

১৩ মার্চ ২০২০ইং

## সংবাদ বিজ্ঞপ্তি

সাংবাদিকদের সাথে স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের মহাপরিচালক, বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা ও ইউনিসেফের বৈঠক  
আজ স্বাস্থ্য ভবনে সাংবাদিকদের সাথে কোভিড-১৯ পরিস্থিতি নিয়ে মতবিনিময় করেন স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের মহাপরিচালক প্রফেসর ডা. আবুল কালাম আজাদ, বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার বাংলাদেশস্থ প্রতিনিধি ডা. বর্ধন জং রানা, ইউনিসেফের ভ্যানডেনেন্ট মায়া, আইইডিসিআর-এর পরিচালক প্রফেসর ডা. মীরজাদী সেব্রিনা ফ্লোরা, পরিচালক (রোগ নিয়ন্ত্রণ) প্রফেসর ডা. শাহনীলা ফেরদৌসী, পরিচালক (হাসপাতাল) ডা. আমিনুল হাসান প্রমুখ। সাংবাদিক নেতৃবৃন্দের মধ্যে উপস্থিত ছিলেন শিশির মোড়ল, তৌফিক মারুফ প্রমুখ। সাংবাদিকগণ কোভিড-১৯এর ঝুঁকি সংযোগ বিষয়ে বিভিন্ন পরামর্শ প্রদান করেন।

### সংবাদ সম্মেলনে স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের মহাপরিচালক

সাংবাদিকদেরকে নিয়মিত অবহিতকরণের অংশ হিসেবে আজ সকাল ১০টায় স্বাস্থ্য ভবনে COVID-19 সংক্রমণের নানা দিক ও বিশ্ব পরিস্থিতি তুলে ধরেন স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের মহাপরিচালক প্রফেসর ডা. আবুল কালাম আজাদ, আইইডিসিআর এর পরিচালক প্রফেসর ডাঃ মীরজাদী সেব্রিনা ফ্লোরা প্রমুখ।

### বাংলাদেশের ৩ জন করোনা ভাইরাস রোগী পরিস্থিতি

হাসপাতালে চিকিৎসাধীন ৩ জন কোভিড-১৯ আক্রান্ত ব্যক্তির মধ্যে ২ জন সুস্থ হয়েছেন। তাদের পর পর দু'টি পরীক্ষায় কোভিড-১৯ পাওয়া যায় নি। তাদের ১ জন ইতিমধ্যে বাড়ী ফিরে গেছেন। এদের সংস্পর্শে আশা ব্যক্তিগণ কোয়ারেন্টিনে ভাল আছেন।

কোভিড-১৯ আক্রান্ত ব্যক্তিদের সংস্পর্শে আসা সন্দেহে থাকা ব্যক্তিদের কোয়ারেন্টিন সম্পর্কে জ্ঞাতব্য আন্তর্জাতিক স্বাস্থ্য বিধি (আইইইচআর -২০০৫) এর আর্টিকেল ৩২ অনুসারে, যে সব দেশে কোভিড-১৯এর স্থানীয় সংক্রমণ ঘটেছে সে সব দেশ থেকে যে সব যাত্রী এসেছেন এবং আসবেন (দেশী-বিদেশী যে কোনো নাগরিক), যারা দেশে সনাক্তকৃত ৩ জন কোভিড-১৯ আক্রান্ত ব্যক্তিদের সংস্পর্শে এসেছেন, এবং যার অথবা যাদের কোন শারীরিক উপসর্গ নেই, তাদের ১৪ দিন স্বেচ্ছা/ গৃহ কোয়ারেন্টিন পালন করার জন্য নিম্নলিখিত ব্যবস্থা/ নির্দেশনাগুলো মেনে চলতে হবেঃ

### ● বাড়ীর অন্যান্য সদস্যদের থেকে আলাদা থাকুন

- ✓ আলো বাতাসের সুব্যবস্থা সম্পন্ন আলাদা ঘরে থাকুন এবং অন্যান্য সদস্যদের থেকে আলাদাভাবে থাকুন। তা সম্ভব না হলে, অন্যদের থেকে অন্তত ১ মিটার (৩ ফুট) দূরে থাকুন (ঘুমোনের জন্য পৃথক বিছানা ব্যবহার করুন)।
- ✓ যদি সম্ভব হয় তাহলে আলাদা গোসলখানা এবং টয়লেট ব্যবহার করুন। সম্ভব না হলে, অন্যদের সাথে ব্যবহার করতে হয় এমন স্থানের সংখ্যা কমান ও ঐ স্থানগুলোতে জানালা খুলে রেখে পর্যাপ্ত আলো-বাতাসের ব্যবস্থা করুন।

- ✓ বুকের দুধ খাওয়ান এমন মা শিশুকে বুকের দুধ খাওয়াবেন। শিশুর কাছে যাওয়ার সময় মাস্ক ব্যবহার করুন এবং ভালভাবে হাত ধুয়ে নিন।
- ✓ আপনার সাথে কোন পশু/পাখি রাখবেন না।
- ✓ মাস্ক ব্যবহার করুন
  - ✓ বাড়ীর অন্যান্য সদস্যদের সাথে একই ঘরে অবস্থান করলে, বিশেষ করে ১মিটারের মধ্যে আসার সময়
  - ✓ অত্যাবশ্যকীয় প্রয়োজনে বাড়ী থেকে বের হলে মাস্ক ব্যবহার করুন।
  - ✓ মাস্ক পরে থাকাকালীন এটি হাত দিয়ে ধরা থেকে বিরত থাকুন।
  - ✓ মাস্ক ব্যবহারের সময় প্রদাহের (সর্দি, খুতু, কাশি, বমি ইত্যাদি) সংস্পর্শে আসলে সঙ্গে সঙ্গে মাস্ক খুলে ফেলুন এবং নতুন মাস্ক ব্যবহার করুন।
  - ✓ মাস্ক ব্যবহারের পর ঢাকনায়ুক্ত ময়লার পাত্রে ফেলুন এবং সাবান পানি দিয়ে ভাল ভাবে হাত ধুয়ে নিন।
- ✓ হাত ধোয়া
  - সাবান ও পানি দিয়ে অন্তত ২০ সেকেন্ড ধরে হাত ধোবেন (বিশেষ করে যদি হাত দেখতে নোংরা লাগে সাবান-পানি ব্যবহার করুন)। প্রয়োজনে হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করা যেতে পারে।
  - ✓ অপরিষ্কার হাতে চোখ, নাক ও মুখ স্পর্শ করবেন না।
  - ✓ সাবান-পানি ব্যবহারের পর টিস্যু দিয়ে হাত শুকনো করে ফেলুন। টিস্যু না থাকলে শুধু হাত মোছার জন্য নির্দিষ্ট তোয়ালে/ গামছা ব্যবহার করুন এবং ভিজে গেলে বদলে ফেলুন।
- ✓ মুখ ঢেকে হাঁচি কাশি দিন
  - কাশি শিষ্টাচার মেনে চলুন। হাঁচি কাশির সময় টিস্যু পেপার/ মেডিকেল মাস্ক/ কাপড়ের মাস্ক/ বাহুর ভাঁজে মুখ ও নাক ঢেকে রাখুন এবং উপরের নিয়মানুযায়ী হাত পরিষ্কার করুন।
  - টিস্যু পেপার ও মেডিকেল মাস্ক ব্যবহারের পর ঢাকনায়ুক্ত বিনে ফেলুন।
- ✓ ব্যক্তিগত ব্যবহার্য সামগ্রী অন্য কারো সাথে ভাগাভাগি করে ব্যবহার করবেন না
  - আপনার খাওয়ার বাসনপত্র- থালা, গ্লাস, কাপ ইত্যাদি, তোয়ালে, বিছানার চাদর অন্য কারো সাথে ভাগাভাগি করে ব্যবহার করবেন না।
  - এ সকল জিনিসপত্র ব্যবহারের পর সাবান-পানি দিয়ে ভালোভাবে পরিষ্কার করে ফেলুন।
- ✓ কখন আপনার কোয়ারেন্টিন শেষ হবে?
  - ✓ চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী আপনার কোয়ারেন্টিন শেষ হবে। চিকিৎসকের সিদ্ধান্ত মতে একজন হতে অন্যজনের কোয়ারেন্টিন-এর সময়সীমা আলাদা হতে পারে। তবে, এ পর্যন্ত পাওয়া তথ্য-উপাত্তের ভিত্তিতে এ সময়সীমা ১৪ দিন।
- ✓ আপনি কোয়ারেন্টিনে থাকাকালীন যা করতে পারেন-
  - ✓ COVID-19 সম্পর্কে জানতে পারেন। WHO, CDC, IEDCR এর ওয়েবসাইটে এ সংক্রান্ত হালনাগাদ তথ্য পেতে পারেন।
  - ✓ পরিবার ও বন্ধু-বান্ধবের সাথে ফোন/ মোবাইল/ ইন্টারনেটের সাহায্যে যোগাযোগ রাখুন।
  - ✓ শিশুকে তার জন্য প্রয়োজ্যভাবে বোঝান। তাদেরকে পর্যাপ্ত খেলার সামগ্রী দিন এবং খেলনাগুলো খেলার পরে জীবাণুমুক্ত করুন।
  - ✓ আপনার দৈনন্দিন রুটিন, যেমন- খাওয়া, হালকা ব্যায়াম ইত্যাদি মেনে চলুন।
  - ✓ সম্ভব হলে বাসা থেকে অফিসের কাজ করতে থাকুন।
  - ✓ বইপড়া, গান শোনা, সিনেমা দেখা অথবা উপর্যুক্ত নিয়মগুলোর সাথে পরিপন্থী নয় এমন যে কোন বিনোদনমূলক কাজে নিজেকে সম্পৃক্ত করুন বা ব্যস্ত রাখুন।
- পরিবারের সদস্যদের জন্য নির্দেশাবলী

- ✓ বর্তমানে সুস্থ আছেন এবং যার দীর্ঘমেয়াদী রোগসমূহ (যেমনঃ ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, ক্যান্সার, অ্যাজমা প্রভৃতি) নেই, এমন একজন নির্দিষ্ট ব্যক্তিকে পরিচর্যাকারী হিসেবে নিয়োজিত হতে পারেন। তিনি ঐ ঘরে বা পাশের ঘরে থাকবেন, অবস্থান বদল করবেন না।
- ✓ কোয়ারেন্টিনে আছেন এমন ব্যক্তির সাথে কোন অতিথিকে দেখা করতে দিবেন না।
- ✓ পরিচর্যাকারী নিম্নলিখিত যে কোন কাজ করার পর প্রতিবার উপরের নিয়মে দুই হাত পরিষ্কার করবেন-
  - কোয়ারেন্টিনে থাকা ব্যক্তির সংস্পর্শে এলে বাতার ঘরে ঢুকলে
  - খাবার তৈরীর আগে ও পরে
  - খাবার আগে
  - টয়লেট ব্যবহারের পরে
  - গ্লাভস পরার আগে ও খোলার পরে
  - যখনই হাত দেখে নোংরা মনে হয়
- ✓ খালি হাতে ঐ ঘরের কোন কিছু স্পর্শ করবেন না।
- ✓ কোয়ারেন্টিনে থাকা ব্যক্তির ব্যবহৃত বা তার পরিচর্যায় ব্যবহৃত মাস্ক, গ্লাভস, টিস্যু ইত্যাদি অথবা অন্য আবর্জনা ঐ রুমে রাখা ঢাকনায়ুক্ত ময়লার পাত্রে রাখুন। এ সকল আবর্জনা উন্মুক্ত স্থানে না ফেলে পুড়িয়ে ফেলুন।
- ✓ ঘরের মেঝে, আসবাবপত্রের সকল পৃষ্ঠতল, টয়লেট ও বাথরুম প্রতিদিন অন্তত একবার পরিষ্কার করুন। পরিষ্কারের জন্য ১ লিটার পানির মধ্যে ২০ গ্রাম (২ টেবিল চামচ পরিমাণ) ব্লিচিং পাউডার মিশিয়ে দ্রবণ তৈরী করুন ও ঐ দ্রবণ দিয়ে উক্ত সকল স্থান ভালোভাবে মুছে ফেলুন। তৈরীকৃত দ্রবণ সর্বোচ্চ ২৪ ঘন্টা পর্যন্ত ব্যবহার করা যাবে।
- ✓ কোয়ারেন্টিনে থাকা ব্যক্তিকে নিজের কাপড়, বিছানার চাদর, তোয়ালে ইত্যাদি ব্যবহৃত কাপড় গুঁড়া সাবান/ কাপড় কাচা সাবান ও পানি দিয়ে ভালোভাবে পরিষ্কার করতে বলুন এবং পড়ে ভালোভাবে শুকিয়ে ফেলুন।
- ✓ নোংরা কাপড় একটি লব্ধি ব্যাগে আলাদা রাখুন। মল-মূত্র বা নোংরা লাগা কাপড় ঝাঁকাবেন না এবং নিজের শরীর বা কাপড়ে যেন না লাগে তা খেয়াল করুন।
- কোয়ারান্টাইনে থাকা ব্যক্তির জন্য বিশেষ নির্দেশনা
  - যদি কোয়ারেন্টিনে থাকাকালীন কোন উপসর্গ দেখা দেয় (১০০° ফারেনহাইট/ ৩৮° সেলসিয়াসএর বেশি/ কাশি/ সর্দি/ গলাব্যথা/ শ্বাসকষ্ট ইত্যাদি), তবে-
    - অতি দ্রুত আইইডিসিআর-এর হটলাইন নম্বরে (০১৫৫০০৬৪৯০১-৫, ০১৪০১১৮৪৫৫১, ০১৪০১১৮৪৫৫৪, ০১৪০১১৮৪৫৫৫, ০১৪০১১৮৪৫৫৬, ০১৪০১১৮৪৫৫৯, ০১৪০১১৮৪৫৬০, ০১৪০১১৮৪৫৬৩, ০১৪০১১৮৪৫৬৮, ০১৯৩৭-১১০০১১, ০১৯৩৭-০০০০১১, ০১৯২৭-৭১১৭৮৪, ০১৯২৭-৭১১৭৮৫) অবশ্যই যোগাযোগ করুন এবং পরবর্তী করণীয় জেনে নিন।

### প্রবাসী বাংলাদেশীদের স্বাস্থ্য পরিস্থিতি

সিঙ্গাপুর, আরব আমিরাতে, ইটালি ছাড়া অন্যান্য কোন দেশে এখনো পর্যন্ত কোনো প্রবাসী বাংলাদেশী কোভিড-১৯ আক্রান্ত হন নি। সিঙ্গাপুরে আইসিইউতে চিকিৎসাধীন বাংলাদেশী রোগীর অবস্থার উন্নতি হয় নি। দিল্লীতে উহান থেকে আগত ২৩ জন বাংলাদেশী নাগরিক দিল্লী মহানগরী থেকে ৪০ মাইল দূরে একটি কোয়ারেন্টিনে আছেন। আমরা পররাষ্ট্র মন্ত্রণালয় ও বাংলাদেশ দূতাবাসের সাথে সার্বক্ষণিক যোগাযোগ রাখছি।

### হটলাইনের সংখ্যা বেড়ে এখন ১৭টি

কোভিড-১৯ সংক্রমণ সম্পর্কে জনগণকে প্রয়োজনীয় তথ্য জানাবার জন্য স্বাস্থ্য অধিদপ্তর কর্তৃক স্থাপিত হটলাইন গুলো হচ্ছেঃ

স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের স্বাস্থ্য বাতায়নের হটলাইন নম্বরঃ ১৬২৬৩

আইইডিসিআর-এর হটলাইনের নম্বরঃ ০১৫৫০০৬৪৯০১-৫,

০১৪০১১৮৪৫৫১, ০১৪০১১৮৪৫৫৪, ০১৪০১১৮৪৫৫৫, ০১৪০১১৮৪৫৫৬, ০১৪০১১৮৪৫৫৯, ০১৪০১১৮৪৫৬০, ০১৪০১১৮৪৫৬৩, ০১৪০১১৮৪৫৬৮,

০১৯২৭৭১১৭৮৪, ০১৯২৭৭১১৭৮৫, ০১৯৩৭০০০০১১, ০১৯৩৭১১০০১১

### বাংলাদেশ পরিস্থিতি

স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের রোগ নিয়ন্ত্রণ শাখার পরিচালনায় আন্তর্জাতিক বিমান বন্দরসমূহ, সমুদ্র বন্দরসমূহ, স্থল বন্দরসমূহে বিদেশ থেকে আগত সকল যাত্রীর তাপমাত্রা পরীক্ষা করা হচ্ছে।

### COVID-19 সংক্রান্ত সর্বশেষ পরিস্থিতিঃ (স্ক্রিনিংকৃত যাত্রীর সংখ্যা) (১৩ মার্চ ২০২০ইং)

বিষয়	২৪ ঘন্টার সর্বশেষ পরিস্থিতি	গত ২১/০১/২০২০ থেকে অদ্যাবধি
মোট স্ক্রিনিংকৃত যাত্রীর সংখ্যা	১৩৮৯২	৫৮১১১৫
এ পর্যন্ত দেশের ৩টি আন্তর্জাতিক বিমান বন্দরে বিদেশ থেকে আগত স্ক্রিনিংকৃত যাত্রীর সংখ্যা*	৫৮৪৯	২৯৩৪০০
দুটি সমুদ্র বন্দরে (চট্টগ্রাম সমুদ্র বন্দর ও মংলা সমুদ্র বন্দর) স্ক্রিনিংকৃত যাত্রীর সংখ্যা	৩১৮	৬৯৬৮
ঢাকা ক্যান্টনমেন্ট ও বেনাপোল রেলওয়ে স্টেশনে স্ক্রিনিংকৃত যাত্রীর সংখ্যা	৪৯	৬৪৩২
অন্যান্য চালু স্থলবন্দরগুলোতে স্ক্রিনিংকৃত যাত্রীর সংখ্যা	৭৬৭৬	২৭৪৩১৫

\* গত ০৭/০২/২০২০ থেকে সকল আন্তর্জাতিক বিমান বন্দরে (ঢাকা, চট্টগ্রাম, সিলেট) বিদেশ থেকে আগত সকল যাত্রীকে স্ক্রিনিং করা হচ্ছে।

\*\* কোনো কোনো বন্দর থেকে প্রতিবেদন সময় মত না পেলে তা পরের দিনের সংখ্যার সাথে যোগ করে মোট সংখ্যা প্রকাশ করা হচ্ছে।

আইইডিসিআর হটলাইনে প্রতিদিন কোভিড-১৯ বিষয়ে মানুষের জিজ্ঞাসার জবাব দেয়া হয়। ভাইরোলজি ল্যাবরেটরিতে কোভিড-১৯ আক্রান্ত সন্দেহে নমুনা পরীক্ষা করা হচ্ছে।

### COVID-19 সংক্রান্ত সর্বশেষ পরিস্থিতিঃ (১৩ মার্চ ২০২০ইং)

বিষয়	২৪ ঘন্টার সর্বশেষ পরিস্থিতি	গত ২১/০১/২০২০ থেকে অদ্যাবধি
আইইডিসিআর হটলাইনে মোট কলের সংখ্যা	৩৬৮৫	২৩০৬৭
আইইডিসিআর হটলাইনে COVID-19 সংক্রান্ত মোট কলের সংখ্যা	৩৬০৩	২১৪৬৪
আইইডিসিআরএ আগত COVID-19 সংক্রান্ত মোট সেবাগ্রহীতার সংখ্যা	৩১	৩০৮
COVID-19 পরীক্ষা করা মোট নমুনার সংখ্যা	২৪	১৮৭

বিষয়	২৪ ঘন্টার সর্বশেষ পরিস্থিতি	গত ২১/০১/২০২০ থেকে অদ্যাবধি
COVID-19 আক্রান্ত হয়েছেন এমন সন্দেহে বিভিন্ন হাসপাতালে অন্ততঃ ল্যাবরেটরি পরীক্ষা পর্যন্ত আইসোলেশনে আছেন তাদের সংখ্যা	১০	-
বিদেশে COVID-19 আক্রান্ত দেশ থেকে আগত যাত্রী যারা প্রাতিষ্ঠানিক কোয়ারেন্টিনে আছেন তাদের সংখ্যা	৪	-
নিশ্চিতকৃত COVID-19 সংক্রমিত ব্যক্তিদের মোট সংখ্যা	০	৩

আগামীকাল থেকে সাংবাদিক সম্মেলন অনুষ্ঠিত হবে যথারীতি দুপুর ১২টায়

আগামীকাল শনিবার ১৪ মার্চ ২০২০ থেকে আবার যথারীতি দুপুর ১২টায় আইইডিসিআর-এ নিয়মিত সাংবাদিক সম্মেলন অনুষ্ঠিত হবে।

**কোভিড-১৯ সংক্রমণ প্রতিরোধে করণীয়**

- নিয়মিত সাবান ও পানি দিয়ে দুই হাত ধোবেন (অন্তত ২০ সেকেন্ড যাবৎ)
- অপরিষ্কার হাতে চোখ, নাক ও মুখ স্পর্শ করবেন না
- ইতোমধ্যে আক্রান্ত এমন ব্যক্তিদের সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন
- কাশি শিষ্টাচার মেনে চলুন (হাঁচি/কাশির সময় বাহু/ টিস্যু/ কাপড় দিয়ে নাক-মুখ ঢেকে রাখুন)
- অসুস্থ হলে ঘরে থাকুন, বাইরে যাওয়া অত্যাৱশ্যক হলে নাক-মুখ ঢাকার জন্য মাস্ক ব্যবহার করুন
- কারো সাথে হাত মেলানো (হ্যান্ড শেক), কোলাকুলি থেকে বিরত থাকুন
- জরুরী প্রয়োজন ব্যতীত বিদেশ ভ্রমণ করা থেকে বিরত থাকুন এবং এ সময়ে অন্য দেশ থেকে প্রয়োজন ব্যতীত বাংলাদেশ ভ্রমণে নিরুৎসাহিত করুন
- অত্যাৱশ্যকীয় ভ্রমণে সাবধানতা অবলম্বন করুন
- অত্যাৱশ্যকীয় নয় এমন সব জাতীয়-আন্তর্জাতিক সভা-সমাবেশ-সম্মেলন আয়োজন না করাই ভাল
- অতি বয়স্ক, দীর্ঘমেয়াদী অসুস্থতায় (ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ, অ্যালজিমা, কিডনী সমস্যা, ক্যান্সার প্রভৃতি) ভুগছেন এমন ব্যক্তিগণ ভীড় এড়িয়ে চলুন

স্বা/এ

অধ্যাপক ডাঃ মীরজাদী সেব্রিনা ফ্লোরা  
পরিচালক

ফোন নম্বরঃ ০২-৯৮৪২২৭০