

ডাক্তার বলেছেন: আপনার সুস্থ থাকার জন্য এগুলো করা উচিত



1. প্রতিদিন চেক করুন আপনার

- ✓ শরীরের তাপমাত্রা
- ✓ অক্সিজেন লেভেল
- ✓ হার্ট রেট



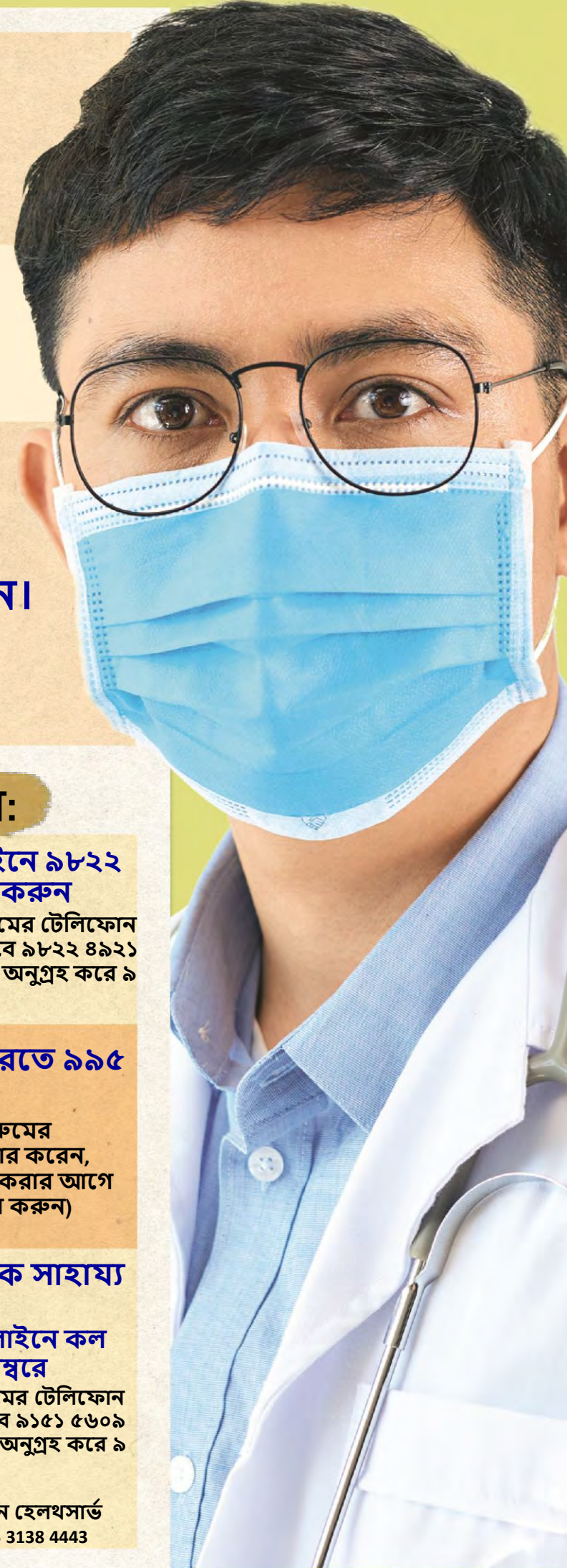
2. প্রতিদিন কমপক্ষে ২ মিনিট ধরে তুথপেস্ট দিয়ে দিনে দুবার দাঁত ব্রাশ করুন।



3. আপনার যদি উচ্চ রক্তচাপ, উচ্চ কোলেস্টেরল, ডায়াবেটিস বা অন্যান্য ক্রনিক রোগ ব্যাধি থাকে

এক মাসের জন্য পর্যাপ্ত ঔষধ রাখুন।

যদি আপনার ঔষধ প্রাই শেষ হয়ে এসে থাকে,
অনুগ্রহ করে ৯৮২২ ৪৯২১ নম্বরে মেডিকেল
হটলাইনে কল করুন



আপনি যদি অনুভব করেন:



অসুস্থ

(উদাঃ গলা ব্যথা, কাশি, জ্বর,
পায়ের কাফ ব্যথা / ফোলা)

এটা করুন:

**মেডিকেল হটলাইনে ৯৮২২
৪৯২১ নম্বরে কল করুন**

(আপনি যদি নিজের রুমের টেলিফোন
সেট ব্যবহার করেন, তবে ৯৮২২ ৪৯২১
নম্বরে কল করার আগে অনুগ্রহ করে ৯
ডায়াল করুন)



বুকে ব্যথা

শ্বাসকষ্ট বা অন্য কোনও
মেডিকেল ইমার্জেন্সি

**এম্বুলেন্স কল করতে ৯৯৫
ডায়াল করুন**

(আপনি যদি নিজের রুমের
টেলিফোন সেট ব্যবহার করেন,
তবে ৯৯৫ নম্বরে কল করার আগে
অনুগ্রহ করে ৯ ডায়াল করুন)



আপনি যদি মানসিক
চাপ বা দুঃখ অনুভব
করেন।

**আমরা আপনাকে সাহায্য
করতে পারব**

**CARE/কেয়ার হেল্পলাইনে কল
দিন ৯১৫১ ৫৬০৯ নম্বরে**

(আপনি যদি নিজের রুমের টেলিফোন
সেট ব্যবহার করেন, তবে ৯১৫১ ৫৬০৯
নম্বরে কল করার আগে অনুগ্রহ করে ৯
ডায়াল করুন)

অথবা
WhatsApp মেসেজ পাঠান হেলথসার্ভ
হটলাইন হেল্প নম্বরে +65 3138 4443

Translations are done by well-minded volunteers. Please excuse any minor imperfections :)