

গর্ভবতী মায়ের করণীয়

গর্ভবস্থায় নিয়মিত চেকআপ, পরীক্ষা গ্রহণসেবা পেতে হাসপাতালে যাবেন।

নিয়মিত আয়রন, ফলিক এসিড ও ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাবেন এবং এবং সময় অনুযায়ী টিটি টিকা নেবেন।

গর্ভবতী মা এবং বাড়ির অন্য সকলে যেকোনো কাজ করার পর বা বাইরে থেকে ফিরে আসার পর সাবান দিয়ে ভালো করে (২০ সেকেন্ড যাবৎ) হাত পরিষ্কার করে ধুয়ে নেবেন।

গর্ভবতী মা এবং বাড়ির অন্য সবারই সামাজিক দূরত্ব মেনে চলবেন। একে অনের থেকে কমপক্ষে ৩ ফুট দূরত্ব বজায় রাখবেন।

গর্ভবতী ও প্রসূতি মা জরুরি প্রয়োজনে বাইরে গেলে অবশ্যই মাস্ক পরবেন এবং ফিরে আসার পর পরিধানের কাপড় ও সঙ্গে ছিল এমন জিনিস সাবান দিয়ে ধুয়ে নেবেন বা যথাযথ উপায়ে জীবাণুমুক্ত করবেন।

গর্ভবস্থায় ভারী কাজ করবেন না এবং নিয়মিত বিশ্রাম নেবেন।

হাঁচি-কাশির সময় টিস্যু, রুমাল ব্যবহার করবেন অথবা কনুই ভাঁজ করে নাক-মুখ ঢাকবেন। ব্যবহৃত টিস্যু ঢাকনামুক্ত ডাস্টবিনে ফেলুন এবং ব্যবহৃত রুমাল বা কাপড় সাবান দিয়ে ধুয়ে ফেলবেন।

অপরিষ্কার হাতে চোখ, নাক ও মুখ স্পর্শ করবেন না।

গর্ভবতী মা এবং বাড়ির অন্য সবাই সামাজিক দূরত্ব মেনে চলবেন। একে অনের থেকে কমপক্ষে ৩ ফুট দূরত্ব বজায় রাখবেন।

পুষ্টির খাবার (সবুজ শাকসবজি, ফল ও ভিটামিন সি) নিয়মিত খাবেন ও প্রচুর পানি পান করবেন।

মাছ, মাংস ও ডিম ভালোভাবে সিদ্ধ করে খাবেন এবং দুধ ফুটিয়ে পান করবেন।

পেটের ভেতর বাচ্চার নড়াচড়ার খেয়াল রাখবেন।

গর্ভকালীন বিপদচিহ্ন দেখা দিলে বা যেকোনো জরুরি অবস্থা হলে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ নেবেন অথবা উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে/ হাসপাতালে চিকিৎসার জন্য নিয়ে যাবেন।

নবজাতককে বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় করোনা আক্রান্ত মায়ের করণীয়

নবজাতককে স্পর্শ করা এবং বুকের দুধ খাওয়ানোর আগে ও পরে সাবান দিয়ে ভালোভাবে হাত ধুয়ে নেবেন।

করোনাভাইরাস পজিটিভ মা যদি বেশি অসুস্থ হন তবে স্বাস্থ্যবিধি মেনে হাত ধুয়ে বুকের দুধ চেপে বের করে নবজাতক ও শিশুকে খাওয়ান।

মায়েরা নিয়মিতভাবে তাদের ব্যবহৃত বিছানা, আসবাব ও বাসনপত্র পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করবেন।

বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় অবশ্যই মাস্ক ব্যবহার করবেন।

নবজাতক করোনা আক্রান্ত হলে তাকে বুকের দুধ খাওয়ানো এবং চিকিৎসকের পরামর্শ নেবেন।



**তথ্য গোপন করবো না
করোনা সংক্রমণ বাড়াবো না**

প্রয়োজনীয় ফোন নম্বর

**১৬২৬৩
৩৩৩**

স্থানীয় পর্যায়ে জরুরি ফোন নম্বর



ব্র্যাক

ব্র্যাক সেন্টার, ৭৫ মহাখালী, ঢাকা-১২১২, বাংলাদেশ
টেলিফোন: ৮৮০-২-৯৮৮১২৬৫
ই-মেইল: info@brac.net ওয়েবসাইট: www.brac.net

সুস্থ মানুষের জন্য করণীয়

যেকোনো কাজ করার পর বা বাইরে থেকে আসার পর সাবান ও পানি দিয়ে ভালো করে (২০ সেকেন্ড যাবৎ) হাত পরিষ্কার করুন।

বাইরে বের হলে সবসময় মাস্ক পরে থাকুন। যেখানে-সেখানে কফ বা থুতু ফেলবেন না এবং অপরিষ্কার হাতে চোখ, নাক ও মুখ স্পর্শ করবেন না।

প্রয়োজন না হলে ঘর থেকে বের হবেন না। বাইরে গেলে ফিরে আসার পর পরিধেয় কাপড়সহ সঙ্গে থাকা অন্যান্য ব্যবহার্য জিনিস সাবান দিয়ে ধুয়ে ফেলবেন বা যথাযথভাবে জীবাণুমুক্ত করবেন।

হাঁচি-কাশি দেয়ার সময় টিস্যু, রুমাল ব্যবহার করুন বা বাহুর ভাঁজে নাক ও মুখ ঢেকে ফেলুন।

ব্যবহৃত টিস্যু ঢাকনামুক্ত ডাস্টবিনে ফেলুন এবং ব্যবহৃত রুমাল বা কাপড় সাবান দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

বাস বা অন্যান্য গণপরিবহণে ওঠা-নামা করতে লাইন ধরে নির্দিষ্ট দূরত্ব বজায় রাখবেন।

গণপরিবহণে অন্য যাত্রীর থেকে অন্তত তিন ফুট দূরত্ব বজায় রেখে বসুন।

জনসমাগম এড়িয়ে চলুন। সবসময় অন্যদের থেকে তিন ফুট দূরত্ব বজায় রেখে দাঁড়ান।

ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া কারও কথা শুনে, অনলাইনে (যেমন ফেসবুক, ইউটিউব ইত্যাদি) দেখে বা নিজে থেকে কোনো গুণ্ড খাবেন না।

করোনা আক্রান্ত রোগীর জন্য করণীয়

যেই আলো-বাতাস আছে এমন খোলামেলা ঘরে ১৪ দিন হোম আইসোলেশনে বা একা থাকবেন।

ইচ্ছা-কাশি বা অন্য কোনো কারণে মাস্ক ভিজে গেলে তা বদলে ফেলবেন। পুনরায় ব্যবহারের জন্য ভেজা মাস্কটি সাবান দিয়ে ভালোভাবে ধুয়ে নেবেন (গুণ্ডমাত্র কাপড়ের মাস্কের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য)।

কারো সংস্পর্শে আসার পূর্বে মাস্ক পরে নিন।

পরিবারের সবার কাছ থেকে ৩ ফুটের অধিক দূরত্ব বজায় রাখুন।

নিজের ব্যবহার্য জিনিস ও ঘরের মেঝে জীবাণুনাশক দিয়ে পরিষ্কার করবেন।

কিছুক্ষণ পর পর সাবান-পানি দিয়ে ২০ সেকেন্ড ধরে ঘষে ভালোভাবে হাত পরিষ্কার করবেন।

প্রতিদিন গোসল করুন, পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকুন এবং ব্যবহার্য কাপড় ৩০ মিনিট সাবান পানিতে ভিজিয়ে রাখার পর তা ধুয়ে নেবেন।

চিকিৎসার জন্য অথবা কোনো জটিলতা দেখা দিলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

**নতুন সংক্রামক রোগ
করোনাভাইরাস (কোভিড-১৯) এ
নিজের ও পরিবারের সুরক্ষায় করণীয়**



স্বাস্থ্য, পুষ্টি ও জনসংখ্যা কর্মসূচি, ব্র্যাক