

মহামারী করোনাভাইরাস সংক্রমণ রোধে মেনে চলতে হবে বাড়তি সতর্কতা। তবে বাংলাদেশসহ বিশ্বের বিভিন্ন দেশে লকডাউন কিছুটা শিথিল করা হলেও এখনও থেমে নেই মৃত্যুর মিছিল।

বিশেষজ্ঞরা বলছেন, যেহেতু ভাইরাসের এখনও কোনো টিকা বা প্রতিষেধক আবিষ্কার হয়নি, তাই দূরত্ব বজায় রাখা ও সতর্ক থাকতে হবে।

এর জন্য দু'এক মাস নয়; বরং টানা এক বছর নিয়ম মেনে চলা ভালো।

এই ভাইরাস থেকে নিরাপদ থাকতে আগামী এক বছর আমাদের জীবনযাত্রা কেমন হওয়া প্রয়োজন, সে বিষয়ে ১০টি পরামর্শ দিয়েছেন বিখ্যাত হৃদরোগ বিশেষজ্ঞ ডা. দেবী শেঠি।

১. এক বছরের জন্য বিদেশ ভ্রমণ না করা ভালো।

২. ঘরে স্বাস্থ্যকর খাবার খেতে হবে। বাইরের খাবার খাবেন না।

৩. বেশি লোক সমাগম হয় এমন অনুষ্ঠানে যাবেন না। আর অপ্রয়োজনে বাড়ির বাইরে না যাওয়াই ভালো।

৪. হাঁচি ও কাশি হলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন। সামাজিক দূরত্বের নিয়মাবলি মেনে চলুন।

৫. মাস্ক ব্যবহার বন্ধ করবেন না।

৬. সিনেমা হল, শপিংমল এবং ভিড় বেশি এমন বাজারে যাবেন না। সম্ভব হলে পার্ক ও পার্টি এড়ানো উচিত।

৭. নিয়মিত পুষ্টিকর খাবার খান ও ব্যায়াম করুন। এতে আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়বে।

৮. সেলুন বা বিউটি পার্লারে যাবেন না।

৯. এ সময় বেল্ট, ঘড়ি বা গহনাও পরবেন না। বাইরে বের হলে সঙ্গে হ্যান্ড স্যানিটাইজার রাখুন।

১০. নিয়মিত হাত ধোয়ার অভ্যাসটাও ধরে রাখুন বাইরে থেকে ঘরে ফিরলে জুতা বাইরে রাখুন। ঘরে ফিরে গোসল করুন।