ঢাকা আহ্ছানিয়া মিশন

জাতিসংঘ অর্থনৈতিক ও সামাজিক পরিষদ এবং ইউনেস্কোর সাথে পরামর্শক মর্যাদায় একটি বেসরকারী উন্নয়ন প্রতিষ্ঠান

করোনা ভাইরাস প্রতিরোধে সতর্কতা

১. **বারবার হাত ধোয়া**
নিয়মিত এবং ভাল করে বারবার হাত ধোবেন (২০ সেকেন্ড যাবত)। সিড়ির রেলিং, দরজার নক, পানির কল, কম্পিউটার মাউস বা ফোন, গাড়ী বা রিক্সার হাতল ইত্যাদি ধরলে সঙ্গে সঙ্গে সাবান দিয়ে হাত পরিষ্কার করতে হবে। হাত ধোয়ার জন্য সাবান পানিই যথেষ্ট। প্রয়োজনে হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করা যেতে পারে।

২. **দূরে থাকুন**
যে কোন সর্দি-কাশি, জ্বর বা অসুস্থ ব্যক্তির কাছ থেকে অন্তত ৩ ফুট দূরত্ব বজায় রাখুন। অসুস্থ পশু-পাখি থেকে দূরে থাকুন।

৩. **কাশির আদবকেতা মেনে চলুন**
নিজে কাশির আদবকেতা বা কফ এটিকেট হাইজিন মেনে চলুন, অন্যকেও উৎসাহিত করুন। কাশি বা হাঁচি দেওয়ার সময় নাক, মুখ রুমাল বা টিস্যু, কনই দিয়ে ঢাকুন। ব্যবহৃত টিস্যুটি ঠিক জায়গায় ফেলুন এবং পরবর্তীতে হাত ধুয়ে ফেলুন।

৪. **নাক-মুখ স্পর্শ নয়**
হাত দিয়ে সারাদিন আমরা নানাকিছু স্পর্শ করি। সেই বস্তু থেকে ভাইরাস হাতে লেগে যেতে পারে। তাই সতর্ক থাকুন। অপরিষ্কার হাত দিয়ে কখনো নাক, মুখ, চোখ স্পর্শ করবেন না।

৫. **মসজিদ/নামাজের ঘরে সতর্কতা**
মসজিদ/নামাজের ঘরে প্রতি ওয়াক্ত নামাজের পূর্বে ক্লিনার দিয়ে ফ্লোর পরিষ্কার করতে হবে।

৬. **অভ্যর্থনায় সতর্কতা**
কারও সাথে হাত মেলানো (হ্যান্ডসেক), কোলাকুলি থেকে বিরত থাকুন। সকল কার্যালয়ে কোন অতিথির আগমন নিরুৎসাহিত করা হচ্ছে। নিতান্ত প্রয়োজনে রিসিপশনে বা ওয়েটিং রুমে অতিথিকে বসানো এবং সাবান/স্যানিটাইজার/হেক্সিসল দ্বারা হাত পরিষ্কার করিয়ে কার্যালয়ে প্রবেশের ব্যবস্থা করা যেতে পারে।

৭. **যা একেবারেই করবেন না**
অন্যের ব্যবহৃত মাস্ক পরিধান হতে বিরত থাকুন। একটি মাস্ক অন্যের সাথে ভাগাভাগি করবেন না। চিকিৎসকের পরামর্শ ব্যতিত ঔষুধ সেবন করবেন না। বিশেষ করে পূর্ববর্তী প্রেসক্রিপশনে উল্লেখিত অ্যান্টিবায়োটিক সেবন থেকে বিরত থাকুন।

৮. **সকল ধরনের লোকসমাগম থেকে বিরত থাকা**
সভা/প্রশিক্ষণ/ওয়ার্কশপ বা পাবলিক প্রোগ্রাম এই মূহুর্তে আয়োজন বা অংশগ্রহণ (যথা সম্ভব) না করা।

৯. করোনা ভাইরাসের কোন লক্ষণ দেখা দিলে তাৎক্ষণিক চিকিৎসকের পরামর্শ নিন। ডায়াবেটিকস, উচ্চ রক্তচাপ, হৃদপিন্ড বা কিডনীরোগী, শিশু ও বয়স্ক ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে অতিরিক্ত সাবধানতা অবলম্বন করুন।

১০. রোগীর শরীরের তাপমাত্রা পর্যবেক্ষন করা বা করোনা ভাইরাসের কোন লক্ষণ থাকলে সরকারের সংশ্লিষ্ট ব্যবস্থাপনা কেন্দ্রে রেফার করা। ভর্তিকৃত ক্লায়েন্টদের মধ্যে জ্বর বা সর্দি, কাশি লক্ষণ দেখা দিলে তৎক্ষনাৎ অন্যদের থেকে আলাদা করা এবং চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করা।

১১. যোগাযোগের মাধ্যম হিসেবে যথাসম্ভব ফোন বা ইমেইল ব্যবহার করা এবং কোন কিছুর অনুমোদনের প্রয়োজন হলে ইমেইল-এর মাধ্যমে তা গ্রহণ করা।

১২. যারা চিকিৎসা সেবায় সংশ্লিষ্ট তাদের অবশ্যই মাস্ক, এ্যাপ্রোন, গ্লাভস্, চিকিৎসা কেন্দ্রের ভেতরে ভিন্ন জুতা, হ্যান্ড স্যানিটাইজার/সাবান ব্যবহার ও অন্যান্য সতর্কতা অবলম্বন বাধ্যতা মূলক। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা ও সরকারের নির্দেশনা মেনে চলতে হবে।

১৩. **সরকারের হটলাইন নম্বর:** ০১৯৩৭-১১০০১১, ০১৯৩৭-০০০০১১, ০১৯২৭-৭১১৭৮৪, ০১৯২৭-৭১১৭৮৫

(একজনের অসতর্কতা অন্যকারও ক্ষতি করতে পারে।)

ইকবাল মাসুদ
পরিচালক, স্বাস্থ্য সেক্টর

মূলমন্ত্র ঃ
স্রষ্টার এবাদত ও সৃষ্টের সেবা

প্রতিষ্ঠা ঃ ১৯৫৮

সোসাইটিজ রেজিস্ট্রেশন এ্যাক্ট ১৮৬০-এর অধীনে রেজিষ্ট্রিকৃত নং এস-৫৬৮২ (৭৯৯)/০৬

এনজিও এ্যাফেয়ার্স ব্যুরো রেজি ঃ নং-২৪৬/১৯৮৭

সমাজসেবা অধিদপ্তর রেজি ঃ নং-৩১৬/১৯৬৩

আন্তর্জাতিক পুরস্কার ও সম্মাননা

ইউনেস্কো কনফুসিয়াস সাক্ষরতা পুরস্কার-২০১৩

■

আইসেস্কো সাক্ষরতা পুরস্কার-২০১২

■

পরিবেশ বিষয়ক প্রকল্পের জন্য এজিফান্ড আন্তর্জাতিক পুরস্কার-২০০৪

■

ইউনেস্কো আন্তর্জাতিক সাক্ষরতা পুরস্কার-২০০৩

■

গ্লোবাল ডেভেলপমেন্ট নেটওয়ার্ক এ্যাওয়ার্ড-২০০৩

■

এসিসিইউ গ্র্যান্ড প্রাইজ-১৯৯৬

■

ইউএন এসকাপ মানব সম্পদ উন্নয়ন পুরস্কার-১৯৯৪

জাতীয় পুরস্কার

কাজী আজহার আলী স্বর্ণপদক-২০১৩

■

তমুদ্দুন মজলিস শান্তিপদক-২০০৮

■

ব্যাংকার্স ফোরাম পুরস্কার-২০০৭

■

ডা. ইবরাহীম স্মারক স্বর্ণপদক-২০০৬

■

ঢাকা নগর পদক-২০০৪

■

স্বাধীনতা পুরস্কার বাংলাদেশ সরকার-২০০২

■

জাতীয় সাক্ষরতা উপকরণ উন্নয়ন পুরস্কার-১৯৯৮

প্রধান কার্যালয় ঃ বাড়ী নং-১৯, সড়ক নং-১২, ধানমন্ডি আবাসিক এলাকা, ঢাকা-১২০৯, বাংলাদেশ
ফোন ঃ (৮৮০-২) ৮১১৯৫২১-২, ৯১২৩৪০২, ৯১২৩৪২০, ৮১১৫৯০৯, ফ্যাক্স ঃ (৮৮০-২) ৮১৪৩৭০৬, ৯১৪৪০৩০
ই-মেইল ঃ dam.bgd@ahsaniamission.org.bd; dambgd@gmail.com
ওয়েব ঃ www.ahsaniamission.org.bd; ফেসবুক ঃ dam.bgd; টুইটার ঃ dambgd