

# সমাজ, এমএফআই, এবং করোনা

সমাজ ও এমএফআই  
একসাথে লড়াই করলেই  
জয়লাভ সম্ভব



সমাজের জন্য করোনা ভাইরাস  
সচেতনতার একটি কমিক

অজয়: এমএফআই এর একজন কর্মী। যিনি সমাজের  
মানুষের স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য কাজ করেন

করোনা: একটি ভাইরাস, যার  
কারণে কোভিড ১৯ রোগ হয়



স্যার, আমরা করোনা  
ভাইরাস সম্পর্কে শুনেছি।  
আমাদের কি চিন্তা করার  
দরকার আছে?

দিদি, আপনি কি  
জানেন ভাইরাস কি?

না,  
ভাইরাস কি?

বিঃদ্রঃ: সমস্ত এমএফআই কর্মীদের ফিল্ডে মাস্ক  
এবং গ্লাভস পরে থাকা উচিত



ভাইরাস একটি জীবাণু  
যার কারণে রোগ হতে  
পারে।



আমরা কি  
ভাইরাস টি  
দেখতে পারি?

আমরা ভাইরাসটি  
খালি চোখে  
দেখতে পারি না।

ওহ!





অজয় স্যার, অন্য কোন  
উপায় রয়েছে যার মাধ্যমে  
ভাইরাস আমাদের আক্রান্ত  
করতে পারে?

হ্যাঁ। যদি আমরা করোনা আক্রান্ত  
ব্যক্তির ২ মিটার/৬ ফুট মধ্যে থাকি  
তবে আমরা ওই ব্যক্তির কাশি বা  
শ্বাস-প্রশ্বাসের দ্বারা সংক্রামিত হতে  
পারি।

তারা কি  
আমাদের অসুস্থ  
করতে পারে?

হ্যাঁ, পারে



করোনা ভাইরাস  
এর লক্ষণগুলি কী  
কী?

জ্বর, শুকনো কাশি এবং  
শ্বাসকষ্ট এর সাধারণ  
লক্ষণ।



জ্বর

শুকনো কাশি

শ্বাসকষ্ট



হ্যাঁ, অজয় স্যার আমরা  
আতঙ্কিত হবো না তবে  
এ সম্পর্কে আমাদের  
বিস্তারিত বলুন।

দিদি, এটা নিয়ে আতঙ্কিত  
হবার কিছু নেই। কিছু সাধারণ  
নিয়ম মেনে চললেই আমরা  
সকলে নিরাপদে থাকতে  
পারবো।

তবে অজয় স্যার,  
আমরা চীন, ইতালি,  
আমেরিকা এবং অন্য  
দেশে অনেক মৃত্যুর কথা  
শুনেছি।

করোনা ভাইরাস এ মৃত্যুর  
হার ২% থেকে ৩%। এর অর্থ ১০০  
জন লোক যদি এই রোগে আক্রান্ত হয়  
তবে কেবল ২-৩ জন মারা যেতে পারে।  
তবে আমাদের অবশ্যই সর্বদা সতর্ক  
থাকতে হবে কারণ এটা অত্যন্ত  
সংক্রামক।

সুতরাং, আমাদের  
অযথা আতঙ্কিত না  
হয়ে সর্বদা সতর্কতা  
বজায় রাখা উচিত।

অজয় স্যার, দয়া করে  
আমাদের বলুন আমরা  
কীভাবে নিরাপদে থাকার  
জন্য সতর্কতা বজায়  
রাখতে পারি।

অবশ্যই আমি প্রতিরোধের  
সহজ উপায় গুলি বলবো যা  
আমাদেরকে করোনা থেকে  
সুরক্ষিত থাকতে সাহায্য  
করবে।



প্রথম পদক্ষেপ হল নিজেকে পরিষ্কার রাখা ও স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা। আমাদের সঠিক ভাবে সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে।

আমরা কীভাবে সঠিকভাবে হাত ধুতে পারি?

সঠিক ভাবে হাত দেয়ার জন্যে এই ১০ টি ধাপ মেনে চলুন।

## সঠিক ভাবে হাত ধোয়ার ১০টি ধাপ



1 পানি দিয়ে আপনার হাত ভিজিয়ে নিন



2 সাবান নিন এবং তা দুই হাতে ঘষুন



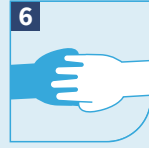
3 আপনার হাতের তালু একসাথে ঘষুন



4 এক হাতের তালু দিয়ে আরেক হাতের পিছনের দিকে ঘষুন (বাম এবং ডান)



5 দুই হাতের তালু আঙ্গুল দিয়ে ঘষুন



6 হাতের আঙুলের উপরিভাগ অপর হাতের তালুতে ঘষুন



7 হাতের তালু মুড়িয়ে অন্য হাতের বৃদ্ধাঙ্গুলি ঘষুন



8 এক হাতের তালুতে আরেক হাতের নখ ঘষুন



9 পানি দিয়ে পরিষ্কার করে দুই হাত ধুয়ে নিন, যাতে সাবানের কোনো অংশ লেগে না থাকে



10 আপনার হাত মোছার জন্যে একটি পরিষ্কার তোয়ালে বা টিস্যু ব্যবহার করুন



## প্রতিরোধের জন্য যখন হাত ধোয়া উচিত



কাশি, হাঁচি বা নাক পরিষ্কারের পরে



খাওয়ার আগে এবং পরে



কোনো আবর্জনা বা ময়লা স্পর্শ করবার পর।  
বাইরে থেকে আনা যে কোনো কিছু ধরার পরে



রান্না করার আগে এবং পরে



টয়লেট ব্যবহার করার আগে এবং পরে



কোন প্রাণী বা মানুষের সংস্পর্শে আসার  
পরে



দিদি আপনারা কি জানেন,  
এই ভাইরাস স্পর্শের মাধ্যমে  
ছড়িয়ে পড়ে? তাই আমাদের  
উচিত একে অপরকে স্পর্শ না  
করে শুভেচ্ছা জানানো।

আপনি কি  
বিষয়টি বুঝিয়ে  
বলবেন?



এভাবে অভিবাদন  
করা যাক:

নমস্কার

হ্যালো  
দিদি

আস-সালাম  
আলাইকুম

দিদি ভালো  
আছেন?

অজয় স্যার এর থেকে  
রক্ষার আর কি কোনো  
উপায় নেই?

হ্যাঁ দিদি উপায় আছে,  
আপনি ভিড়ভাড় জায়গায়  
যাওয়ার সময় মাস্ক দিয়ে মুখ  
ঢেকে রাখুন।

যাদের অবশ্যই  
মাস্ক পরতে হবে

আপনার এলাকায় যদি মাস্ক না পাওয়া  
যায় তবে আপনি নিজের ঘরে মাস্ক তৈরি করতে পারেন।  
পরিষ্কার সুতি কাপড় তিনটি ভাঁজে ভাঁজ করে মাস্ক তৈরি  
করে ব্যবহার করতে পারেন। একটি মাস্ক বারবার ব্যবহার এড়াতে  
একাধিক মাস্ক ব্যবহার করুন। মাস্ক পরিবারের অন্য সদস্যদের  
সাথে ভাগ করে ব্যবহার করবেন না। মাস্ক প্রতিদিন সাবান /  
ডিটারজেন্ট দিয়ে ধুয়ে নেওয়া উচিত।

আপনি যদি একজন  
স্বাস্থ্যকর্মী হন  
এবং রোগীদের  
সংস্পর্শে আসেন

জ্বর, কাশি, গলা ব্যথা এই  
লক্ষণ যুক্ত ব্যক্তিদের সেবা  
করলে

যদি আপনার কাশি এবং  
শ্বাসকষ্ট থাকে

এ ছাড়াও ২ মিটার/৬ ফুট সামাজিক দূরত্ব  
বজায় রাখুন।



ভিড়ভাড় স্থান এবং সামাজিক আচার  
অনুষ্ঠান এড়িয়ে চলুন





ঠিক আছে দিদি, এখন  
বলুন আমরা করোনা  
ভাইরাস থেকে কিভাবে  
বাঁচতে পারি?

সঠিকভাবে  
হাত ধুয়ে

সঠিক স্বাস্থ্যবিধি  
মেনে চললে

শারীরিক দূরত্ব  
বজায় রেখে

দূরত্ব বজায় রেখে  
শ্রুভেচ্ছা জানিয়ে

অসুস্থ হলে  
ডাক্তারের পরামর্শ  
নিয়ে

দারুন



References:

World Health Organization, WHO  
Ministry of Health and Family Welfare, Government of India  
MicroFinance Institutions Network, MFIN, India

Disclaimer:

Please visit the Ministry of Health and Family Welfare, Govt. of India at <https://www.mohfw.gov.in/> for the latest guidelines on COVID-19.

While we have made every attempt to ensure that the information contained in this Comic has been obtained from reliable sources, MSC and/or its partner(s)/funder(s) are not responsible for any errors or omissions, or for the results obtained from the use of this information. All information in this Comic is provided “as is”, with no guarantee of completeness, accuracy, timeliness, or of the results obtained from the use of this information, and without warranty of any kind, express or implied, including, but not limited to warranties of performance, merchantability, and fitness for a particular purpose. The contents of this Comic is intended to convey general information only and not to provide legal advice or opinions and the said Comic should not be construed as, and should not be relied upon for, legal, regulatory, or tax advice in any particular circumstance or situation.