

করোনাভাইরাস সম্পর্কীয় বিষয়াদী ও আমাদের করণীয়:



করোনাভাইরাস ও কোভিড-১৯ কী?

করোনাভাইরাস হচ্ছে ভাইরাসের একটি বৃহৎ পরিবার যা সাধারণ সর্দি কাশি থেকে শুরু করে মারাত্মক অসুখ সৃষ্টি করতে পারে, যেমন: Middle East Respiratory Syndrome (MERS-CoV), Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS-CoV) এবং Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)। করোনাভাইরাসের অনেকগুলো প্রজাতির মধ্যে ০৭টি প্রজাতি মানবদেহে রোগ সৃষ্টি করে যার মধ্যে SARS-CoV-2 অন্যতম যা Novel Coronavirus বা 2019-nCoV নামে পরিচিত। COVID-19 নামক রোগ সৃষ্টিকারী SARS-CoV-2 করোনা ভাইরাস একটি নতুন প্রজাতি যা ইতিপূর্বে মানব শরীরে দেখা যায়নি। এই ভাইরাসটি প্রাণী থেকে মানুষের মধ্যে সংক্রমণ করতে পারে।

সাধারণভাবে কোভিড-১৯ এর লক্ষণ:

- ভাইরাস শরীরে ঢোকান পর সংক্রমণের লক্ষণ দেখা দিতে সাধারণত প্রায় ২-১৪ দিন সময় লাগে।
- বেশির ভাগ ক্ষেত্রে প্রথম লক্ষণ জ্বর। সাধারণত ১০০ ডিগ্রী ফারেনহাইট বা ৩৮ ডিগ্রী সেলসিয়াসের অধিক হয়।
- শুকনা কাশি ও গলা ব্যথা হতে পারে।
- শ্বাসকষ্ট বা নিউমোনিয়া দেখা দিতে পারে।
- অন্যান্য অসুস্থতা যেমন: ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, শ্বাসকষ্ট, হৃদরোগ, কিডনী সমস্যা, ক্যান্সার ইত্যাদি থাকলে অরগ্যান ফেইলিওর হতে পারে।

যেভাবে ছড়ায়:

- শ্বাসতন্ত্রের মাধ্যমে (হাঁচি/কাশি/কফ/সর্দি/থুতু) এবং
- আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে আসলে একজন থেকে আরেকজনে ছড়ায়।

মূলত ভাইরাসটি ছড়ায় আক্রান্ত ব্যক্তির ফুসফুস থেকে উৎপন্ন কণা (রেসপিরেটরি ড্রপলেট) এর মাধ্যমে যা হাঁচি বা কাশির সাথে আক্রান্ত ব্যক্তি থেকে ১ মিটার (৩ ফুট) দূরত্বে যেয়ে পড়ে। এই রেসপিরেটরি ড্রপলেট এর সংস্পর্শে আসলে যেমন আক্রান্ত ব্যক্তির ১ মিটার দূরত্বের কমে অবস্থান করলে বা ড্রপলেট ছড়িয়ে পড়া কোন তল (সারফেস) বা ব্যবহার্য সামগ্রী (যেমন টেবিল, চেয়ার, দরজার হাতল ইত্যাদি) হাত দিয়ে ধরলে এবং খালি হাতে নাকে বা চোখে হাত দিলে ভাইরাসটি সংক্রমণ ঘটতে পারে।

প্রতিরোধে করণীয়:

ব্যক্তিগত সচেতনতা-

- ঘন ঘন সাবান ও পানি দিয়ে হাত ধুবেন (অন্তত ২০ সেকেন্ড যাবৎ)।
- অপরিষ্কার হাতে চোখ, নাক ও মুখ স্পর্শ করবেন না।
- বাইরে যাওয়া অত্যাৱশ্যক হলে নাক-মুখ ঢাকার জন্য মাস্ক ব্যবহার করুন।
- চোখে গগলস বা চশমা ব্যবহার করুন।
- ইতোমধ্যে আক্রান্ত এমন ব্যক্তিদের সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন।
- অন্য ব্যক্তি হতে নিদিষ্ট (কমপক্ষে ৩ ফুট) দূরত্ব বজায় রাখুন।

- কাশি শিষ্টাচার মেনে চলুন (হাঁচি/কাশির সময় বাহু/টিস্যু/কাপড় দিয়ে নাক-মুখ ঢেকে রাখুন)।
- জনসমাগম ও সামাজিক অনুষ্ঠান এড়িয়ে চলুন।
- অসুস্থ পশু/পাখির সংস্পর্শ পরিহার করুন।
- মাছ-মাংস ভালোভাবে রান্ন করে খাবেন।
- অসুস্থ হলে ঘরে থাকুন এবং মাস্ক ব্যবহার করুন।
- অত্যাবশ্যকীয় ভ্রমণে সাবধানতা অবলম্বন করুন।
- প্রতিদিনের পরিহিত কাপড় সাবান পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।
- ভিটামিন সি সমৃদ্ধ ফল ও খাবার গ্রহণ করুন।
- সবুজ শাকসজি ও প্রোটিন সমৃদ্ধ খাবার গ্রহণ করুন।

সন্দেহভাজন রোগীর ক্ষেত্রে করণীয়:

- অসুস্থ রোগীকে ঘরে থাকতে বলুন।
- ঘন ঘন সহনীয় মাত্রার গরম পানি পান করতে বলুন।
- ঘন ঘন গরম পানির ভাব নাক এবং মুখ দিয়ে নিতে বলুন।
- লবণ মিশ্রিত কুসুম গরম পানি দিয়ে দিনে ৩-৪ বার গড়গড়া করতে বলুন।
- গরম পানিতে লেবুর রস মিশ্রিত করে খেতে বলুন।
- রং চা বা গ্রীন টি এর সাথে আদা ও লং মিশ্রিত করে ফুটিয়ে খেতে বলুন।
- কালিজিরা এবং মধু খাওয়া যেতে পারে এ বিষয়ে পরামর্শ প্রদান করুন।
- রোগীকে নাক-মুখ ঢাকার জন্য মাস্ক ব্যবহার করতে বলুন।
- জ্বর কমানোর জন্য প্যারাসিটামল ও সর্দি-কাশির জন্য এন্টিহিস্টামিন (যেমন: ফেক্সোফেনাডিন, ক্লোরফেনিরামিন ইত্যাদি) খেতে বলুন।
- শ্বাসকষ্ট দেখা দিলে বা মারাত্মক অসুস্থ রোগীকে নিকটস্থ সদর হাসপাতালে যেতে বলুন।
- রোগীর নাম, বয়স, যোগাযোগের জন্য পূর্ণ ঠিকানা ও মোবাইল নম্বর সংরক্ষণ করুন এবং জাতীয় কল সেন্টার (৩৩৩), স্বাস্থ্য বাতায়ন (১৬২৬৩), আইইউসিআর (১০৬৫৫) বিশেষজ্ঞ হেলথ লাইন (০৯৬১১৬৭৭৭৭), জাতীয় হেল্পলাইন (১০৯) এ যোগাযোগ করুন এবং পরবর্তী করণীয় জেনে নিন।

করোনা ভাইরাস রোগ/কোভিড-১৯ আক্রান্ত ব্যক্তিদের সংস্পর্শে আসা সন্দেহে থাকা ব্যক্তিদের কোয়ারেন্টিন সম্পর্কে জ্ঞাতব্য:

ল্যাবরেটরি নিশ্চিতকৃত কোভিড-১৯ আক্রান্ত রোগীর সংস্পর্শে থাকলে নিজের ও পরিবারের অন্যদের নিরাপদ রাখতে সংস্পর্শের শেষ দিন থেকে ১৪ দিন পর্যন্ত কোয়ারেন্টিন থাকতে হবে।

- এ সময়ে অত্যাবশ্যকীয়ভাবে নিজ বাড়ীতে একাকী একটি আলাদা রুমে টানা ১৪ দিন থাকুন।
- রুমে সংযুক্ত গোসলখানা/ টয়লেট না থাকলে যদি সাধারণ গোসলখানা/ টয়লেট যা পরিবারের অন্য সদস্যরাও ব্যবহার করেন, সে ক্ষেত্রে ব্যবহারের পূর্বে ও পরে গোসলখানা/ টয়লেট নিজেই জীবাণুনাশক দ্বারা পরিষ্কার করুন। এর ফলে পরিবারের অন্যান্য সদস্যরা শঙ্কা মুক্ত থাকবেন।
- জানালা খোলা রেখে গোছলখানা/ টয়লেট এ পর্যাপ্ত আলো-বাতাস চলাচলের ব্যবস্থা রাখুন।

- বাড়ীর অন্যান্য সদস্য থেকে আলাদা থাকা সম্ভব না হলে অন্যদের নিকট হতে কমপক্ষে ০১ (এক) মিটার বা ০৩ (তিন) ফুট দূরত্ব বজায় রাখুন।
- মাস্ক ব্যবহার করুন-
 - মাস্ক ব্যবহার এর পূর্বে অন্তত ২০ সেকেন্ড ধরে হ্যান্ড ওয়াশ অথবা হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে হাত ধুতে হবে;
 - বাড়ীর অন্যান্য সদস্যদের সাথে একই ঘরে অবস্থান করলে মাস্ক ব্যবহার করুন;
 - মাস্ক পরে থাকাকালীন এটি হাত দিয়ে ধরা থেকে বিরত থাকুন;
 - মাস্ক ব্যবহারের সময় সর্দি, খুঁতু, কাশি, বমি ইত্যাদি হলে সঙ্গে সঙ্গে মাস্ক খুলে ফেলুন এবং নতুন মাস্ক ব্যবহার করুন;
 - মাস্ক ব্যবহারের পর ঢাকনায়ুক্ত ময়লা পাত্রে ফেলুন এবং সাবান পানি দিয়ে ভালভাবে হাত ধুয়ে ফেলুন;
 - মাস্ক খোলার সময় শুধুমাত্র মাস্কের ফিতা ধরে খোলা যাবে। কোন অবস্থাতেই মাস্কের মুখের সামনের অংশ ধরা যাবেনা।
- হাত ধোঁত করুন-
 - ঘন ঘন সাবান পানি দিয়ে অন্তত ২০ সেকেন্ড ধরে হাত ধুতে হবে। প্রয়োজনে হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করা যেতে পারে। কাপড় ধোয়ার সাবান দিয়েও হাত ধোয়া যাবে;
 - অপরিষ্কার হাতে চোখ, নাক ও মুখ স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকতে হবে;
 - হাত মোছার জন্য টিস্যু বা নির্দিষ্ট তোয়ালে ব্যবহার করুন।
- মুখ ঢেকে হাঁচি কাশি করুন-
 - কাশি শিষ্টাচার মেনে চলুন;
 - হাঁচি কাশির সময় টিস্যু পেপার/ মেডিকেল মাস্ক/ কাপড়ের মাস্ক/ বাহুর ভাঁজে মুখ ও নাক ঢেকে রাখুন এবং উপরের নিয়ম অনুযায়ী হাত পরিষ্কার করুন। টিস্যু পেপার ও মেডিকেল মাস্ক ব্যবহারের পর ঢাকনায়ুক্ত বিনে (পাত্রে) ফেলুন। কাপড় ব্যবহার করলে ব্যবহারের পর সাবান পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন ও রোদে ভালভাবে শুকিয়ে নিন।
- ব্যক্তিগত ব্যবহার্য সামগ্রী অর্থাৎ খাওয়ার বাসনপত্র যেমন: থালা, গ্লাস, কাপ, তোয়ালে, বিছানার চাদর ইত্যাদি অন্য কারো সাথে ভাগাভাগি করে ব্যবহার করবেন না। এ সকল জিনিসপত্র ব্যবহারের পর সাবান-পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।
- বিশেষ নির্দেশনা-
 - বর্তমানে সূস্থ আছেন এবং যার দীর্ঘমেয়াদী রোগ সমূহ নেই, এমন একজন নির্দিষ্ট ব্যক্তিকে পরিচর্যাকারী হিসেবে নিয়োজিত করতে পারেন। তিনি ঐ ঘরে বা পাশের ঘরে থাকবেন, অবস্থান বদল করবেন না।
 - কোয়ারেন্টিনে আছেন এমন ব্যক্তির সাথে কোন অতিথিকে দেখা করতে দিবেন না।
 - বয়স্ক এবং শিশুদের ব্যাপারে বিশেষ সতর্কতা অবলম্বন করুন।
 - যদি কোয়ারেন্টিনে থাকাকালীন কোন উপসর্গ দেখা দেয় (শরীরের তাপমাত্রা ১০০° ফারেনহাইট/ ৩৮° সেলসিয়াসের বেশি/ কাশি/ সর্দি/ গলাব্যথা/ শ্বাসকষ্ট ইত্যাদি), তবে অতি দ্রুত জাতীয় কল সেন্টার (৩৩৩), স্বাস্থ্য বাতায়ন (১৬২৬৩), আইইডিসিআর (১০৬৫৫) বিশেষজ্ঞ হেলথ লাইন (০৯৬১১৬৭৭৭৭), জাতীয় হেল্পলাইন (১০৯) এ যোগাযোগ করুন এবং পরবর্তী করণীয় জেনে নিন।

বাড়ি ও এপার্টমেন্ট ভবন এর ক্ষেত্রে করণীয়:

- বাড়িতে থার্মোমিটার, মাস্ক, জীবানুনাশক এবং অন্যান্য প্রয়োজনীয় সামগ্রী সংরক্ষণ করুন।
- পরিবারের সদস্যদের স্বাস্থ্য সক্রিয়ভাবে নিরীক্ষণ করুন। প্রতি সকালে এবং সন্ধ্যায় তাপমাত্রা পরিমাপ করা ভালো।

- পর্যাপ্ত বায়ু চলাচলের জন্য জানালা ২০-৩০ মিনিটের জন্য দিনে ২-৩ বার খুলে দিয়ে বাড়ির অভ্যন্তরের বায়ু চলাচল উন্নত করুন।
- জীবানুনাশক দিয়ে বাড়ির পরিবেশ পরিষ্কার রাখুন।
- পরিবারের সদস্যদের মধ্যে একটি তোয়ালে সকলে মিলে ব্যবহার করবেন না। ঘন ঘন কাপড় এবং লেপ-তোষক রোদে দিন। ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গড়ে তুলুন। যত্রতত্র থুথু ফেলবেন না। হাঁচি দেওয়ার সময় মুখ এবং নাক টিস্যু বা কনুইয়ের ভাঁজে দিন।
- সঠিক পুষ্টি জোরদার করুন। পর্যাপ্ত ঘুমান। পরিমিত ব্যায়াম করুন। বিজ্ঞান-ভিত্তিক পুষ্টিকর খাবার খান এবং ইমিউনিটি (রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা) বৃদ্ধি করুন।
- বাইরে থেকে ফিরে এবং হাঁচি-কাশি দেয়ার পর হাত সাবান-পানি দিয়ে ভালো করে ধুয়ে নিন অথবা দ্রুত শুকিয়ে যায় এমন জীবানুনাশক দিয়ে হাত পরিষ্কার করুন।
- বন্য প্রাণি খাওয়া বা সংস্পর্শে আসা থেকে বিরত থাকুন। হাঁস-মুরগি ও ডিম খাওয়ার আগে সঠিক তাপমাত্রায় রান্ন করুন।
- বেড়াতে যাওয়া, দাওয়াত ও আড্ডা দেয়া থেকে বিরত থাকুন।
- যদি অসুস্থ থাকেন তবে বাইরে যাওয়া থেকে বিরত থাকুন। ভিড়ের জায়গায় যাবেন না এবং বাইরে বেরোনোর সময় অবশ্যই মাস্ক পরবেন।
- জনাকীর্ণ এলাকায় যাতায়াত বা অন্যান্য লোকের সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগের সময় মাস্ক পরিধান করুন।
- আপনি যদি মাঝারি এবং উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ অঞ্চলে থাকেন তবে অপ্রয়োজনীয় ভ্রমণ কমিয়ে আনার চেষ্টা করুন। কোয়ারেন্টাইনে থাকা ব্যক্তিদের সাথে থাকার সময় পরিষ্কার এবং জীবানুমুক্তকরণের দিকে মনোযোগ দিন। ব্যক্তিগত সুরক্ষা জোরদার করুন এবং মাস্ক পরিধান করুন।
- এপার্টমেন্ট ভবনে বসবাসকারিগণ বাড়তি সতর্কতা হিসাবে এপার্টমেন্টের নিরাপত্তা রক্ষী এবং কেয়ারটেকারদের এসব বিষয়ে নজর দিতে বলুন:
 - বারংবার সংস্পর্শে আসা দরজার হাতল এবং অন্যান্য বহুল ব্যবহার্য সুবিধাসমূহ যেমন লিফট ও কমন টয়লেট নিয়মিত পরিষ্কার ও জীবানুমুক্ত করতে হবে।
 - বাইরের অতিথি ও অন্যান্য মেইনটেনেন্স কর্মীকে আসার ব্যাপারে অনুৎসাহিত করতে হবে।
 - বাইরে থেকে অতিথি বা যেই আসুক তাদের নাম, ঠিকানা, টেলিফোন নম্বর ও আসার তারিখ লিপিবদ্ধ করে রাখতে হবে।
 - অতিথিদের বসার স্থানের আসবাব ও বাসন-কোসন প্রত্যেকবার ব্যবহারের পর জীবানুমুক্ত করতে হবে।
 - লবি ও লিফটের প্রবেশপথ ফ্রন্ট ডেস্ক এবং অন্যান্য খোলা জায়গা পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে এবং সময়মতো ময়লা পরিষ্কার করতে হবে।

“কোভিড-১৯ থেকে বাঁচতে হলে ঘরে থাকুন, সুস্থ থাকুন”

“মনে রাখবেন আপনার সুরক্ষা আপনারই হাতে”



প্রচারে: বাংলাদেশ উন্মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়।