



HEALTH & WELLNESS CAMPAIGN FOR THE RMG WORKERS

১২ ধাপে সঠিক ভাবে হাত ধোয়ার প্রক্রিয়া



পানি দিয়ে হাত ভেজান



যথেষ্ট পরিমাণে সাবান দিন যাতে
হাতের সম্পূর্ণ উপরিভাগে লাগে



এক হাতের তালু দিয়ে
আরেক হাতের তালু ঘষুন



ডান হাতের তালু বাম হাতের
পৃষ্ঠদেশের উপর নিয়ে আঙ্গুল
ঘষুন এবং উল্টোটাও করুন



দুই হাতের তালু মিলিয়ে
আঙ্গুলগুলো জড়িয়ে ঘষুন



আঙ্গুলের পেছনভাগ দিয়ে উল্টো
দিকের তালুর সংস্পর্শে আঙ্গুলের
সাথে আলিঙ্গনবদ্ধ করে ঘষুন



বাম হাতের তালু দিয়ে ডান হাতের
বৃদ্ধাঙ্গুলির চারিদিক ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে
ঘষুন এবং উল্টোটাও করুন



ডান হাতের আঙ্গুলগুলো একত্রিত
করে বাম হাতের তালুতে ঘুরিয়ে সামনে
ও পেছনে ঘষুন এবং উল্টোটাও করুন



বাম হাতের তালুর উপর ডান হাত
রেখে পানির নিচে ধরে পরিষ্কার করুন



একবার ব্যবহারযোগ্য তোয়ালে
দিয়ে হাত মুছুন



তোয়ালেটি পানির কল বন্ধ
করার জন্য ব্যবহার করুন



আপনার হাতটি এখন নিরাপদ

সূত্র: বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা





HEALTH & WELLNESS CAMPAIGN FOR THE RMG WORKERS

মূত্রনালির সংক্রমণ (UTI) এর লক্ষণ



ঘন ঘন প্রস্রাব করার
তাগিদ অনুভব



প্রস্রাবের রাস্তায়
জ্বালাপোড়া



প্রস্রাবে তীব্র গন্ধ হওয়া



প্রস্রাব ঘোলা হয়



প্রস্রাবের সাথে রক্ত যাওয়া



পেলভিক বা শ্রোণিতে ব্যথা

মূত্রনালির সংক্রমণ (UTI) প্রতিরোধে করণীয়



যথেষ্ট পরিমাণ পানি
পান করতে হবে



ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি
মেনে চলতে হবে



বেশিক্ষণ প্রস্রাব আটকে
রাখা যাবে না



টাইট কাপড়
পরা যাবে না



নিয়মিত গোসল
করতে হবে



শারীরিক সম্পর্কের আগে-পরে
প্রস্রাব করে নেওয়া উত্তম

সূত্রঃ NHS এবং অন্যান্য





HEALTH & WELLNESS CAMPAIGN FOR THE RMG WORKERS

সিজনাল ফ্লু এর লক্ষণ



মাংসে ব্যাথা



উচ্চ তাপমাত্রার জ্বর



বমি-ডাব হওয়া
কিংবা বমি হওয়া



শীতের অনুভূতি



অরুচি

সিজনাল ফ্লু এর প্রতিকার



বিস্রাম ও পর্যাপ্ত
পরিমাণে ঘুম



প্রচুর পরিমাণে পানি
পান করা



উষ্ণ পানীয় পান করা



গলা ব্যথা উপশমের জন্য
লবণ মিশিয়ে কুসুম গরম পানি
দিয়ে গড়গড়া করা

সূত্রঃ CDC এবং অন্যান্য





HEALTH & WELLNESS CAMPAIGN FOR THE RMG WORKERS

যক্ষ্মা এর লক্ষণ



বিকালের দিকে অল্প অল্প জ্বর এবং রাতে শরীর ঘোমে ছেড়ে যাওয়া



বুকে অথবা পিঠের উপরের অংশে ব্যথা



খাবারে অরুচি



ওজন কমে যাওয়া এবং শরীর দিনদিন দুর্বল হয়ে যাওয়া



স্বাসকষ্ট

যক্ষ্মা প্রতিরোধের উপায়



যেখানে সেখানে খুঁড়-কড় না ফেলে নির্দিষ্ট স্থানে ফেলে ভালভাবে জায়গাটি পরিষ্কার করা বা মাটি চাশা দেয়া



রোগী জীবাণুমুক্ত না হওয়া পর্যন্ত সতর্ক থাকতে হবে এবং পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখতে হবে।



হাচি-কাশির সময় মুখে কুমাল দেওয়া



যক্ষ্মা জীবাণুমুক্ত রোগীর সঙ্গে নির্দিষ্ট দূরত্ব বজায় রেখে কথা বলা



পুষ্টিকর ও স্বাস্থ্য খাদ্য গ্রহণের মাধ্যমে শরীরের রোগ-প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে হবে

সূত্রঃ স্বাস্থ্য অধিদপ্তর এবং BBC





HEALTH & WELLNESS CAMPAIGN FOR THE RMG WORKERS

কোভিড ১৯ এর লক্ষণ



জ্বর বা ঠান্ডা লাগা



কাশি



শ্বাসকষ্ট বা শ্বাস
নিতে কষ্ট হওয়া



ক্লান্তি



পেশী বা শরীরে ব্যথা



মাথাব্যথা



স্বাদ বা গন্ধ
অনুভব না করা



গলা ব্যথা



বমি বমি ডাউন বা
বমি হওয়া



ডায়রিয়া

কোভিড ১৯ এর প্রতিরোধের উপায়



কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড
ধরে হাত ধুতে হবে



চোখ, নাক, মুখ স্পর্শ করা
থেকে বিরত থাকতে হবে



হাঁচি-কাশির সময়
নাক-মুখ ঢাকতে হবে



কমপক্ষে 1.5 মিটার
সামাজিক দূরত্ব
বজায় রাখতে হবে



বারবার ব্যবহৃত হয়
এমন বস্তু পরিষ্কার ও
জীবাণুমুক্ত করতে হবে



জনাকীর্ণ পরিস্থিতিতে
মাস্ক পরতে হবে



অসুস্থ অনুভব করলে
বাসায় থাকতে হবে

সূত্র: CDC এবং অন্যান্য

