#জনসচেতনতা

ভ্যাকসিন না আশা পর্যন্ত আমাদের শরীরের করোনা এন্টিবডি তৈরী করতে হবে। তাই সবাই প্রস্তত হই শারিরীক ও মানসিক ভাবে।

#Covid19 পজিটিভ হলে যা জানা জরুরি:

1. ভিটামিন সি (যথাসম্ভব)

2. ভিটামিন ই (ট্যাবলেট পাওয়া যায়)

3. প্রতিদিন সকাল ১১টার মধ্যে ১৫ থেকে ২০ মিনিট রোদ পোহানো.

4. কমপক্ষে একটি করে ডিম প্রতিদিন।

5. প্রতিদিন কমপক্ষে ৭-৮ ঘন্টা ঘুম।

6. প্রতিদিন কমপক্ষে ১.৫ লিটার জল পান এবং প্রতি বেলায় গরম খাবার খাওয়া.

এই কাজ গুলোই হাসপাতালে করা হয়।

•• করোনা ভাইরাসের দেহের pH এর মান 5.5 থেকে 8.5

•• তাই এর চেয়ে বেশি pH level এর খাবার গ্রহনের মাধ্যমে আমরা এর রাসায়নিক গঠন ভেংগে দিতে পারি।

•• 5.5 থেকে 8.5 এর থেকে বেশি pH level এর কিছু খাবার হল :

\* লেবু - 9.9 pH

\* পাতিলেবু - 8.2 pH

\*এভোকাডো - 15.6 pH

\* রসুন- 13.2 pH \*

\* আম- 8.7pH

\* ছোট কমলা - 8.5pH

\* আনারস- 12.7 pH

\* কমলালেবু - 9.2 pH

\* তারই সাথে জিংক ট্যাবলেট খেতে পারি।

এর বাহিরেও চীন যে ভাবে করেনা ভাইরাস প্রতিহত করেছে তাও নেওয়া যেতে পারে।

চীনের প্রতিটি বাড়িতেই করোনাভাইরাসে আক্রান্ত রুগী আছে।কিন্তু সেখানকার বাসিন্দারা এই ভাইরাস এর জন্য কোনো ওষুধ বা ভ্যাকসিন নিচ্ছেন না।তারা এর চিকিৎসার জন্য হাসপাতালে যাওয়া বন্ধ করে দিয়েছেন।এর পরিবর্তে তারা গরম পানির ভাপ দিয়ে ভাইরাসকে বিনাশ করছেন।এর জন্য তারা মাত্র ৩টি কাজ করছেন।

সেগুলো হলোঃ

১. তারা দিনে চারবার কেটলি থেকে গরম পানির ভাপ নিচ্ছেন।

২. দিনে চারবার গরম পানি দিয়ে গড়গড়া করছেন।

৩. আর দিনে চারবার গরম চা পান করছেন।

এভাবে টানা চারদিন এই ৩টি কাজ করেই ভাইরাসটিকে দমন করছেন তারা।

এভাবেই পঞ্চম দিনে হচ্ছেন করোনা নেগেটিভ।

সুত্র: বাংলাদেশ প্রতিদিন।

•• আপনি কিভাবে বুঝবেন যে আপনি করোনা ভাইরাসে আক্রান্ত?

1. গলা চুলকাবে

2. গলা শুকিয়ে আসবে

3. শুকনা কাশি হবে

4. তীব্র জ্বর

5. শ্বাস ছোট হয়ে আসবে

6. গন্ধ ও স্বাদের অনুভুতি চলে যাবে

•• তাই এই লক্ষনগুলো দেখার সাথে সাথে গরম জল ও লেবুর রস খেতে শুরু করুন। এবং ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

সুস্হ থাকুন,