

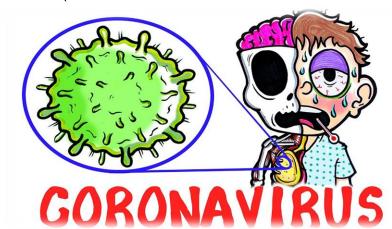


করোনা ভাইরাস রোগ-২০১৯ (কোভিড-১৯) : আমাদের করনীয়

প্রশিক্ষন কার্যক্রম

ব্যাক জেমস পি গ্র্যান্ট স্কুল অব পাবলিক হেলথ

36/00/2020





উপস্থাপনা রূপরেখা

- ১। করোনা ভাইরাস কি?
- ২। করোনা ভাইরাস প্রতিরোধে আমাদের করনীয়
- ৩। করোনা ভাইরাস এ আক্রান্ত হবার লক্ষণসমূহ
- ৪। করোনা ভাইরাস সংক্রান্ত সংক্রমণ প্রতিরোধ ব্যবস্থা
- ৫। করোনা ভাইরাস প্রতিরোধ-বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা কি বলছে?



করোনা ভাইরাস কি?

- করোনা ভাইরাস একটি জীবাণু যা মানুষের শরীরে জ্বর, কাশি, কোনো কোনো ক্ষেত্রে শ্বাসকষ্ট (নিউমোনিয়া) তৈরী করে।
- করোনা ভাইরাস আমাদের জন্য একেবারে নতুন ও নয়;
 - পূর্বে সার্স (SARS-CoV) এবং মার্স (MERS-CoV) নামেও এই ভাইরাসে পৃথিবীবাসী আক্রান্ত হয়েছে
- করোনা ভাইরাস জনিত রোগ বা কোভিড-১৯ (COVID-19) একটি নতুন গোত্র নির্দেশ করে, যেটি এর আগে কখনো মানুষের মাঝে
 সংক্রমিত হতে দেখা যায়নি



করোনা ভাইরাসজনিত সংক্রমণ সম্পর্কিত কিছু তথ্য

- করোনাভাইরাস বয়স্ক ও শারীরিকভাবে দূর্বলদের ক্ষেত্রে বেশি মারাত্বক হতে পারে
- এই রোগটি অতিরিক্ত সংক্রামক, অর্থাৎ এটি খুব দ্রুত বিস্তার লাভ করে
- যথাযথ প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা নিলে এর বিস্তার অনেকাংশে প্রতিরোধ করা সম্ভব
- করোনা ভাইরাস আক্রান্ত প্রায় ৮০ ভাগ রোগী নিজে থেকেই ভালো হয়ে যায়।
- কিছু কিছু ক্ষেত্রে জটিলতা দেখা দিলে হাসপাতালে যেয়ে চিকিৎসার প্রয়োজন হয়।



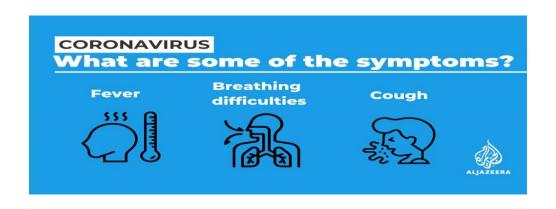
করোনা ভাইরাসজনিত সংক্রমণ কিভাবে ছড়ায়

- এই ভাইরাসটি মানুষ থেকে মানুষে ছড়ায়
- সংক্রমন মাধ্যমঃ
 - ভাইরাস আক্রান্ত ব্যক্তির সরাসরি সংস্পর্শে আসলে
 - আক্রান্ত ব্যক্তি যথাযথ পদ্ধতি না মেনে উন্মুক্ত স্থানে হাঁচি-কাশি দিলে
 - আক্রান্ত ব্যক্তির ফেলা কফ-থুথুর সংস্পর্শে আসার মাধ্যমে



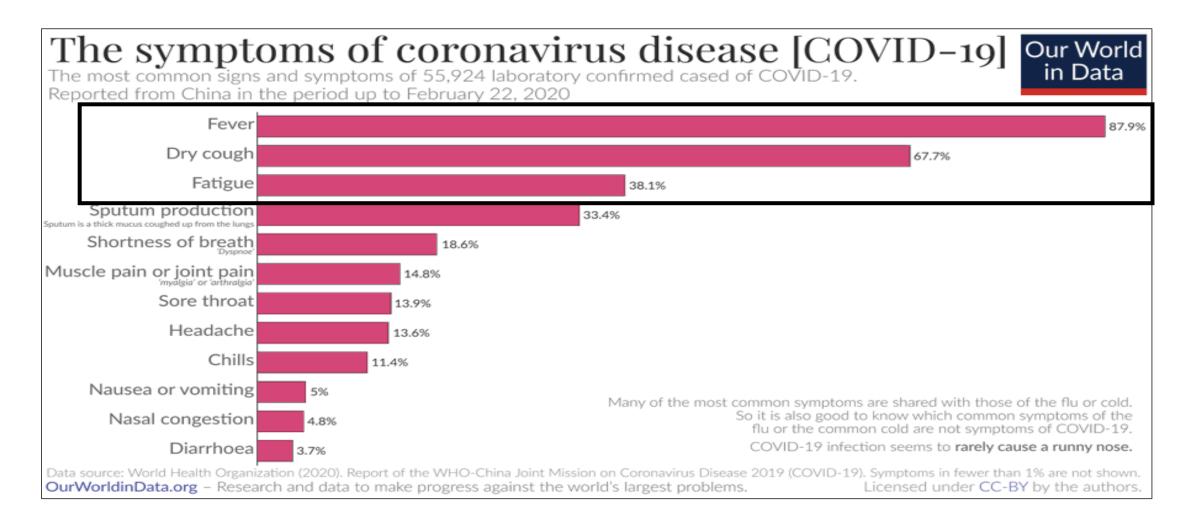
করোনা ভাইরাস এ আক্রান্ত হবার লক্ষণসমূহ

- বেশীরভাগ ক্ষেত্রে প্রথম লক্ষণ জ্বর
- এছাড়া অনেক সময় ধরে হতে থাকা শুকনো কাশি
- গলা ব্যথা হতে পারে
- শ্বাসকষ্ট/ নিউমোনিয়াও দেখা দিতে পারে
- অন্যান্য অসুস্থতা (ডায়াবেটিস/ উচ্চ রক্তচাপ/ শ্বাসকষ্ট/ হৃদরোগ/ কিডনী রোগ/ ক্যান্সার) থাকলে দেহের বিভিন্ন প্রত্যঙ্গ বিকল হতে
 পারে
 - ভাইরাসটি মানবদেহে প্রবেশ করার পর প্রথম লক্ষণ প্রকাশ পেতে ২-১৪ দিন পর্যন্ত সময় নিতে পারে





করোনা ভাইরাস এ আক্রান্ত হবার লক্ষণসমূহ





করোনা ভাইরাস সংক্রান্ত সংক্রমণ প্রতিরোধ ব্যবস্থা

- প্রতিরোধ ব্যবস্থা দুই প্রকার:
 - ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা
 - কাশি শিষ্টাচার
- ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা
 - সাবান দিয়ে নিয়মিত হাত ধোয়া (কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড সময় ধরে), অথবা
 - হাতে দৃশ্যমান ময়লা না থাকলে "হ্যান্ড স্যানিটাইজার" ব্যবহার করে হাত পরিস্কার
 করা।
 - অপরিষ্কার হাত দিয়ে চোখ, নাক ও মুখ স্পর্শ না করা।



করোনা ভাইরাস প্রতিরোধে হাত ধোবেন কিভাবে?

- নিচের ৮টি ধাপ অনুসরণ করে হাত ধুতে হবে-
 - প্রথমে দুইহাত পানি দিয়ে ভিজিয়ে নিন
 - এরপরে দুই হাতেই সাবান লাগিয়ে নিন
 - একহাতের তালু দিয়ে অন্য হাতের তালু ঘষুন
 - এক হাতের তালু দিয়ে অন্য হাতের উল্টো পীঠ এবং আঙ্গুলের ফাঁকে আঙ্গুল ঢুকিয়ে ঘষুন
 - দুই তালু আঙ্গুলের ফাঁকে আঙ্গুল ঢুকিয়ে ঘষুন
 - এক হাত দিয়ে অন্য হাতের বৃদ্ধাঙ্গুলি ঘুরিয়ে ঘুরয়ে ঘয়ুন
 - ডান হাতের সব আঙ্গুল একসাথে অপর হাতের তালুতে ঘষুন।
 - এবার পরিষ্কার পানি দিয়ে হাত ধুয়ে একটি পরিষ্কার তোয়ালে বা টিস্যু দিয়ে হাত মুছে ফেলুন
- চলুন আমরা একটি ভিডিও দেখে নেই;
 - https://www.youtube.com/watch?v=y7e8nM0JAz0





করোনা ভাইরাস প্রতিরোধ-কখন হাত ধুতে হবে?

■ নিম্নে বর্নিত সময়গুলোতে হাত ধুতে হবে-

- নাক পরিষ্কার করা, হাঁচি বা কাশি দেয়ার পরে
- অসুস্থ কাউকে চিকিৎসা দেয়ার আগে ও পরে
- বাইরে থেকে আসার পরপরেই
- খাবার তৈরির আগে, খাবার তৈরির সময় ও পরে
- খাবার খাওয়ার পূর্বে
- প্রতিবার উয়লেট ব্যবহার করার পরে
- হাতে দৃশ্যমান কোনো ময়লা থাকলে
- ময়লা-আবর্জনা ধরার পরে
- কোন প্রাণী হাত দিয়ে ধরলে বা প্রাণীর ময়লা পরিষ্কার করার পরে





করোনা ভাইরাস প্রতিরোধ-কাশি শিষ্টাচার

- কাশি শিষ্টাচার এর অংশ হিসেবে নিচের বিষয়গুলো খেয়াল রাখতে হবে;
 - হাঁচি বা কাশি দেয়ার সময়
 টিস্যু দিয়ে অথবা কনুই ভাঁজ
 করে নাক মুখ ঢেকে রাখুন
 - ব্যবহৃত টিস্যু ঢাকনাযুক্ত বিন
 এ ফেলুন
 - যেখানে সেখানে থুথু/কফ ফেলার অভ্যাস পরিহার করুন
 - সর্দি/কাশি বা জ্বর এ আক্রান্ত হলে ডিস্পোজেবল মাস্ক পরিধান করুন
 - ব্যবহৃত মাস্ক প্রতি ৮ ঘন্টা পরপর বা প্রতিবার হাঁচি-কাশি দেবার পর পরিবর্তন করুন









করোনা ভাইরাস প্রতিরোধ-অফিসের নিয়ম-কানুন

• অফিসের নিয়ম কানুন

- অফিসে ইতিমধ্যে সরবরাহকৃত জীবাণুনাশক দিয়ে প্রতিদিন ডেস্ক, কম্পিউটার, টেলিফোন, দরজার হাতল, সিঁড়ির রেলিং এবং খাবারের জায়গা পরিস্কার করুন।
- কারো সাথে হাত মিলানো বা কোলাকুলি করা থেকে বিরত থাকুন
- মিটিং রুম ও কমন স্পেসে, সহজে দৃষ্টিগোচর হয় এমন স্থানে হ্যান্ড স্যানিটাইজিং ষ্টেশন স্থাপন করুন।
- সর্দি/কাশি বা জ্বর এ আক্রান্ত হলে ডিস্পোজেবল মাস্ক পরিধান করুন, অন্যান্য কর্মীদের থেকে ক্মপক্ষে এক মিটার দুরত্ব বজায় রেখে চলুন এবং সাথে সাথে রেজিষ্টার্ড চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।
- পরিষ্কার করুন
- টয়লেট ব্যবহারের পর ঢাকনা বন্ধ করে কমোড ফ্ল্যাশ করুন



করোনা ভাইরাস প্রতিরোধ-বাড়িতে করনীয়

- করোনা ভাইরাসকে প্রতিরোধ করতে বাড়িতে যা যা করতে পারেন সেগুলো হলোঃ
 - বাইরে থেকে ফিরে সাবান দিয়ে হাত পরিষ্কার করুন
 - খাবার প্রস্তুত করার পুর্বে হাত ও কাঁচা খাবার ভাল করে ধুয়ে নিন
 - মাছ-মাংশ-ডিম ভাল করে রান্না করুন
 - অপ্রয়োজনে পশু-পাখি ধরবেন না, ধরলে সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলুন।
 - অসুস্থ ব্যক্তির পরিচর্যার আগে ও পরে সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে নিন
 - করোনা ভাইরাসে আক্রান্ত ব্যাক্তির সংস্পর্শে আসলে ১৪ দিন একা একটি কক্ষে অবস্থান করুন



করোনা ভাইরাস সংক্রমনের ঝুঁকি কমাতে যা করতে হবে:



বারবার প্রয়োজনমতো সাবান ও পানি দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলুন বা অ্যালকোহল যুক্ত হ্যান্ডরাব দিয়ে হাত পরিষ্কার করুন।

সর্দি-কাশির সময় টিস্যু পেপার দিয়ে নাক-মুখ ঢেকে ফেলুন। টিস্যু পেপার না থাকলে অন্ততঃ কনুই ভাজ করে নাক-মুখ ঢেকে ফেলুন। ব্যবহারের পরপর টিস্যু পেপার দ্রুত বিনে ফেলুন ও হাত ধুয়ে ফেলুন।





সর্দি-কাশি ও জ্বরে আক্রান্ত ব্যক্তির কাছে যাওয়া থেকে বিরত থাকুন।

মাংশ ও ডিম পর্যাপ্ত তাপমাত্রায় রান্না করুন।

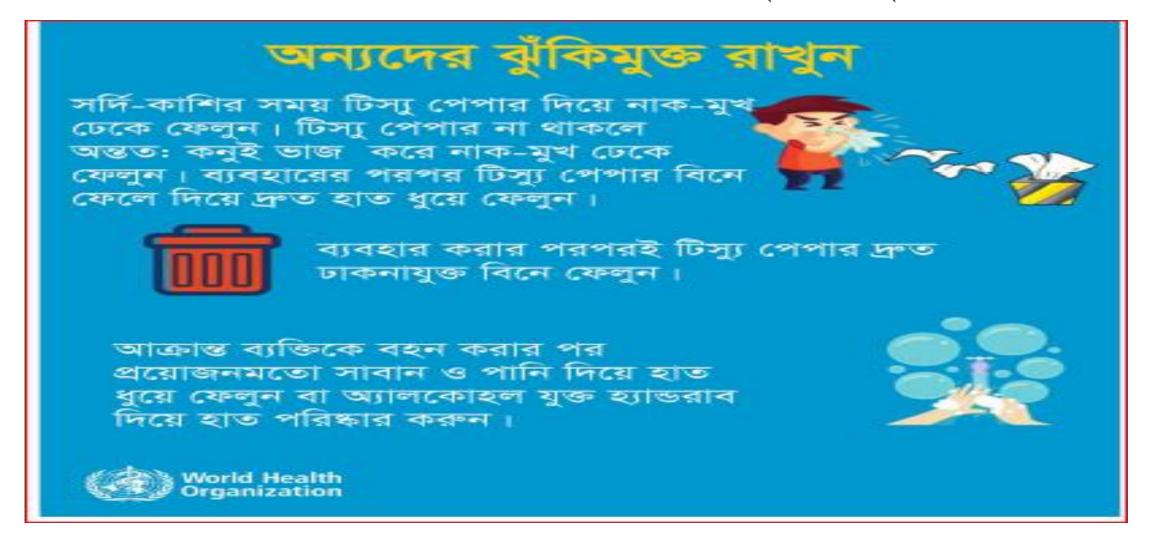




গৃহপালিত বা অন্য কোন প্রাণীর সংস্পর্শ পরিহার করুন।









অন্যদের ঝুঁকিমুক্ত রাখুন



সর্দি-কাশি বা জ্বর হলে অন্যের কাছে যাওয়া থেকে বিরত থাকুন।

যেখানে সেখানে থুতু বা কফ ফেলবেন না।





যদি আপনার জ্বরে, কাশি এবং শ্বাসপ্রশ্বাসে কট্ট থাকে তাহলে জরুরি ভিত্তিতে স্বাস্থ্যসেবা গ্রহন করুন এবং স্বাস্থ্য কর্মীকে আপনার ভ্রমণ বৃত্তান্ত জানান।





নিরাপদ খাদ্যাভ্যাস করুন

কাঁচা মাংস কাটা এবং রান্না করা খাবারের জন্য আলাদা আলাদা বোর্ড ও ছুরি ব্যবহার করুন।





কাঁচা খাবার তৈরি করার সময় ও রান্না করা খাবার পরিবেশনের মাঝে হাত ধুয়ে ফেলুন।





নিরাপদ খাদ্যাভ্যাস করুন

অসুস্থ প্রাণী এবং অসুস্থতার কারনে মৃত প্রাণী খাওয়া পরিহার করুন।







https://www.youtube.com/watch?v=1APwq1df6Mw#action=share

https://www.youtube.com/watch?v=bPITHEiFWLc#action=share

https://www.youtube.com/watch?v=60oz1GZsQ70#action=share

https://drive.google.com/file/d/1SNNgmavkP9UplpS7sffamsqSnSboso71/view?usp=sharing



করোনা ভাইরাস প্রতিরোধ-সময়ের দাবী









করোনাভাইরাস সংক্রমণের ঝুঁকি রোধে করণীয়



ঘন ঘন দুই হাত সাবান পানি দিয়ে কমপজ্ঞ ২০ সেকেড যাবং পরিষ্কার



নিয়ে বা বাহর ভাঁজে নাক-মুখ ডেকে ফেলুন। বাবহুত চিদ্যু ঢাকনামুক্ত মন্থনার পাত্রে ফেলুন ও হাত পরিষ্কার ককন।



হাত দিয়ে নাক, মুখ ও চোখ স্পৰ্শ করা যেকে বিৱত খাকুন।



করোনাভাইরাস (কোভিড-১৯) এর লক্ষণসমূহ জুর, মাথাব্যথা, সদি-কাশি ও শ্বাসকষ্ট

করোনাভাইরাস (কোভিড-১৯) আক্রনন্ত ব্যক্তির সংস্পর্লে আসার অথবা আক্রান্ত দেশ হতে আসার ১৪ দিনের মধ্যে উপরের যে কোনো লক্ষণ দেখা দিলে-🔃 নাক–মুখ ঢাকার জন্য মাস্ক ব্যবহার করুন 📘 সুস্তু ব্যক্তি হতে ৩ ফুট দুরত্ব বজায় রাখুন 🔃 আইইডিসিআর- এর হুটলাইন নম্বরে যোগাযোগ করুন

করোনাভাইরাস (কোভিড–১৯) আক্রান্ত দেশ থেকে ফেরা ব্যক্তিদের স্বাস্থ্যসেবা প্রসঙ্গে

আক্রান্ত দেশ থেকে যদি কেউ এসে থাকেন এবং যাদের মধ্যে (কোভিড-১৯) রোগের কোন লক্ষণ দেখা যায়নি, তারা মোট ১৪ দিন ধরে স্লেচ্ছা কোয়ারান্টাইনে থাকবেন।



আক্রান্ত দেশ থেকে যদি কেউ এসে থাকেন এবং বাংলাদেশে অবস্থানের ১৪ দিনের মধ্যে (কোভিড-১৯) রোগের লক্ষণ দেখা দেয় তবে তাৎক্ষণিকভাবে আইইডিসিআর হটলাইনে ফোন করবেন।

আইইডিসিআর – এর হটলাইন নম্বরে: 03803358663, 03803358668, 03803358666, 03803358665, 03803358663, 03803358650, 660066P5660, 660000P5660, 24P66PP5660, 84P66PP5660, 4428F660860, 5428F4660860







Thank You