

ইনফ্লুয়েঞ্জা ছড়িয়ে পড়া রোধ করুন!

রোগীদের জন্য পরামর্শ

ইনফ্লুয়েঞ্জা প্রতিরোধের একমাত্র সেরা উপায় হচ্ছে প্রতি বছর টিকা নেওয়া, কিন্তু স্বাস্থ্যসম্মত অভ্যাস ও অন্যান্য ব্যবস্থাও সাহায্য করতে পারে।

১. ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন।

অসুস্থ ব্যক্তিদের ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন। আপনি অসুস্থ হলে, অন্যদের সাথে দূরত্ব বজায় রাখুন (কমপক্ষে ৩ ফুট) যাতে তারাও অসুস্থ হয়ে না পড়েন।

২. আপনি অসুস্থ হলে বাড়িতে থাকুন।

আপনি অসুস্থ হলে কাজে বা স্কুলে না গিয়ে বাড়িতে থাকুন এবং আপনার জ্বর ছেড়ে যাওয়ার পর ২৪ ঘন্টা পার না হওয়া পর্যন্ত কাজে বা স্কুলে ফিরে যাবেন না। এটি অন্যদেরকে আপনার অসুস্থতায় আক্রান্ত হওয়া এড়াতে সাহায্য করবে।

৩. আপনার মুখ ও নাক ঢেকে রাখুন।

কাশি বা হাঁচি দেওয়ার সময় আপনার মুখ ও নাক ঢেকে রাখুন। ব্যবহৃত টিস্যুগুলো একটি ময়লার ঝাঁড়িতে ফেলুন।

৪. আপনার নাক, চোখ, বা মুখ স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন।

কোনো ব্যক্তি জীবাণু দ্বারা দূষিত কোনো বস্তু স্পর্শ করার পর তার চোখ, নাক, বা মুখ স্পর্শ করার মাধ্যমে প্রায়ই জীবাণু ছড়িয়ে থাকে।

৫. আপনার হাত পরিষ্কার করুন।

ঘন ঘন হাত ধোয়া আপনাকে জীবাণু থেকে সুরক্ষিত থাকতে সাহায্য করবে।

