

করোনাভাইরাস (কোভিড-১৯) প্রতিরোধে আতঙ্ক নয়, চাই সচেতনতা

নোভেল করোনাভাইরাস শ্বাসতন্ত্রের রোগ সৃষ্টি করে এমন একটি নতুন ধরনের ভাইরাস (কোভিড-১৯), যা আগে কখনও মানবদেহে পাওয়া যায়নি। করোনাভাইরাস মানুষের ফুসফুসে সংক্রমণ ঘটায়। হাঁচি, কাশি, কফ, সর্দি, থুতু এবং আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে এলে এই রোগ একজন থেকে আরেকজনে ছড়ায়।

করোনাভাইরাস (কোভিড-১৯)-এর লক্ষণসমূহ

লক্ষণের তীব্রতা হালকা অথবা মাঝামাঝি হতে পারে



বাংলাদেশে কারও নোভেল করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার সন্দেহ, লক্ষণ বা উপসর্গ দেখা দিলে সরাসরি বাংলাদেশ রোগতত্ত্ব, রোগ নিয়ন্ত্রণ ও গবেষণা প্রতিষ্ঠানে (আইইডিসিআর) না গিয়ে বাড়িতে থেকে তাদের হটলাইন নম্বরে ফোন করলে তারাই বাড়িতে গিয়ে পরীক্ষার জন্য নমুনা সংগ্রহ করবেন।

আইইডিসিআর
হটলাইন:



০১৯৪৪৩৩৩২২২

০১৯২৭৭১১৭৮৪

০১৯৩৭০০০০১১

০১৯২৭৭১১৭৮৫

০১৯৩৭১১০০১১

০১৫৫০০৬৪৯০১-০৫

স্বাস্থ্য বাতায়ন ১৬২৬৩

করোনাভাইরাস প্রতিরোধে স্বাস্থ্যবিধি



কর্মদর্ন ও কোলাকুলি থেকে বিরত থাকি। একে অন্যের কাছ থেকে কমপক্ষে ৩ ফুট দূরত্বে থাকি।



সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখি। জনবহুল হান, সভাসমাবেশ এবং সামাজিক অনুষ্ঠান পরিহার করি।



হাঁচি-কাশি দেওয়ার আগে টিসু, ক্রমাল বা কনুই দিয়ে মুখ ঢাকি এবং পরে সাবান দিয়ে হাত ধুই।



চোখ, নাক ও মুখ হাত দিয়ে স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকি।



কিছুক্ষণ পরপর অত্তত ২০ থেকে ৩০ সেকেন্ড ধরে দুই হাত সাবান দিয়ে পরিষ্কার করি।



নিজের জ্বর, কাশি ও শ্বাসকষ্ট থাকলে সুষ্ঠু ব্যক্তিদের কাছ থেকে দূরে থাকি।



ব্যবহারের পর টিসু ঢাকনাযুক্ত বিনে ফেলি। ফেলার পর আবার হাত ধুয়ে ফেলি।



বিদেশ থেকে ফিরলে ১৪ দিন বাড়িতে কোয়ার্টাইনে (সবার থেকে আলাদা) থাকি।

সঠিকভাবে হাত ধোয়ার ছয়টি ধাপ



কোভিড-১৯ বিষয়ে সাধারণ জিজ্ঞাসা ও তার উত্তর

- কোভিড-১৯ আক্রান্ত হওয়ার কত দিনের মধ্যে লক্ষণসমূহ প্রকাশ পায়?**
কেউ এই ভাইরাসের সংস্পর্শে আসার ২ থেকে ১৪ দিনের মধ্যে তার শরীরে করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার লক্ষণ প্রকাশ পায়।
- কোভিড-১৯ এর কোনো নির্দিষ্ট চিকিৎসা রয়েছে কি?**
এখনও পর্যন্ত কোভিড-১৯ এর চিকিৎসা বা প্রতিরোধে কার্যকরী নির্দিষ্ট কোনো ঔষধ নেই। আক্রান্ত ব্যক্তিদের উপসর্গ উপশমের জন্য উপযুক্ত চিকিৎসা এবং গুরুতর অসুস্থ ব্যক্তিদের জন্য পর্যাপ্ত সহায়ক স্বাস্থ্যসেবা (সাপোর্টিভ কেয়ার) দিতে হবে। সঠিকভাবে হাত ধোয়া ও কাশির শিষ্টাচার মেনে চলা এই রোগ প্রতিরোধের সর্বোত্তম উপায়।
- অ্যান্টিবায়োটিক কি কোভিড-১৯ এর চিকিৎসা বা প্রতিরোধে কার্যকরী?**
অ্যান্টিবায়োটিক ভাইরাসের বিরুদ্ধে নয়, ব্যাকটেরিয়ার বিরুদ্ধে কার্যকরী। নোভেল করোনাভাইরাস এক ধরনের ভাইরাস বিধায় এর চিকিৎসা বা প্রতিরোধে অ্যান্টিবায়োটিকের ব্যবহার করা উচিত নয়। তবে যদি কেউ কোভিড-১৯ ভাইরাসে আক্রান্ত হয়ে হাসপাতালে ভর্তি হন, তিনি চিকিৎসকের পরামর্শে ব্যাকটেরিয়া থেকে সহ-সংক্রমণের জন্য অ্যান্টিবায়োটিক নিতে পারেন।
- অসুস্থ হয়ে পড়লে কী করতে হবে?**
পরিবারের সদস্যদের নিরাপদ রাখতে একটি আলাদা কক্ষে থাকুন ও সর্ব অবস্থায় মাঝ ব্যবহার করুন। এসময় বাড়িতে কোয়ারান্টাইনে থাকা জরুরি। উপসর্গ দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে হটলাইনে ফোন করুন।
- আক্রান্ত দেশ থেকে আসা বাংলাদেশি ও বিদেশি নাগরিকদের কী করা প্রয়োজন?**
ফেরত আসা বাংলাদেশি/বিদেশি নাগরিক যদি সুস্থ থাকেন, তবুও তাকে বাংলাদেশে আগমনের দিন থেকে ১৪ দিনের জন্য কোয়ারান্টাইনে সুস্থ ব্যক্তিদের থেকে আলাদা থাকতে এবং সবসময় মাঝ ব্যবহার করতে হবে। সুস্থ ব্যক্তিদের থেকে কমপক্ষে ৩ ফুট দূরত্ব বজায় রাখতে বলুন। উপসর্গ দেখা দিলে হটলাইনে ফোন করুন।
- সামাজিক দূরত্ব কি ও কেন দরকার?**
সামাজিক দূরত্ব মানে জনবহুল হান, সমাবেশ এবং সামাজিক অনুষ্ঠান পরিহার করে চলা এবং অন্য মানুষের কাছ থেকে কমপক্ষে ৩ ফুট নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখা। এতে একে অন্যের কাছ থেকে রোগ সংক্রমণের ঝুঁকি কমে আসবে। সুস্থ ব্যক্তির জন্যও এটি প্রযোজ্য।
- কোয়ারান্টাইন কেন দরকার?**
কোয়ারান্টাইনের মাধ্যমে সেই সকল সুস্থ ব্যক্তি যারা কোনো আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে এসেছে, তাদেরকে অন্য সুস্থ ব্যক্তিদের থেকে আলাদা রাখা হয়। তাদের গতিবিধি নিয়ন্ত্রণে রেখে তারা তাই সংক্রামক রোগে আক্রান্ত হয়েছে কিনা তা দেখা হয়।
- বাড়িতে কোয়ারান্টাইন থাকতে কী করতে হবে?**
বাড়িতে কোয়ারান্টাইনে থাকার অর্থ হলো ১৪ দিন সকল মেলামেশা এড়িয়ে নির্দিষ্ট একটি ঘরে অবস্থান করা। এ সময় কোনো অবস্থাতেই কর্মজ্ঞ, স্কুল বা জনসমাগম হলে যাওয়া যাবে না। ধর্মীয় উপাসনালয় বা সামাজিক যে কোনো অনুষ্ঠানে অংশ নেওয়া থেকে বিরত থাকতে হবে। পাশাপাশি গণপরিবহন ব্যবহার করা যাবে না। ঘরে অবস্থানকালে পরিবারের অন্যদের সংস্পর্শও যথাসম্ভব এড়িয়ে চলতে হবে। এক কামরায় থাকলে মাঝ ব্যবহার ও অন্যদের কাছ থেকে কমপক্ষে তিন ফুট দূরত্ব বজায় রাখতে হবে। আক্রান্ত ব্যক্তির ব্যবহৃত কাপড়, গামছা, খাবারের পাত্র ও অন্য অত্যাবশ্যকীয় জিনিসগুলো দিয়েও ভাইরাসটি ছড়াতে পারে। তাই কোয়ারান্টাইনে থাকা ব্যক্তি বা তার সংস্পর্শে আসা সকলকে হাত ধোয়া, পরিচ্ছন্নতা ও হাঁচি-কাশি সংক্রান্ত স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে হবে।

আইইডিসিআর হটলাইন:

০১৯৪৪৩৩০২২২

০১৯২৭৭১১৭৮৪

০১৯৩৭০০০০১১

০১৯২৭৭১১৭৮৫

০১৯৩৭১১০০১১

০১৫৫০০৬৪৯০১-০৫

স্বাস্থ্য বাতায়ন ১৬২৬৩

