

করোনা ভাইরাস মানুষ থেকে মানুষে
হাঁচি-কাশির সময়ে নিঃসৃত লালা বা সর্দির
কণার মাধ্যমে ছড়ায়। যা আপনার হাতে, অন্য
কারো শরীরে এবং আপনার আশেপাশের
সমতলে ছড়িয়ে পড়তে পারে।

করোনার সংক্রমণ রোধ করতে:

হাঁচি এবং কাশির সময়
টিস্যু ব্যবহার করুন

ব্যবহৃত টিস্যুটি সাথেসাথে একটি
ঢাকনাযুক্ত ডাস্টবিনে ফেলুন

টিস্যু না থাকলে কনুইয়ের
ভাঁজে হাঁচি দিন

ঘনঘন সাবান এবং পানি দিয়ে
কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড ধরে
হাত ধোয়ার অভ্যাস করুন

কারো সাথে কথা বলার সময়
দূরত্ব বজায় রাখুন

১ মিটার / ৩ ফুট

নিয়মিত হাত ধোয়ার অভ্যাস করুন, সুস্থ থাকুন



করোনাভাইরাসের (কোভিড-১৯) প্রাদুর্ভাব রোধে জনসচেতনতা মূলক তথ্যাবলি

করোনাভাইরাস সংক্রমণের ঝুঁকি রোধে করণীয়



১ ঘন ঘন দুই হাত সাবান পানি দিয়ে
কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড যাবৎ পরিষ্কার
করুন।



২ যেখানে সেখানে
কফ ও খুঁত ফেলবেন না। হাত
দিয়ে নাক, মুখ ও চোখ স্পর্শ
থেকে বিরত থাকুন।



করোনাভাইরাস (কোভিড-১৯)
এর লক্ষণসমূহ

৩ ঠাঁচি-কাশির সময়ে টিস্যু অথবা
কাপড় দিয়ে বা বাহর ডাঙে
নাক-মুখ ঢেকে ফেলুন।
ব্যবহৃত টিস্যু চাকনামুক্ত
ময়লার পাঞ্চে ফেলুন ও হাত
পরিষ্কার করুন।



করোনাভাইরাস (কোভিড-১৯) আক্রান্ত দেশ হতে আসার অথবা আক্রান্ত ব্যক্তির
সংস্পর্শে আসার ১৪ দিনের মধ্যে উপরের যে কোনো লক্ষণ দেখা দিলে-

- ✓ নাক-মুখ ঢাকার জন্য মাস্ক ব্যবহার করুন
- ✓ সুস্থ ব্যক্তি হতে ৩ ফুট দূরত্ব বজায় রাখুন
- ✓ আইইডিসিআর- এর হটলাইন নম্বরে যোগাযোগ করুন

করোনাভাইরাস (কোভিড-১৯) আক্রান্ত দেশ থেকে ফেরা বাংলাদেশের নাগরিকদের স্বাস্থ্যসেবা প্রসঙ্গে

আক্রান্ত দেশ থেকে যদি কেউ
এসে থাকেন এবং যাদের মধ্যে
(কোভিড-১৯) রোগের কোন
লক্ষণ দেখা যায়নি, তারা
মোট ১৪ দিন ধরে স্বেচ্ছা
কোয়ারান্টাইনে থাকবেন।



আক্রান্ত দেশ থেকে যদি কেউ এসে
থাকেন এবং বাংলাদেশে অবস্থানের
১৪ দিনের মধ্যে (কোভিড-১৯)
রোগের লক্ষণ দেখা দেয় তবে
তাত্ক্ষণিক ভাবে আইইডিসিআর
হটলাইনে ফোন করবেন।

আইইডিসিআর-এর হটলাইন নম্বরে: ০১৯৩৭ ১১০০১১, ০১৯৩৭ ০০০০১১, ০১৯২৭ ৭১১৭৮৪, ০১৯২৭ ৭১১৭৮৫ ও স্বাস্থ্য বাতায়ন-১৬২৬৩



স্বাস্থ্য অধিদপ্তর
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়



করোনাভাইরাস সংক্রমণের ঝুঁকি কমাতে নিম্নবর্ণিত সতর্কতাসমূহ মেনে চলুন

১

সব সময় সাবান ও পরিষ্কার পানি দিয়ে অন্তত ২০ সেকেন্ড ধরে হাত ধুয়ে নিন।

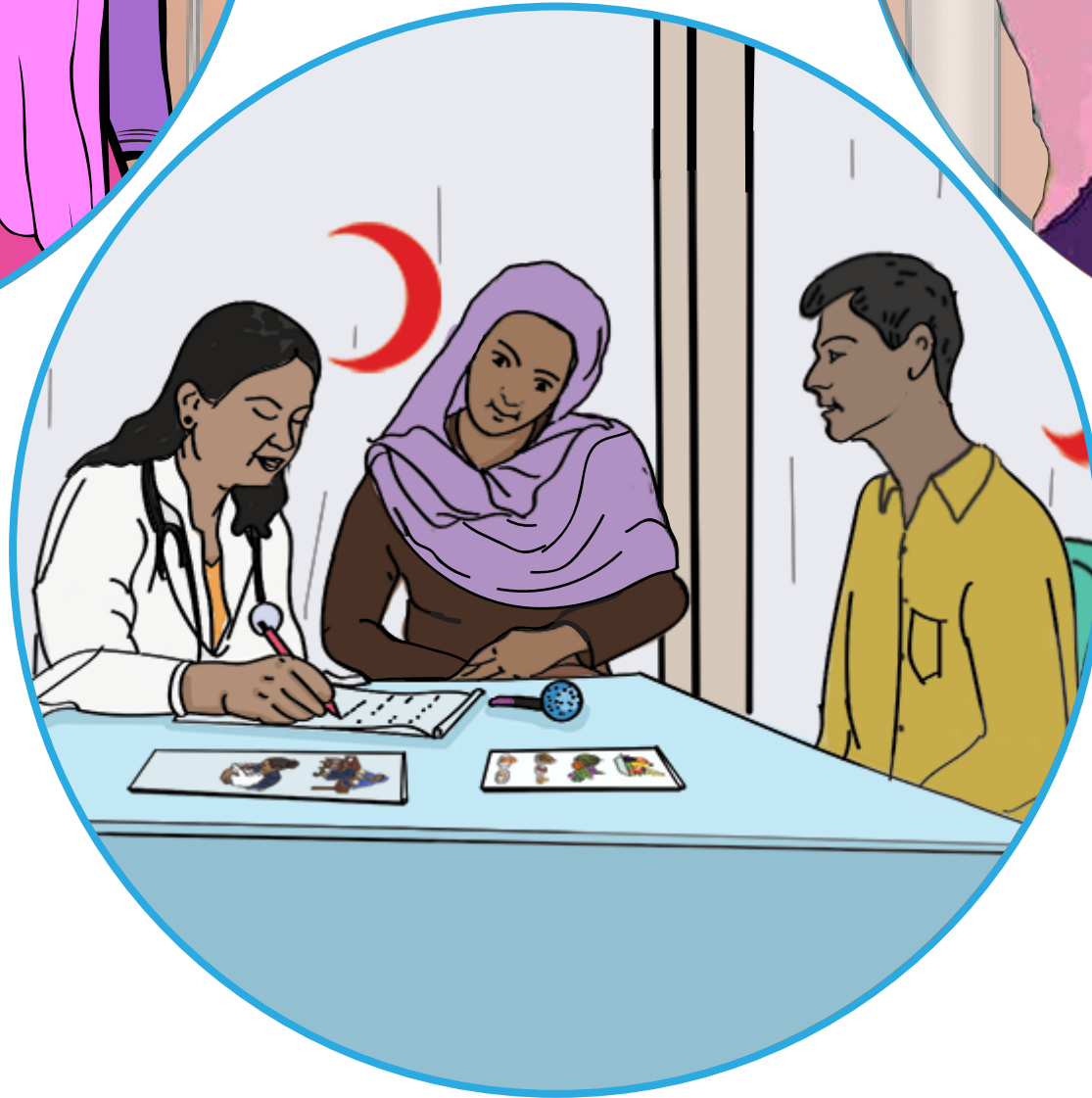
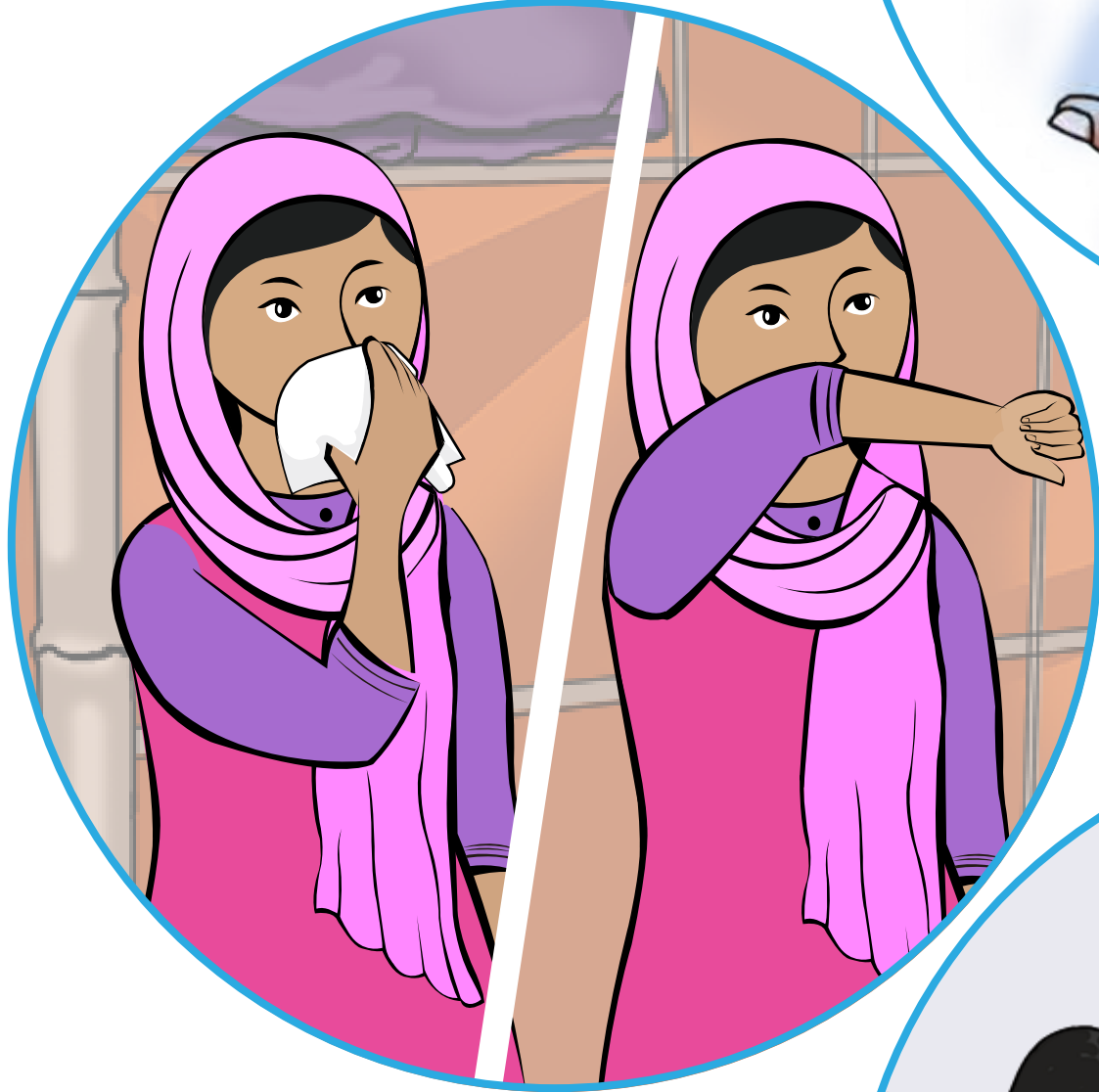


২

হাঁচি বা কাশি দেয়ার সময় টিস্যু পেপার দিয়ে নাক ও মুখ ঢেকে রাখুন এবং সাথে সাথে সেটি ঢাকনায়ুক্ত বিনে ফেলুন। টিস্যু পেপার না থাকলে কনুই ভাঁজ করে নাক-মুখ ঢেকে রাখুন।

৩

করোনাভাইরাসের উপসর্গ দেখা দিলে অন্যান্যদের কাছ থেকে অন্ততপক্ষে ৩ ফুট দূরে থাকুন।



৪

আপনি বা আপনার প্রিয়জনদের কারো মধ্যে এ রোগের লক্ষণ দেখা দিলে আতঙ্কিত না হয়ে দ্রুত আইইডিসিআর-এর নিচের হটলাইন নম্বরে যোগাযোগ করুন।

আইইডিসিআর-এর হটলাইন নম্বর

০১৯৪৪-৩৩৩২২২, ০১৯৩৭-১১০০১১, ০১৯৩৭-০০০০১১,
০১৯২৭-৭১১৭৮৪, ০১৯২৭-৭১১৭৮৫, স্বাস্থ্য বাতায়ন-১৬২৬৩

বাংলাদেশীদের জন্য

প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে COVID-19 সম্পর্কে জানা

০১. COVID-19 কি?

COVID-19 হল একটি সংক্রামক রোগ যা সম্প্রতি আবিষ্কৃত করোনা ভাইরাসের মাধ্যমে ছড়ায়। ২০১৯ সালের ডিসেম্বরে চীনের উহান শহরে ব্যাপকভাবে ছড়িয়ে পড়ার আগ পর্যন্ত এ ভাইরাস ও রোগ সকলের কাছে অজানা ছিল।

০২. এ রোগের লক্ষণ বা উপসর্গগুলো কি কি?

এ রোগের সাধারণ উপসর্গগুলো হলো: জ্বর, কাশি ও শ্বাসকষ্ট। অনেকের শরীর ব্যথা, নাক বন্ধ, সর্দি, গলা ব্যথা বা ডায়ারিয়া হতে পারে। অনেকে আক্রান্ত হওয়ার পরও শরীরে কোন উপসর্গ দেখা দেয় না।

০৩. COVID-19 কিভাবে ছড়ায়?

COVID-19 ভাইরাসে আক্রান্ত ব্যক্তির হাঁচি বা কাশির মাধ্যমে মানুষ থেকে মানুষে এ রোগ ছড়াতে পারে। আক্রান্ত ব্যক্তির নাক বা মুখ থেকে বের হওয়া পানির ফোঁটা যদি কোন বস্তুর উপর পড়ে, তবে সেই বস্তু স্পর্শ করার পর চোখ, নাক বা মুখে হাত দেয়ার মাধ্যমেও অন্যরা COVID-19 ভাইরাসে আক্রান্ত হতে পারেন।

০৪. COVID-19 কি বাতাসের মাধ্যমে ছড়ায়?

এখন পর্যন্ত গবেষণায় দেখা যাচ্ছে, বাতাসের মাধ্যমে চেয়ে COVID-19 ভাইরাস হাঁচি বা কাশির মাধ্যমে আক্রান্ত এক ব্যক্তি থেকে অন্য ব্যক্তিতে ছড়ায়।

০৫. এ রোগ প্রতিরোধে কি কি করণীয়?

সব সময়, বিশেষ করে নিম্নলিখিত জরুরী সময়ে, সাবান ও পরিষ্কার পানি দিয়ে অন্তত ২০ সেকেন্ড ধরে হাত ধুতে হবে:

- হাঁচি বা কাশি দেয়ার পর
- খাওয়ার আগে
- শিশুকে খাওয়ানোর আগে/বুকের দুধ খাওয়ানোর আগে
- শিশুর মলমূত্র পরিষ্কার করার এবং ফেলে দেয়ার পর
- খাবার প্রস্তুত ও পরিবেশনের আগে
- ল্যান্ড্রিন ব্যবহারের পর

হাঁচি বা কাশি দেয়ার সময় টিস্যু পেপার দিয়ে নাক ও মুখ ঢেকে রাখুন এবং সাথে সাথে সেটি ঢাকনায়ুক্ত বিনে ফেলুন। টিস্যু পেপার না থাকলে অন্তত: কনুই ভাঁজ করে নাক-মুখ ঢেকে রাখুন।

অপরিষ্কার হাতে চোখ, নাক ও মুখ স্পর্শ করবেন না। কারো সাথে হাত মেলানো (হ্যান্ড শেক), কোলাকুলি থেকে বিরত থাকুন।

অসুস্থ প্রাণি এবং বাজারে বা রাস্তায় ঘুরে বেড়ানো প্রাণির কাছ থেকে দূরে থাকুন।

সরকার কর্তৃক জারিকৃত নির্দেশনাবলী বা বিধিনিষেধ স্বাপেক্ষে জনসমাগম যেমন ধর্মীয় স্থান, স্কুল, বাজার ও সভা/সম্মিলন ইত্যাদি থেকে দূরে থাকুন।

করোনোভাইরাস আক্রান্ত দেশ হতে আসার অথবা আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে আসার ১৪ দিনের মধ্যে করোনোভাইরাসের যে কোন লক্ষণ দেখা দিলে- ১) নাক-মুখ ঢাকার জন্য মাস্ক ব্যবহার করুন; ২) সুস্থ ব্যক্তি হতে ৩ ফুট দূরত্ব বজায় রাখুন ও ৩) আইইডিসিআর-এর হটলাইন নম্বরে যোগাযোগ করুন।



০৬. আমি কি কারো সাথে হাত মেলানো (হ্যান্ড শেক) বা কোলাকুলি করতে পারবো?

না। এ সময়ে কারো সাথে হাত মেলানো (হ্যান্ড শেক) বা কোলাকুলি থেকে বিরত থাকুন।

০৭. COVID-19 ভাইরাস কি মানুষ থেকে মানুষে ছড়াতে পারে?

হ্যাঁ। COVID-19 ইনফেকশন মানুষ থেকে মানুষে ছড়াতে পারে;

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

০৮. COVID-19 ভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার কত দিনের মাঝে লক্ষণসমূহ প্রকাশ পায়?

কেউ এই ভাইরাসের সংস্পর্শে আসার ২-১৪ দিনের মধ্যে তার শরীরে করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার লক্ষণ সমূহ প্রকাশ পায়।

০৯. কারা এই ভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার সবচেয়ে বেশি ঝুঁকিতে?

বয়স্ক ব্যক্তি এবং যারা আগে থেকেই স্বাস্থ্য সমস্যা যেমন: অ্যাজমা, ডায়াবেটিস, হৃদরোগ, ইত্যাদিতে ভুগছেন তারা এই ভাইরাসে আক্রান্ত এবং মারাত্মকভাবে অসুস্থ হওয়ার জন্য সবচেয়ে ঝুঁকিপূর্ণ।

১০. ডিম ও গবাদি পশুর মাংস কি খাওয়া যাবে?

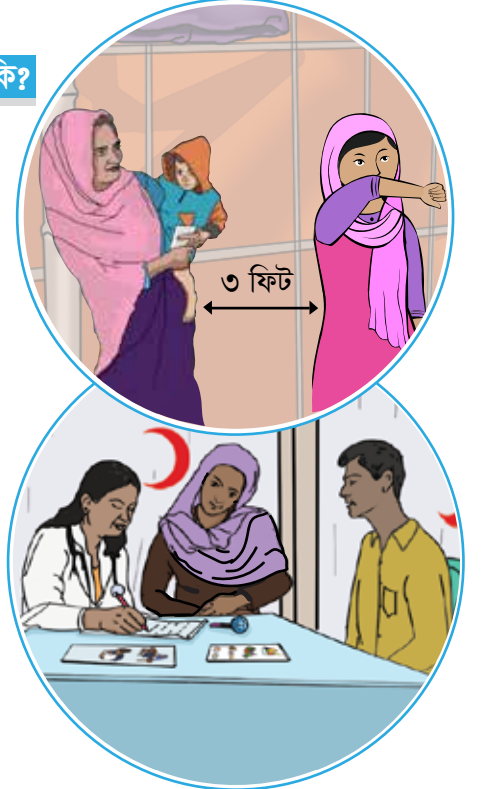
মাংস, ডিম ও মাছ সহ সকল খাবার ভালভাবে রান্না করে খাবেন।

১২. যদি আমার বা আমার পরিবারের কোন সদস্য, বন্ধু-বান্ধব ও সহকর্মীর মধ্যে করোনাভাইরাসের উপসর্গ দেখা দেয় তাহলে কী করণীয়?

যদি আপনার, আপনার পরিবারের কোন সদস্য, বন্ধু-বান্ধব ও সহকর্মী কারো মধ্যে এ রোগের ভাইরাসের উপসর্গ দেখা দেয়, তাহলে তাদেরকে অন্যান্য লোকজন থেকে দূরে রাখুন। লোকজনের সাথে অন্তত ৩ ফিট দূরত্ব বজায় রাখুন। ইতোমধ্যে আক্রান্ত বা অসুস্থ মনে হচ্ছে এমন ব্যক্তিদের সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন। যদি আপনার সর্দি-কাশি বা জ্বর হয়ে থাকে, তাহলে অন্যান্য কাছে যাওয়া থেকে বিরত থাকুন।

১৩. COVID-19 ভাইরাস নিয়ে আমাদের আতংকিত হওয়ার কোন কারণ আছে কি?

না। যদি আপনি বা আপনার প্রিয়জনদের কারো মধ্যে এ রোগের লক্ষণ দেখা দেয় তাহলে আতংকিত না হয়ে বরং শান্ত থাকুন। দ্রুত আইইডিসিআর-এর হটলাইন নম্বরে যোগাযোগ করুন। বেশির ভাগ মানুষই COVID-19 থেকে সুস্থ হয়ে ওঠে।



আইইডিসিআর-এর হটলাইন নম্বর

০১৯৪৪-৩৩৩২২২, ০১৯৩৭-১১০০১১,

০১৯৩৭-০০০০১১, ০১৯২৭-৭১১৭৮৪,

০১৯২৭-৭১১৭৮৫,

স্বাস্থ্য বাতায়ন-১৬২৬৩

করোনা ভাইরাস সংক্রমণের ঝুঁকি কমাতে যা করতে হবে:



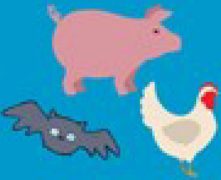
বারবার প্রয়োজনমতো সাবান ও পানি দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলুন বা অ্যালকোহল যুক্ত হ্যান্ডরাব দিয়ে হাত পরিষ্কার করুন।

সর্দি-কাশির সময় টিস্যু পেপার দিয়ে নাক-মুখ ঢেকে ফেলুন। টিস্যু পেপার না থাকলে অন্তত: কনুই ভাজ করে নাক-মুখ ঢেকে ফেলুন। ব্যবহারের পরপর টিস্যু পেপার দ্রুত বিনে ফেলুন ও হাত ধুয়ে ফেলুন।



সর্দি-কাশি ও জ্বরে আক্রান্ত ব্যক্তির কাছে যাওয়া থেকে বিরত থাকুন।

মাংস ও ডিম পর্যাপ্ত তাপমাত্রায় রান্না করুন।



গৃহপালিত বা অন্য কোন প্রাণীর সংস্পর্শ পরিহার করুন।



World Health
Organization

নিজেকে ও অন্যদের নিরাপদ রাখুন
আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন



- ▶ সর্দি-কাশির পরে
- ▶ আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে যাওয়ার বা তাঁকে বহন করার পরে
- ▶ খাবার তৈরির আগে, তৈরি করার সময় ও পরে
- ▶ খাবার আগে
- ▶ টয়লেট ব্যবহারের পরে
- ▶ হাত ময়লা দেখা গেলে
- ▶ পশু বা পশুর বর্জ্য নিয়ে



World Health
Organization

আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন

আপনার হাতে ময়লা দেখা গেলে
সাবান ও পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।



আপনার হাতে ময়লা দেখা না গেলেও
বারবার প্রয়োজনমতো সাবান ও পানি
দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলুন বা অ্যালকোহল
যুক্ত হ্যান্ডরাব দিয়ে হাত পরিষ্কার
করুন।

অন্যদের ঝুঁকিমুক্ত রাখুন

সর্দি-কাশির সময় টিস্যু পেপার দিয়ে নাক-মুখ ঢেকে ফেলুন। টিস্যু পেপার না থাকলে অন্তত: কনুই ভাজ করে নাক-মুখ ঢেকে ফেলুন। ব্যবহারের পরপর টিস্যু পেপার বিনে ফেলে দিয়ে দ্রুত হাত ধুয়ে ফেলুন।



ব্যবহার করার পরপরই টিস্যু পেপার দ্রুত ঢাকনায়ুক্ত বিনে ফেলুন।

আক্রান্ত ব্যক্তিকে বহন করার পর প্রয়োজনমতো সাবান ও পানি দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলুন বা অ্যালকোহল যুক্ত হ্যান্ডরাব দিয়ে হাত পরিষ্কার করুন।



World Health
Organization

অন্যদের ঝুঁকিমুক্ত রাখুন



সর্দি-কাশি বা জ্বর হলে অন্যের কাছে যাওয়া থেকে বিরত থাকুন।

যেখানে সেখানে খুঁতু বা কফ ফেলবেন না।



যদি আপনার জ্বর, কাশি এবং শ্বাসপ্রশ্বাসে কষ্ট থাকে তাহলে জরুরি ভিত্তিতে স্বাস্থ্যসেবা গ্রহণ করুন এবং স্বাস্থ্য কর্মীকে আপনার ভ্রমণ বৃত্তান্ত জানান।

নিরাপদ খাদ্যাভ্যাস করুন

কাঁচা মাংস কাটা এবং রান্না করা খাবারের জন্য আলাদা আলাদা বোর্ড ও ছুরি ব্যবহার করুন।



কাঁচা খাবার তৈরি করার সময় ও রান্না করা খাবার পরিবেশনের মাঝে হাত ধুয়ে ফেলুন।

নিরাপদ খাদ্যাভ্যাস করুন

অসুস্থ প্রাণী এবং অসুস্থতার
কারণে মৃত প্রাণী খাওয়া
পরিহার করুন।



World Health
Organization

নিরাপদ খাদ্যাভ্যাস করুন

করোনা ভাইরাসের প্রাদুর্ভাব
আছে এমন স্থানে মাংস
জাতীয় খাবার পর্যাপ্ত
তাপমাত্রায় রান্না করা
প্রয়োজন।



World Health
Organization

কাঁচা বাজারে কাজ করার সময়?

সুরক্ষিত থাকুন !



প্রাণী ও প্রাণীজ সামগ্রী স্পর্শ করার
পূর্বে সুরক্ষাকারি কাপড় পরিধান
করুন ।

কাজের শেষে সুরক্ষাকারি কাপড় খুলে ধুয়ে
ফেলুন এবং তা কাজের জায়গায় সুরক্ষিত
রাখুন ।



ব্যবহৃত কাপড় ও জুতা যেন
পরিবারের সদস্যদের সংস্পর্শে না
আসে তা লক্ষ্য রাখুন ।



World Health
Organization

কাঁচা বাজারে কাজ করার সময়?

সুরক্ষিত থাকুন !



প্রাণী ও প্রাণীজ সামগ্রী সংস্পর্শে
আসার কিছুক্ষণ পরপর সাবান ও পানি
দিয়ে হাত পরিষ্কার করুন।

দিনে অন্তত একবার কাজের জায়গা
পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করুন।



ভ্রমণের সময়

স্বাস্থ্য সুরক্ষা করুন

যদি জ্বর ও কাশি থাকে, তবে
ভ্রমণে বিরত থাকুন।



যদি আপনার জ্বর, কাশি এবং
শ্বাস-প্রশ্বাসে কষ্ট থাকে তাহলে জরুরি
ভিত্তিতে স্বাস্থ্যসেবা গ্রহন করুন এবং
স্বাস্থ্য কর্মীকে আপনার ভ্রমণ বৃত্তান্ত
জানান।



World Health
Organization

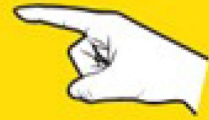
ভ্রমনের সময় স্বাস্থ্য সুরক্ষা করুন

জ্বর ও কাশি আছে এমন
ব্যক্তির কাছে যাওয়া থেকে
বিরত থাকুন।



প্রতিনিয়ত অ্যালকোহল যুক্ত
হ্যান্ডরাব অথবা সাবান ও পানি
দিয়ে হাত পরিষ্কার করুন।

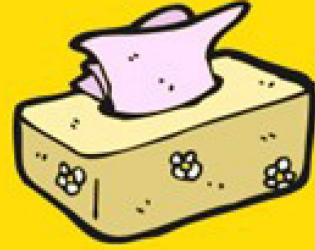
অনবরত চোখ, নাক ও মুখ
স্পর্শ করা থেকে বিরত
থাকুন।



World Health
Organization

ভ্রমনের সময় স্বাস্থ্য সুরক্ষা করুন

হাঁচি অথবা কাশির সময় কনুইয়ের
ভাজে অথবা টিস্যু দিয়ে মুখ ও নাক
ঢাকুন - দ্রুত টিস্যুটি ডাস্টবিনে
ফেলুন এবং হাত ধুয়ে ফেলুন।

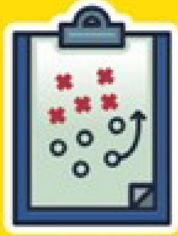


যদি আপনি মাস্ক পরে থাকেন তাহলে
খেয়াল রাখবেন যেন তা ভালভাবে
নাক-মুখ ঢেকে থাকে-অযথা মাস্ক ধরবেন
না।

প্রতিবার ব্যবহারের পর মাস্ক-টি ভালভাবে
বিনে ফেলুন এবং হাত ধুয়ে ফেলুন।

ভ্রমনের সময় স্বাস্থ্য সুরক্ষা করুন

ভ্রমনের সময় অসুস্থ বোধ করলে
স্বাস্থ্যসেবার সাহায্যের জন্য
ভ্রমন কর্মীকে জানান।



জরুরি স্বাস্থ্যসেবার জন্য স্বাস্থ্যসেবা
প্রদানকারীকে আপনার ভ্রমন বৃত্তান্ত
জানান।



World Health
Organization

ভ্রমনের সময় স্বাস্থ্য সুরক্ষা করুন

পর্যাপ্ত তাপমাত্রায় রান্না করা
খাবার গ্রহণ করুন।



যেখানে সেখানে খুঁতু বা কফ
ফেলবেন না।

অসুস্থ প্রাণীদের থেকে দূরে
থাকুন ও ভ্রমনে বিরত থাকুন।

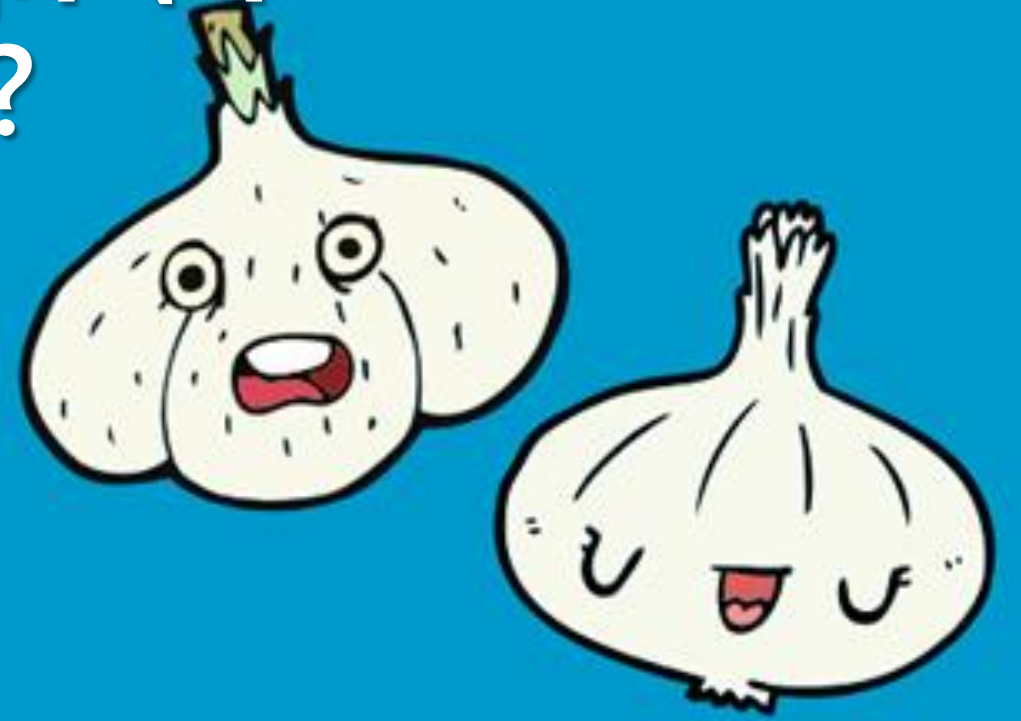


World Health
Organization

রসুন খাওয়া কি করোনাভাইরাসের সংক্রামণ প্রতিরোধে কাজ করবে?

নভেল করোনাভাইরাসের বিরুদ্ধে রসুন কার্যকর –
এমন কোন প্রমাণ পাওয়া যায়নি।

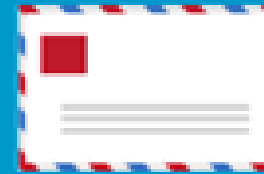
তবে, রসুন একটি উপকারি খাবার, যার কিছু
জীবাণুনাশক গুণাগুণ থাকতে পারে।



চীন থেকে আসা কোন চিঠি বা প্যাসেঁল গ্রহন করা কি নিরাপদ?

হ্যাঁ, নিরাপদ। চীন থেকে আসা কোন চিঠি
বা প্যাসেঁল যদি কেউ গ্রহণ করে তবে
তিনি করোনাভাইরাসের সংক্রামণের
ঝুঁকিতে পরবেনা।

ইতিমধ্যে পাওয়া তথ্যের ভিত্তিতে
আমরা জানি যে মানবদেহের
বাইরেএই ভাইরাস বেশিক্ষণ বাঁচেনা।

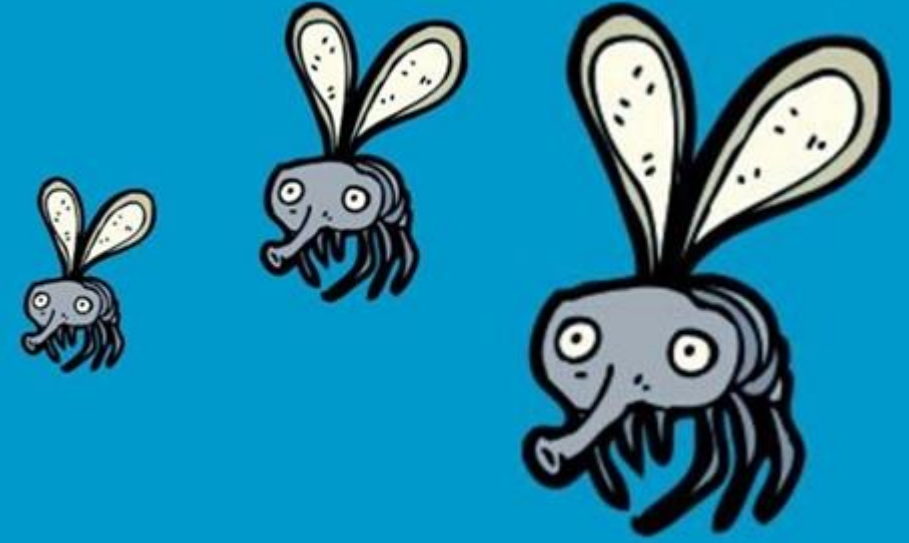


গৃহপালিত প্রাণী কী করোনাভাইরাস ছড়াতে পারে ?

ঘরের পোষা প্রাণী (যেমন- বিড়াল/কুকুর ইত্যাদি) নভেল করোনাভাইরাস দিয়ে আক্রান্ত হয় এমন কোন প্রমাণ এখনো পাওয়া যায়নি । তবে পোষা প্রাণীর সংস্পর্শে আসার পর সব সময় সাবান- পানি দিয়ে হাত ধোওয়া উত্তম। এই অভ্যাসের সুবাদে পোষা প্রাণী থেকে মানব দেহে রোগ ছড়ায় এমন ব্যাকটেরিয়া, যেমন – ই –কোলাই, সালমনেলা ইত্যাদি থেকে সুরক্ষা পাওয়া যায়।



মশার কামড়ে কোভিড-১৯ ছড়ায় না



মশার কামড়ে কোভিড-১৯ ছড়ায় এমন কোন তথ্য/ প্রমাণ এখনো পাওয়া যায়নি।

নভেল করোনাভাইরাস শ্বাসতন্ত্রের রোগ। আক্রান্ত ব্যক্তির হাঁচি কাশির মাধ্যমে এই রোগ ছড়ায়। নিজের সুরক্ষায় বারবার সাবান ও পানি দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলুন, সর্দি-কাশির সময় টিস্যু পেপার দিয়ে অথবা কনুই ভাজ করে নাক-মুখ ঢেকে ফেলুন এবং হাঁচি কাশি আছে এমন ব্যক্তির সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন।

নভেল করোনভাইরাস কি উষ্ণ ও আর্দ্র আবহাওয়ায় বাঁচতে পারে?



হ্যা, কোভিড-১৯ ঠাণ্ডা ও শুষ্ক আবহাওয়ার দেশের পাশাপাশি
উষ্ণ ও আর্দ্র আবহাওয়ার দেশেও বিস্তার লাভ করেছে।

যেখানেই থাকুন, যে আবহাওয়াই থাকুক না কেন, সতর্কতা অবলম্বন করা জরুরি।
বারবার হাত ধুয়ে ফেলুন, সর্দি-কাশির সময় টিস্যু পেপার দিয়ে অথবা কনুই ভাজ
করে নাক-মুখ ঢেকে ফেলুন এবং ব্যবহৃত টিস্যুটি ঢাকনা যুক্ত বিনে ফেলুন।

‘হ্যান্ড ড্রায়ার’ কি নতুন করোনাভাইরাস ধ্বংসে কার্যকরী?

না, হ্যান্ড ড্রায়ার নভেল করোনাভাইরাস ধ্বংসে কার্যকরী নয় ।

নিজের সুরক্ষার জন্য দুইহাত বারে বারে সাবান-পানি দিয়ে
বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে পরিষ্কার করুন ।
হাত পরিষ্কারের পর টিস্যু দিয়ে হাত মুছে শুকিয়ে ফেলুন।



আলট্রা- ভায়োলেট জীবাণুনাশক ল্যাম্প কি নতুন করোনা ভাইরাস ধ্বংস করতে পারে?

হাত বা শরীরের অন্য কোন অংশ
জীবাণুমুক্ত করার জন্য আলট্রা-
ভায়োলেট ল্যাম্প ব্যবহার করা
উচিত না। এর ফলে ত্বকে সমস্যা
হতে পারে।



ধূমপানে কি কোভিড-১৯ সংক্রামণে কোন প্রভাব পরে ?

ধূমপান কোভিড-১৯ সংক্রামণে কোন সুরক্ষা দেয়না।

ধূমপান শরীরের জন্য ক্ষতিকর। প্রতি বছর ৮ মিলিয়ন মানুষ ধূমপানের জন্য মৃত্যুবরণ করে। ধূমপানের ফলে বা যাদের আগে থেকে কোন অসুস্থতা আছে যেমন- হৃদরোগ, এমন ব্যক্তির গুরুতর কোভিড-১৯ হবার ঝুঁকি বেশি।



কোভিড-১৯ কী বাতাসে ছুড়ায় (যেমন- এয়ার কন্ডিশন বা হাঁচ- সিগারেটের মাধ্যমে) ?

বর্তমান প্রমাণ সাপেক্ষে দেখা গেছে যে আক্রান্ত ব্যক্তির কাছাকাছি থাকলে অথবা তার হাঁচি- কাশির মাধ্যমে, কোভিড-১৯ দ্বারা আক্রান্ত হবার সম্ভাবনা থাকে।

এই হাঁচি- কাশির মাধ্যমে ভাইরাস এক মিটারের বেশি যেতে পারেনা, বাতাসেও ভাসতে পারেনা কিন্তু যে কোন কিছুর উপরিভাগে অবস্থান নিতে পারে। এই জন্য হাত পরিষ্কার করা এবং কাশির সময় নাক-মুখ ঢাকা অত্যন্ত জরুরী।



বাজীর ধোয়া বা গ্যাস কী কোভিড-১৯ থেকে সুরক্ষা দেয়?

না। বাজীর ধোয়া বা গ্যাস কোভিড-১৯ থেকে সুরক্ষা দেয় না, বরং
তা শরীরের জন্য ক্ষতিকর।

বাজীর ধোয়া বা গ্যাসে সালফার ডাই অক্সাইড আছে
যা বিষাক্ত। এটা চোখে, নাকে, গলায় এবং ফুসফুসে
জ্বালা ধরায়। এতে পুড়ে যাবার সম্ভাবনা থাকে।



অ্যালকোহল (মদ) পান করলে কী কোভিড-১৯ থেকে সুরক্ষা পাওয়া যায়?

না। অ্যালকোহল (মদ) পান করলে কোভিড-১৯
থেকে সুরক্ষা পাওয়া যায় না।



সারা গায়ে অ্যালকোহল বা ক্লোরিন ছিটিয়ে কি নতুন করোনাভাইরাস মেরে ফেলা সম্ভব?

না, করোনাভাইরাস শরীরে প্রবেশ করলে অ্যালকোহল বা
ক্লোরিন ছিটিয়ে তা মেরে ফেলা সম্ভব নয়।

এই সকল পদার্থ ব্যবহার চোখ-মুখ-এর জন্য
ক্ষতিকর। যথোপযুক্ত নির্দেশনা ছাড়া এসব পদার্থ
ব্যবহার করা উচিত নয়।



ব্যাংকনোট, পয়সা বা ক্রেডিট কার্ড এর মাধ্যমে কি করোনাভাইরাস ছড়াতে পারে?



ভাল ভাবে হাত ধুলে টাকাপয়সার মাধ্যমে নভেল করোনাভাইরাস ছড়ানোর ঝুঁকি কম।

নিজের সুরক্ষার জন্য দুইহাত বারে বারে সাবান-পানি দিয়ে বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে পরিষ্কার করুন। তবে, করোনাভাইরাস দ্বারা আক্রান্ত ব্যক্তির স্পর্শে জিনিসপত্র দূষিত হতে পারে। সমীক্ষণে দেখা গেছে, নভেল করোনাভাইরাস যে কোন জিনিসের উপর বেশ কয়েক ঘণ্টা জীবিত থাকতে পারে।

শুধু কি বয়স্করাই আক্রান্ত হবে, নাকি তরুণরাও ঝুঁকিতে?

যে কোন বয়সের ব্যক্তি নভেল করোনাভাইরাস দ্বারা আক্রান্ত হতে পারে।

বয়স্ক এবং যাদের আগে থেকে কোন অসুস্থতা আছে
(এজমা, ডায়বেটিস, হৃদরোগ), এমন ব্যক্তির গুরুতর
অসুস্থ হবার ঝুঁকি বেশি।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা সব বয়সী মানুষকে এই ভাইরাস
থেকে প্রতিরক্ষা মূলক ব্যবস্থা মেনে চলার উপদেশ
দিয়েছে।



অ্যান্টিবায়োটিক কী নভেল করোনাভাইরাস এর চিকিৎসা বা প্রতিরোধে কার্যকরী?



না, অ্যান্টিবায়োটিক ভাইরাস-এর বিরুদ্ধে নয়, ব্যাকটেরিয়ার বিরুদ্ধে কার্যকরী।

নভেল করোনাভাইরাস এক ধরনের ভাইরাস বিধায় এর চিকিৎসায় বা প্রতিরোধে অ্যান্টিবায়োটিক ব্যবহার করা উচিত নয়। তবে কেউ যদি করোনাভাইরাস দিয়ে আক্রান্ত হয়ে হাসপাতালে ভর্তি হন, তিনি ব্যাকটেরিয়ার দ্বারা সহ- সংক্রামণের জন্য অ্যান্টিবায়োটিক পেতে পারেন।

নভেল করোনাভাইরাস এর চিকিৎসা বা প্রতিরোধে কার্যকরী কোন ঔষধ আছে কী?

না, এখনো পর্যন্ত নভেল করোনাভাইরাস এর চিকিৎসা বা প্রতিরোধে কার্যকরী কোন ঔষধ নেই।



কিন্তু আক্রান্ত ব্যক্তিদের উপসর্গ উপশমের জন্য উপযুক্ত চিকিৎসা এবং গুরুতর অসুস্থদের জন্য পর্যাপ্ত স্বাস্থ্য সেবা দিতে হবে।
সুনির্দিষ্ট চিকিৎসা ব্যবস্থা পরীক্ষাধীন, যা ক্লিনিক্যাল ট্রায়াল এর মাধ্যমে সম্পন্ন হবে।
বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা ও তার সহযোগী প্রতিষ্ঠানসমূহ এই সংক্রান্ত গবেষণা ত্বরান্বিত করার জন্য সহযোগিতা করছে।

করোনাভাইরাস প্রতিরোধে নিউমোনিয়া ভ্যাকসিনের কোন ভূমিকা আছে?

না, করোনাভাইরাস জনিত রোগে নিউমোনিয়া
ভ্যাকসিনের কোন ভূমিকা নেই।

করোনাভাইরাস সম্পূর্ণ নতুন হওয়ায় এর জন্য আলাদা ভ্যাকসিনের প্রয়োজন হবে।
বর্তমানে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার সহায়তায় গবেষকরা এই ভ্যাকসিন উদ্ভাবনের কাজ
যাচ্ছে।



স্যালাইন দিয়ে নিয়মিত নাক পরিষ্কার করে কি করোনাভাইরাস সংক্রামণ প্রতিরোধ সম্ভব?

না, স্যালাইন দিয়ে নিয়মিত নাক পরিষ্কার করলে করোনাভাইরাস
সংক্রামণ প্রতিরোধ সম্ভব - এমন কোন নিশ্চিত প্রমাণ পাওয়া যায়নি।

দেখা গেছে, স্যালাইন দিয়ে নিয়মিত নাক পরিষ্কার
করলে সাধারণ ঠাণ্ডা থেকে দ্রুত উপশম হয়। কিন্তু
এর ফলে শ্বাসতন্ত্রের সংক্রামণ প্রতিরোধ হয় তা
জানা যায়নি।



পর্যাপ্ত পানি পান করলে কি কোভিড-১৯ থেকে সুরক্ষা পাওয়া যাবে?

পর্যাপ্ত পানি পান করা শরীরের জন্য উপকারি কিন্তু তা কোভিড-১৯ সংক্রামণ থেকে সুরক্ষা দেয় না।

যদি জ্বর, কাশি ও শ্বাসকষ্ট হয়, দ্রুত স্বাস্থ্য সেবা গ্রহন করতে হবে এবং স্বাস্থ্যকর্মীকে পূর্ববর্তী ভ্রমনের ইতিহাস জানাতে হবে। স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যাবার আগেই জানিয়ে যেতে হবে।



কোভিড-১৯ প্রতিরোধে কী ধরনের জীবাণুনাশক ব্যবহার করবো ?

যদি কোন কিছুর উপরিভাগ ময়লা থাকে সাধারণ সাবান ও পানি দিয়ে তা পরিষ্কার করা যাবে। এর উপাদান সমূহ (সোডিয়াম হাইপোক্লোরাইড) ব্যাকটেরিয়া, ফাঙ্গাস এবং ভাইরাস দমনে সাহায্য করে।

সাবান বা ক্ষার ব্যবহারের সময় নিজের হাত সুরক্ষিত রাখতে হবে। প্যাকেটের গায়ে নির্দেশনা মেনে তা ব্যবহার করতে হবে।



দোকানে হ্যান্ড স্যানিটাইজার শেষ হয়ে গেলে কী করব?

সাধারণ সাবান দিয়ে হাত ধুতেও কোভিড-১৯ থেকে সুরক্ষা সম্ভব।

মনে রাখতে হবে আঙুলের ভাজে, সামনে ও নখের চারপাশ ভালভাবে পরিষ্কার করা জরুরী।



কিভাবে নিশ্চিত হবো যে কাপড় ও বিছানার চাঁদর দিয়ে কোভিড-১৯ ছড়ায় না

অপরিষ্কার কাপড় পরিধান করা উচিত না। গরম পানি, ডিটারজেন্ট বা সাবান দিয়ে ধুয়ে তা পরিধান করা উচিত।

সম্ভব হলে প্যাকেটের গায়ের নির্দেশিকামত ক্ষার ব্যবহার করা উচিত, সূর্যের তাপে, মেশিন দিয়ে শুকিয়ে পরিধান করা উচিত।

