



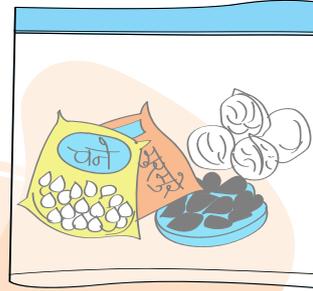
ভূমিকম্প



সাজু থাকক • সার্বধানতা গ্ৰহণ কৰক • সুৰক্ষিত থাকক

আপুনি যদিহে ভূমিকম্প-প্ৰবণ জ'নত থাকে তেন্তে সাজু থাকক

সহজে যাতে উপলব্ধ হয় তাৰ বাবে পৰিয়ালৰ সকলো সদস্যকে সংৰক্ষিত খাদ্য আৰু পানীৰ বিষয়ে তথ্য জনাই ৰাখক।



শুকান খাদ্য সাজু কৰি ৰাখক আৰু দূষণৰ পৰা বচাবলৈ সময়তনে পেকেটত সংৰক্ষণ কৰি ৰাখক।

ভূমিকম্প বাবে সাজু হওঁক

পৰ্যাপ্ত পৰিমাণৰ খোৱাপানী সংৰক্ষণ কৰক;



শিশুৰ খাদ্য, বৃদ্ধ আৰু ৰোগীৰ বাবে কোমল খাদ্য সাজু কৰি ৰাখক



হেল্পলাইন ☎ ১০৭৭/১১২



ভূমিকম্প



সাজু থাকক • সারধানতা গ্ৰহণ কৰক • সুৰক্ষিত থাকক

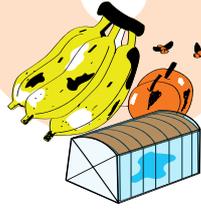
নিৰাপদ খাদ্য খাওক- যদিহে সন্দেহ হয় বাহিৰলৈ পেলাই দিয়ক



যিমান সম্ভৱ হয় গৰম, বন্ধা
খাদ্য খাওক, সতেজ আৰু
সুসম আহাৰ গ্ৰহণ কৰক

বাহী বা ৰৈ যোৱা খাদ্য গ্ৰহণ
নকৰিব, কাৰণ ই আপোনাক
অসুস্থ কৰি তুলিব পাৰে

৬ মাহৰ তলৰ শিশুৰ
বাবে বিশেষ স্তনপান
অব্যাহত ৰাখিব লাগে



যথেষ্ট পানী খাওক
যাতে হাইড্ৰেটেড হৈ
থাকিব পাৰে

ভিন্ন আৰু
স্থানীয়ভাৱে
উপলব্ধ খাদ্য
খাওক

শিশু, গৰ্ভৱতী মহিলা,
ৰোগী আৰু বৃদ্ধসকলৰ
পুষ্টিৰ প্ৰয়োজনীয়তাৰ প্ৰতি
বিশেষভাৱে যত্ন লওক

৬ মাহৰ ওপৰৰ শিশুৰ
বাবে স্তনপানৰ লগতে
পৰিপূৰক খাদ্যৰ যোগান
অব্যাহত ৰাখিব লাগে।



হেল্পলাইন ☎ ১০৭৭/১১২

