

করোনা ভাইরাস রোগ ১৯ (কোভিড-১৯)

সংক্রমণ প্রতিরোধে করণীয়

সর্ব সাধারণের জন্য হ্যান্ডবুক



পটুয়াখালী বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়

সম্পাদনায়

রমন কুমার বিশ্বাস

সহযোগী অধ্যাপক ও চেয়ারম্যান

ডিজাস্টার রেজিলিয়েন্স এন্ড ইঞ্জিনিয়ারিং বিভাগ

পরিবেশ বিজ্ঞান ও দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা অনুষদ

পটুয়াখালী বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়

দুমকি-৮৬০২, পটুয়াখালী।

করোনা ভাইরাস কি?

কোন কোন দেশ

করোনা ভাইরাসে

আক্রান্ত?

কভিড-১৯ উপসর্গ

গুলো কি কি?

কত দিন পর উপসর্গ

দেখা দেয়?

করোনা ভাইরাস

কিভাবে ছড়ায়?

কিভাবে সংস্পর্শের

মাধ্যমে ছড়ায়?

কিভাবে সংক্রমণ

প্রতিরোধ করা যায়?

হোম কোয়ারেন্টাইন কি?

হোম কোয়ারেন্টাইনে কি

করণীয়?

সাবান কিভাবে কাজ

করে? প্রশ্ন ও উত্তর

করোনা ভাইরাস (SARS-CoV-2) কি?

করোনা ভাইরাস একটি ভাইরাস যা সাধারণত প্রাণীদের আক্রমণ করে বিশেষ করে বাদুর ও উঠ। তবে, করোনা ভাইরাস মানুষকেও আক্রমণ করে এবং মানুষের দেহেই এর বিস্তার সম্ভবত অধিক হারে দেখা দেয়। কারণ করোনা ভাইরাস বংশ বৃদ্ধির জন্য অবশ্যই কোন না কোন হোস্ট লাগবে আর মানুষের ফুসফুস নালী (Respiratory Track) ভাইরাসের জন্য উপযুক্ত স্থান।

২০১২ সালে সৌদি আরবে MERS আর ২০০২-২০০৩ সালে চীনে SARS ভাইরাস আক্রমণ করে। সেগুলো সবই বর্তমান করোনা ভাইরাসের সমগোত্রীয় ভাইরাস। পৃথিবীতে ২০০ অধিক প্রজাতির করোনা ভাইরাস রয়েছে। করোনা ভাইরাস (SARS-CoV-2) কে নভেল করোনা ভাইরাস বলা হচ্ছে কারণ এটা একটা নতুন করোনা ভাইরাস। আর এর একটা বৈশিষ্ট্য হচ্ছে যে এর গায়ে এক ধরনের স্পাইক থাকে যাকে বলে মুকুট যা অনেকটা সূর্যের করোনার সাথে সাদৃশ্য পূর্ণ। করোনা ভাইরাস এর নাম করন করা হয়েছে লাতিন ভাষা থেকে। ধারণা করা হয় যে প্রাণীর দেহ থেকে এই ভাইরাস প্রথম মানুষের দেহে প্রবেশ করেছে।

করোনা ভাইরাসের প্রকৃত উৎস এখন জানা যায়নি, তবে গবেষণায় বলছে বাদুড থেকে এই ভাইরাস টি ছড়াতে পারে। ২০১৯ সালের ডিসেম্বরের দিকে চীনের উহান শহর থেকে এক ব্যক্তি প্রথম নিউমোনিয়ায় আক্রান্ত হয়। এরপর অনেক মানুষ যারাই ওখানে গিয়েছে আর আক্রান্ত হয়েছে। ওই জায়গাটি ছিল মূলত একটি সামুদ্রিক মাছ ও মাংস বিক্রির কাঁচা বাজার।

নভেল করোনা ভাইরাস প্রধানত ব্যক্তি থেকে ব্যক্তি তে সংক্রমিত হয়। WHO বলেছে যে, একজন ব্যক্তি সাধারণত ২-৩ জন ব্যক্তি কে আক্রান্ত করতে পারে।

এখন পর্যন্ত করোনা ভাইরাসের কোন চিকিৎসা নাই ও কোন প্রতিষেধক মূলক ভ্যাকসিন ও আবিষ্কার হয়নি।

কোন কোন দেশ করোনা ভাইরাসে আক্রান্ত হয়েছে?

কভিড-১৯ রোগটি চীনের হুবেই প্রদেশের উহান শহর থেকে প্রথম ছড়িয়েছে ডিসেম্বর ২০১৯ তারিখে। এখন পর্যন্ত সমস্ত পৃথিবীর সব কয়টি দেশে এ রোগ ছড়িয়ে পড়েছে। পৃথিবীতে এখন পর্যন্ত আক্রান্তের সংখ্যা ১২লক্ষ ৩৫ হাজার, মৃত ৬৭ হাজার (৫ এপ্রিল ২০২০)। সংক্রমিত প্রধান প্রধান দেশের তালিকায় রয়েছে, যুক্তরাষ্ট্র, ইতালি, স্পেন, ফ্রান্স, জার্মানি, চীন, ইরান, যুক্তরাজ্য, সৌদিআরব, জাপান, অস্ট্রেলিয়া, কানাডা, তুর্কী সহ ২০৮ টি দেশ ও অঞ্চল।

করোনা ভাইরাসে (কভিড-১৯) আক্রান্ত হলে উপসর্গ গুলো কি কি?

প্রধানত জ্বর, শুকনো কাশি, মাথাব্যথা, দুর্বলতা থাকে।

সাধারণ সর্দি জ্বরের মত লক্ষণ থাকলেও এটা দীর্ঘ স্থায়ী হয়।

তবে কিছু মানুষের করোনা ভাইরাসে আক্রান্ত হবার পর কোন উপসর্গ দেখা যায়না।

প্রতি ৬ জন ব্যক্তির মধ্যে একজন ব্যক্তি গুরুতর অসুস্থ হয় এবং তীব্র শ্বাসকষ্ট থাকে।

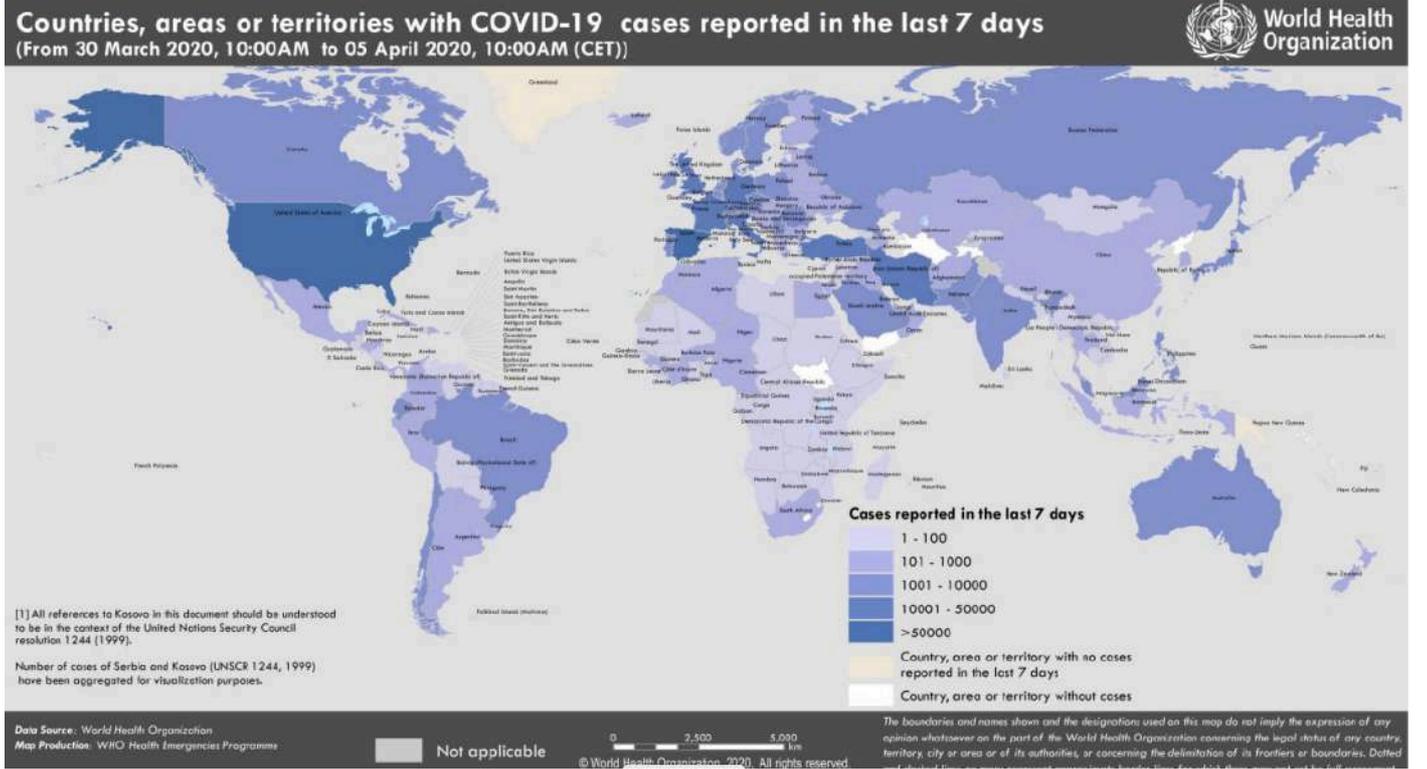
বয়স্ক মানুষ যাদের অন্যান্য শারীরিক দুর্বলতা বা রোগ ব্যাধি আছে তাদের জন্য এটা বেশি ঝুঁকি পূর্ণ।

উচ্চরক্তচাপ, ডায়াবেটিস, কিডনির সমস্যা, হৃদরোগ চিকিৎসারত ব্যক্তি ঝুঁকি পূর্ণ।

করোনা ভাইরাস শরীরে প্রবেশের কতদিন পর উপসর্গ দেখা দেয়?

করোনা ভাইরাসের সুপ্তকাল ২-১৪ দিন। সুপ্তকাল বলতে বোঝায় যে ভাইরাস টি শরীরে সংক্রমিত হবার পর উপসর্গ গুলো দেখা দিতে যে সময় টা লাগে।

Figure 1. Countries, territories or areas with reported confirmed cases of COVID-19, 5 April 2020



সূত্র; WHO

করোনা ভাইরাস কিভাবে ছড়ায়?

ভাইরাস সাধারণত মানুষ থেকে মানুষে ছড়ায়। করোনা ভাইরাস সাধারণত পরিবারের ঘনিষ্ঠ সদস্য দের মধ্যে ছড়ায়। অফিসের সহকর্মী অথবা ইতিমধ্যে যাদের সংক্রমণ হয়েছে তাদের সংস্পর্শে আসলে সংক্রমণ হতে পারে। ঘনিষ্ঠ সহচর্যে বলতে যা বোঝায়;

১। কভিড-১৯ রোগীর সাথে একত্রে বসবাস

২। আক্রান্ত রোগীর সাথে একত্রে কোন আবদ্ধ ঘরে বসবাস।

৩। সরাসরি রোগীর কফ, হাঁচি, কাশি, সর্দি, ইত্যাদির সংস্পর্শে আসা।

৪। হাঁচি, কাশি, ও থুথু ১ মিটার পর্যন্ত গিয়ে অন্য কোন সুস্থ ব্যক্তি কে সংক্রমিত করতে পারে।

৫। ভাইরাস প্রধানত ব্যক্তি থেকে ব্যক্তি তে হাঁচি, কাশি, ও থুথু র মাধ্যমে ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে ছড়ায়।

ড্রপলেট ইনফেকশন কি?

এটা এমন একটি প্রক্রিয়া যখন একজন আক্রান্ত ব্যক্তি হাঁচি, কাশি, সর্দি, মুখের লাল, বাতাসে ছড়িয়ে দেয়ার মাধ্যমে অন্য একজন সুস্থ ব্যক্তি আক্রান্ত হয়।

সংস্পর্শের মাধ্যমে কিভাবে করোনা ভাইরাস ছড়ায়?

যখন কোন ব্যক্তির হাতের তালু বা আঙ্গুল গুলো ভাইরাস দ্বারা সংক্রমিত হবার পর সেটা নাক মুখ, চোখের সংস্পর্শের মাধ্যমে শরীরের শ্বাস তন্ত্রের ভিতরের বা গলার ভিতরের কোষ গুলোর রিসেপ্টর দ্বারা করোনা ভাইরাসের স্পাইক গুলো সংযুক্ত হয়। আর এভাবে মানুষের শরীরের কোষ গুলোতে প্রবেশ করে। এবং মিউটেশন হয়ে সংখ্যা বৃদ্ধি করে। এভাবে সমস্ত ফুসফুস টা আক্রান্ত হতে পারে। এবং শ্বাসপ্রশ্বাস এ বাধা সৃষ্টি করে ও রোগীর মৃত্যু হয়।

একজন কভিড-১৯ রোগী হাঁচি কাশি, তার হাত দিয়ে ঢেকে রাখে আর এতে তার হাতে জীবাণু অবস্থান করে। সেই হাত দিয়ে যদি সে অন্য কোন বস্তু স্পর্শ করে যেমন দরজার হাতল, লাইট সুইচ, রেলিং, টিভি বা এসি রিমোট ইত্যাদি। তবে অন্যও কোন ব্যক্তি অজান্তে সেই সব বস্তু থেকে নিজের শরীরে করোনা ভাইরাসের সংক্রমণ ঘটতে পারে।

কি করণীয় যদি করোনা ভাইরাসের জীবাণু গুলো প্রকাশ পায়?

আপনি যদি গত ১৪ দিনের জন্য করোনা ভাইরাসের প্রাদুর্ভাব আছে এমন দেশ ভ্রমণ করে থাকেন। অথবা করোনা আক্রান্ত কার ও ঘনিষ্ঠ সহচর্যে এসেছেন অথবা পরিষ্কা করে কভিড-১৯ ধরা পড়ার সম্ভবনা আছে তবে আপনার করণীয় হল;

- ১। জ্বর ও কাশি থাকলে বাসার বাইরে যাওয়া থেকে বিরত থাকুন।
- ২। মাস্ক ব্যবহার করুন।
- ৩। প্রতিদিন ২বার শরীরের তাপমাত্রা চেক করুন।
- ৪। কাশি ও তাপমাত্রা ৯৯.৫ ডিগ্রি সেলসিয়াস এর উপরে হয় তবে ডাক্তার এর পরামর্শ নিন।
- ৫। অন্য ব্যক্তি দের ভাইরাস সংক্রমণ থেকে রক্ষা করতে নিজে সরাসরি হাসপাতালে যাবেন না। ফোন করুন।
- ৬। যদি পরিবারের কেউ অসুস্থ হয়ে থাকে তবে তাদেরকে আলাদা কক্ষে রাখুন।

কিভাবে সংক্রমণ ছড়িয়ে পড়া প্রতিরোধ করবেন?

বাইরে থেকে এসেই হাত অন্তত ২০ সেকেন্ড ধরে ধুতে হবে। মাস্ক ব্যবহার করুন। বাড়িতে থাকুন। তাছাড়া কভিড-১৯ ছড়িয়ে পড়া প্রতিরোধ করতে নিচের পদ্ধতি গুলো মেনে চলুন।

পদ্ধতি ১; যেখানে সেখানে থুথু ফেলা থেকে বিরত থাকুন

যেখানে সেখানে হাঁচি কাশি ও থুথু ফেললে করোনা ভাইরাসের জীবাণু গুলো হাঁচি কাশির মাধ্যমে বাতাসে ছড়িয়ে পড়ে যা অন্যকে সংক্রমিত করতে পারে।

যাদের হাঁচি কাশি আছে এমন মানুষ থেকে দূরে থাকুন।

বাইরে গেলে সঠিক ভাবে মাস্ক পরে নিন।

হাঁচি কাশি দেয়ার সময় রুমাল বা টিস্যু ব্যবহার করুন। অন্যের থেকে সর্বদা ১ মিটার দূরত্ব বজায়ে রাখুন।

ব্যবহৃত টিস্যু সঠিক ভাবে ঢাকনা যুক্ত ময়লার বাস্কে ফেলুন।

সাবান পানি দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলুন।

পদ্ধতি ২; হাত ধৌত করন

যখন আপনি বাইরে থাকেন তখন আপনি বহু কিছু স্পর্শ করেন। এমন জায়গা হয়ত স্পর্শ করেছেন যাতে করোনা ভাইরাস জীবিত থাকতে পারে ও আপনাকে সংক্রমিত করতে পারে। সেজন্য আপনার বাড়িতে এসে প্রথমেই আপনাকে দুইহাত ভাল ভাবে সাবান পানি দিয়ে অন্তত ২০ সেকেন্ড ধরে ধৌত করতে হবে।

কখন কখন হাত ধুতে হবে?

- ১। যখন আপনি বাইরে থেকে বাড়িতে ফেরেন।
- ২। সংক্রমিত হওয়ার সম্ভবনা আছে এমন বাইরের কোন বস্তু স্পর্শ করেছেন।
- ৩। হাঁচি, কাশি, ও সর্দি ফেলার পর।
- ৪। অসুস্থ ব্যক্তিকে সেবা করেছেন বা ঘনিষ্ঠ সহচর্যে এসেছেন।
- ৫। রান্না করার পূর্বে ও খাবার আগে।
- ৬। বাড়ির ময়লা জিনিস পত্র ফেলার পর।
- ৭। পোশা পশু পাখি নিয়ে খেলা করার পর।
- ৮। বাথরুম ও টয়লেট ব্যবহারের পর।

হাত ধোয়ার সঠিক পদ্ধতি

- ১। দুই হাত পানি দিয়ে ভেজান। সাবান পানি হাতের তালুতে রাখুন ও ভাল করে ঘষুন।
- ২। হাতের আঙ্গুল ও দুই হাতের পিছন পাশ ভাল করে ঘষুন।
- ৩। আঙ্গুল ও নখের ভিতর ভাল করে ঘষুন।
- ৪। শুধু আঙ্গুল গুলো ভাল করে ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে মাজুন।
- ৫। হাতের কব্জি পর্যন্ত মাজুন।
- ৬। পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।
- ৭। টিস্যু বা গামছা দিয়ে হাত মুছে ফেলুন।

মনে রাখবেন; ২০ সেকেন্ড সময় সাধারণত যে কোন একটা গানের প্রথম কয়েক লাইন গাইলেই হয়ে যায়!



স্যানিটাইজার দিয়ে কিভাবে হাত পরিষ্কার করবেন?

স্যানিটাইজার হল ৭৫% আলকোহলের জীবাণু নাশক দ্রবণ। স্যানিটাইজার দিয়ে হাত জীবাণু মুক্ত সময় পানি ব্যবহার করা লাগে না।

- ১। হাতের তালুতে পরিমাণ মত ৭৫% আলকোহল সমৃদ্ধ স্যানিটাইজার দ্রবণ নিন।
- ২। হাতের আগুল ও দুই হাতের পিছন পাশ ভাল করে ঘষুন।
- ৩। শুধু আগুল গুলো ভাল করে ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে মাজুন।
- ৪। হাতের কব্জি পর্যন্ত ভাল করে ঘষুন।
- ৫। শুকান পর্যন্ত ঘষুন।

পদ্ধতি ৩; পরিবেশ জীবাণু মুক্ত করা ও পর্যাপ্ত বাতাস চলাচল

বাসা বাড়ি, দোকান পাট, হাসপাতাল, ইত্যাদি জায়গা গুলো জীবাণু নাশক স্প্রে করে জীবাণু মুক্ত করতে হবে। বাসা বাড়ির ক্ষেত্রে বাড়ির দরজার সিটকানি, হাতল, ফ্রিজের হাতল, টিভি রিমোট, টয়লেটের দরজা, ইত্যাদি স্পর্শ করার আগে সতর্ক হতে হবে যে এগুলো জীবাণু মুক্ত আছে নাকি? ০.০৫% সোডিয়াম হাইপো ক্লোরাইড দ্রবণ অথবা ৭৫% আলকোহল সমৃদ্ধ ভেজা টিস্যু দিয়ে বাড়ির দরজার সিটকানি, হাতল, ফ্রিজের হাতল, টিভি রিমোট, টয়লেটের দরজা, ইত্যাদি জীবাণু মুক্ত করুন। প্রতিদিন ১-২ বার এটা করুন। বাইরের দোকান পাট, ATM বুথের বাটন সাধারণত জীবাণু থাকে তাই এগুলোতে ভাল ভাবে জীবাণু নাশক স্প্রে করে জীবাণু মুক্ত করতে হবে। ব্যাংকে গেলে প্রথমেই হাত পরিষ্কার করে নিন ও টাকা পয়সা লেনদেন শেষে বের হবার সময় আবার উক্ত প্রতিষ্ঠানে রাখা স্যানিটাইজার দিয়ে হাত পরিষ্কার করে নিন। বাসা বাড়িতে পর্যাপ্ত আলো বাতাসের ব্যবস্থা করুন। বাসায় অসুস্থ রোগী থাকলে তার জন্য আলাদা কক্ষ বরাদ্দ করুন ও সব কিছু আলাদা ভাবে ব্যবহার করুন।

হোম কোয়ারেন্টাইন কি?

সমস্ত বিশ্ব জুড়ে যে ভাবে করোনা ভাইরাস সংক্রমণ বৃদ্ধি পেয়েছে তাতে বাংলাদেশকে পুরোটাই লক ডাউন করে দিতে হতে পারে। বিশেষ করে বহির বিশ্বের সাথে পুরোটাই বিচ্ছিন্ন করতে হবে যাতে কোন প্রবাসী/বিদেশি এই মুহুর্তে দেশে আসতে না পারে। চীনের মত যখন সব কিছু নিয়ন্ত্রণে চলে আসবে যখন আক্রান্ত ব্যক্তি সংখ্যা কমে যাবে তখন আবার সব খুলে দেয়া যাবে। করোনা ভাইরাস পরিস্থিতি খুবই ভয়াবহ হবে। এজন্য সবাইকে যে যার বাসায় অবস্থান করা উচিত।

কোন রোগ, বিশেষ করে ছোঁয়াচে রোগ প্রতিরোধ করার জন্য যখন পরিবার থেকে বিচ্ছিন্ন ভাবে বাসায় থাকা হয় সেটাকে কে হোম কোয়ারেন্টাইন বলে। হোম কোয়ারেন্টাইনে নিচের নির্দেশ গুলো কঠোর ভাবে মেনে চলতে হবে।

১। বাথরুম বিশিষ্ট একটি রুমে একা থাকতে হবে যেখানে পর্যাপ্ত আলো বাতাস চলাচল করতে পারে।

২। পরিবারের অন্য সদস্যদের সাথে সম্পূর্ণ যোগাযোগ বন্ধ করুন। দূর- যোগাযোগ করা যেতে পারে মোবাইলে।

৩. কোন দর্শক বা অন্য মানুষ এ সময় দেখা করতে চাইলে অনুমতি নিয়ে বিনয়ের সাথে প্রত্য্যখ্যান করুন। লিখে রাখুন আলোচনা ও সাক্ষাত সীমিত। হোম কোয়ারেন্টাইন চলছে।

৪। খাবার- পানির জন্য অন্য সদস্যদের সহায়তা নিন।

৫। কখনোই হোম কোয়ারেন্টাইনে থাকা অবস্থায় বাসা থেকে বের হবেন না। প্রয়োজনে ইমারজেন্সি ফোন করুন। ৩৩৩ এই নাম্বার এ(বাংলাদেশ)। ইহা একটি টোল ফ্রি নাম্বার।

৬। শুধুমাত্র একজন ব্যক্তি হোম কোয়ারেন্টাইনে থাকা ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ করবে। যখন রুমে প্রবেশ করবে তখন পর্যাপ্ত মাস্ক, গ্লোভস, ও পোশাক-আবরণ পরে নিবে, এবং সেগুলো সঠিক ভাবে ডিস্পজ করবে। কমপক্ষে ১ মিটার দূরত্ব বজায়ে রাখবে।

হোম কোয়ারেন্টাইনে কি করণীয়?

খাবার আগে, পরে, হাঁচি, কাশি দেয়ার পর ও বাথরুম ব্যবহার করার পর হাত মুখ সাবান পানি দিয়ে ভাল করে ধুতে হবে ।

হোম কোয়ারেন্টাইনের বাসার সবাই কে নিয়মিত হাত মুখ ধুতে হবে এবং মুখ, চোখ, নাকে, হাত দেয়া থেকে বিরত থাকতে হবে।

ব্যক্তি গত জিনিস পত্র অন্যের সাথে শেয়ার করার থেকে বিরত থাকুন যেমন, টুথপেস্ট, ব্রাশ ইত্যাদি।

টেবিল, মেঝে, টিভি রিমোট ইত্যাদি জীবাণু মুক্ত করুন।

জামা কাপড় গুলো অন্যের থেকে আলাদা রাখুন।

কখনওই সবাই একটা টাওয়েল ব্যবহার করবেন না। যদি করেন প্রতিবার ব্যবহারের পর নিয়মিত পরিষ্কার করুন।

করোনা ভাইরাস প্রতিরোধে কিছু প্রয়োজনীয় তথ্য:

খাবার রুমে অন্য কাউকে প্রবেশ করতে না দেয়া।

পর্যাপ্ত ওশুধ রাখুন বাসায়।

বাসায় ঢাকনা বিশিষ্ট পর্যাপ্ত ময়লার বিন/ ঝুড়ি থাকবে।

পর্যাপ্ত ঘুম দরকার

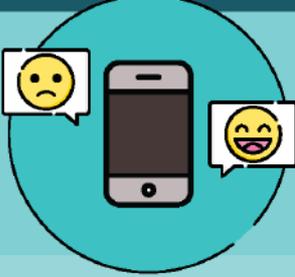
বাসায় কোন পোষা প্রাণী থাকলে তার থেকে দূরে থাকুন।

বাসায় পর্যাপ্ত জীবাণু নাশক স্প্রে, ও অন্যান্য জিনিস যেমন মাস্ক, গ্লোভেস, টিস্যু, ইত্যাদি রাখুন।

ভাল পুষ্টিকর খাবার যাতে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ে।



করোনা ভাইরাস সংক্রমণ (কোভিড-১৯): মানসিক চাপ মুক্ত থাকতে কী করবেন



করোনা ভাইরাস সংক্রমণের ভীতি থেকে অবসাদে ভোগা, মনের উপর বাড়তি চাপ তৈরি হওয়া, হতবিস্মল হয়ে পড়া, আতংকিত হওয়া বা রেগে যাওয়া স্বাভাবিক।

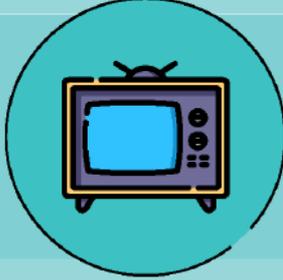
এই সময় আপনি যাদের উপর আস্থা রাখতে পারেন তাদের সাথে কথা বলুন, পরামর্শ নিন। স্বজন আর বন্ধুদের সাথে যোগাযোগ রাখুন।

আপনি যদি বাড়িতে থাকতে বাধ্য হোন, তাহলে স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন করুন। সুস্বাদু খাদ্য গ্রহণ করুন, পর্যাপ্ত পরিমাণ ঘুমান, হালকা ব্যায়াম করুন এবং বাসায় পরিবারের সদস্যদের সাথে ভালো সময় কাটান আর বাইরের বন্ধু বা স্বজনদের সাথে ইমেইল, টেলিফোন বা সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম এর সাহায্যে যোগাযোগ রক্ষা করুন।



ধূমপান, তামাকজাত দ্রব্য, এলকোহল বা অন্য কোনো নেশাজাত দ্রব্য গ্রহণ করে আপনার মনের চাপ দূর করার চেষ্টা করবেন না। নিজের উপর যদি খুব বেশি চাপ বা স্ট্রেস বোধ করতে থাকেন তবে নিকটস্থ স্বাস্থ্য কর্মীর সাথে কথা বলুন। যদি প্রয়োজন হয় তবে কিভাবে-কার কাছ থেকে, কোথায় আপনি শারীরিক বা মানসিক সমস্যার জন্য সাহায্য গ্রহণ করবেন তার একটি আগাম পরিকল্পনা তৈরি করে রাখুন।

কেবলমাত্র সঠিক তথ্য সংগ্রহ করুন। বিশ্বাসযোগ্য সূত্র থেকে এমন তথ্য নিন যেগুলো আপনাকে ঝুঁকি সম্পর্কে সতর্ক করবে এবং প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণে সাহায্য করবে। তথ্যের এমন একটি বিশ্বাসযোগ্য বিজ্ঞানসম্মত উৎস ঠিক করে রাখুন যে কেবলমাত্র সেগুলোর উপর ভরসা করবেন- যেমন বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার ওয়েবসাইট বা সরকার হতে দায়িত্বপ্রাপ্ত সংশ্লিষ্ট প্রতিষ্ঠান।



দুশ্চিন্তা আর অস্থিরতা কমাতে, আপনি এবং আপনার পরিবার, প্রচার মাধ্যমে করোনা ভাইরাস সংক্রমণ আর এর পরিণতি নিয়ে বিপর্যস্তকর সংবাদ শোনা বা দেখা কমিয়ে দিন।

অতীতে প্রতিকূল পরিস্থিতি মোকাবেলায় আপনার দক্ষতাগুলোর কথা আবার মনে করুন। সেই অভিজ্ঞতার আলোকে করোনা ভাইরাস সংক্রমণ এর সময় আপনার মানসিক চাপ কমাতে পূর্বের দক্ষতাকে কাজে লাগিয়ে ভালো থাকার চেষ্টা করুন।



Prepared based on 'Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak, WHO (2020)'

প্রশ্ন ও উত্তর

১। করোনা ভাইরাস যে কোন জায়গাতে ছড়াতে পারে কি? হ্যাঁ

২। করোনা ভাইরাস গরম ও আর্দ্র আবহাওয়াতেও সমান ভাবে সংক্রমিত হতে পারে। হ্যাঁ

৩। ঠাণ্ডা ও বরফ আচ্ছাদিত দেশে কি করোনা ভাইরাস মারা যায়?

উত্তর: না। মানুষের শরীরের ভিতরের তাপমাত্রা ৩৫ থেকে ৩৭ সেলসিয়াস তাই বাইরের তাপ মাত্রা যাই হোক না কেন এর উপর কোণ প্রভাব নাই।

৪। গরম জলে স্নান করলে নাকি করোনা ভাইরাস প্রতিরোধ করা যায়!

উত্তর: এমন কোণ সুনির্দিষ্ট প্রমাণ নাই ও ভিত্তি নাই। বরং এটা আপনাকে ক্ষতি করবে।

৫। মশার মাধ্যমে করোনা ভাইরাস ছড়ায় কিনা?

উত্তর: না। যেহেতু করোনা ভাইরাস শুধু মাত্র আক্রান্ত ব্যক্তির খুঁখু লালা, হাঁচি, কাশির মাধ্যমে ছড়ায়। তাই মশা বা অন্যও কোণ মাছির সাথে সম্পর্কে নাই।

৬। আমরা বিভিন্ন এয়ারপোর্ট বা অফিস এ হ্যান্ড ড্রায়ার দেখি হাত কে শুষ্ক করার জন্য। প্রশ্ন হল, হ্যান্ড ড্রায়ার দিয়ে হাত মোছা কি নিরাপদ? উত্তর। না।

৭। উন্নত বিশ্বে অতিবেগুনি লাইট জীবাণু নাশক হিসাবে হাত পরিষ্কার করা হয়। এটাকি উপকারী? উত্তর। না।

৮। বিভিন্ন এয়ারপোর্ট যে থার্মাল স্ক্যানার ব্যবহার করা হয় যে গুলো দিয়ে কি করোনা ভাইরাস এর উপস্থিতি জানা যায়?

উত্তর: না। কারণ থার্মাল স্ক্যানার শুধু শরীরের তাপমাত্রা জানতে ব্যবহার করা হয়।

৯। সমস্ত শরীরে এলকোহল বা ক্লোরিন ছিটিয়ে কি করোনা ভাইরাস নির্মূল করা যায়?

উত্তর: না। শরীরের ভিতরের কোণ জীবাণু এটা দিয়ে নির্মূল করা যায় না। এটা শুধু কোণ তল যেমন হাত, টেবিল ইত্যাদি জীবাণু মুক্ত করতে ব্যবহার করা হয়।

১০। নিউমোনিয়ার ভ্যাক্সিন কি করোনা ভাইরাস এ কাজ করে?

উত্তর: না। যদিও COVID-19 রোগ হলে নিউমোনিয়া হবে তবু ও নিউমোনিয়ার ভ্যাক্সিন COVID-19 রোগের জন্য কার্যকরী নয়।

১১। নিয়মিত লবণ পানি দিয়ে নাক মুখ পরিষ্কার করলে কি করোনা ভাইরাস প্রতিরোধ করা যায়?

উত্তর: না। তবে লবণ পানি সাধারণ ঠাণ্ডা সর্দির জন্য উপকারী হলে ও ফুসফুসের সংক্রমণের জন্য কোণ কাজে আসে না।

১২। রসুন খাওয়া কি করোনা ভাইরাস নিয়ন্ত্রণে কার্যকরী?

উত্তর: রসুন একটি ভাল পথ্য শরীরের ক্ষুদ্র ক্ষতিকর অণুজীব দমন করার ক্ষেত্রে। রসুন একটি ভাল খাবার স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী, তবে, করোনা ভাইরাস নিয়ন্ত্রণের জন্য কোণ প্রমাণ নাই।

১৩। করোনা ভাইরাস কি শুধু বৃদ্ধদের জন্য ক্ষতিকর?

উত্তর: করোনা ভাইরাস সব ধরনের মানুষের জন্য ঝুঁকি পূর্ণ। শিশু, যুবক/ যুবতী/ নারী/ বৃদ্ধ। তবে যাদের আজমা, কিডনি, হার্ট, ডায়াবেটিস আছে তাদের জন্য বেশি ঝুঁকিপূর্ণ। COVID-19 রোগের মৃত্যু হার এখন সুনির্দিষ্ট বলা যায় না।

১৪। COVID-19 রোগ চিকিৎসায় কি এন্টিবায়োটিক কাজ করে?

উত্তরঃ না। এন্টিবায়োটিক শুধু ক্ষতিকর ব্যাকটেরিয়া দমন করার জন্য, ভাইরাস দমন করার জন্য নয়। তাই করোনা ভাইরাস যেহেতু একটি ভাইরাস তাই এন্টিবায়োটিকের কোণ ভূমিকা নাই। তবে COVID-19 রোগ চিকিৎসায় এন্টিবায়োটিক পাশাপাশি ডাক্তার দিতে পারেন যেহেতু ভাইরাসের সাথে কিছু ব্যাকটেরিয়া ও আসতে পারে।

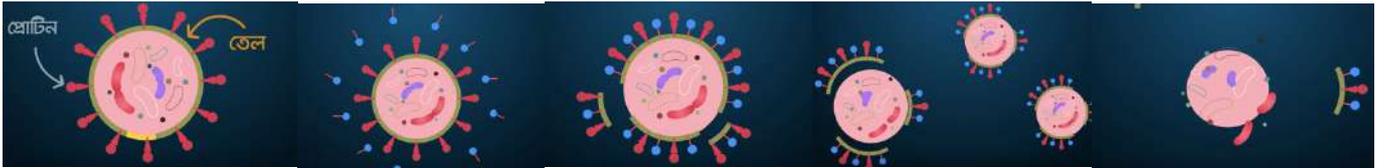
১৫। COVID-19 রোগ চিকিৎসায় কি ওষুধ আছে?

উত্তরঃ এখন পর্যন্ত কোণ ওষুধ নাই। তবে শুধুমাত্র উপসর্গের ভিত্তিতে চিকিৎসা প্রদান করা হয়। সুনির্দিষ্ট কিছু চিকিৎসা এখন প্রক্রিয়াধীন। তবে গবেষকরা নিরন্তর চেষ্টা চালিয়ে যাচ্ছেন আর এতে WHO সমস্ত অর্থ সহায়তা দিয়ে যাচ্ছে।

নিয়মিত হাত ধুতে হবে। পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকতে হবে। সংক্রমিত হবার পর থেকে সাধারণত ২-১৪ দিন সময় লাগে COVID-19 রোগ প্রকাশ পেতে।

সাবান-পানি কিভাবে করোনা ভাইরাস নির্মূলে কাজ করে?

যে কোন ধরনের সাবান পানি দিয়ে সহজেই করোনা ভাইরাসের মত জীবাণু নির্মূল করা যায়। ভাইরাস মূলত প্রোটিন আর চর্বি জাতীয় পদার্থ দিয়ে তৈরি। যা সহজেই হাতে এসে লেগে থাকতে পারে। সাবান এর অণু গুলো দুই প্রান্ত বিশিষ্ট কিছু অণু যা পানিতে মিশে গেলে এর একটা অংশ পানির অণুর দিকে আকর্ষিত হয় আর অন্য অংশ তেল বা চর্বি জাতীয় পদার্থের দিকে আকর্ষিত হয়। যখন হাতে কোন করোনা ভাইরাসের জীবাণু থাকে তখন সাবানের এক অংশ করোনা ভাইরাসের পৃষ্ঠের চর্বি কে আকর্ষিত করে ও পরে করোনা ভাইরাসের বাইরের পৃষ্ঠকে ভেঙ্গে ফেলে ও ভাইরাসটি মারা যায়। এই ক্রিয়াটি ঠিক সাবান যেভাবে কাপড়ের ময়লা পরিষ্কার করে সেভাবেই কাজ করে। সাবানের অণু গুলো কাপড় থেকে তেল জাতীয় ময়লা গুলোকে বের করে নিয়ে আসে আর কাপড় পরিষ্কার হয়ে যায়।



সুস্থ থাকুন, নিরাপদ থাকুন। করোনা ভাইরাস মোকাবেলায় বাংলাদেশ সরকারের সমস্ত বিধি নিষেধ মেনে চলুন।
প্রয়োজনীয় লিঙ্কঃ

<https://www.iedcr.gov.bd/>

<https://www.worldometers.info/coronavirus/>

<https://www.who.int/>

<https://www.unicef.org/>