

© Professor Dr. Robed Amin Sir এর পরামর্শ

এই COVID-19 চলাকালীন, নিম্নোক্ত পদক্ষেপগুলি আপনার জন্য গুরুত্বপূর্ণ হয়ে উঠতে পারে।

৪ টি উপায়ে আপনি ভাইরাস প্রতিরোধ করতে পারেন।

১. শারীরিক দূরত্ব: এটি এখন ৬ ফুট। ৩ ফুট নয়। সেরা বিকল্প

২. হাত ধোয়া : ১০-১৫ বার (সাবান সেরা) অ্যালকোহল ভিত্তিক-যদি আপনি বাইরে যান

৩. শ্বাস-প্রশ্বাস ও হাঁচি কাশির শিষ্টাচার: কাশি টিস্যু বা কনুইতে

৪. পরিবেশ পরিষ্কার রাখুন, মাস্ক ব্যবহার করুন।

◆ বাইরে থাকাকালীন অসুস্থ হওয়া বা ইনফ্লুয়েঞ্জার মতো অসুস্থ হওয়া বা অসুস্থ ব্যক্তির যত্ন নেওয়ার ক্ষেত্রে এটি আবশ্যিক। যে কোনও কাপড়ের মুখোশ, স্কার্ফ কম-বেশি প্রতিরক্ষামূলক।

আপনি যদি আরও ভাল মানের ব্যবহার করতে চান তবে আপনি সার্জিক্যাল মাস্ক ব্যবহার করতে পারেন। N95 বা FFP2 ব্যবহার করবেন না।

এগুলি শ্বাসকষ্ট উদ্রেককারী এবং মুখোশ নয়। চিকিৎসক ছাড়া আপনি এটি পরলে বিপদ হতে পারে।

◆ যদি আপনি বাড়ি থেকে জরুরি কাজে (খাবার বা ঔষধ কিনতে) যদি বের হন, তবে মাস্ক পড়ে নিন, একজোড়া গ্লাভস, হাতে স্যানিটাইজার এবং

ওয়াইপস (wipes) (স্যানিটাইজাইজিং) এবং একটি আবর্জনা ফেলার জন্য কাগজের প্যাকেট নিন।

◆ ভাইরাস আপনার কাপড় সংক্রমণ করেছে কিনা তা নিয়ে খুব বেশি চিন্তা করবেন না।

◆ এয়ারোডাইনামিক্স অনুযায়ী ভাইরাসটি আপনার কাপড়কে সংক্রমণের সম্ভাবনা খুবই কম। নেই বল্লেই চলে। যদি ভাইরাস কাপড়ের মধ্যে পড়েও এটি বেশীক্ষণ থাকে না। তবে এটি ইস্পাত এবং কার্ডবোর্ডে দীর্ঘসময় থাকতে পারে। সুতরাং এগুলিকে স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন। জুতো নিয়ে চিন্তা করবেন না। এটি জুতোতে দীর্ঘস্থায়ী হয় না এবং জুতো ঘরের দরজার বাইরেই রাখুন।

◆ বাজারে জিনিসপত্র নেওয়ার সময় চশমা/রোদ চশমা, মাস্ক এবং গ্লাভস ব্যবহার করুন।

আপনি যখন সেগুলি ব্যবহার করছেন তখন মোবাইল এবং যন্ত্রাংশ পরিষ্কারের জন্য ওয়াইপস ব্যবহার করুন।

◆ যে কোনও মুদি, ফলমূল, মাংস এবং মাছ ইত্যাদি সাধারণত নিরাপদে থাকে এবং খাবারের আইটেম নিয়ে খুব বেশি চিন্তা করবেন না।

জলে ধুয়ে ফেলাই যথেষ্ট এবং আপনি বাড়িতে পৌঁছে যাওয়ার পরে হাত ধোয়া এবং হাত ধোওয়ার আগে আপনার মুখ ও মুখমন্ডলটি স্পর্শ করবেন না।

◆ আপনার গাড়ির দরজা, লিফটের বোতাম এবং ডোর
নব/হ্যান্ডেল/কম্পিউটার/ল্যাপটপ/সেল
(এইগুলি ভাইরাস সংক্রমণ হওয়ার সম্ভাবনা বেশি) এর জন্য সেসব জায়গায়
ওয়াইপস ব্যবহার করুন।

◆ সংবাদপত্র বা অন্যান্য কাগজ বা বই নিয়ে চিন্তা করবেন না (ভাইরাস
সাধারণত দ্রুত দ্রবীভূত হয়)।

◆ আপনার পরিবেশটি যথারীতি পরিষ্কার রাখুন (ব্লিচিং পাউডার দিয়ে)

◆ পুষ্টিকর খাবার গ্রহণ করুন। তবে অত্যধিক খাবেন না (মনে রাখবেন,
উপবাস সুরক্ষা বৃদ্ধি করে) ফলমূল, ভিটামিন সি, ডি ও জিংক সমৃদ্ধ খাবার
খান

এবং রাতে ৮ ঘন্টা ঘুমান। এগুলি আপনার সহজাত রোগ প্রতিরোধ
ক্ষমতাকে উন্নত করে।

যা ভাইরাস থেকে আপনাকে সুরক্ষায় সহায়তা করতে পারে।

◆ COVID-19 বিষয়ে বিভিন্ন ভুঁইফোড় তথ্য নিয়ে চিন্তিত কিংবা ভয়
পাবেন না। (ফেসবুকে COVID-19 কে বিষয় করে এর ওপর পিএইচডি
করবেন না) কেবল দিনে দু'একবার টিভিতে আপডেট দেখুন।

◆ পরিবারকে প্রচুর সময় দিন। দীর্ঘসময় আপনার সন্তানের সাথে খেলুন।

◆ অনেক হাসি এবং মজা করুন মাঝে মাঝে (সবসময় নয়)

◆ নিরাপদ থাকুন এবং সুস্থ থাকুন।