়ে অন্তত ২০ সেকেন্ড ধরে হাত ধোবেন। এই সময়গুলোতে হাত ধোয়া অত্যন্ত জরুরি:

- খাবার আগে
- বাচ্চাদের খাওয়ানোর আগে / স্তন্যপান করানোর আগে
- শিশুদের মল পরিষ্কার করা ও ফেলার পরে
- খাবার রান্না ও তৈরি করা এবং পরিবেশন করার আগে
- ল্যান্ড্রিন ব্যবহারের পরে
- হাঁচি বা কাশি দেয়ার পরে

### খাবার সংক্রান্ত পরিষ্কৃততা

- রান্নার সময় খাবার ভালোভাবে সিদ্ধ করবেন, এবং আগে রান্না করে রাখা খাবার আবার গরম করে খাবেন
- খাবার সবসময় মেঝে থেকে উঁচুতে কোনও জায়গায় ভালোভাবে ঢেকে রাখবেন
- রান্না করার আগে, খাবার পরিবেশন করা বা আপনার বাচ্চাদের খাওয়ানোর আগে সবসময় পরিষ্কার পানি ও সাবান দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে নেবেন।
- খালাসান পরিষ্কার পানি ও সাবান দিয়ে ধুয়ে নেবেন

### লার্নিং সেন্টার স্তরে

শিশুদের বার্তা তাদের উপযোগী করে তোলার জন্য বেশিরভাগ ওয়াশ অংশীদাররা শিশুর মাধ্যমে শিশুদের বার্তা দেয়ার পদ্ধতি অনুসরণ করে (যেমন ক্লাউস উইদাউট বর্ডারের পদ্ধতি) ব্যক্তিগত পরিষ্কৃততা (হাত ধোয়া) সংক্রান্ত মূল বার্তাগুলি আরও ভালোভাবে পৌঁছে দিতে এই পদ্ধতিগুলি ব্যবহার করা যেতে পারে।

### ব্যক্তিগত পরিষ্কৃততা (হাত ধোয়া)

- খাবার আগে
- ছোট ভাই বা বোনদের খাওয়ানোর আগে
- ছোট ভাই বা বোনের মল পরিষ্কার করা এবং ফেলার পরে
- ল্যান্ড্রিন ব্যবহারের পরে
- হাঁচি বা কাশি দেয়ার পরে

### খাদ্য বিক্রেতাদের স্তরে

#### ব্যক্তিগত পরিষ্কৃততা (হাত ধোয়া)

- খাবার রান্না বা প্রস্তুত করার আগে, টয়লেটে যাওয়ার পরে এবং খাবার পরিবেশন করার আগে হাত ধুতে হবে;



- খালি হাতে রান্না করা খাবার স্পর্শ করবেন না; খাবার যাতে পরিষ্কার থাকে সেজন্য ব্যাগ, চামচ ইত্যাদি ব্যবহার করবেন
- খাবার আগে গ্রাহকদের হাত ধোয়ার কথা মনে করিয়ে দেবেন

### খাবার সংক্রান্ত পরিচ্ছন্নতা

- পরিষ্কার পানি এবং সাবান দিয়ে সমস্ত জিনিসপত্র ধুয়ে পরিষ্কার করে নেবেন: যেমন কাটিং বোর্ড, ছুড়ি, বাসনপত্র, হাঁড়িপাতিল আর মোছার কাপড় ইত্যাদি।
- সমস্ত ফল এবং সবজি ধুয়ে নেবেন; যেমন সবুজ শাকপাতা ভালোভাবে ধুয়ে নেবেন; খাবার ধোয়া ও তৈরি বা রান্না করার জন্য সবসময় কোনও নিরাপদ উৎস থেকে পানি ব্যবহার করবেন
- কাঁচা খাবার (যেমন মাংস) এবং রান্না করা খাবার আলাদা রাখবেন; কাঁচা এবং রান্না করা খাবারের জন্য আলাদা আলাদা থালাবাসন ব্যবহার করবেন।
- খাবার রান্না করার সময় ভালোভাবে সিদ্ধ করবেন, বিশেষ করে মাংস, মুর্গী আর মাছ। যদি রান্না করা খাবার আবার গরম করা হয় - এটি ভালোভাবে গরম করবেন
- রান্না করা খাবার বেশিষ্কণ রাখবেন না (গরম আবহাওয়ায় দুই ঘণ্টার বেশি), এবং পরিবেশন করার আগে সবসময় খাবার গরম করে নেবেন।
- খাবার যাতে পরিষ্কার থাকে সেজন্য সবসময় ঢেকে রাখবেন



## রোগদমন এবং সাড়াদানের পরিস্থিতি

বাংলাদেশে কোভিড-১৯ এ কারো আক্রান্ত হওয়ার ঘটনা বাংলাদেশ সরকার নিশ্চিত করেছে এবং বাংলাদেশ সরকার/স্বাস্থ্য সেক্টর সাড়াদান প্রক্রিয়া শুরু করেছে

ইমাম/ধর্মীয় নেতা এবং কমিউনিটির নেতা, তার পাশাপাশি ক্যাম্প ইন চার্জ ও ক্যাম্প ফোকাল এজেন্সিকে ঝুঁকি সম্পর্কে জানানোর পরিকল্পনা, বার্তা এবং জমায়েত সম্পর্কিত সাবধানতার ব্যাপারে জানাতে হবে।

হাইজিন প্রমোটার এবং স্বেচ্ছাসেবকদের কোভিড-১৯ এ সাড়া দানের জন্য বার্তা প্রচার করা এবং সেই সংক্রান্ত আই.ই.সি (IEC) উপকরণগুলি সম্পর্কে প্রশিক্ষণ দেওয়া হবে। প্রশিক্ষণের একটি অংশ হিসেবে ব্যক্তিগত সুরক্ষাকেও অন্তর্ভুক্ত করতে হবে।

রোগের সংক্রমণ দেখা দিলে ক্যাম্প এবং কমিউনিটির মধ্যে কাজকর্ম করার ক্ষেত্রে হাইজিনের প্রচারক, স্বেচ্ছাসেবক এবং সাধারণভাবে পুরো মানবিক সহায়তা কমিউনিটিকে সর্বোচ্চ সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে। বিতরণের সময় একটি সুনির্দিষ্ট প্রোটোকল অনুসরণ করতে হবে।

কর্মীদের জন্য সাবধানতা: বার বার হাত ধোবেন, সাথে সবসময় হ্যান্ড স্যানিটাইজার (জীবাণু মারতে কার্যকর এমন) রাখবেন, কারো সাথে হাত মেলাবেন না, বাইরে কাজ করার সময় সবসময় নিজের পানির বোতল সাথে রাখবেন আর তার থেকেই পানি খাবেন, হাঁচি/খুঁথু ফেলার সঠিক পদ্ধতি মেনে চলবেন, খাবারের পরিচ্ছন্নতা সম্পর্কে সতর্ক থাকবেন।

### করোনা ভাইরাস রোগ ২০১৯ (কোভিড-১৯) কী?

#### গুরুত্বপূর্ণ তথ্য:

- করোনা ভাইরাস ২০১৯ (কোভিড-১৯) শ্বাসতন্ত্রের একটি রোগ যা মানুষের থেকে মানুষের মধ্যে ছড়ায়।
- সাধারণ লক্ষণগুলি হল: কাশি, জ্বর, শ্বাসকষ্ট।
- করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হলে নিউমোনিয়া হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।
- সাধারণত কোভিড-১৯ থেকে সেরে ওঠা যায়।

### আমি করোনা ভাইরাস রোগ (কোভিড -১৯) থেকে নিজেকে এবং আমার পরিবারকে কীভাবে রক্ষা করতে পারি?

- অসুস্থ বা অসুস্থ দেখাচ্ছে এমন লোকজনের কাছাকাছি যাবেন না
- নিজের চোখ, নাক এবং মুখে হাত দেবেন না।
- বার বার নিজের হাত ধোবেন। পরিষ্কার পানি ও সাবান দিয়ে অন্তত ২০ সেকেন্ড ধরে ধোবেন।
- বার বার নিজের হাত ধোবেন, যদি দেখে নোংরা মনে না হয় তাহলেও
- হাত মেলানো বা হ্যান্ড শেক করবেন না
- যেখানে সেখানে কাশি দেবেন না বা খুঁথু ফেলবেন না

হাইজিন প্রমোটার এবং স্বেচ্ছাসেবকদের জন্য স্বাস্থ্যসম্মত আচরণ প্রচারের মূল বার্তা

নভেল করোনা ভাইরাস রোগ ২০১৯ (কোভিড-১৯)

রিস্ক কমিউনিকেশন টেকনিকাল ওয়ার্কিং গ্রুপ - মার্চ ২০২০



- কাশি বা হাঁচি দেয়ার সময় আপনার নাক-মুখ খালি হাতে ঢাকবেন না: নিজের কনুই দিয়ে নাক মুখ ঢেকে নেবেন
- আপনার যদি কাশি, জ্বর, শ্বাসকষ্টের মতো লক্ষণ দেখা দেয় তাহলে তক্ষুনি চিকিৎসা সেবা নেবেন। অন্যদের থেকে দূরে থাকবেন (অন্তত ৩ ফুট/১ মিটার)
- পানি নেয়ার জায়গায় (ওয়াটার পয়েন্ট) ভিড় এড়িয়ে চলুন এবং লাইনে অন্য কারো খুব কাছাকাছি দাঁড়াবেন না। পানি নিয়ে বাড়ি আসার পরে আপনার হাত ধুয়ে নেবেন।
- পানির সব পাত্র ঢেকে রাখবেন; পানির পাত্রের কাছে হাঁচি দেবেন না/থুথু ফেলবেন না।
- মানুষের জমায়েত এড়িয়ে চলুন

যদি মনে হয় যে আমার বা আমার পরিবারের কারো কোভিড-১৯ হয়েছে তাহলে, আমি কী করব?

গুরুত্বপূর্ণ তথ্য:

- আপনার বা আপনার পরিবারের কারো করোনা ভাইরাসের কোনও লক্ষণ দেখা দিলে পরিবারের বাকি মানুষ এবং অন্যান্যদের থেকে দূরে থাকবেন (অন্তত ১ মিটার/৩ ফুট দূরত্ব)
- ডাক্তারের কাছে যান: কাছাকাছি কোনও স্বাস্থ্য কেন্দ্র বা নির্দিষ্ট আইসোলেশন কেন্দ্রে যান
- সাহায্যের প্রয়োজন এমন রোগী যাদের পরিচর্যাকারী প্রয়োজন: পরিচর্যাকারীকে সতর্কভাবে সকল পরিচ্ছন্নতার পদ্ধতি মেনে চলতে হবে এবং যে যে সময়গুলোতে হাত ধোয়া জরুরি তখন হাত ধুতে হবে
- আতঙ্কিত হবেন না, শান্ত থাকবেন। বেশিরভাগ মানুষই কোভিড-১৯ থেকে সেরে ওঠে।
- অত্যন্ত সতর্কভাবে পরিচ্ছন্নতার পদ্ধতিগুলি অনুসরণ করুন (নিচে দেখুন)

দ্রষ্টব্য: ক্যাম্প এবং স্থানীয় সম্প্রদায়ের মধ্যে রোগ ছড়ালে, গণ কর্মসূচী এবং অনুষ্ঠানগুলি সম্ভবত স্থগিত রাখা হবে। জমায়েত এবং তার পাশাপাশি নারী সেবা কেন্দ্র, লার্নিং সেন্টার ইত্যাদিতে দলগত কাজগুলি করতে কঠোরভাবে নিষেধ করা হয়; পরিচ্ছন্নতার প্রচার শুধুমাত্র বাড়ি বাড়ি গিয়ে, একবারে সর্বাধিক ৫ জনের সামনে করা হয় (একমাত্র সেই পরিবারগুলিতে যেগুলি সংক্রামিত হয়নি)।

যদি বিতরণ করা হয় তাহলে একটি সুনির্দিষ্ট প্রোটোকল অনুসরণ করতে হবে।

যেহেতু রোগের প্রাদুর্ভাবে বাজার সম্পূর্ণভাবে বন্ধ করে দেয়ার সম্ভাবনা কম, তাই রোগের প্রাদুর্ভাবে ক্ষেত্রেও খাবার বিক্রেতাদের গুরুত্বপূর্ণ বার্তাগুলি জানাতে হতে পারে।

রোগের প্রাদুর্ভাবে ঘটলে হাইজিনের প্রচার শুধুমাত্র কোভিড-১৯ এর সংক্রমণের ব্যাপারে করা হবে; অত্যন্ত আবশ্যিক নয় এমন প্রচারের অন্যান্য কাজকর্ম স্থগিত রাখা হবে।

পরিবারের স্তরে

ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা (হাত ধোয়া): বার বার হাত ধোবেন, সর্বদা সাবান এবং পরিষ্কার পানি দিয়ে অন্তত ২০ সেকেন্ড ধরে হাত ধোবেন। বিশেষ করে এই সময়গুলোতে হাত ধোয়া অত্যন্ত জরুরি:

- খাবার আগে

হাইজিন প্রমোটার এবং স্বেচ্ছাসেবকদের জন্য স্বাস্থ্যসম্মত আচরণ প্রচারের মূল বার্তা

নভেল করোনা ভাইরাস রোগ ২০১৯ (কোভিড-১৯)

রিস্ক কমিউনিকেশন টেকনিকাল ওয়ার্কিং গ্রুপ - মার্চ ২০২০



- নবজাতককে খাওয়ানোর আগে / স্তন্যপান করানোর আগে
- ছোট শিশুদের খাওয়ানোর আগে
- ছোট শিশুদের মল পরিষ্কার করা ও ফেলার পরে
- খাবার রান্না ও তৈরি করা এবং পরিবেশন করার আগে
- হাঁচি দেওয়ার পরে
- অসুস্থ এমন কাউকে স্পর্শ করার পরে। তবে খুব প্রয়োজন না হলে অসুস্থ কোনও মানুষকে স্পর্শ করবেন না।
- ল্যান্ড্রিন ব্যবহারের পরে
- পশুপাখি বা তাদের মলমূত্র স্পর্শ করার পরে (যেমন মুরগী জবাই করার পরে): কাঁচা মাংস নাড়াচাড়া করার আগে এবং পরে অবশ্যই হাত ধুয়ে নেবেন

### খাবার সংক্রান্ত পরিচ্ছন্নতা

- রান্নার সময় খাবার ভালোভাবে সিদ্ধ করবেন, এবং আগে রান্না করে রাখা খাবার আবার গরম করে খাবেন
- মাংস এবং মাছ ভালভাবে রান্না/সিদ্ধ করে খেতে হবে। কাঁচা মাংস বা মাছ খাবেন না
- খাবার সবসময় মেঝে থেকে উঁচুতে কোনও জায়গায় ভালোভাবে ঢেকে রাখবেন
- রান্না করার সময় বা খাবার নাড়াচাড়া করার সময় যথাসম্ভব হাঁচি বা কাশি না দেয়ার চেষ্টা করবেন
- রান্না করার আগে, খাবার পরিবেশন করার আগে বা আপনার বাচ্চাদের খাওয়ানোর আগে অন্তত ২০ সেকেন্ড ধরে পরিষ্কার পানি ও সাবান দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে নেবেন।
- পশুপাখি বা তাদের মলমূত্র স্পর্শ করার পরে (যেমন মুরগী জবাই করার পরে), কাঁচা মাংস নাড়াচাড়া করার আগে এবং পরে অবশ্যই হাত ধুয়ে নেবেন
- পশুপাখির মৃতদেহের সঠিক ব্যবস্থা করবেন: পশুপাখির মৃতদেহ মাটির নীচে পুঁতে দেবেন। পশুপাখির মৃতদেহ বা তার কোনও অংশ নর্দমা, ডাস্টবিন বা ল্যান্ড্রিনে ফেলবেন না।
- খালাবাসন পরিষ্কার পানি ও সাবান দিয়ে ধুয়ে নেবেন

### খাবার পানির পরিচ্ছন্নতা

- পানি নেয়ার জায়গায় (ওয়াটার পয়েন্ট) ভিড় এড়িয়ে চলুন এবং লাইনে অন্য কারো খুব কাছাকাছি দাঁড়াবেন না। পানি নিয়ে বাড়ি আসার পরে আপনার হাত ধুয়ে নেবেন।
- পানির সকল পাত্র ঢেকে রাখবেন; পানির পাত্রের কাছে হাঁচবেন না/থুথু ফেলবেন না; পানির পাত্র প্রতিবার ব্যবহারের পরে সাবান ও পরিষ্কার পানি দিয়ে ধুয়ে নেবেন।

### সামাজিক আচরণ

- হাত মেলানো বা হ্যান্ড শেক করবেন না
- যেখানে সেখানে কাশি দেবেন না বা থুথু ফেলবেন না
- কাশি বা হাঁচি দেয়ার সময় খালি হাত দিয়ে নাক-মুখ ঢাকবেন না: হাঁচি বা কাশি দেয়ার সময় আপনার কনুই দিয়ে নাক-মুখ ঢেকে নেবেন।

### পশু ব্যবস্থাপনা (কাঁচা হাড়গোড়/মৃতদেহ)

- পশুপাখি বা তাদের মলমূত্র স্পর্শ করার পরে (যেমন মুরগী বা গরু জবাই করা...) কাঁচা মাংস নাড়াচাড়া করার আগে এবং পরে অবশ্যই আপনার হাত ধুয়ে নেবেন



- পশুপাখির মৃতদেহের সঠিক ব্যবস্থা করবেন: পশুপাখির মৃতদেহ মাটির নীচে পুঁতে ফেলবেন। পশুপাখির মৃতদেহ বা তার কোনও অংশ নর্দমা, ডাস্টবিন বা ল্যাট্রিনে ফেলবেন না।

### খাদ্য বিক্রেতাদের স্তরে

#### ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা (হাত ধোয়া)

- হাত মেলানো বা হ্যান্ড শেক করবেন না
- খাবার রান্না বা প্রস্তুত করার সময় হাঁচি বা কাশি দেবেন না
- অসুস্থ বোধ করলে বিক্রি করার জন্য খাবার রান্না/তৈরি করবেন না, কোনও ক্লিনিকে যাবেন
- খাবার রান্না বা প্রস্তুত করার আগে, টয়লেটে যাওয়ার পরে এবং খাবার পরিবেশন করার আগে হাত ধুতে হবে;
- রান্না করা খাবার খালি হাত দিয়ে স্পর্শ করবেন না; খাবার পরিচ্ছন্ন রাখতে ব্যাগ বা চামচ ব্যবহার করবেন
- খাবার আগে গ্রাহকদের হাত ধোয়ার কথা মনে করিয়ে দেবেন
- খাবারের দোকানে এসে গ্রাহকদের হাঁচি-কাশি না দেয়া ও থুথু না ফেলার কথা মনে করিয়ে দেবেন

#### খাবার সংক্রান্ত পরিচ্ছন্নতা

- পরিষ্কার পানি এবং সাবান দিয়ে সমস্ত জিনিসপত্র ধুয়ে পরিষ্কার করে নেবেন: যেমন কাটিং বোর্ড, ছুড়ি, বাসনপত্র, হাঁড়িপাতিল আর মোছার কাপড় ইত্যাদি।
- সমস্ত ফল ও সবজি ধুয়ে নেবেন; যেমন সবুজ শাকপাতা ভালোভাবে ধোবেন; খাবার ধোয়ার জন্য সবসময় কোনও নিরাপদ উৎসের পানি ব্যবহার করবেন
- পশুপাখি বা তাদের মলমূত্র স্পর্শ করার পরে (যেমন মুরগী বা গরু জবাই করা...) কাঁচা মাংস নাড়াচাড়া করার আগে এবং পরে অবশ্যই আপনার হাত ধুয়ে নেবেন
- পশুপাখির মৃতদেহের সঠিক ব্যবস্থা করবেন: পশুপাখির মৃতদেহ মাটির নীচে পুঁতে দেবেন। পশুপাখির মৃতদেহ বা তার কোনও অংশ নর্দমা, ডাস্টবিন বা ল্যাট্রিনে ফেলবেন না।
- কাঁচা খাবার (যেমন মাংস) আর রান্না করা খাবার আলাদা জায়গায় রাখবেন; সেগুলি প্রস্তুত করার জন্য আলাদা আলাদা থালাবাসন ব্যবহার করবেন
- খাবার রান্না করার সময় ভালোভাবে সিদ্ধ করবেন, বিশেষ করে মাংস, মুরগী আর মাছ। যদি রান্না করা খাবার আবার গরম করা হয় - এটি ভালোভাবে গরম করবেন
- রান্না করা খাবার বেশিষ্কণ রেখে দেবেন না (গরম আবহাওয়ায় দুই ঘন্টার বেশি) এবং পরিবেশন করার আগে সবসময় আবার গরম করে নেবেন।
- সব খাবার ঢেকে রাখবেন: যাতে মাছি না বসে কারণ তার থেকে রোগ ছড়াতে পারে

#### খাবার পানির পরিচ্ছন্নতা

- পানি নেয়ার জায়গায় (ওয়াটার পয়েন্ট) ভিড় এড়িয়ে চলুন এবং লাইনে অন্য কারো খুব কাছাকাছি দাঁড়াবেন না। পানি নিয়ে বাড়ি বা আপনার খাবার দোকানে পৌঁছানোর পরে হাত ধুয়ে নেবেন।
- পানির সকল পাত্র ঢেকে রাখবেন; পানির পাত্রের কাছে হাঁচবেন না/থুথু ফেলবেন না; পানির পাত্র প্রতিবার ব্যবহারের পরে সাবান ও পরিষ্কার পানি দিয়ে ধুয়ে নেবেন।

### ইমাম/মাব্বীর স্তরে





- যেকোনো মানুষ করোনা ভাইরাসে আক্রান্ত হতে পারে, যদিও প্রাপ্তবয়স্ক এবং বয়স্ক মানুষদের অসুস্থ হয়ে পরার বিশেষ সম্ভাবনা রয়েছে
- আপনার আপনার কোনও প্রিয়জনের করোনা ভাইরাস হলে তাতে লজ্জার কিছু নেই।
- পরিচ্ছন্ন থাকার অভ্যাস করুন - বার বার হাত ধোয়ার অভ্যাস করুন, বিশেষত সেই সময়গুলোতে যখন হাত ধোয়া জরুরি আর হাঁচি বা কাশি দেয়ার সময় সঠিকভাবে নাক-মুখ ঢেকে রাখা অভ্যাস করুন - এগুলিই করোনা ভাইরাস থেকে নিজেকে এবং নিজের পরিবারকে বাঁচানোর সবচেয়ে ভালো উপায়।
- কারো যদি করোনা ভাইরাসের লক্ষণ দেখা দেয় তাহলে তাকে অন্যদের থেকে আলাদা রাখা এবং ক্লিনিকে নিয়ে যাওয়া গুরুত্বপূর্ণ
- অনুরোধ করা হলে জমায়েত, যেমন নমাজ পড়া, মসজিদে অনুষ্ঠান ও মৃতদেহ সংকার/দাফন স্থগিত রাখতে হবে: এটা সকলকে সুস্থ রাখা আর রোগ ছড়ানো আটকানোর জন্য জরুরি

এই তথ্য পত্রে দেয়া বার্তাগুলি কক্স বাজারের স্বাস্থ্য সেক্টর এবং কক্স বাজারের পাবলিক হেলথ অ্যান্ড ইঞ্জিনিয়ারিং (ডি.পি.এইচ.ই) অনুমোদন করেছে