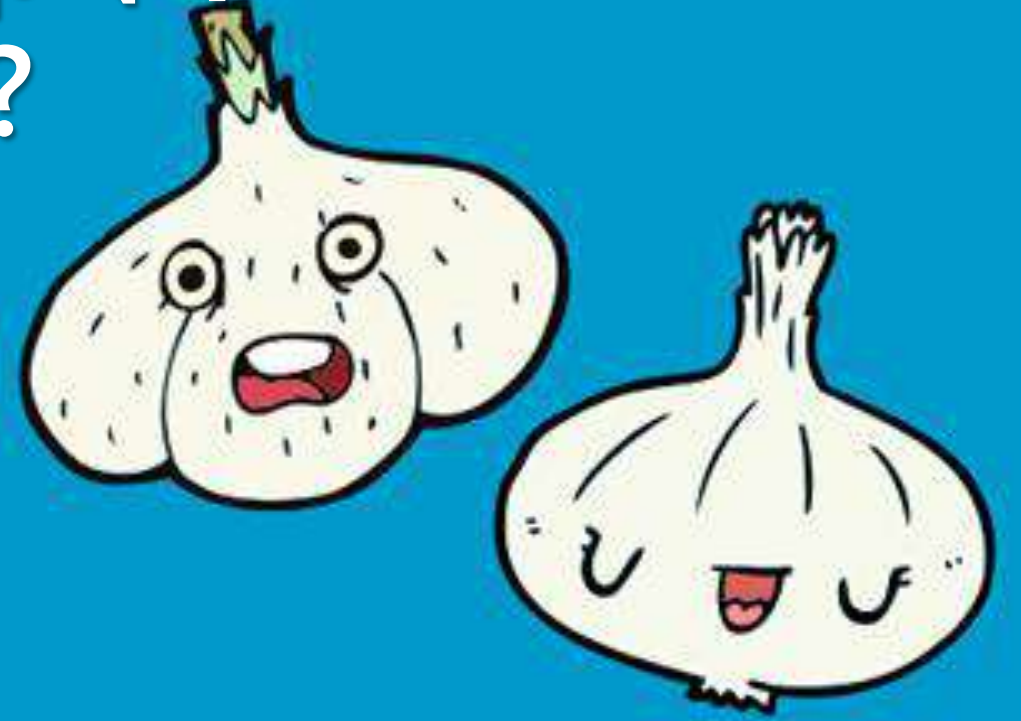


রসুন খাওয়া কি করোনাভাইরাসের সংক্রমণ প্রতিরোধে কাজ করবে?

নভেল করোনাভাইরাসের বিরুদ্ধে রসুন কার্যকর –
এমন কোন প্রমাণ পাওয়া যায়নি।

তবে, রসুন একটি উপকারি খাবার, যার কিছু
জীবাণুনাশক গুণাগুণ থাকতে পারে।



চীন থেকে আসা কোন চিঠি বা প্যাসেঁল গ্রহন করা কি নিরাপদ?

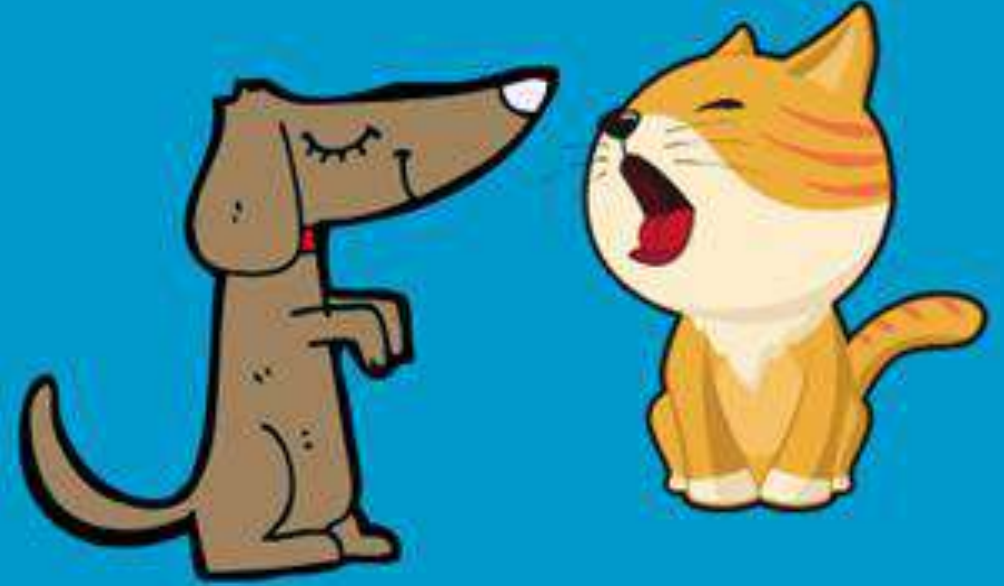
হ্যাঁ, নিরাপদ। চীন থেকে আসা কোন চিঠি
বা প্যাসেঁল যদি কেউ গ্রহণ করে তবে
তিনি করোনাভাইরাসের সংক্রমণের
ঝুঁকিতে পরবেনা।

ইতিমধ্যে পাওয়া তথ্যের ভিত্তিতে
আমরা জানি যে মানবদেহের
বাইরে এই ভাইরাস বেশিক্ষণ বাঁচেনা।

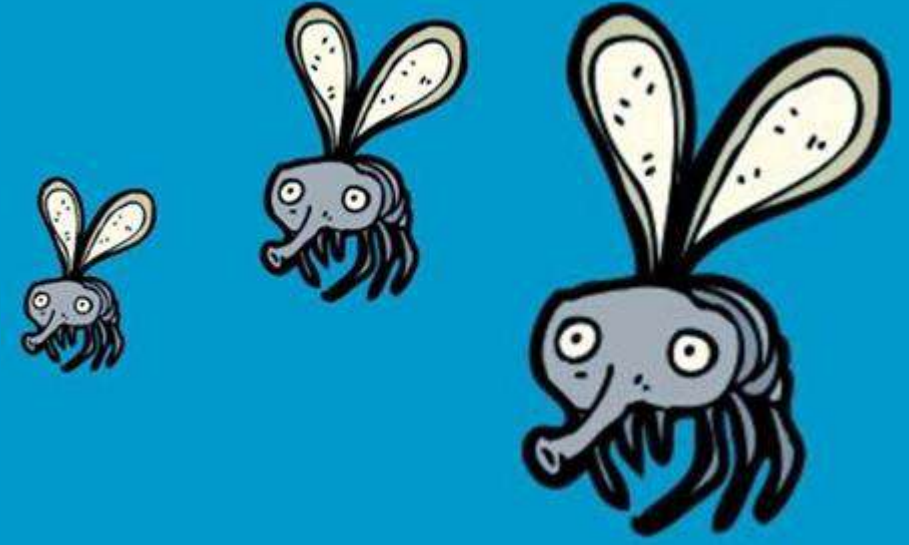


গৃহপালিত প্রাণী কী করোনাভাইরাস ছড়াতে পারে ?

ঘরের পোষা প্রাণী (যেমন- বিড়াল/কুকুর ইত্যাদি) নভেল করোনাভাইরাস দিয়ে আক্রান্ত হয় এমন কোন প্রমাণ এখনো পাওয়া যায়নি । তবে পোষা প্রাণীর সংস্পর্শে আসার পর সব সময় সাবান- পানি দিয়ে হাত ধোওয়া উত্তম। এই অভ্যাসের কারণে পোষা প্রাণী থেকে মানব দেহে রোগ ছড়ায় এমন ব্যাকটেরিয়া, যেমন – ই কোলাই, সালমনেলা ইত্যাদি থেকে সুরক্ষা পাওয়া যায়।



মশার কামড়ে কোভিড-১৯ ছড়ায় না



মশার কামড়ে কোভিড-১৯ ছড়ায় এমন কোন তথ্য/ প্রমাণ এখনো পাওয়া যায়নি।

নভেল করোনাভাইরাস শ্বাসতন্ত্রের রোগ। আক্রান্ত ব্যক্তির হাঁচি কাশির মাধ্যমে এই রোগ ছড়ায়। নিজের সুরক্ষায় বারবার সাবান ও পানি দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলুন, সর্দি-কাশির সময় টিস্যু পেপার দিয়ে অথবা কনুই ভাজ করে নাক-মুখ ঢেকে ফেলুন এবং হাঁচি কাশি আছে এমন ব্যক্তির সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন।

নভেল করোনভাইরাস কি উষ্ণ ও আর্দ্র আবহাওয়ায় বাঁচতে পারে?



হ্যা, কোভিড-১৯ ঠাণ্ডা ও শুষ্ক আবহাওয়ার দেশের পাশাপাশি
উষ্ণ ও আর্দ্র আবহাওয়ার দেশেও বিস্তার লাভ করেছে।

যেখানেই থাকুন, যে আবহাওয়াই থাকুক না কেন, সতর্কতা অবলম্বন করা জরুরি।
বারবার হাত ধুয়ে ফেলুন, সর্দি-কাশির সময় টিস্যু পেপার দিয়ে অথবা কনুই ভাজ
করে নাক-মুখ ঢেকে ফেলুন এবং ব্যবহৃত টিস্যুটি ঢাকনা যুক্ত বিনে ফেলুন।

‘হ্যান্ড ড্রায়ার’ কি নতুন করোনাভাইরাস ধ্বংসে কার্যকরী?

না, হ্যান্ড ড্রায়ার নভেল করোনাভাইরাস ধ্বংসে কার্যকরী নয় ।

নিজের সুরক্ষার জন্য দুইহাত বার বার সাবান ওপানি দিয়ে
বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে পরিষ্কার করুন ।
হাত পরিষ্কারের পর টিস্যু দিয়ে হাত মুছে ফেলুন।



আলট্রা- ভায়োলেট জীবাণুনাশক ল্যাম্প কি নতুন করোনা ভাইরাস ধ্বংস করতে পারে?

হাত বা শরীরের অন্য কোন অংশ
জীবাণুমুক্ত করার জন্য আলট্রা-
ভায়োলেট ল্যাম্প ব্যবহার করা
উচিত না। এর ফলে ত্বকে সমস্যা
হতে পারে।



ধূমপানে কি কোভিড-১৯ সংক্রামণে কোন প্রভাব পরে ?

ধূমপান কোভিড-১৯ সংক্রামণে কোন সুরক্ষা দেয়না।

ধূমপান শরীরের জন্য ক্ষতিকর। প্রতি বছর ৮ মিলিয়ন মানুষ ধূমপানের জন্য মৃত্যুবরণ করে। ধূমপানের ফলে বা যাদের আগে থেকে কোন অসুস্থতা আছে যেমন- হৃদরোগ, এমন ব্যক্তির গুরুতর কোভিড-১৯ হবার ঝুঁকি বেশি।



কোভিড-১৯ কী বাতাসে ছুড়ায় (যেমন- এয়ার কন্ডিশন বা হাঁচ- সিগারেটের মাধ্যমে) ?

বর্তমান প্রমাণ সাপেক্ষে দেখা গেছে যে আক্রান্ত ব্যক্তির কাছাকাছি থাকলে অথবা তার হাঁচি- কাশির মাধ্যমে, কোভিড-১৯ দ্বারা আক্রান্ত হবার সম্ভাবনা থাকে।

এই হাঁচি- কাশির মাধ্যমে ভাইরাস এক মিটারের বেশি যেতে পারেনা, বাতাসেও ভাসতে পারেনা কিন্তু যে কোন কিছুর উপরিভাগে অবস্থান নিতে পারে। এই জন্য হাত পরিষ্কার করা এবং কাশির সময় নাক-মুখ ঢাকা অত্যন্ত জরুরী।



বাজীর ধোয়া বা গ্যাস কী কোভিড-১৯ থেকে সুরক্ষা দেয়?

না। বাজীর ধোয়া বা গ্যাস কোভিড-১৯ থেকে সুরক্ষা দেয় না, বরং
তা শরীরের জন্য ক্ষতিকর।

বাজীর ধোয়া বা গ্যাসে সালফার ডাই অক্সাইড আছে
যা বিষাক্ত। এটা চোখে, নাকে, গলায় এবং ফুসফুসে
জ্বালা ধরায়। এতে পুড়ে যাবার সম্ভাবনা থাকে।



অ্যালকোহল (মদ) পান করলে কী কোভিড-১৯ থেকে সুরক্ষা পাওয়া যায়?

না। অ্যালকোহল (মদ) পান করলে কোভিড-১৯
থেকে সুরক্ষা পাওয়া যায় না।



সারা গায়ে অ্যালকোহল বা ক্লোরিন ছিটিয়ে কি নতুন করোনাভাইরাস মেরে ফেলা সম্ভব ?

না, করোনাভাইরাস শরীরে প্রবেশ করলে অ্যালকোহল বা
ক্লোরিন ছিটিয়ে তা মেরে ফেলা সম্ভব নয়।

এই সকল পদার্থ ব্যবহার চোখ-মুখ-এর জন্য ক্ষতিকর।
যথোপযুক্ত নির্দেশনা ছাড়া এসব পদার্থ ব্যবহার করা
উচিত নয়।



ব্যাংকনোট, টাকা/পয়সা বা ক্রেডিট কার্ড এর মাধ্যমে কি করোনাভাইরাস ছড়াতে পারে?



ভাল ভাবে হাত ধুলে টাকা পয়সার মাধ্যমে নভেল করোনাভাইরাস ছড়ানোর ঝুঁকি কম।

নিজের সুরক্ষার জন্য দুইহাত বারে বারে সাবান-পানি দিয়ে বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে পরিষ্কার করুন। তবে, করোনাভাইরাস দ্বারা আক্রান্ত ব্যক্তির স্পর্শে জিনিসপত্র দূষিত হতে পারে। সমীক্ষণে দেখা গেছে, নভেল করোনাভাইরাস যে কোন জিনিসের উপর বেশ কয়েক ঘণ্টা জীবিত থাকতে পারে।

শুধু কি বয়স্করাই আক্রান্ত হবে, নাকি তরুণরাও ঝুঁকিতে?

যে কোন বয়সের ব্যক্তি নভেল করোনাভাইরাস দ্বারা আক্রান্ত হতে পারে।

বয়স্ক এবং যাদের আগে থেকে কোন অসুস্থতা আছে
(এজমা, ডায়বেটিস, হৃদরোগ), এমন ব্যক্তির গুরুতর
অসুস্থ হবার ঝুঁকি বেশি।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা সব বয়সী মানুষকে এই ভাইরাস
থেকে প্রতিরক্ষা মূলক ব্যবস্থা মেনে চলার উপদেশ
দিয়েছে।



অ্যান্টিবায়োটিক কী নভেল করোনাভাইরাস এর চিকিৎসা বা প্রতিরোধে কার্যকরী?



না, অ্যান্টিবায়োটিক ভাইরাস-এর বিরুদ্ধে নয়, ব্যাকটেরিয়ার বিরুদ্ধে কার্যকরী।

নভেল করোনাভাইরাস এক ধরনের ভাইরাস বিধায় এর চিকিৎসায় বা প্রতিরোধে অ্যান্টিবায়োটিক ব্যবহার করা উচিত নয়। তবে কেউ যদি করোনাভাইরাস দিয়ে আক্রান্ত হয়ে হাসপাতালে ভর্তি হন, তিনি ব্যাকটেরিয়ার দ্বারা সহ- সংক্রামণের জন্য অ্যান্টিবায়োটিক পেতে পারেন।

নভেল করোনাভাইরাস এর চিকিৎসা বা প্রতিরোধে কার্যকরী কোন ঔষধ আছে কী?

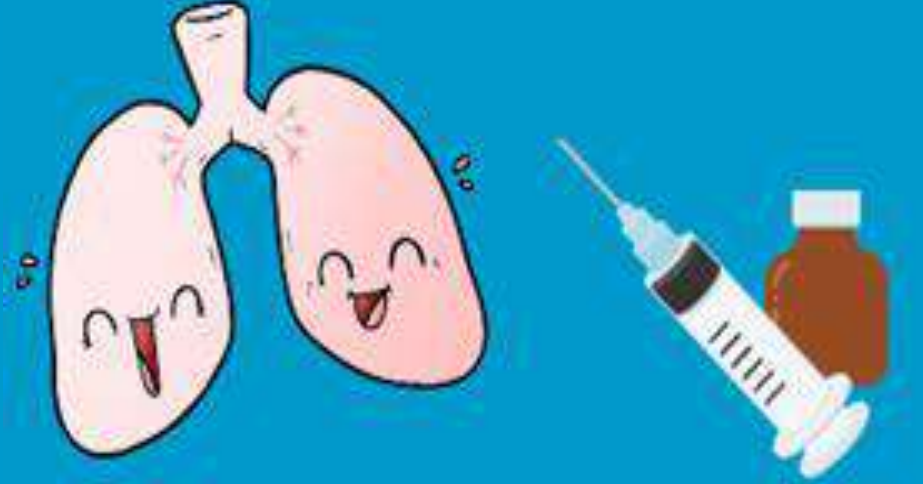
না, এখনো পর্যন্ত নভেল করোনাভাইরাস এর চিকিৎসা
বা প্রতিরোধে কার্যকরী কোন ঔষধ নেই।



কিন্তু আক্রান্ত ব্যক্তিদের উপসর্গ উপশমের জন্য উপযুক্ত চিকিৎসা এবং গুরুতর
অসুস্থদের জন্য পর্যাপ্ত স্বাস্থ্য সেবা দিতে হবে।
সুনির্দিষ্ট চিকিৎসা ব্যবস্থা পরীক্ষাধীন, যা ক্লিনিক্যাল ট্রায়াল এর মাধ্যমে সম্পন্ন হবে।
বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা ও তার সহযোগী প্রতিষ্ঠানসমূহ এই সংক্রান্ত গবেষণা ত্বরান্বিত করার
জন্য সহযোগিতা করছে।

করোনাভাইরাস প্রতিরোধে নিউমোনিয়া ভ্যাকসিনের কোন ভূমিকা আছে?

না, করোনাভাইরাস জনিত রোগে নিউমোনিয়া
ভ্যাকসিনের কোন ভূমিকা নেই।



করোনাভাইরাস সম্পূর্ণ নতুন হওয়ায় এর জন্য আলাদা ভ্যাকসিনের প্রয়োজন হবে।
বর্তমানে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার সহায়তায় গবেষকরা এই ভ্যাকসিন উদ্ভাবনের কাজ
যাচ্ছে।

স্যালাইন দিয়ে নিয়মিত নাক পরিষ্কার করে কি করোনাভাইরাস সংক্রামণ প্রতিরোধ সম্ভব?

না, স্যালাইন দিয়ে নিয়মিত নাক পরিষ্কার করলে করোনাভাইরাস
সংক্রামণ প্রতিরোধ সম্ভব - এমন কোন নিশ্চিত প্রমাণ পাওয়া যায়নি।

দেখা গেছে, স্যালাইন দিয়ে নিয়মিত নাক পরিষ্কার
করলে সাধারণ ঠাণ্ডা থেকে দ্রুত উপশম হয়। কিন্তু
এর ফলে শ্বাসতন্ত্রের সংক্রামণ প্রতিরোধ হয় তা
জানা যায়নি।



পর্যাপ্ত পানি পান করলে কি কোভিড-১৯ থেকে সুরক্ষা পাওয়া যাবে?

পর্যাপ্ত পানি পান করা শরীরের জন্য উপকারি কিন্তু তা কোভিড-১৯ সংক্রামণ থেকে সুরক্ষা দেয় না।

যদি জ্বর, কাশি ও শ্বাসকষ্ট হয়, দ্রুত স্বাস্থ্য সেবা গ্রহন করতে হবে এবং স্বাস্থ্যকর্মীকে পূর্ববর্তী ভ্রমনের ইতিহাস জানাতে হবে। স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যাবার আগেই জানিয়ে যেতে হবে।



কোভিড-১৯ প্রতিরোধে কী ধরনের জীবাণুনাশক ব্যবহার করবো ?

যদি কোন কিছুর উপরিভাগ ময়লা থাকে সাধারণ সাবান ও পানি দিয়ে তা পরিষ্কার করা যাবে। এর উপাদান সমূহ (সোডিয়াম হাইপোক্লোরাইড) ব্যাকটেরিয়া, ফাঙ্গাস এবং ভাইরাস দমনে সাহায্য করে।

সাবান বা স্ফার ব্যবহারের সময় নিজের হাত সুরক্ষিত রাখতে হবে। প্যাকেটের গায়ে নির্দেশনা মেনে তা ব্যবহার করতে হবে।



দোকানে হ্যান্ড স্যানিটাইজার শেষ হয়ে গেলে কী করব?

সাধারণ সাবান দিয়ে হাত ধুতেও কোভিড-১৯ থেকে সুরক্ষা সম্ভব।

মনে রাখতে হবে আঙুলের ভাজে, সামনে ও নখের চারপাশ ভালভাবে পরিষ্কার করা জরুরী।



কিভাবে নিশ্চিত হবো যে কাপড় ও বিছানার চাঁদর দিয়ে কোভিড-১৯ ছড়ায় না

অপরিষ্কার কাপড় পরিধান করা উচিত না। গরম পানি, ডিটারজেন্ট বা সাবান দিয়ে ধুয়ে তা পরিধান করা উচিত।

সম্ভব হলে প্যাকেটের গায়ের নির্দেশিকামত ক্ষার ব্যবহার করা উচিত, সূর্যের তাপে, মেশিন দিয়ে শুকিয়ে পরিধান করা উচিত।

