



Regione Toscana



Servizio Sanitario della Toscana



GRC
Centro Regionale
Gestione Rischio Clinico
e Sicurezza del Paziente



Progetto ICARE
Co-funded by Asylum, Migration and
Integration Fund of the European Union

নিরাপদে আবার শুরু করুন



মাস্ক ব্যবহার করুন



আপনার হাত
ধুয়ে নিন



নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখুন

আপনার হাত ধুয়ে নিন

আপনার হাত এমনকি পরিষ্কার মনে হলেও অ্যালকোহল জেল (৩০সেকেন্ড) বা সাবান এবং পানি (৬০ সেকেন্ড) দিয়ে **ঘনঘন ধুয়ে ফেলুন** ।

আপনার হাত অপরিষ্কার দেখা গেলে তা সাবান এবং পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

প্রতিটি অংশ সঠিকভাবে ধুয়ে নিন : তালু, পিছনের দিক ,আঙ্গুলের ফাঁকগুলোতে এবং আপনার বৃদ্ধাঙ্গুলির কথা যেন ভুলে যাবেন না ।
হাত দিয়ে চোখ, নাক এবং মুখ স্পর্শ করবেন না ।

সবসময় হাত ধুয়ে নিবেন :

- কাশি এবং হাঁচি দেওয়ার পর ;
- বাসায় ফেরার সাথে সাথে ;
- খাবার তৈরি করার সময়, বিশেষ করে যদি আপনি কাঁচা খাদ্যদ্রব্য স্পর্শ করেন ;
- খাবার খাওয়ার আগে ;
- বাথরুম ব্যবহার করার পরে ;
- যদি আপনি অসুস্থ রোগীর সেবা করে থাকেন ;
- প্রাণীদের আদর করার পর ;
- আবর্জনা স্পর্শ করার পর ;
- গণ-পরিবহন ব্যবস্থা ব্যবহার করার পর ;
- মাস্ক লাগানোর আগে, এবং যদি আপনি এটা স্পর্শ করে থাকেন, তাহলে খুলে ফেলার পরে।