

COVID-19 থেকে নিজেকে রক্ষা করুন এবং জীবাণু ছড়িয়ে পড়া বন্ধ করুন।



সাবান এবং পানি দিয়ে **অন্তত 20 সেকেন্ড** ধরে ভালো আপনার হাত ধুন, বিশেষ করে খাবার আগে।



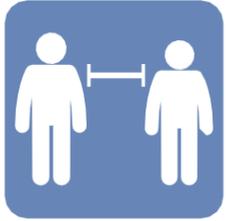
অসুস্থ ব্যক্তিদের সাথে **ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ এড়িয়ে চলুন** আপনি অসুস্থ হলে বাড়িতে থাকুন।



আপনার চোখ, নাক, মুখ **স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন**।



যতটা সম্ভব **বাড়িতে থাকুন**। প্রত্যেকে - এমনকি যুবকেরা এবং যারা সুস্থ আছেন।



আপনাকে বাইরে যেতেই হলে, অন্যদের থেকে **অন্তত 6 ফুট দূরত্ব বজায় রাখুন**।



যখন সামাজিক দূরত্ব (6 ফুট দূরত্ব বজায় রাখা) বজায় রাখা সম্ভব হবে না, বিশেষ করে সরকারি পরিবহনে, দোকানে এবং ভীড় ফুটপাথে, তখন আপনাকে **আবশ্যই একটি ফেস মাস্ক বা ফেস কভারিং পরতে হবে**।



আপনার কাশি বা হাঁচি টিস্যু দিয়ে **ঢাকুন**, তারপর টিস্যুটি **আবর্জনা ফেলে দিন**।



প্রায়শই স্পর্শ করা হয় এমন বস্তু এবং পৃষ্ঠতল **পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত রাখুন**।

বাড়িতে থাকুন। নিরাপদ থাকুন। প্রাণ বাঁচান।

www.ny.gov/coronavirus



Department
of Health