



UK Health
Security
Agency



এম.ই.আর.এস - সি.ও.ভি

মিডল ইস্ট (মধ্যপ্রাচ্য) রেসপিরেটরি সিনড্রোম কোরোনাভাইরাস

সেই সকল ব্যক্তিদের জন্য তথ্যসমূহ যারা মধ্যপ্রাচ্যে ভ্রমণ করতে চলেছেন



যদি আপনার কোন দীর্ঘস্থায়ী
রোগ থাকে তাহলে ভ্রমণ করার
আগে ডাক্তারের পরামর্শ নিন



নিশ্চিত করুন যে আপনি সকল
আবশ্যিক এবং সুপারিশ করা
টিকাগুলো নিয়েছেন



কাশার সময় বা হাঁচি দেবার সময় মুখ
ঢেকে নিন, টিশু (পাতলা নরম
কাগজ) বা জামার হাতার উপরের
দিকটা ব্যবহার করুন। নিয়মিত ভাবে
সাবান এবং জল দিয়ে হাত ধুবেন



উটের খুব কাছে যাওয়া, উটের
দুধ পান করা বা উটের মাংস
খাওয়া এড়িয়ে চলার চেষ্টা
করবেন



যদি আপনার জ্বর (৩৮ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড
বা তার চেয়ে বেশি থাকে), কাশি বা
শ্বাস নিতে কষ্ট হয় তাহলে আপনার
সবচেয়ে নিকটবর্তী স্বাস্থ্য পরিষেবা
কেন্দ্রের সাথে যোগাযোগ করুন



ডীহাইড্রেশন (শরীরে পানির মাত্রা কমে যাওয়া) থেকে
বাঁচার জন্য নিজের সাথে প্রচুর পরিমাণে পানি রাখুন এবং তা
পান করতে থাকুন এবং যদি আপনার কোন তাপ সম্পর্কিত
অসুস্থতা দেখা দেয় তাহলে শীঘ্র সাহায্য নিন (যেমন, পেশী
তে খিচুনি, মাথা ঘুরা, জ্বর, অজ্ঞান হয়ে যাওয়া)



শরীরের যেসব জায়গার
চামড়ার উপর সরাসরি
রোদ লাগার সম্ভাবনা
থাকে সেসব জায়গার
উপর সান স্ক্রিম লাগান