

- জ্বর, সর্দি, কাশি হলে আতংকিত হবেন না। সচেতন থাকুন এবং স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলুন।
- মাস্ক ব্যবহার করুন, পরিবারের বয়স্ক সদস্য, গর্ভবতী ও শিশুদের থেকে দূরত্ব বজায় রাখুন।
- হাঁচি, কাশি দেওয়ার সময় হাতের কনুই ব্যবহার করুন।
- বাইরে ঘোরাফেরা না করে বাড়িতে থাকুন। সাধারণ জ্বর, সর্দি, কাশি দেখা দিলে নিম্নের ওষুধগুলো ব্যবহার করতে পারেন-

Tab. Napa(500mg)

১টি করে রোজ ৩ বার (জ্বর থাকলে)

Tab. Fenadin(120mg)

রোজ রাতে ১টি- ১০ দিন

Tab. Xinc (20mg)

১ টি করে রোজ ২ বার- ১ মাস

Tab. Ceevit/Vasco

১ টি করে ২ বার (চুষে খাবেন)- ১ মাস

উপদেশ: পানি বেশী করে পান করবেন, প্রোটিন সমৃদ্ধ খাবার (মাছ, মাংস, ডিম, ডাল) বেশী খাবেন। শ্বাসকষ্ট অথবা অন্য কোন জটিল উপসর্গ দেখা দিলে হাসপাতালে যাবেন।

সচেতন হোন, সুস্থ থাকুন।

পরামর্শক: ডাঃ মোঃ মুখলিছুর রহমান (উজ্জ্বল)

ডেপুটি সিভিল সার্জন, হবিগঞ্জ।

বিএমডিসি রেজি: নম্বর-৫০৮০১