

# নাগরিকদের জন্য তথ্যপত্র: ফেইস কাভারিং এবং হ্যান্ড স্যানিটাইজার

করোনাভাইরাস (কোভিড-19) প্রতিক্রিয়ার অংশ হিসাবে বার্মিংহাম সিটি কাউন্সিল স্থানীয় ফুড ব্যাংকগুলোকে যে ফেইস কাভারিং (মুখাবরণ) এবং হ্যান্ড স্যানিটাইজারের সাপ্লাই দিয়েছে, সে সাপ্লাইর সঙ্গে দেওয়ার জন্য এই তথ্যপত্র তৈরি করা হয়েছে। এই সাপ্লাই 'পার্টনারশিপ ফর হেলদি সিটিজ' কর্তৃকও অর্থায়িত।

## ফেইস কাভারিং:

ফেইসকাভারিং (মুখাবরণ) কোভিড-19 সংক্রমণের বিরুদ্ধে সুরক্ষা দিতে পারে কারণ তা নাক ও মুখ ঢেকে রাখে এবং নাক ও মুখ দিয়েই রোগজীবাণু ও জীবাণুযুক্ত স্লেম্মা নির্গত হয়।

### ফেইস কাভারিং:

- এমনভাবে লাগাতে হবে, যাতে আপনার নাক ও মুখ ঢাকা থাকে এবং আপনি সহজে শ্বাস নিতে পারেন
- মুখে আরামে ও ভালভাবে ফিট হতে হবে।
- ফিতা দিয়ে বেঁধে রাখতে বা দুই কানের সাথে ভালভাবে বেঁধে রাখতে হবে
- এমন বস্ত্র দিয়ে তৈরি হতে হবে যা আপনার জন্য আরামদায়ক হয় এবং আপনি শ্বাস নিতে পারেন, যেমন কটন বা সূতিবস্ত্রের ফেইস কাভারিং
- কমপক্ষে দুই স্তরের বস্ত্র বা আবরণ থাকতে হবে
- যদি ডিসপোজেবোল না হয়, তাহলে অন্যান্য কাপড়চোপড়ের সঙ্গে তা ধোয়া ও শুকানোর যোগ্য হতে হবে।

### ফেইস কাভারিং এর সঠিক ব্যবহার:

- মুখে লাগানো বা খোলার আগে সাবান ও পানি দিয়ে 20 সেকেন্ড হাত ধুয়ে নেবেন, অথবা হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করবেন।
- গলায় বা কপালে ফেইস কাভারিং লাগাবেন না।
- ফেইস কাভারিং মুখের ও নাকের যে অংশগুলো ঢেকে রাখে সেগুলো স্পর্শ করবেন না।
- ফেইস কাভারিং স্যাঁতস্যাঁতে হয়ে বা ভেজা ভেজা হয়ে গেলে অথবা আপনি তা স্পর্শ করে ফেললে

তা বদলে নেবেন।

**বিস্তারিত জানার জন্য ভিজিট করুন:**

<https://www.gov.uk/government/publications/face-coverings-when-to-wear-one-and-how-to-make-your-own>

যদি বয়স, স্বাস্থ্যগত বা ডিজেবিলিটির কারণে আপনি ফেইস কাভারিং ব্যবহার করতে সক্ষম না হন, তাহলে উপরের লিংক ভিজিট করে একটি বিনামূল্যের একজেম্পশন ব্যাজ ডাউনলোড করে নিতে পারেন।

## হ্যান্ড স্যানিটাইজার:

কোভিড-19 ছড়ানো বন্ধ করার অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ উপায় হাত ধোত করা। হাত ধোত করলে ময়লা, ভাইরাস ও ব্যাক্টেরিয়া দূর হয় এবং অন্য লোকদের কাছে ও জিনিষে তা ছড়িয়ে পড়তে পারে না।

সাবান ও পানি দিয়ে নিয়মিত 20 সেকেন্ড হাত ধুয়ে নেবেন। হাত ধোয়ার উত্তম উপায় সম্পর্কে জানার জন্য ভিজিট করুন: <https://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/best-way-towash-your-hands/> .

যদি সাবান ও পানি না থাকে, তাহলে 60% (বা বেশি) এলকোহল বেইজড স্যানিটাইজার ব্যবহার করবেন। প্রথমে একহাতের তালুতে হ্যান্ড স্যানিটাইজার ঢালবেন। তারপর সম্পূর্ণরূপে শুষ্ক না হওয়া পর্যন্ত দুই হাতের সর্বত্র মর্দন করতে থাকুন।

## দায়বদ্ধতা:

কাউন্সিলের মাধ্যমে সরবরাহকৃত ফেইস কাভারিং ও হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহারের সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত কোনো বিষয়ে বার্মিংহাম সিটি কাউন্সিল দায়ী থাকবে না।

## আমাদেরকে সোস্যাল মিডিয়ায়

### ফলো করুন:

[twitter.com/healthybrum](https://twitter.com/healthybrum) .

[facebook.com/healthybrum](https://facebook.com/healthybrum) .

[instagram.com/bcchealthybrum](https://instagram.com/bcchealthybrum) .

[youtube.com/channel/UC3RIwgKB6ehKvOCb7QbSf1Q](https://youtube.com/channel/UC3RIwgKB6ehKvOCb7QbSf1Q)



**Birmingham**  
City Council