



# إليك بعض الإرشادات للوقاية من مرض فيروس كورونا (COVID-19)

## ما هو المرض؟

مرض فيروس كورونا (COVID-19) من سلالة كورونا، تم التعرف عليها لأول مره في مجموعة من الحالات بأعراض الالتهاب الرئوي في مدينة ووهان بمقاطعة هوبي الصينية.

معظم الحالات كانت مرتبطة وبائيا بسوق المأكولات البحرية والحيوانية.



## كيف ينتقل المرض ؟



من المحتمل أن يكون مرض فيروس كورونا (COVID-19) قد نشأ من مصدر حيواني

تشير المعلومات الحالية أنه يمكن لمرض فيروس كورونا (COVID-19) أن ينتقل من شخص إلى آخر، لكن لم يتم فهم مدى سهولة حدوث ذلك إلى الآن.

عادة تنتشر سلالات فيروس كورونا الأخرى من شخص لآخر عبر الرذاذ الملوث من شخص مريض (من خلال السعال أو العطس) أو الأيدي الملوثة.



## هل هناك لقاح لمرض فيروس كورونا (COVID-19)؟



لا يوجد في الوقت الحالي لقاح للفيروس.





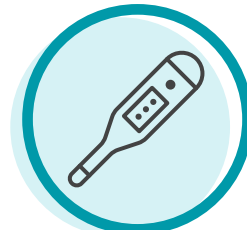
## ما هي أعراض المرض؟



السعال



صعوبة في  
التنفس



الحمى



ألم في  
الحلق



صداع



## هل يوجد علاج من مرض فيروس كورونا (COVID-19)؟



لا يوجد علاج محدد للمرض الذي يسببه مرض  
فيروس كورونا (COVID-19). غير أن العديد من  
أعراضه يمكن معالجتها، وبالتالي يعتمد العلاج على  
الحالة السريرية للمريض.



## الإجراءات اللازمة للقادمين من الصين:

في حال ظهور أعراض الإصابة بعدوى تنفسية قبل أو أثناء أو بعد السفر ينصح المسافر بالالتزام بالتالي:



1 التوجه إلى أقرب مركز للرعاية الطبية على الفور مع ضرورة إخبار الطبيب عن سفرك الأخير وأعراضك.



2 البقاء في المنزل و تجنب الاتصال مع الآخرين.



3 عدم السفر أثناء المرض.



4 تغطية الفم والأنف بمنديل عند السعال أو العطس.



5 غسل اليدين كثيرًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل. استخدام مطهر الأيدي إذا لم يتوفر الصابون والماء.



## ماهي مصادر المعلومات الموثوقة في هذا الشأن؟

ننصح بتلقي المعلومات الصحيحة من الجهات الصحية الحكومية وعدم تداول معلومات خاصة بالأمراض بشكل عام، وفي حال طلب أي دعم او استفسار طبي يرجى التواصل مع:



- خدمة "إستجابة" بمركز قيادة عمليات دائرة الصحة - أبوظبي على هاتف **8001717**
- وزارة الصحة ووقاية المجتمع على هاتف **8001111**
- هيئة الصحة بدبي على هاتف **800342**



# طرق الوقاية من المرض



1 تجنب الحيوانات (حية أو ميتة)،  
وأسواق الحيوانات، والمنتجات  
التي تأتي من الحيوانات (مثل  
اللحوم غير المطهية).

1



2 تجنب الاختلاط بالمرضى المصابين  
بأعراض تنفسية.

2



3 غسل اليدين كثيرا بالماء والصابون  
لمدة 20 ثانية على الأقل.

3



4 استخدام مطهر الأيدي إذا لم  
يتوفر الصابون والماء.

4



5 تغطية الفم والأنف بمنديل عند  
السعال أو العطس.

5



6 عدم السفر أثناء وجود أعراض مرضية.

6



## Here are some information about **Coronavirus Disease (COVID-19)**



### **What is the Disease?**

Coronavirus Disease (COVID-19) is a new strain of coronavirus, first identified in a clusters with pneumonia symptoms in Wuhan city, Hubei province of China.

Most of the cases were epidemiologically linked to the seafood and animal market.





## How is the virus transmitted ?

It's likely that the Coronavirus Disease (COVID-19) originated in an animal species, and then spread to humans.

Person to person spread of the novel corona virus is reported, but it is not yet understood how easily this happens.

Other human coronavirus strains are spread from person to person through contaminated droplets from a person who is sick with the illness (through coughing or sneezing) or contaminated hands.



## Is there a vaccine against the novel coronavirus?

Currently there are no available vaccine that protect against Coronavirus Disease (COVID-19).







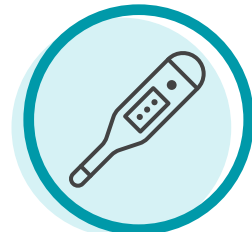
## What are the symptoms?



**Cough**



**Shortness  
of breath**



**Fever**



**Sore throat**



**headache**



## Is there any treatment for Coronavirus Disease (COVID-19)?

There is no specific treatment. It is mainly supportive treatment that aims at reducing symptoms.

?

## What should symptomatic travelers coming from china do?

If you traveled to china and feel sick with fever, cough, or difficulty breathing, you should:

1

Seek medical care right away. Before you go to a doctor's office or emergency room, call ahead and tell them about your recent travel and your symptoms.



2

Avoid contact with others.



3

Do not travel while sick.



4

Cover your mouth and nose with a tissue or your sleeve (not your hands) when coughing or sneezing.



5

Wash hands often with soap and water for at least 20 seconds. Use an alcohol-based hand sanitizer if soap and water are not available.





## What information sources are reliable ?

We recommend that you receive the correct information from government health agencies and do not circulate information about diseases in general. In the event that any medical support or inquiry is required, please contact:

- "Estijaba" service at the operation center - Department of Health at **8001717**
- Ministry of Health & Prevention at **80011111**
- Dubai Health Authority at **800342**



# Ways to prevent the disease

1

Avoid animals (alive or dead), animal markets, and products that come from animals (such as uncooked meat).



2

Avoid close contact with anyone showing symptoms of respiratory illness.



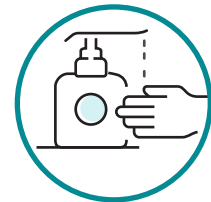
3

Wash hands often with soap and water for at least 20 seconds.



4

Use hand sanitizer if soap and water are not available.



5

Cover coughs and sneezes with tissues.



6

Do not travel if you develop any illness symptoms.





## 关于新型冠状病毒肺炎 ( COVID—19 ) 的小知识



### 是什么疾病？

新型冠状病毒是一种冠状病毒的新毒株，在中国湖北省武汉市的肺炎病症中首次被发现。

从流行病学上讲，大多数病例与海鲜和动物市场有关。





## 病毒是如何传播的？

这种新型冠状病毒可能起源于一种动物物种，然后传播到人类。据报道，这种新型冠状病毒会在人与人之间传播，但目前还不清楚这种传播的程度如何。其他的冠状病毒毒株通过感染者（咳嗽或者打喷嚏）产生的飞沫或手上沾染病毒的方式在人与人之间传播。



## 有没有针对新型冠状病毒的疫苗？

目前尚未研发出可用的预防新型冠状病毒的疫苗





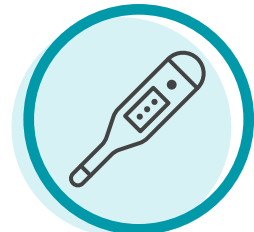
## 会有哪些症状？



咳嗽



呼吸困难



发烧



喉咙痛



头痛



## 新型冠状病毒有没有特效药？

目前没有特定的治疗方法，主要通过支持性治疗缓解症状。

?

## 出现症状的游客该怎么做？

如果您曾在中国旅游，并有发烧、咳嗽或呼吸困难等症状，您应该：

1

立即就医。在前往医院或急诊室之前，提前打电话告知您最近的出行情况和您的症状。



2

避免与他人接触。



3

生病时不要外出旅行。



4

咳嗽或打喷嚏时，请用纸巾或衣袖（勿用手）捂住口鼻。



5

咳嗽和打喷嚏时请用纸巾捂住口鼻。如出现任何身体不适症状，请勿远行。







## 哪种消息来源是可靠的？

建议您通过政府卫生机构获取正确信息，请勿恶意传播疾病的相关信息。如需任何医疗支持和咨询，请联系：

- 卫生局指挥中心 “Estijaba” 服务热线：8001717
- 卫生与预防部：80011111
- 迪拜卫生局：800342



## 预防疾病的方式?

1

避免接触禽畜（无论活禽还是死禽）、禽畜市场及禽畜产品（例如生肉）。



2

避免与出现呼吸道疾病症状的人密切接触。



3

勤用肥皂和水洗手，每次至少20秒。



4

如果没有肥皂和水，请使用免洗洗手液。



5

咳嗽和打喷嚏时请用纸巾捂住口鼻。



6

如出现任何身体不适症状，请勿远行。





UNITED ARAB EMIRATES  
MINISTRY OF HEALTH & PREVENTION

دائرة الصحة  
DEPARTMENT OF HEALTH



هيئة الصحة بدبي  
DUBAI HEALTH AUTHORITY

ABU DHABI PUBLIC  
HEALTH CENTRE | مركز أبوظبي  
للصحة العامة



## بارے میں یہاں چند معلومات درج ہیں کے (COVID-19) ناول کورونا وائرس



### یہ مرض کیا ہے؟



کورونا وائرس کی ایک نئی نسل ناول کورونا وائرس ہے، جس کی نشاندہی سب سے پہلے چین کے ہویئی صوبہ کے ووہان شہر میں نمونہ کی علامات والے ایک گروہ میں ہوئی تھی۔

ان میں سے زیادہ تر معاملات وبائی طور پر سمندری غذا اور حیوانوں کے بازار سے جڑے ہوئے تھے۔



## وائرس کس طرح منتقل ہوتا ہے؟



امکان اس بات کا ہے کہ ناول کورونا وائرس کا آغاز حیوانوں کی ایک قسم میں ہوا اور پھر یہ انسانوں میں پھیل گیا۔

ناول کورونا وائرس کے ایک فرد سے دوسرے فرد میں پھیلنے کی رپورٹ کی گئی ہے لیکن ابھی تک یہ بات سمجھ میں نہیں آئی ہے کہ کتنی آسانی سے ایسا ہو جاتا ہے۔

کورونا وائرس کی دیگر انسانی نسلیں اس بیماری میں مبتلا فرد کے آلودہ ننھے قطروں (چھینکنے سے یا کھانسنے سے) یا آلودہ ہاتھوں سے ایک فرد سے دوسرے فرد کو پھیلتی ہیں۔



## کیا ناول کورونا وائرس کے خلاف کوئی ٹیکہ موجود ہے؟



فی الحال کوئی ایسا دستیاب ٹیکہ نہیں ہے جو ناول کورونا وائرس سے تحفظ فراہم کرتا ہو۔





## علامات کیا ہیں؟



کھانسی



سانس پھولنا



بخار



گلے کی  
خراش



سر درد



## کیا ناول کورونا وائرس کا کوئی علاج ہے؟



کوئی مخصوص علاج نہیں ہے۔ بنیادی طور پر  
امدادی علاج ہے جس کا مقصد علامات کو کم  
کرنا ہے۔



## علامات کے حامل چین سے آنے والے مسافروں کو کیا کرنا چاہیے؟



اگر آپ نے چین کا سفر کیا ہے اور آپ کو بخار،  
کھانسی یا سانس لینے میں پریشانی کے ساتھ  
علامت محسوس ہوتی ہے تو آپ کو چاہیے کہ:



اسی وقت طبی نگہداشت حاصل کریں۔  
ڈاکٹر کے دفتر یا ایمرجنسی روم میں جانے  
سے قبل، ڈاکٹر کو پیشگی کال کریں اور  
انہیں اپنے حالیہ سفر اور اپنی علامات کے  
بارے میں بتائیں۔

1



دوسروں کے ساتھ رابطے سے بچیں۔

2



علامت کے دوران سفر نہ کریں۔

3



کھانسنے یا چھینکنے کے وقت اپنے منہ  
اور ناک کو ٹشو سے یا اپنی آستین سے  
(اپنے ہاتھوں سے نہیں) ڈھکیں۔

4



ہاتھوں کو بار بار صابن اور پانی سے کم  
از کم 20 سیکنڈ تک دھوئیں۔ اگر صابن  
اور پانی دستیاب نہ ہو تو الکحل پر مبنی  
دست صفا استعمال کریں۔

5



## معلومات کے کون سے ذرائع معتبر ہیں؟



ہماری تجویز ہے کہ آپ سرکاری صحت ایجنسیوں سے درست معلومات حاصل کریں اور بالعموم امراض کے بارے میں معلومات نہ پھیلانیں۔ طبی تعاون یا استفسار مطلوب ہونے پر، براہ کرم رابطہ کریں:

- آپریشن سنٹر میں "Estijaba" سروس - محکمہ صحت سے 8001717 پر
- وزارت صحت اور روک تھام سے 80011111 پر
- دوہنی ہیلتھ اتھارٹی سے 800342 پر



## مرض کو روکنے کے طریقے



1 حیوانات (زندہ یا مردہ)، حیوانوں کے بازار اور حیوانات سے ماخوذ مصنوعات (جیسے کچے گوشت) سے پرہیز کریں۔



2 کسی بھی ایسے فرد سے قریبی رابطے سے پرہیز کریں جس میں تنفسی بیماری کی علامات نظر آئیں۔



3 ہاتھوں کو بار بار صابن اور پانی سے کم از کم 20 سیکنڈ تک دھوئیں۔



4 اگر صابن اور پانی دستیاب نہ ہو تو دست صفا استعمال کریں۔



5 کھانسی اور چھینک کو ٹشو سے ڈھکیں۔



6 اگر آپ میں بیماری کی علامات پیدا ہوں تو سفر نہ کریں۔





## Narito ang ilang mga impormasyon tungkol sa **Coronavirus Disease (COVID-19)**



### **Ano ang Sakit na ito?**

Ang Coronavirus Disease (COVID-19) ay isang bagong strain ng coronavirus, na unang naitala sa isang grupo ng tao na may mga sintomas ng pneumonia sa lungsod ng Wuhan, sa lalawigan ng Hubei sa Tsina.

Karamihan sa mga kaso ay nanggaling sa pamilihing nagbebenta ng pagkaing-dagat at hayop.





## Paano kumakalat ang virus ?

Ang Coronavirus Disease (COVID-19) ay hinihinalang nagmula sa isang uri ng hayop, at kumalat sa mga tao.

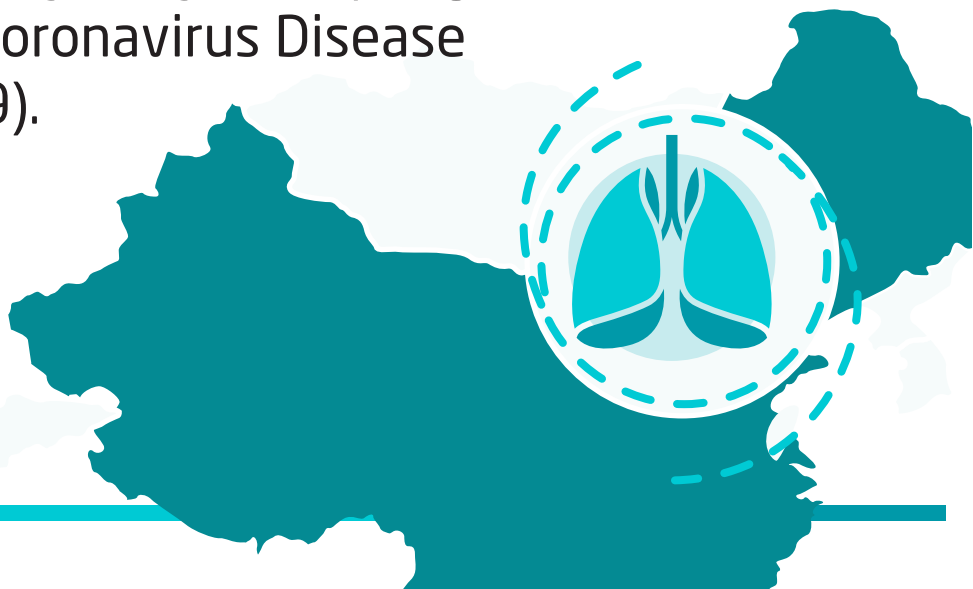
May mga naitalang kaso ng Coronavirus Disease (COVID-19) na nakukuha mula sa tao kapwa tao, ngunit hindi pa malinaw kung gaano kabilis ito kumalat.

Ang iba pang human strain ng coronavirus ay nakukuha mula sa tao kapwa tao sa pamamagitan ng kontaminadong droplet na galing sa taong may sakit (sa pamamagitan ng pag-ubo o pagbahing) o sa kontaminadong kamay.



## Mayroon bang bakuna laban sa Coronavirus Disease (COVID-19) ?

Sa kasalukuyan ay wala pang bakuna laban sa Coronavirus Disease (COVID-19).





## Ano ang mga sintomas?



**Ubo**



**Hirap sa  
paghinga**



**Lagnat**



**Pamamaga ng  
lalamunan**



**Pananakit  
ng ulo**



## Mayroon bang treatment o gamot para sa Coronavirus Disease (COVID-19)?

Walang tiyak na gamot para dito.

Binibigyan lamang ito ng supportive treatment upang mabawasan ang mga sintomas.

?

## Ano ang dapat gawin ng mga manlalakbay na galing ng Tsina na nagpapakita ng mga nasabing sintomas?

Kung galing ka ng Tsina at mayroon kang lagnat, ubo, o nahihirapan kang huminga, ikaw ay dapat na:

1

Humingi kaagad ng tulong medikal. Bago ka pumunta sa opisina ng doktor o sa emergency room, tumawag muna at ipaalam sa kanila ang iyong biyahe kamakailan at iyong mga sintomas.



2

Iwasan ang pakikipag-ugnayan sa ibang tao.



3

Huwag maglakbay kung may sakit.



4

Takpan ang bibig at ilong ng tisyu o ng iyong manggas (hindi ang iyong mga kamay) kapag umuubo o bumabahing.



5

Laging hugasan ang mga kamay ng sabon at tubig ng hindi bababa sa 20 segundo. Gumamit ng de-alkohol na hand sanitizer kung walang sabon at tubig.





## Ano ang mga mapagkakatiwalaang source ng impormasyon?

Inirerekumenda namin na kunin mo lamang ang tamang impormasyon sa mga ahensya ng pamahalaan sa kalusugan at huwag ipagkalat ang impormasyon tungkol sa mga sakit. Kung nangangailangan ka ng suportang medikal o may mga katanungan ka, mangyaring makipag-ugnay sa:

- serbisyo ng " Estijaba " sa operation center - Department of Health sa **8001717**
- Ministry of Health and Prevention sa **80011111**
- Dubai Health Authority sa **800342**



## Mga paraan upang maiwasan ang sakit

1

Iwasan ang mga hayop (buhay man o patay), mga pamilihan ng hayop, at mga produkto na nagmumula sa mga hayop (tulad ng di-lutong karne).



2

Iwasan ang malapit na pakikipag-ugnayan sa sinumang nagpapakita ng mga sintomas ng sakit sa baga.



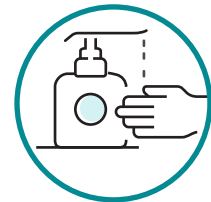
3

Laging hugasan ang mga kamay ng sabon at tubig ng hindi bababa sa 20 segundo.



4

Gumamit ng hand sanitizer kung walang sabon at tubig.



5

Takpan ng tisyu ang iyong bibig at ilong kapag umuubo o bumabahing.



6

Huwag maglakbay kung mayroon kang alinmang sintomas ng naturang sakit.





# اطلاعات در رابطه به ویروس کورونا (COVID-19)



## این بیماری چیست؟



ویروس کووید 19 یا ویروس کورونا اول در  
شهرستان ووهان در استان هوبی چین ظاهر شود.

بیشتر موارد از نزره ایپیدمیولوژی رابطه به مواد  
غذایی دریایی و حیوانات دارند.



## ویروس کورونا چه گونه منتقل میشه؟



به احتمال زیاد ویروس کورونا اولاً در حیوانات بودج اومد و بعداً به انسانها منتقل شد .

در حال حاضر امکان انتقال ویروس کورونا از انسان به انسان ممکن است. والی هنوز معلوم نیست که این ویروس به چه آسانی انتقال پیدا میکند.

در حال حاضر انتقال نوهایی مختلفی از ویروس کورونا از شخص به شخص از طریق سرفه یا عطسه و یا دستهای آلوده ممکن است.



## آیا واکسنی برای درمان نوول کورونا وجود دارد؟



در حال حاضر هیچگونه واکسنی برای محافظت در برابر ویروس کورونا وجود ندارد.







## علائم بیماری چیست؟



سرفه



نفس تنگی



تب



گلو درد



سردرد



## آیا درمانی برای ویروس کورونا (کوود 19) وجود دارد؟



فعلاً هیچ درمانی نداره. بیشتره درمانهای حمایتی  
با هدف کاهش علائم در دسترس هستند



## مسافرانی که تازه از چین اومدن و احساس مریضی میکنند باید چه کار کنند؟



اگر به چین سفر کرده اید و با علائمی مانند تب،  
سرفه یا نفس تنگی دشوار هستید، باید:



فوری با دیگران تماس بگیرید. قبل از رفتن  
به مطب دکتر و یا اورژانس، اول با آنها  
تماس گرفته و آنها را از علائمتان و سفرتان  
به چین مطلع کنید.

1



از تماس با دیگران خودداری کنید.

2



در حالی که مریض هستید مسافرت نکنید.

3



هنگام سرفه یا عطسه، دهان و بینی  
خود را با دستمال یا آستین خود (نه  
دستان) بپوشانید.

4



منظم دستان را با آب و صابون برای  
حداقل 20 ثانیه بشوید.  
اگر صابون و آب در دسترس نیست از یک  
ضد عفونی کننده دست که بر پایه الکل  
است استفاده کنید.

5



## به چه اطلاعاتی همیشه اعتماد کرد؟



توصیه می کنیم اطلاعات صحیح را از سازمان های بهداشت دافت دریافت کنید و به طور کلی اطلاعات مربوط به بیماریهای مختلف را پخش نکنید. در صورت نیاز به هرگونه کمک پزشکی یا داشتن سوال، لطفاً با شماره تلفن زیر تماس بگیرید:

- خدمات "استجابہ" در مرکز عملیات - وزارت بهداشت با شماره 8001717
- وزارت بهداشت و پیشگیری به شماره 80011111
- مرکز بهداشت دبی به شماره 800342



## راه های پیشگیری از بیماری



1 از حیوانات (زنده یا مرده)، بازار حیوانات و محصولات آن که از حیوانات تهیه می شوند (مانند گوشت پخته نشده) اجتناب کنید.



2 از تماس نزدیک با هر کسی که علائم بیماری تنفسی را نشان می دهد، خودداری کنید.



3 دست ها را به طور منظم برای حداقل 20 ثانیه با آب و صابون بشویید.



4 اگر آب و صابون در دسترس نیست از ضد عفونی کننده دست استفاده کنید.



5 سرفه ها و عطسه هایتان را با دستمال پوشانید.



6 در صورت بروز هر گونه علائم بیماری، مسافرت نکنید.



UNITED ARAB EMIRATES  
MINISTRY OF HEALTH & PREVENTION

دائرة الصحة  
DEPARTMENT OF HEALTH



هيئة الصحة بدبي  
DUBAI HEALTH AUTHORITY



ABU DHABI PUBLIC HEALTH CENTRE  
مركز أبوظبي للصحة العامة



# কোরোনাভাইরাস রোগে বা (COVID-19)-এর বিষয়ে কিছু তথ্য



## এই রোগটি কি?

কোরোনাভাইরাস রোগ (COVID-19) হল কোরোনাভাইরাসের একটি নতুন প্রকারবিশেষ, যেটিকে নিউমোনিয়ার উপসর্গের সঙ্গে প্রথমবার শনাক্ত করা হয় চিনের হুবেই রাজ্যে অবস্থিত উহান শহরে।

বেশিরভাগ ঘটনাগুলির ক্ষেত্রে এটিকে সিফুড এবং পশু বাজারের সঙ্গে যুক্ত একটি মহামারি হিসেবে চিহ্নিত করা হয়েছে।



## এই ভাইরাসটি কি ভাবে ছড়ায়?

সম্ভবত একটি পশু প্রজাতির মধ্যে কোরোনাভাইরাস রোগ (COVID-19)-এর উৎপত্তি ঘটে এবং তারপর এটি মানুষের মধ্যে ছড়িয়ে পড়ে।

একজন মানুষের থেকে অন্য মানুষের মধ্যে নোভেল কোরোনা ভাইরাসের ছড়িয়ে পরার ঘটনা প্রতিবেদিত হয়েছে, তবে এখনও পর্যন্ত এটি বোঝা যায়নি যে কতটা সহজে এটি ঘটতে পারে।

মানুষ আক্রান্তকারী কোরোনাভাইরাসের অন্যান্য প্রকার একজন ব্যক্তির থেকে অন্য ব্যক্তিতে ছড়িয়ে পড়তে পারে, একজন রোগাক্রান্ত ব্যক্তির থেকে দূষিত তরলবিন্দু (কাশি বা হাঁচি) অথবা তার দূষণগ্রস্ত হাতের স্পর্শ লাগার মাধ্যমে।



## কোরোনাভাইরাস রোগ (COVID-19)-এর মোকাবিলা করার জন্য কোনও টীকা আছে কি?

আপাতত কোরোনাভাইরাস রোগ (COVID-19)-এর হাত থেকে সুরক্ষা পাবার জন্য কোনও টীকা উপলভ্য নাই।





## এই রোগের উপসর্গ কি?



কাশি



নিঃশ্বাসের দুর্বলতা



জ্বর



গলায় ব্যথা



মাথাব্যথা



কোরোনাভাইরাস রোগ (COVID-19)-এর  
কি কোনও চিকিৎসা আছে?  
কোনও নির্দিষ্ট উপচার নেই

প্রধানত পরিচর্যামূলক চিকিৎসা করা হয় যার  
লক্ষ্য হল উপসর্গগুলিকে কমিয়ে আনা।



?

## চিন থেকে আগত যে সমস্ত যাত্রীরা উপসর্গগুলি লক্ষ্য করছেন, তাদের কি করা উচিত?

যদি আপনি চিনে যাত্রা করেছিলেন এবং জ্বর, কাশি অথবা শ্বাসকষ্ট সহ অসুস্থতা বোধ করছেন, তাহলে আপনার উচিত:

১

শিগগিরি চিকিৎসামূলক পরিচর্যা গ্রহণ করা। ডাক্তারের অফিস অথবা ইমার্জেন্সি রুমে যাবার আগে, ফোনে কথা বলে আপনার সাম্প্রতিক যাত্রা আর উপসর্গগুলির বিষয়ে জানান।



২

অন্য লোকেদের সঙ্গে যোগাযোগ এড়িয়ে চলুন।



৩

অসুস্থ থাকা কালীন যাত্রা করবেন না।



৪

কাশবার অথবা হাঁচবার সময় আপনার মুখ আর নাক একটি টিসু অথবা আপনার জামার হাতল দিয়ে ঢেকে রাখুন (হাত দিয়ে নয়)।



৫

ঘন ঘন করে, অন্তত ২০ সেকেন্ডের জন্য আপনার হাত সাবান আর জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। একটি অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন যদি সাবান আর জল উপলভ্য না থাকে।







## আরও তথ্য পাবার জন্য কি কি স্রোত রয়েছে?

আমরা সুপারিশ করি যে আপনি সরকারি স্বাস্থ্য সংস্থাগুলি থেকে সঠিক তথ্য প্রাপ্ত করুন এবং সাধারণ রোগ ব্যাধির সম্বন্ধে তথ্য বিতরণ না করুন। যদি কোনও সময় মেডিকাল সাপোর্ট অথবা কোনও কিছু জিজ্ঞাসা করার দরকার পড়ে, তাহলে অনুগ্রহ করে যোগাযোগ করুন:

- অপারেশন কেন্দ্রে "এস্টিজাবা" পরিষেবা-স্বাস্থ্য বিভাগ ৮০০১৭১৭
- স্বাস্থ্য ও প্রতিরোধ মন্ত্রণালয় ৮০০১১১১১
- দুবাই স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষ ৮০০৩৪২





# রোগটি প্রতিরোধ করার উপায়

১

পশুপাখি (জীবন্ত বা মৃত), পশু  
বাজার এবং পশু জনিত পণ্য  
(যেমন কাঁচা মাংস) এড়িয়ে  
চলুন।



২

কোনও ব্যক্তির মধ্যে শ্বসনতন্ত্র  
সম্পর্কিত অসুস্থতার উপসর্গ  
দেখা দিলে তাকে এড়িয়ে চলুন।



৩

ঘন ঘন করে, অন্তত ২০  
সেকেন্ডের জন্য আপনার হাত  
সাবান আর জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।



৪

একটি অ্যালকোহল ভিত্তিক  
হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন  
যদি সাবান আর জল উপলভ্য না  
থাকে।



৫

হাঁচি আর কাশি এলে একটি টিসু  
দিয়ে মুখ ঢেকে নিন।



৬

কোনও রোগের উপসর্গ দেখা দিলে  
যাত্রা করবেন না।

