আপনাকে এবং অন্যান্যদের অসুস্থ বা পীড়িত করতে পারে এমন জীবাণুগুলোর ছড়িয়ে পড়া রোধ করুন!

আপনার কাশি ঢেকে ফেলুন
বা
কাশির সময় মুখ ঢাকুন

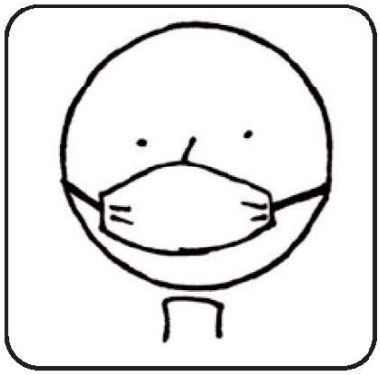
যখন কাশবেন বা হাঁচবেন
তখন টিস্যু দিয়ে আপনার
মুখ এবং নাক ঢাকুন

অথবা

আপনার জামার হাতায় হাঁচুন বা
কাশুন, নিজের হাতে নয়।

ব্যবহৃত টিস্যুটিকে একটি আবর্জনা
ফেলার বাক্সে ফেলে দিন।

প্রকাশ্যে বা সর্বসাধারণের
মধ্যে আপনাকে
শল্যচিকিৎসায় ব্যবহৃত
মুখোশ পরে থাকতে
অনুরোধ করা হতে পারে।
স্বাস্থ্যকর্মী এবং অন্যান্য
ব্যক্তিদের মুখোশ পরিহিত
দেখলে চিন্তা করবেন না।
তারা জীবাণু ছড়িয়ে পড়া প্রতিরোধ করার জন্যই এটা করছেন।



আপনার
হাত
ধুয়ে ফেলুন

কাশি অথবা হাঁচির পরে।

আপনার হাত সাবান এবং
গরম জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন

অথবা

অ্যালকোহল আছে
হাত ধোয়ার এমন
পরিষ্কারক বা ক্লীনার
দিয়ে পরিষ্কার করুন।

নিউইয়র্ক সিটি ডিপার্টমেন্ট অব হেলথ এন্ড মেন্টাল হাইজিন
nyc.gov/health

APIC