য়ুমদা শাবা মাই অমসুং চিনগী প্রোতেক্তিব কোভর শিজিন্নবগী এদভাইজরী

1. ঐখোয়না থঙলে মদুদি সোসিয়েল দিস্তেন্সিং অমসুং হকচাং লুন-নান্না লৈবা অসি কোবিদ-১৯গী লাইচৎতগী ঙাকথোক্কবা মরু ওই। লৈবাক খ্রদা মীয়ামগীদমক য়ুমদা শেম্বা ফেস কোভর অসি কান্নে হায়না ফোংদোক্নরি। অসিগুম্বা মখলগী য়ুমদা শেম্বা ফেস কোভর অসি লুনা-নান্না লৈনবা অফবা পাম্বৈ অমনি। অসিগুম্বা শিজিন্নবা অসি তশেংনমক মপুং ফানা লুনা-নান্না লৈবদা মতেং ওইনগনি।

2. মরম অদুনা, কনাগুম্বা হিদাক-লাংথক শিজিন্নদুনা লায়েংবগী মথৌ তাদ্রিবা নত্রগা নিংশা হোনবদা ৱাবগী ফিভম ওইদ্রিবা মীওইশিংনা মরু ওইনা মপান্দা চৎথোক-খোৎতোকপা মতমদা য়ুমদা শেম্বা অমুক হন্না শিজিন্নবা য়াবা ফেস কোভর অসি শিজিন্ননবা খঙহল্লি। মসিনা কাংলুপ মশিং য়াম্না ঙাকথোকপদা কান্নবা ফংহনগনি।

3. মসিগী ফেস কোভর অসি অসিগুম্বা মখলগী প্রোতেক্তিব গীয়র শিজিন্নবা মথৌ তারবা কোবিদ-১৯গী অনাবশিং লায়েংলিবা হেল্থ ৱাকরশিং নত্রগা মখোয়গী লোইনবশিং নত্রগা অনাবা মশামক্না শিজিন্নরোইদবনি।

4. অসিগুম্বা মখলগী ফেস কোভর অনি শেম্ননবা খঙহল্লি মদুদি অমা শিজিন্নরিঙৈদা অতোপ্পা অমদু শুদোক-চামথোক্তুনা থমগদবনি। খুৎ-শা হামদোকপদি অদুমক মথৌ তাগনি অমসুং ফেস কোভর শিজিন্নদ্রিঙৈদা খুৎ-শা শেংনা হামদোকপীগদবনি। অসিগুম্বা মখলগী ফেস কোভর অসিসু মফম অমদা হেক্তা লংশেকপা তৌবীরোইদবনি, মফম চানা থম্বীগদবনি, সাপোন অমসুং ঈশিং অশাবদা শিজিন্নদুনা নীংথিজনা শুদোক-চামথোকপীগদবনি অমসুং মদু শিজিন্নদ্রিঙৈদা মপুং ফানা কংহনগদবনি।

5. মসিগী ফেস কোভর অসি য়ুমদা ফংবা তরু-তনানবা ফিনা শেম্বা য়াই, মদু ফেস কোভরগীদমক তুদ্রিঙৈ/শেমদ্রিঙৈদা নীংথিজনা শুদোক-চামথোক্কদবনি। ফেস কোভর অদু চিন অমদি নাতোন মপুং ফানা খুম্বা ঙম্ননবা মওংদা মাইদা ইকোম কোম্না পুনবা ঙম্নবা মওংদা শেমগদবনি।

6. ফেস কোভর অদু অমগা অমগা থক শেয়র তৌমিন্নরোইদবনি মদু মীওই অমখক্তনা শিজিন্নবীগনি। অদুনা, মী মশিং য়াম্না লৈবা ইমুং অমদা, মীপুম খুদিংমক্কী ফেস কোভর তোঙান তোঙান্না থম্বীগদবনি।

ইন্দিয়া গোবর্নমেন্তকী প্রিন্সিপল সাইন্তিফিক
এদভাইজরগী ওফিসনা থাদোরকপা_এপ্রিল 3, 2020

Illustration by MoHFW

SARS-CoV-2 শন্দোকপা থিংননবা ফেস কোভর

মাই অমসুং চিনগীদমক য়ুমদা শাবা প্রোতেক্তিব কোভরগী মেনুএল

পুথোকচরিবা গাইদ অসি এন.জি.ও.শিং অমসুং মীয়াম্না মখোয় মশাগী মমাই ঙাকথোচবা ঙম্নবা অমসুং ফেস কোভর শেম্বা, শিজিন্নবা অমসুং অমুক হন্না শিজিন্নবগী মতাংদা অচম্বা মওং-মতৌ অমা পুথোক্নবগীদমক্নি।

পুথোকচরিবা দিজাইন অসিগী মরুওইবা মচাকশিং অসি পোৎশকশিংদা য়ৌশিনবদা লাইহনবা, য়ুমদা শেম-শাবদা লাইহনবা, শিজিন্নবা অমদি অমুক হন্না শিজিন্নবা লাইহনবা অসিনি।

মসিগী য়ুমদা শেম্বা ফেস কোভর অসি চিন অমদি নাতোন মপুং ফানা থুম্বা ঙম্ননবা মওংদা অমসুং মাইদা ইকোম কোম্না পুনবা ঙম্নবা মওংদা শেমগদবনি।

মসিগী ফেস কোভর অসি অসিগুম্বা মখলগী প্রোতেক্তিব গীয়র শিজিন্নবা মথৌ তারবা কোবিদ-19গী অনাবশিং লায়েংলিবা হেল্থ ৱাকরশিং নত্রগা মখোয়গী লোইনবশিং নত্রগা অনাবা মশামক্না শিজিন্নরোইদবনি।

ইন্দিয়া অপুনবগী মী কুংনা তাবা মফমশিংদা লৈবা মীওইশিংদা ফেস কোভর অসি মরু ওইনা শিজিন্ননবা থঙহল্লি।

অদোম্না ইশাবু ঙাকথোকচনবগীদমক য়ুমদা ফেস কোভর লাইনা শেম্বা য়াই।

ওপ্সন 1. সেৱিং মেচিন শিজিন্নদুনা ফেস কোভর শেম্বা

অদোম্না মথৌ তাগদবা পোৎশকশিং:

1.

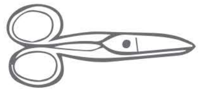
100% লশিংগী পোৎচাক

শিজিন্নরুরবা লশিংগী ফি অমা হেক্তনা ফেস কোভর অসি শেম্বা য়াই।ফেস কোভরগী মচু অদু মথৌ তাদে অদুবু অদোম্না ফেস কোভর শেমদ্রিঙৈদা ফি অদু অশৌবা ঈশিংদা মিনিৎ 5 শুবীগদবনি অমসুং নীংথিজনা কংহনবীগদবনি। ঈশিং অদুদা থুম হাপ্পীগদবনি।

2.

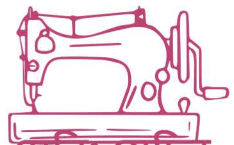
ফি মচেৎ মকক মরি

3.



কাতি

4.



সেৱিং মেচিন

মসিগা লোইননা হৌগনি

ফি ককপা -মথৌ তাবা মতুং ইন্না মথাগী সাইজ অসিদা ফেস কোভর শেম্নবগীদমক ফি অদু ককপীয়ু

- অহলগীনাঃ 9 ইঞ্চি x 7 ইঞ্চি
- অঙাংগীনাঃ 7 ইঞ্চী x 5 ইঞ্চী

অহলগী ফেস কোভরকী সাইজ

মচেৎ ককপা - পুন্নবা অমদি মরী শেম্নবা মকক মরি

ফিদগীঃ 1.5”x 5”গী মচেৎ অনি অমসুং 1.5”x 40”গী মচেৎ অনি

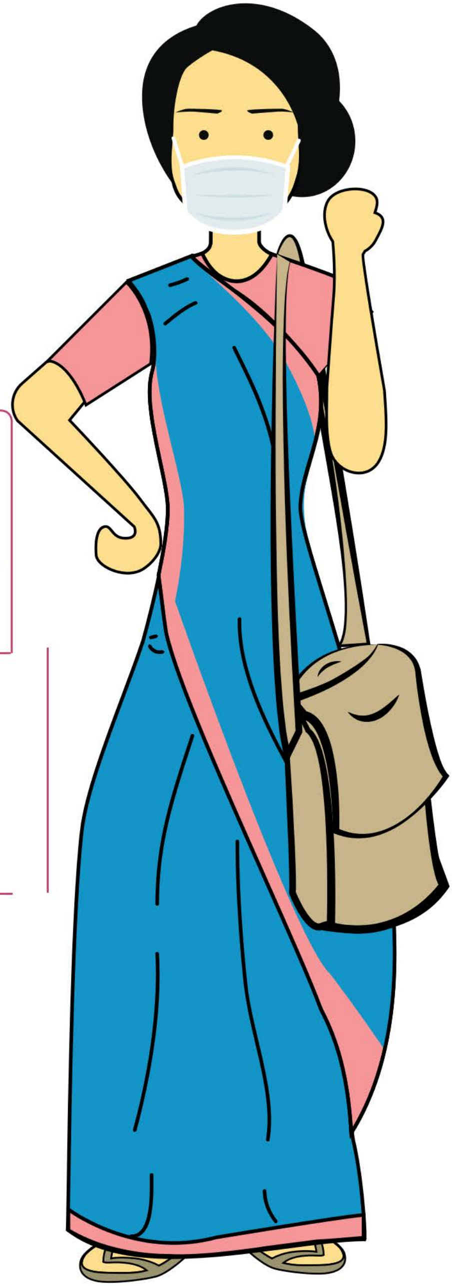


Illustration by MoHFW

* অদোম্না ফেস কোভর অসি সেৱিং মেচিন য়াওদনসু শেম্বা য়াই

0 inch 1 2 3 4 5 6 7

Inch=” 8

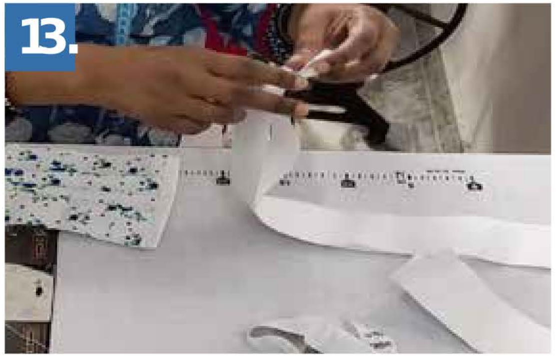
মখাদা উৎলিবা থৌওং অসি অহনগী সাইজগী ফেস কোভরকীনি

অককপা ফি অদু লৌগনি, উৎলিবা অসিগুম্না ফি অদুগী মচিন অমদা মরী ওইনা শিজিন্নবা 1.5x5”গী মকক অদু তাইশিনগনি।

উৎলিবা অসিগুম্না অথুপ্পা ফি থুদিংমক্তা চাউরাক্লা 1.5”গী মখাদা ওন্থবা ফিথুপ অহুম শেমগনি।

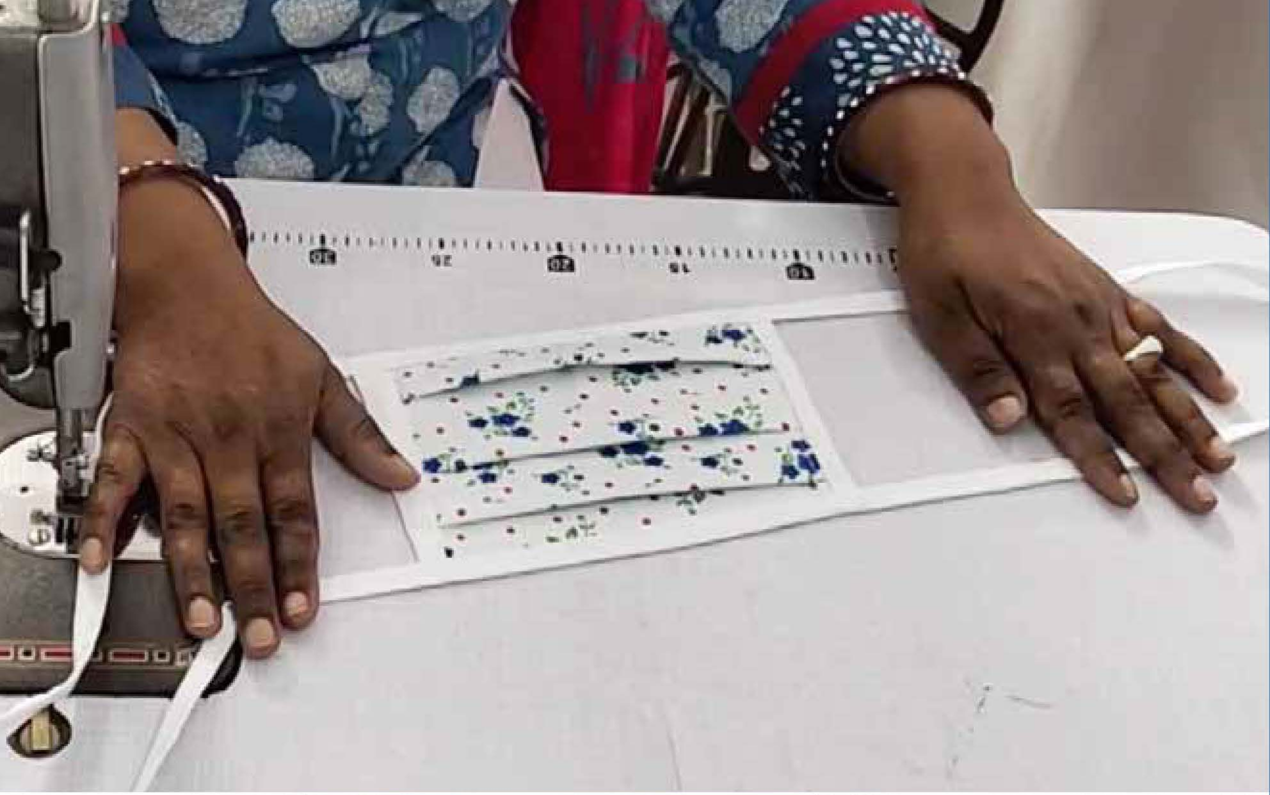
থুপচিল্লবা ফি অদু অতোপ্পা নাকন্দা ওনথোক্কনি অমসুং নাকন অসিদা ফিথুপ শেম্লবগীদমক মথক্তা উৎলিবা অসিগুম্না হঞ্জিন্না তৌগনি। ফিথুপ শেমখিবগা, থুপচিল্লবা ফিগী অৱাংবা অদু 9”দগী 5”দা হন্থহনগনি।

মথক্তা উৎলিবা অসিগুম্না, নাকল অনিমক মরীগা লোইননা ফিথুপ অদু তাইশিন্নগনি। উৎলিবা অসিগুম্না ফিথুপ লোইনমক মথাদা ওন্ননবা খরা হেন্না চেকশিনগনি।



হৌজিক ফেস কোভর অদু কিবদা শিজিন্নবা উৎলিবা অসিগুম্না ফেস কোভরকী মথক অমসুং মথাদা 40” শাংবা মকক হাপ্পা হৌরসি।

অমুক্কা হন্না মসিগী মককশিং অসি অহুম্লক থুপচিনগনি অমসুং মথক্তা উৎলিবা অসিগুম্না তাইশিনগনি।



- হৌজিক অদোমগী ফেস কোভর লৈরে

- ফেস কোভর অদু চিন অমদি নাতোনগী অকোইবদা ফিৎ ওইহনগদবনি অমসুং অদোমগী মাই অমদি ফেস কোভরকী মরক্তা অহাংবা লৈহল্লোইদবনি। ফেস কোভর অদু উপ্পা মতমদা, ফিথুপ অদু মথাদা ওলহনবীগদবনি।

- ফেস কোভর অদু অমুক হন্না শিজিন্নবগীদমক মথক–মথা থক ওন্থোক্লোইদবনি। হেক শিজিন্নরুবা থুদিংগী ফেস কোভর অদু মতম পুন্নমক্তা শেংনা শুদোক–চামথোকপীগদবনি মথাগী থৌওংশিং মখাতানা উৎলি।

মসিগী ফেস কোভর অসি অম্ৎ ক্লিনিক, অর্থ হোস্পিতাল, অমসুং শ্রেয়স হোস্পিতাল য়াওনা থা রাজস্থান্দা ওর্গনাইজেসনশিংগী কম্যুনিতী–হেল্থ ৱার্করশিংনা হৌজিক হৌজিক শিজিন্নরি।
শক্তম অমসুং থৌওংশিংগী লৌথোকফমঃ জতন সংস্থান, উদয়পুর

ফেস কোভর অদু অদোমগী মাইথোংগা চপ চান্নহনবীগদবনি অমসুং নাকন্দা অহোবা অমত্তা লৈহল্লোইদবনি...

নীংশিংবীয়ু মতম পুম্নমক্তা অতোপ্পগা মীতর 2 লাপ্পা লৈবীয়ু, য়ুমদা হল্লকপগা অদোমগী খুৎ-শা শেংনা হাম্বীয়ু অমসুং অদোমগী মাই নত্ত্রগা মিৎতা শোকপীগনু!

তৌদুনা উৎপা দা. গার্গী দোয়ল, পেদিয়েট্রিসিয়ন, রাজস্থান

ওপ্সন 2: য়ুমদা সেৱিং মেচিন য়াওদনা খুৎনা ফেস কোভর শেম্বা

অদোম্না মথৌ তাগদবা পোৎলমশিং:

1.

100% লশিংগী মচাকশিং নন্দ্রগা নুপাগী লশিংগী রুমাল

2.

রবর বেন্দ অনি

স্তেপ 1

রুমাল অদু নাকল অমদগী ফিদুগী ময়াইদগী থরা কাথৎনা থুপকনি

স্তেপ 2

হৌজিক অতোপ্পা নাকল অদু অহানবা থুথুপ অদু ফাওবা থুপকনি

স্তেপ 3

উৎলিবা অসিগুম্না মসি অমুক হন্না ময়াইদা থুপচিনগনি

স্তেপ 4

ৰবৰ বেন্দ অমা লৌৰগা উৎলিবা অসিগুম্না ফিগী ওইথংবা নাকন্দা পুনগনি

স্তেপ 5

হৌজিক অতোপ্পা নাকল অদু অতোপ্পা ৰবৰ বেন্দ অমনা পুনগনি। ৰবৰ বেন্দ অনিগী ময়াইদা লৈবা মফম অদু অদোমগী চিন অমসুং নাতোন কুপ্পা থুংবা ওইগদবনি

স্তেপ 6

ফিগী নাকল অমা ৰবৰ বেন্দনা পুল্লিবা অদুদগী হৌৰগা থেকচিনগনি। মসি নাকল অনিমক তৌগনি।

স্তেপ 7

হৌজিক থেকচিনবা নাকল অমা লৌৰগা অতোপ্পা মথেক অদুগী মনুংদা থিংজিনগনি

হৌজিক অদোমগী ফেস কোভৰ লৈৰে

ফেস কোভৰ অদু অদোমগী চিন অমসুং নাতোনগী অকোইবদা খুদোং চাগদবা মওংদা ফিৎ ওইহনগদবনি অদুবু অদোমগী চিন অমসুং ফেস কোভৰকী মৰক্তা অহোবা লৈহল্লোইদবনি।

ফেস কোভৰ অসি উপ্পবগীদমক ৰবৰ বেন্দ অনিদু অদোমগী নাকোংদা লৌশিল্লু

অদোম্না ফেস কোভৰ অসি শিজিন্নবা মতমদা মথক্তা পনখ্রিবা চেকশিন-ৱা অমসুং ইন্সত্রক্সনশিং অসি ইনবীগদবনি।

মরু ওইবা চেকশিন-ৱাশিং:

খুৎনা শেম্বা ফেস কোভর শিজিন্নদ্রিবৈদা নীংশিংবীয়ুঃ

1.ফেস কোভর অদু নীংথিজনা শুদোক-চামথোকপীয়ু (মথংগী চেনাদা উৎলিবা অসিগুম্বা)

2.ফেস কোভর উপ্পীদ্রিবৈদা অদোমগী খুৎ নীংথিজনা হামদোকপীয়ু।

3.ফেস কোভর অদু ইনিল কারকপা নত্রগা চোৎ চোৎ হেক লাওরকপগা, অতোপ্পা অমা শিন্দোকপীয়ু অমসুং শিজিন্নরুরবা ফেস কোভর অদু শুদোকপীয়ু।

4.অমুক্তং শিজিন্নরুবা ফেস কোভর অদু শুদোক্তনা থক শিন্নরোইদবনি।

5.ফেস কোভর অদু কনা অমত্তগা শেয়র তৌবীরোইদবনি। ইমুংগী মীওই খুদিংমক্কী তোঙানবা ফেস কোভর থম্বীগদবনি।

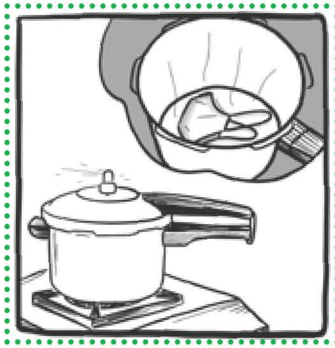
ফেস কোভর লৌথোকপা মতমদাঃ

- ফেস কোভরকী মমাই নত্রগা মফম অমত্তদা শোক্লোইদবনি, মতুংদা পানবা মরীদা পাইরগা লৌথোক্কদবনি
- মরী পানবা ফেস কোভরকীদমক্তদি, মতম পুন্নমক্তা মখাগী মরী হান্না থোকপীয়ু অমসুং মতুংদা মথক্কী মরী অদু থোকপীয়ু
- লৌথোক্লবা মতুংদা, খুদক্তা অদোমগী খুৎ অদু অলকোহল 65% য়াওবা হেন্দ সেনিতাইজর নত্রগা সাপোন অমসুং ঈশিংনা সেকেন্দ 40 হামদোকপীয়ু
- মদু সাপোন মহি নত্রগা থুমহি য়ানবা ঈশিং অশৌবদা হকথেংননা থাদবীয়ু

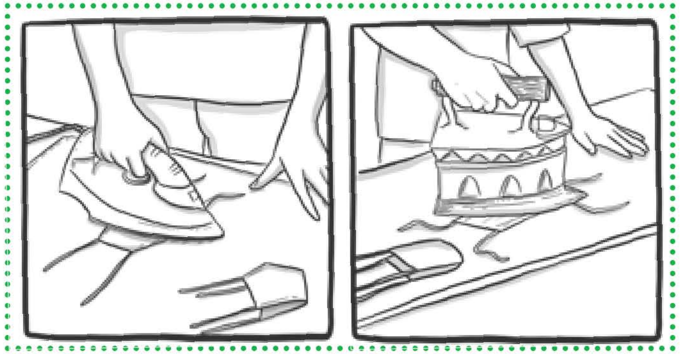
অদোমগী য়ুমদা শেম্বা ফেস কোভর অদু নুংতিগী করম্না শুগনি অমদি সেনিতাইজ তৌগনি

1. ফেস কোভর অদু সাপোন অমসুং লুম্বু লুম্বু শাবা ঈশিংনা নীংথিজনা শুদোকপীয়ু অমসুং নুংশা মঙান্দা য়ামদ্রবদা পুং 5 কংননবা ফৌদোকপীয়ু।
   অদোম্না নুংশা মঙাল ফংবা ঙমদ্রবদি, ওপ্সন 2 ইনবীয়ুঃ

2. ঈশিং য়াওবা প্রেসর কুকরদা ফেস কোভর অদু হাপ্পীয়ু অমসুং মদু য়ামদ্রবদা মিনিৎ 10 ফাওবা ফুৎপীয়ু অমসুং কংননবা ফৌদোকপীয়ু। ঈশিংদা থুম হাপ্পীগদবনি। প্রেসর কুকর লৈতবা মতমদা, অদোম্না ফেস কোভর অদু ঈশিং অশৌবদা মিনিৎ 15 ফুৎপীরবসু য়াই।
   অদোম্না প্রেসর কুকর/ঈশিং অশৌবা ফংদ্রবদি, ওপ্সন 3 ইনবীয়ুঃ



3. ফেস কোভর অদু সাপোন্না শুদোক-চামথোকপীয়ু অমসুং মিনিৎ মঙা ফাওবা মৈ য়াইবীয়ু। (অদোম্না কোনয়াই শিজিন্নবসু য়াগনি।)



অদোমগী তরু-তনানবা ফেস কোভর অদু করম্না থমগনি

অদোম্না ফেস কোভর অমা শুদোক-চামথোক্লিবৈদা অতোপ্পা অমা শিজিন্নবা, অদোমগী ফেস কোভর অনি থম্বীগদবনি।

প্লাস্তিক থাও অমা হেক্তা য়ুমদা থম্বীয়ু

মদু সাপোন অমসুং ঈশিংনা
নীংথিজনা শুদোক-চামথোকপীয়ু

নাকল অনিমক নীংথিজনা কংহনগদবনি

অদোমগী অহেনবা তরু-তনানবা
ফেস কোভর অদু তরু-তনানবা
ফেস কোভর অদুদা হাপ্পীয়ু

মদু নীংথিজনা খুমজিনবীয়ু

হৌজিক অদোম্না নুংতিগী অদোমগী ফেস
কোভরশিং অদু ওন ওন্দুনা শিজিন্নবা য়ারে

ইন্দিয়া গোবর্নমেন্তকী প্রিন্সিপল সাইন্তিফিক এদভাইজরগী ওফিসনা থাদোরকপা_এপ্রিল 3, 2020

য়ুমদা শাবা অমুক হন্না শিজিন্নবা ফেস কোভরশিং অসিনা অনাবা মীওইদগী থোরকপা নুংশিৎতা য়াওবা লোক-তিনগী মরিকশিং অদু হোনজিনখিবগী খুদোংচাবা অদুথক হন্থহল্লি। মথোয়না মপুং ফানা ঙাকথোকপা নত্তে। য়ুমদা শাবা অমুক হন্না শিজিন্নবা ফেস কোভরশিং অদু থঙহল্লিবা অসিগুম্না নুংতিগী শুগদবনি অমদি মৈশা ফংহনগদবনি। শুদোক্তনা অমুক হন্না কৈদৌঙৈদসু শিজিন্নরোইদবনি। অদোমগী ফেস কোভর অদু কনাগুম্বগা থক শেয়র তৌবীগনু। সোসিয়েল দিস্তেন্সিং শোইদনা ঙাকপীয়ু।

অদোমগী খুৎ অদু সাপোন্না তোইনা সেকেন্দ 20 হামদোকপীবা কাওবীরোইদবনি।

Images from public sources

ফেস কোভর উপ্পা অসি মরু ওইনা মীয়াম তিনবা মফমশিংদা কান্নে।

Design by Vertiver
Translation by Spoken Tutorial IIT Bombay