



北京师范大学智慧学习研究院
Smart Learning Institute of Beijing Normal University



ALECSO

করোনা ভাইরাস দমন বা প্রতিহত করণে সাংসারিক সতর্কতা

- ১। শোবার ঘর পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে এবং বার বার জানালা খুলে দিয়ে বাতাস প্রবাহিত হওয়ার সুযোগ সৃষ্টি করতে হবে।
- ২। বন্য প্রাণী ধরা, খাওয়া ও বেচা-কেনা থেকে দূরে থাকতে হবে।
- ৩। বাসায় বেশকিছু প্রতিরোধক প্রস্তুত ও তৈরি করতে হবে যেমন তাপমাত্রা মাপার জন্য থার্মোমিটার (thermometer) ও N95 মাস্ক প্রস্তুত রাখতে হবে।
- ৪। পরিবারের সদস্যদের শরীরের খবর নিয়মিত নিতে হবে।
- ৫। খাদ্যাভ্যাস স্বাস্থ্যকর হওয়া দরকার এবং ব্যবহারের গামছা বা টাওয়েল সবাই মিলে ব্যবহার করা যাবে না। ব্যবহারের অন্যান্য পোশাক পরিচ্ছেদ নিজের টা নিজে ব্যবহার করতে হবে এবং ঘন ঘন রোদে শুকাতে হবে।
- ৬। বাহিরে থেকে বাসায় ফেরার সাথে সাথে হাত-মুখ ধুয়ে পরিষ্কার করতে হবে।
- ৭। কোন অতিথি বাসায় আসলে ফিরে যাবার পর তাঁর ব্যবহৃত বস্তু ভালোভাবে ধুয়ে মুছে পরিষ্কার করতে হবে। এবং বারংবার বাসার বিভিন্ন জিনিসপত্র বিভিন্ন রকমের পরিষ্কারক দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে।

