

করোনাভাইরাস এবং দীর্ঘমেয়াদী রোগসমূহ প্রতিরোধের এক আলাদা মাত্রা

যে সমস্ত ব্যক্তি উচ্চরক্তচাপ, ডায়াবেটিস এবং অন্যান্য দীর্ঘমেয়াদী রোগে ভুগছেন তারাই করোনাভাইরাসের আক্রমণের জন্য বিশেষ ঝুঁকিপূর্ণ। এই রোগের বিস্তার রোধ ও জনস্বাস্থ্য প্রতিরক্ষার জন্য আমাদের সকলেরই ভূমিকা আছে।

যারা উচ্চরক্তচাপ, ডায়াবেটিস এবং অন্যান্য দীর্ঘমেয়াদী রোগে ভুগছেন তাদের জন্য পরামর্শ:

- ✓ আপনার নিয়মিত ঔষধ সেবন অব্যাহত রাখুন এবং চিকিৎসক কর্তৃক নির্দেশিত খাদ্যতালিকা অনুযায়ী খাবার খান।
- ✓ আপনার প্রয়োজনীয় নিয়মিত ঔষধসামগ্রীর দীর্ঘকালীন মজুত নিশ্চিত করুন (৯০ দিন বা তার বেশি হলে ভালো)।



- ✓ সাধারণ ঠান্ডা, সর্দিকাশি বা অন্য কোনো শ্বাসজনিত সমস্যায় আক্রান্ত ব্যক্তি থেকে নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখুন।
- ✓ আপনার কাশি বা হাঁচি হলে টিস্যু অথবা বাঁকানো কনুই দিয়ে আপনার নাক এবং মুখ ঢেকে রাখুন।

- ✓ সাবান এবং জল/ পানি দিয়ে ভালোভাবে আপনার হাত বারংবার পরিষ্কার করুন।
- ✓ ইনফ্লুয়েঞ্জা উপসর্গ আক্রান্ত এমন যেকোনো ব্যক্তির ঘনিষ্ঠ সাহচর্য এড়িয়ে চলুন।



Resolve to Save Lives হৃদরোগ ও মহামারিজনিত লক্ষ লক্ষ মৃত্যু প্রতিরোধে কাজ করে যাচ্ছে। আরো তথ্যের জন্য www.resolvetosavelives.org এবং www.preventepidemics.org ভিজিট করুন।