



# সুস্থ জীবনযাপনে আমাদের করণীয়



সুস্থ  
খাদ্যাভ্যাস  
গড়ে তুলুন



নিয়মিত ব্যায়াম  
ও মুশৃঙ্খল  
জীবনযাপন  
করুন



উচ্চরক্তচাপ ও  
ডায়াবেটিস  
নিয়ন্ত্রণে রাখুন



বাইরের খাবার  
ও কোমল পানীয়  
পরিহার করুন



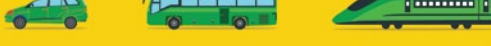
মদ্যপান ও  
ধূমপান  
পরিহার করুন



মানসিক চাপ  
নিয়ন্ত্রণ করুন



# গণপরিবহন ব্যবহারে প্রয়োজনীয় মতকভতা



০১

গন্তব্যস্থলে পৌঁছানোর জন্য  
অপেক্ষাকৃত কম বাস্তু রুট  
ব্যবহার করুন



০২

বার বার গণপরিবহন  
পরিবর্তন থেকে বিরত  
থাকুন



০৩

সামাজিক দূরত্ব বজায়  
রেখে লাইনে দাড়িয়ে  
পরিবহনে উঠুন



০৪

যাত্রী চাপ বেশি থাকলে  
পরবর্তী পরিবহন এর জন্য  
অপেক্ষা করুন



০৫

পরিবহনের মধ্যে একে  
অন্য থেকে সামাজিক দূরত্ব  
বজায় রেখে আসন গ্রহণ করুন



০৬

যাত্রা শেষে কমপক্ষে ২০  
মেকেড ধরে সাবান পানি  
দিয়ে হাত ধুয়ে নিন অথবা হ্যান্ড  
স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন



০৭

জ্বর, ঠান্ডা বা হাঁচি-কাশি  
থাকলে গণপরিবহন  
ব্যবহারে বিরত থাকুন

