**করোনা ভাইরাস কী ?**

করোনা ভাইরাসগুলো হল একটি বিস্তৃত ভাইরাসের পরিবার। এটি

প্রাণী বা মানুষের মধ্যে অসুস্থতার কারণ হতে পারে। কতগুলো করোনা ভাইরাস মানুষের শ্বাসযন্ত্রের সংক্রমণ এর কারন হতে পারে বলে জানা যায়। সাধারণ ঠান্ডা থেকে শুরু করে মধ্য মিডল ইস্ট রেসপিরেটরি সিন্ড্রোম (এমআরএস) এবং সিভিয়ার একিউট রেসপিরেটরি সিন্ড্রোম (এসএআরএস) এর মতো আরও মারাত্মক রোগ পর্যন্ত হতে পারে। অতি সম্প্রতি আবিষ্কৃত করোনা ভাইরাসটি COVID-19 নামক রোগ ছড়ায়।

***COVID-19 কী* ?**  
অতি সম্প্রতি আবিষ্কৃত করোনা ভাইরাসটি COVID-19 নামক রোগ ছড়ায়। ২০১৯ সালের ডিসেম্বরে চায়নার উহান শহরে এই রোগের প্রাদুর্ভাব হবার আগে এই ভাইরাস এবং রোগটি অজানা ছিল।

COVID-19 এর লক্ষণগুলো কী ?-জ্বর   
-ক্লান্তি   
-শুকনো কাশি   
কিছু কিছু রোগীর ব্যথা, নাক বন্ধ , সর্দি নাক, গলা ব্যথা বা ডায়রিয়ার ন্যায় উপসর্গ দেখা দিতে পারে। এই লক্ষণগুলি সাধারণত হালকা হয় এবং ধীরে ধীরে শুরু হয়। কিছু লোক সংক্রামিত হয়েও লক্ষণ প্রকাশ করে না এবং অসুস্থ বোধ করে না। বেশিরভাগ লোক (প্রায় ৮০%) বিশেষ চিকিত্সার প্রয়োজন ছাড়াই রোগ থেকে সেরে ওঠে। COVID-19 আক্রান্ত প্রতি ৬ জনের মধ্যে ১ জন গুরুতর অসুস্থ হয়ে পড়ে এবং শ্বাস নিতে অসুবিধা বোধ করে। বয়স্ক ব্যক্তিরা এবং উচ্চ রক্তচাপ, হার্টের সমস্যা বা ডায়াবেটিসের মতো রোগে আক্রান্ত রোগীদের এই রোগে গুরুতর অসুস্থ হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে। জ্বর, কাশি এবং শ্বাস নিতে সমস্যা হলে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া উচিত।

**COVID-19 কীভাবে ছড়ায় ?**

**যারা ইতিমধ্যে এই রোগে আক্রান্ত তাঁদের মাধ্যমে এই রোগ ছড়াতে পারে।** নাক বা মুখ থেকে ছোট ফোঁটাগুলির মাধ্যমে এই রোগটি ব্যক্তি থেকে শুরু করে ছড়িয়ে যেতে পারে যা COVID-19 আক্রান্ত ব্যক্তির কাশি বা শ্বাস-প্রশ্বাস ছাড়লে ছড়িয়ে পড়ে। এই ফোঁটাগুলি ব্যক্তিটির চারপাশে বস্তু এবং পৃষ্ঠের উপর অবতরণ করে। অন্যান্য ব্যক্তিরা এই পৃষ্ঠগুলিকে স্পর্শ করে, তারপরে তাদের চোখ, নাক বা মুখ স্পর্শ করে COVID-19 এ আক্রান্ত হন। এজন্য অসুস্থ ব্যক্তির থেকে ১ মিটার (৩ ফুট) বেশি দূরে থাকা গুরুত্বপূর্ণ ।

ডাব্লুএইচও, কোভিড -১৯ কীভাবে ছড়িয়েছে সে সম্পর্কে চলমান গবেষণাটি মূল্যায়ন করছে এবং পরিবর্তিত হওয়া ফলাফলগুলি জানানো হবে।

**COVID-19-এর জন্য দায়ী ভাইরাসটি কি বাতাসের মাধ্যমে সংক্রমণ হতে পারে?**

এখনও অবধি পাওয়া গবেষণা থেকে বোঝা যায় যে ভাইরাসটি COVID-19-এর মূল কারণ তা বাতাসের পরিবর্তে শ্বাস প্রশ্বাসের ফোঁটার মাধ্যমে সংক্রমণ করে। "COVID-19 কীভাবে ছড়ায়?" এ আগের উত্তরটি দেখুন ।

CoVID-19 এমন কোনও ব্যক্তির কাছ থেকে ধরা যেতে পারে যার কোনও লক্ষণ নেই?

এই রোগটি ছড়িয়ে পড়ার প্রধান উপায় হ'ল কাশি থেকে নিঃসৃত শ্বাস প্রশ্বাসের ফোঁটা। কোনও লক্ষণ নেই এমন কারও কাছ থেকে COVID-19 ধরার ঝুঁকি খুব কম। তবে অনেক লোক কেবল হালকা লক্ষণই অনুভব করেন। রোগের প্রাথমিক পর্যায়ে এটি বিশেষভাবে সত্য। অতএব এমন কারো কাছ থেকে COVID-19 ধরা সম্ভব যার কেবল একটি হালকা কাশি আছে এবং তেমন অসুস্থ বোধ করছেন না। ডাব্লুএইচও, কোভিড -১৯ কীভাবে ছড়িয়েছে সে সম্পর্কে চলমান গবেষণাটি মূল্যায়ন করছে এবং পরিবর্তিত হওয়া ফলাফলগুলি জানানো হবে।

এই রোগে আক্রান্ত ব্যক্তির মল থেকে আমি কী COVID-19 এ আক্রান্ত হতে পারি?

সংক্রামিত ব্যক্তির মল থেকে COVID-19 ধরার ঝুঁকি কম বলে ধারণা করা হচ্ছে। প্রাথমিক তদন্তে দেখা গেছে যে ভাইরাসটি কিছু ক্ষেত্রে মলগুলিতে উপস্থিত হতে পারে, এই পথ দিয়ে ছড়িয়ে পড়া এই প্রকোপের প্রধান বৈশিষ্ট্য নয়। ডাব্লুএইচও, কোভিড -১৯ কীভাবে ছড়িয়েছে সে সম্পর্কে চলমান গবেষণাটি মূল্যায়ন করছে এবং পরিবর্তিত হওয়া ফলাফলগুলি জানানো হবে। কারণ এটি একটি ঝুঁকি, তবে, বাথরুম ব্যবহার করার পরে এবং খাওয়ার আগে নিয়মিত হাত পরিষ্কার করা উচিত।

কীভাবে আমি নিজেকে সুরক্ষিত করতে পারি এবং রোগের ছড়িয়ে পড়া রোধ করতে পারি ?

* প্রত্যেকের জন্য সুরক্ষা ব্যবস্থাঃ

COVID-19 প্রাদুর্ভাবের সর্বশেষ তথ্য সম্পর্কে সচেতন থাকুন, ডাব্লুএইচএও ওয়েবসাইটে এবং আপনার জাতীয় এবং স্থানীয় জনস্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষের মাধ্যমে জানুন। বিশ্বজুড়ে অনেক দেশ COVID-19 এর কেস দেখেছে এবং বেশিরভাগ প্রাদুর্ভাব মোকাবেলা করছে । চীন এবং অন্যান্য কয়েকটি দেশের কর্তৃপক্ষগুলি তাদের প্রাদুর্ভাবগুলি ধীরগতিতে বা বন্ধ করতে সফল হয়েছে। যাইহোক, পরিস্থিতিটি অনাকাঙ্ক্ষিত তাই সর্বশেষ খবরের জন্য নিয়মিত খোঁজ রাখুন।   
আপনি কিছু সাধারণ সতর্কতা অবলম্বন করে সংক্রামিত হওয়া বা COVID-19 ছড়িয়ে যাওয়ার সম্ভাবনা হ্রাস করতে পারেন:

* অ্যালকোহল ভিত্তিক হাত ঘষে আপনার হাত নিয়মিত পরিষ্কার করুন বা সাবান এবং জলে ধুয়ে ফেলুন।

কেন? সাবান ও জল দিয়ে আপনার হাত ধোয়া বা অ্যালকোহল ভিত্তিক হাত ঘষা ব্যবহার আপনার হাতের ভাইরাসকে মেরে ফেলে।

* নিজের এবং কাশি বা হাঁচি দিচ্ছেন এমন কারও মধ্যে কমপক্ষে ১ মিটার (৩ ফুট) দূরত্ব বজায় রাখুন।

কেন? যখন কেউ কাশি বা হাঁচি দেয় তখন তাদের নাক বা মুখ থেকে ছোট তরল ফোঁটা ছড়ায় যার মধ্যে ভাইরাস থাকতে পারে। যদি আপনি খুব কাছাকাছি হন, তবে আপনি করোনা ভাইরাসটি ফোঁটা ফোঁটাতে শ্বাস এর সাথে নিতে পারেন ।

* চোখ, নাক এবং মুখ স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন।

কেন? হাতগুলি অনেকগুলি পৃষ্ঠকে স্পর্শ করে এবং ভাইরাস হাতে লেগে যেতে পারে। দূষিত হয়ে গেলে, হাতগুলি আপনার চোখ, নাক বা মুখে ভাইরাস স্থানান্তর করতে পারে। সেখান থেকে ভাইরাসটি আপনার দেহে প্রবেশ করতে পারে এবং আপনাকে অসুস্থ করতে পারে।

* নিশ্চিত হোন যে আপনি এবং আপনার চারপাশের লোকেরা ভাল শ্বাস প্রশ্বাসের আদবকেতা অনুসরণ করেন। এর অর্থ আপনি যখন কাশি বা হাঁচি পান তখন আপনার বাঁকানো কনুই বা টিস্যু দিয়ে আপনার মুখ এবং নাকটি ঢেকে রাখুন। তারপরে অবিলম্বে ব্যবহৃত টিস্যুগুলি ফেলে দিন ঢাকনাযুক্ত ময়লার পাত্রে।

কেন? হাচি/কাশির ফোঁটা ভাইরাস ছড়ায়। ভাল শ্বাস প্রশ্বাসের হাইজিন অনুসরণ করে আপনি আপনার চারপাশের লোকজনকে যেমন ঠান্ডা, ফ্লু এবং COVID-19 এর ভাইরাস থেকে রক্ষা করতে পারবেন।

* আপনি অসুস্থ বোধ করলে বাড়িতেই থাকুন। আপনার যদি জ্বর, কাশি এবং শ্বাস নিতে সমস্যা হয় তবে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন এবং আগে থেকেই কল করুন। আপনার স্থানীয় স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষের নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।

কেন? জাতীয় ও স্থানীয় কর্তৃপক্ষের কাছে আপনার অঞ্চলের পরিস্থিতি সম্পর্কে সর্বাধিক যুগোপযোগী তথ্য থাকবে। আগে থেকে কল করা আপনার স্বাস্থ্যসেবা সরবরাহকারীকে দ্রুত আপনাকে সঠিক স্বাস্থ্য সুবিধার দিকে পরিচালিত করার অনুমতি দেবে। এটি আপনাকে রক্ষা করবে এবং ভাইরাস এবং অন্যান্য সংক্রমণের বিস্তার রোধ করতে সহায়তা করবে।

* সর্বশেষতম COVID-19 হটস্পটগুলিতে সম্পর্কে জানুন (শহর বা স্থানীয় অঞ্চল যেখানে COVID-19 ব্যাপকভাবে ছড়িয়ে পড়েছে)। যদি সম্ভব হয় তবে জায়গাগুলি ভ্রমণ এড়িয়ে চলুন - বিশেষত আপনি যদি বয়স্ক ব্যক্তি হন বা ডায়াবেটিস, হার্ট বা ফুসফুসের রোগ থাকে।

কেন? এই অঞ্চলের একটিতে আপনার কাছে COVID-19 ধরার সম্ভাবনা বেশি।