

# করোনভাইরাসটি আলাদা কেন?

করোনাভাইরাস (এনসিওভি-১৯) মৌসুমী ফ্লু এবং এসএআরএসের চেয়ে অনেক মারাত্মক, এবং কিছু গবেষকরা মনে করেন যে স্প্যানিশ ফ্লু থেকে আমাদের সবচেয়ে মারাত্মক প্রকোপ হয়েছে, যা বিশ্বব্যাপী ৫০০ লক্ষ মানুষের মৃত্যু হয়েছিল, কেবল ভারতে ২০০ লক্ষ লোক মারা গিয়েছিল।

করোনভাইরাসটি ফ্লু / সাধারণ ঠান্ডা থেকে আলাদা কিছু উপায় এখানে রয়েছে:

- **মারাত্মক সংক্রামক:** করোনাভাইরাস সংক্রামিত একজন ব্যক্তি 7 জন পর্যন্ত সংক্রামিত হতে পারে এবং তাদের প্রত্যেকে আরও 7 জন সংক্রামিত করতে পারে<sup>1</sup>, যদিও সাধারণ সর্দি / ইনফ্লুয়েঞ্জা কেবল 1.3 জনকে সংক্রামিত করতে পারে। অতিরিক্তভাবে, করোনাভাইরাস বায়ু, হাঁচি ফোঁটা, মলদ্বার এবং এমনকি চোখের মাধ্যমে ছড়িয়ে যেতে পারে।
- **খুব ভাল করে লুকিয়ে থাকতে পারে:** সংক্রামিতরা দু-চার সপ্তাহ ধরে কোনও লক্ষণ বা লক্ষণ (উচ্চ তাপমাত্রা, কাশি ইত্যাদি) দেখায় না। **তবে তারা এই সময়ের মধ্যে ভাইরাস ছড়িয়ে দেবে।**<sup>2</sup>
- **উচ্চ জটিলতার হার:** আপনি যদি সংক্রামিত হন, আপনার কাছে হাসপাতালে ভর্তির প্রয়োজনের 20% সম্ভাবনা রয়েছে। যদিও এটি কম বলে মনে হচ্ছে, মনে রাখবেন যে যখন বেশিরভাগ লোক সংক্রামিত হয় তখন হাসপাতালগুলি সম্পূর্ণ পূর্ণ হয়ে যায়। চিনে, মূলত এই কারণে লোকেরা হাসপাতালের বাইরে মারা যাচ্ছে।
- **কোনও ভ্যাকসিন বা অনাক্রম্যতা নেই:** ডাক্তারিও (WHO) এর মতে, ২০২১ (2021) সাল পর্যন্ত একটি ভ্যাকসিন প্রস্তুত থাকবে না। অতিরিক্তভাবে, ফ্লু / ইনফ্লুয়েঞ্জা থেকে ভিন্ন, আমাদের এই ভাইরাসের প্রতিরোধ ক্ষমতা নেই।
- **টেস্টগুলি সঠিকভাবে কাজ করে না:** করোনভাইরাসটির চিকিত্সা পরীক্ষাগুলি প্রায়শই কোনও ব্যক্তি আক্রান্ত কিনা তা সনাক্ত করতে ব্যর্থ হয়।<sup>3</sup>
- **পুনরায় সংক্রমণ আরও খারাপ:** যদি আপনি কোনও করোনভাইরাস সংক্রমণ থেকে বেঁচে থাকেন তবে একটি পুনরায় সংক্রমণ ক্ষতিকারক হবে।<sup>4</sup> অতিরিক্তভাবে, আপনি পুনরুদ্ধারের পরেও ভাইরাস ছড়িয়ে দিতে থাকবেন।<sup>5</sup>

# কীভাবে এটি শরীরকে প্রভাবিত করে?

করোনাভাইরাস ফুসফুসের টিস্যুগুলিকে আক্রমণ করে তাদের তরল দিয়ে পূর্ণ করে নিউমোনিয়া সৃষ্টি করে। এটি সাদা দাগ হিসাবে বুকের এক্স-রেতে দৃশ্যমান।<sup>6</sup> গবেষণা আরও পরামর্শ দেয় যে ভাইরাস কিডনি এবং হার্টকেও আক্রমণ করে।<sup>7</sup>



করোন ভাইরাস বেশিরভাগ লক্ষণ<sup>6 7</sup> are similar to the symptoms of common cold, which is what makes it so hard to detect without a medical test:

- **জ্বর:** করোনাভাইরাসে আক্রান্ত অর্ধেক লোক জ্বরে আক্রান্ত হয়েছিল, তবে লক্ষ্য করুন যে সাধারণ সর্দি / ফ্লু আপনাকে অসুস্থ করে তুলবে। সুতরাং আপনি যদি অসুস্থ বোধ করছেন তবে এর অর্থ এই নয় যে আপনি করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হয়েছেন। পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিন এবং পর্যাপ্ত জল পান করুন এবং নিজেকে পর্যবেক্ষণে রাখুন।
- **শুষ্ক কাশি:** আক্রান্তের অর্ধেকেরও বেশি ক্ষেত্রে কাশির বিকাশ ঘটেছিল, যা সাধারণ সর্দি থেকে করোনাভাইরাস সংক্রমণকে আলাদা বলে মনে হয়।
- **পেশী ব্যথা বা ক্লান্তি:** সংক্রামিত অর্ধেকের ক্ষেত্রে মাংসপেশীতে ব্যথা হয় এবং / অথবা সাধারণত ক্লান্তি অনুভূত হয়।
- **শ্বাসকষ্ট:** অর্ধেক রোগী শ্বাস নিতে দারুণ অসুবিধার সম্মুখীন হন।

যদি আপনার জ্বর হয়, পেশীর ব্যথা অনুভব করে এবং বিশেষত, **শুকনো কাশিতে ভুগছেন** - দয়া করে 011-23978046 (ইন্ডিয়ান ন্যাশনাল হেল্পলাইন নম্বর) -এ যোগাযোগ করুন বা নিকটস্থ হাসপাতালের সাথে যোগাযোগ করুন এবং করোনভাইরাসটি পরীক্ষা করুন। মনে রাখবেন, এটি ফ্লুর মরসুম। আপনি যদি এই লক্ষণগুলি অনুভব করেন তবে এটির কোনও গ্যারান্টি নেই যে আপনি আক্রান্ত। আতঙ্কিত হবেন না, এবং পরিবর্তে চেক আউট করুন।

আপনি যদি পরীক্ষা নিতে চান, আপনি আপনার নিকটতম নিকটতম পরীক্ষা কেন্দ্রটিও দেখতে পারেন:

[https://icmr.nic.in/sites/default/files/upload\\_documents/Testing\\_sites\\_for\\_COVID19.pdf](https://icmr.nic.in/sites/default/files/upload_documents/Testing_sites_for_COVID19.pdf)

যদিও করোনভাইরাসটির কোনও নিরাময় নেই, তবে ডাক্তাররা আপনার লক্ষণগুলি চিকিত্সা করতে পারে এবং আপনাকে আরও ভাল বোধ করতে পারে যখন আপনার শক্তিশালী প্রতিরোধ ব্যবস্থা ভাইরাসের বিরুদ্ধে লড়াই করে।

# আপনার অবশ্যই জিনিস থাকতে হবে।

করোনাভাইরাস মহামারী চলাকালীন আপনার কয়েকটি মৌলিক আইটেম অবশ্যই রয়েছে:

- **সরঞ্জামসমূহ:** মোমবাতি, ব্যাটারি, পাওয়ার ব্যাংক, ফ্ল্যাশলাইট, সিগারেট লাইটার, নালী টেপ, কাগজের তোয়ালে / ন্যাপকিন এবং কাঁচির প্রয়োজন হবে।
- **মুখোশ:** আপনার স্টকটিতে N95 বা N99 মাস্ক থাকা উচিত এবং আপনি যখনই বাইরে বেরোন তখন এগুলি পরতে ভুলবেন না। **সার্জিক্যাল মুখোশগুলি কাজ করবে না, এমনকি এন 95 এবং এন 99 মাস্কগুলিও তেমন কার্যকর নয়।**
- **ওষুধ:** আপনার বা আপনার পরিবারের সদস্যদের প্রয়োজনীয় ওষুধের 3 থেকে 6 মাসের মধ্যে স্টক আপ করুন (রক্তচাপ, ডায়াবেটিস এবং অন্যান্য অবস্থার জন্য ড্রাগ)। এছাড়াও, নিশ্চিত করুন যে আপনার কাছে মাল্টিভিটামিন সাপ্লিমেন্টস এবং আইবুপ্রোফেনের মতো ব্যথানাশক ষষ সংগ্রহ রয়েছে।
- **সহায়ক রাসায়নিক:** নিশ্চিত করুন যে আপনার হাতে প্রচুর পরিমাণে স্যানিটাইজার, আইসোপ্রোপাইল অ্যালকোহল (অ্যালকোহল ঘষা), জীবাণুনাশক, মশার ছত্রভঙ্গ, অ্যান্টি-ফাঙ্গাল ক্রিম রয়েছে।



এখানে আপনার প্রয়োজন হতে পারে এমন কিছু अच्छক আহচেম রয়েছে:

- **চোখের সুরক্ষা:** যদি আপনি কোনও সংক্রামিত অঞ্চলের কাছাকাছি বাস করেন, তবে আপনার চোখের পর্যাপ্ত সুরক্ষা থাকা অপরিহার্য। এই ক্ষেত্রে, সুইমিং গগলস সেরা বিকল্প হতে পারে। পূর্ণ মুখের গ্যাস মুখোশের তুলনায় এগুলি সস্তা এবং সহজেই ব্যবহারযোগ্য, যার জন্য এক ভাগ্যের জন্য ব্যয় হয় (এবং উপলভ্যও নাও হতে পারে)।
- **হাত সুরক্ষা:** নাইট্রাইল গ্লাভস সস্তা, ডিসপোজেবল এবং সহজে পরা সহজ জিনিস যা আপনাকে সম্ভাব্য সংক্রামিত ব্যক্তির সাথে ভুকের যোগাযোগ থেকে রক্ষা করতে পারে।
- **অতিরিক্ত খাদ্য:** আপনি শুকনো ফল, জাম, লবণাক্ত মাখন এবং বিনামূল্যে শুকনো খাবারগুলিতেও ষ্টক করতে পারেন।

# আপনার অবশ্যই যা করা উচিত।

করোনাভাইরাস মহামারী চলাকালীন আপনাকে অবশ্যই কিছু জিনিস করতে হবে:

- **বাইরে থাকাকালীন সর্বদা মুখোশ পরুন:** মুখোশগুলি আপনাকে কেবল আপনার মুখ স্পর্শ করা থেকে বিরত রাখে না, এগুলি জীবাণু কণাকে আপনার নাক এবং মুখের প্রবেশ থেকে বিরত রাখে।
- **ঘন ঘন হাত ধোয়া:** বাইরে থেকে বা ওয়াশরুম থেকে আসার পরে এবং খাবার খাওয়া বা রান্না করার আগে আপনার হাত ধুয়ে নেওয়া উচিত। সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করার জন্য সঠিক স্বাস্থ্যবিধি একেবারেই সমালোচিত। অতিরিক্তভাবে, ফ্লাইয়ে আপনার হাত পরিষ্কার করতে, আপনার সাথে একটি ছোট হাত স্যানিটাইজার বহন করুন।
- **জিনিস দান করুন:** আপনার প্রতিবেশী এবং আপনার সম্প্রদায়ের পুরানো সদস্যদের সমর্থন করুন, আপনার প্রতিবেশী, পরিবারের সদস্য এবং গৃহকর্মীদের (যদি থাকে) যাদের নেই তাদের অতিরিক্ত মুখোশ দান করুন। অধিকন্তু, আপনার সম্ভবত আপনার বাড়ি / অফিসে যে কোনও গৃহকর্মী ছুটি নেওয়ার জন্য জিজ্ঞাসা করার কথা বিবেচনা করা উচিত।
- **বিদ্যুৎ পরিচালনা করুন:** এটি সম্পূর্ণভাবে সম্ভব যে আপনি যেখানেই থাকুন সেখানে দীর্ঘায়িত শক্তি-কাটা পড়তে হবে। এর জন্য, আপনার কাছে একটি বৈদ্যুতিন সংকেতের মেরু বদল সিস্টেম, বা কমপক্ষে পাওয়ার ব্যাংক এবং রিচার্জেবল ব্যাটারি রয়েছে তা নিশ্চিত করুন। কিছু এমনকি ছোট সোলার প্যানেল এবং চার্জ কন্ট্রোলার কেনার বিষয়ে বিবেচনা করতে পারে।
- **পরিষ্কার পানীয় জল:** আপনার কাছে এমন একটি বেসিক ওয়াটার ফিলটারেশন সিস্টেম রয়েছে যা বিদ্যুত ছাড়াই কাজ করতে পারে তা নিশ্চিত করুন। পান করার আগে জল ফুটানো আশ্চর্যজনকভাবে কাজ করবে, অন্যান্য পদ্ধতির মধ্যে রয়েছে একটি ছোট চিমটি পটাসিয়াম পারম্যাঙ্গনেট ব্যবহার, আয়োডিন ট্যাবলেট যুক্ত করা, ক্লোরিন ড্রপ ব্যবহার করা, বা জল বিশুদ্ধ করার জন্য একটি ইউভি ফ্ল্যাশলাইট ব্যবহার করা।<sup>৪</sup>

এখানে কিছু অতিরিক্ত টিপস দেওয়া হয়েছে:

- **কাপড়ে আইসোপ্রোপাইল অ্যালকোহল (অ্যালকোহল ঘষা) স্প্রে করুন:** বাইরে স্বল্প ভ্রমণে বাড়ি ফিরে আসার পরে, আপনার পোশাকগুলি ঘষে অ্যালকোহল / আইসোপ্রোপিল অ্যালকোহল দিয়ে স্প্রে করুন (এটি খুব বেশি শ্বাস ফেলবেন না!)।<sup>৭</sup> তদ্ব্যতীত, আপনার মোবাইল স্ক্রিনগুলিও ঘষে অ্যালকোহল / আইসোপ্রোপিল অ্যালকোহল দিয়ে পরিষ্কার করা নিশ্চিত করুন, কারণ **গবেষণা থেকে জানা যায় যে করোনভাইরাস আপনার ফোনের পর্দায় ৭৬ ঘন্টা অবধি বেঁচে থাকতে পারে।**<sup>১০</sup>
- **রসুন খান:** রসুনে এমন যৌগ রয়েছে যা প্রতিরক্ষা ব্যবস্থা জীবাণুগুলির সাথে লড়াই করতে সহায়তা করে এবং এর সাথে অ্যালিন নামে পরিচিত একটি যৌগ থাকে। **দ্রষ্টব্য: রসুন খাওয়া আপনাকে কোনও পরিস্থিতিতে করোনভাইরাস থেকে প্রতিরোধ ক্ষমতা তৈরি করবে না।** রসুন আপনার শরীরে আক্রমণ থেকে সাধারণ সর্দি এবং ফ্লু প্রতিরোধ করে, যার অর্থ আপনি যদি শুকনো কাশি, জ্বর এবং গলা ব্যথায় লক্ষণগুলি দেখান তবে আপনার সংক্রমণ হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে higher তারপরেও আপনার শক্তিশালী রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা করোনভাইরাসকে লড়াই করার ক্ষেত্রে আরও ভাল।<sup>১১ ১২ ১৩ ১৪ ১৫</sup>

# এরপর কী?

এই তথ্যটি ভাগ করুন এবং আপনার বন্ধুদের এবং পরিবারের মধ্যে সচেতনতা ছড়িয়ে দিন। হোয়াটসঅ্যাপ খোলার জন্য নিচে ক্লিক করুন।



হোয়াটসঅ্যাপে শেয়ার করুন

এই ওয়েবসাইটটি হোস্টিং করা, বিষয়বস্তু লেখা এবং বিশদ আপডেট করার জন্য মূল্যবান অর্থ ও সময় ব্যয় হয় এবং আমি কেবল একজন ছাত্র। নিচে পেটিএম বা অন্যান্য ইউপিআই পদ্ধতিগুলির মাধ্যমে অনুদানের বিষয়টি বিবেচনা করুন।



Or

**Name:** Victor A. Sinha

**UPI Virtual ID:** 917384999678@federal

**Account Number:** 99980100150890

**IFSC Code:** FDRL0001438

ENG

हिंदी

বাংলা

ગુજરાતી

ਪੰਜਾਬੀ

मराठी

नेपाली

தமிழ்

తెలుగు

اردو

And several others.