Regione Toscana
SST 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

নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখুন

আপনার হাত ধুয়ে নিন

মাস্ক ব্যবহার করুন

কখন

- সরকারী এবং ব্যক্তিগত কিন্তু জনসাধারণের জন্য উন্মুক্ত যে কোন বদ্ধ জায়গাতে সবসময়ই ;
- সবসময়ই ট্যাক্সি এবং গণ পরিবহন ব্যবস্থায় এবং ভাড়া করা গাড়িত এবং চালকের সাথে ;
- খোলা জায়গাতে কমপক্ষে ১ মিটার সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা সম্ভব না হলে ।

কিভাবে পরতে হবে

- মাস্ক স্পর্শ করার আগে হাত সাবান পানি অথবা অ্যালকোহল জেল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন ;
- একপাশের প্রান্ত থেকে ধরুন এবং আপনার নাক ও মুখ ভালোভাবে ঢেকে দিয়ে পরুন ;
- পরার সময় এটি স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকুন, যদি স্পর্শ করন তাহলে শুধু বাহিরের দিক থেকে করুন এবং হাত ধুয়ে ফেলুন । ,

কিভাবে খুলতে হবে

- এর ইলাস্টিক ধরে সবধরনের ময়লা একসাথে রাখার পাত্রে ফেলে দিন ;
- সাথে সাথে হাত সাবান ও পানি অথবা অ্যালকোহল জেল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন ;
- যদি আপনাত তাম্পোনের ফলাফল পজিটিভ আসে, জনিবিচ্ছিন্ন অবস্থায় অথবা বাধ্যগতভাবে কোয়ারেন্টাইনে থাকতে হয়, তাহলে দুটি মুখবন্ধ মজবুত ব্যাগের ভিতরে রাখুন (একটার ভিতরে আরেকটা) এবং সবধরনের ময়লা একসাথে রাখার পাত্রে ফেলুন ;
- মাস্ক যেখানে সেখানে ফেলবেন না ।

৬ বছরের কম বয়সী শিশুরা, প্রতিবন্ধী ব্যক্তি এবং তাদের সেবাকারীরা অন্যদের সাথে নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখলে মাস্ক ব্যবহার না করলে ও চলবে ।