

বার বার
হাত ধোবেন



খাবার আগে



হাঁচি অথবা কাশি
দেবার পর



হাঁস-মুরগি বা ডিম
ধরার পর



পায়খানা করার পর

পরিচ্ছন্ন হাত
সুস্থ জীবন



সাবান এবং পানি দিয়ে দুই হাতের
তালু এবং পিঠ কজি থেকে নখ
পর্যন্ত ফেনা তুলে ঘসে ঘসে
পরিষ্কার করুন ।

সময়মত ব্যবস্থা নিন ফু'র বিপদ থেকে নিজেকে রক্ষা করুন

হাঁচি, কাশি, থুথু ও কফের মাধ্যমে
মানুষ থেকে মানুষে ফু-সহ বিভিন্ন রোগ ছড়ায়।

যানবাহন, শ্রেণীকক্ষ,
জনসমাবেশে হাঁচি-কাশি
দেয়া থেকে বিরত থাকুন।



লোকজনের সামনে কেউ
নাকমুখ না ঢেকে
হাঁচি-কাশি দিতে অথবা
যেখানে সেখানে থুথু-কফ
ফেলতে চাইলে
তাকে নিষেধ করুন।



রাস্তাঘাট বা হাটবাজারে
থুথু বা কফ ফেলবেন না।

হাঁচি-কাশির সময় রুমাল,
গামছা, টিস্যু পেপার,
জামার হাতা, শাড়ির আঁচল
বা ওড়না ব্যবহার করুন।



আপনার ফু হলে
বাড়িতে থাকুন