COAST Trust

বিষয়ঃ সাধারন সর্দি-কাশি, ফ্লু এবং কোভিড-১৯ এর উপসর্গসমূহের উপর প্রাথমিক ধারনা এবং তার উপর ভিত্তি করে কর্মীদের শারিরীক ও স্বাস্থ্যগত অবস্থা পর্যবেক্ষন এবং করনীয়।

বর্তমানে করোনা ভাইরাস বা কোভিড ১৯ সারা বিশ্বে মহামারি আকারে ছড়িয়ে পড়েছে। উক্ত ভাইরাস প্রতিরোধে এখন পর্যন্ত কোন প্রকার অস্থায়ী বা দীর্ঘস্থায়ী প্রতিষেধক আবিষ্কার না হওয়ায় এটা আরও প্রানঘাতী হিসাবে আমাদের সামনে আবির্ভূত হয়েছে এবং সবাইকে আতঙ্কিত করে তুলছে। বিশেষজ্ঞরা বলছেন মৌসুমি "ফ্লু" বা ইনফ্লুয়েঞ্জা এর চেয়ে করোনা ভাইরাস ১০ গুন বেশী মরণঘাতী। কোন প্রতিষেধক আবিষ্কার না হওয়ায় ভাইরাস কীভাবে ছড়াচ্ছে এবং এর আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাব্য লক্ষনসমূহ কি হতে পারে সে সকল বিষয়ের উপর মানুষের দৃষ্টি এখন অধিকতর নিবন্ধ।

তবে কোভিড ১৯ ব্যবস্থাপনায় বিশ্বব্যাপী চিকিৎসক ও গরেষকদের অভিজ্ঞতাও খুব বেশী নয়। যে কারনে এর প্রাথমিক উপসর্গসমুহ নিয়ে কিছুটা নিশ্চিত হওয়া গেলেও ক্রমাগত পরিবর্তনশীল উপসর্গসমূহ নিয়ে এখনও সুনিশ্চিত কোন অবস্থানে আসা সম্ভব হয়নি। ফলে আমরা সাধরন মানুষ প্রাথমিক উপসর্গসমুহের উপর ভিত্তি করেই নিজেদের নিরাপত্তার কথা চিন্তা করছি। এই প্রাথমিক উপসর্গসমুহের উপর ভিত্তি করেই সংস্থার কর্মীদের জন্য কোভিড ১৯ প্রতিরোধে প্রাথমিক স্বাস্থ্যগত নিরাপত্তা কিভাবে নিশ্চিত করা যায় এখানে তার কিছু ধারণা তুলে ধরা হলো:

১. কোভিড-১৯, সাধারন সর্দি-কাশি এবং ফ্লু/ইনফ্লুয়েঞ্জা এর উপসর্গস বা আক্রান্ত হওয়ার লক্ষনসমূহ:

নং	উপসর্গসমূহ	সাধারন সর্দি-কাশি	ফ্লু বা ইনফ্লুয়েঞ্জা	কভিড-১৯	কভিড-১৯ 'র উপর বিশেষজ্ঞ পর্যবেক্ষন
১	জ্বর	কোন জ্বর থাকে না	সাধারনত জ্বর থাকবে	জ্বর একটি কমন উপসর্গ	১ম ২-৩ দিন হালকা জ্বর (৯৯.° ঋ) থাকতে পারে। পরবর্তীতে জ্বরের মাত্রা তীব্র হতে থাকবে ১০২-১০৩° ডিগ্রী পর্যন্ত উঠতে পারে
২	অবসাদ/দুর্বলতা অনুভব করা	কোন সাধারন উপসর্গ নয়	শরীর দুর্বল হতে পারে	অবসাদ/দুর্বলতা অনুভব হবে	প্রচন্ড দুর্বলতা এবং সামান্য হাটা চলাতেই দুর্বলতা অনুভব করা
৩	কাশি থাকা	হালকা কাশি থাকতে পারে	শুকনো কাশি হতে পারে	শুকনো কাশি হতে পারে	প্রচন্ড শব্দ করে কাশি এবং শ্বাস নিতে কষ্ট হওয়া। দম বন্ধ হওয়ার অনুভূতি এবং কাশির কারনে নাড়ির স্পন্দন বেড়ে যাওয়া।
৪	হাঁচি দেওয়া	খুবই সাধারন ঘটনা	হাঁচি আসে না	হাঁচি আসে না	
৫	সর্দি বা নাক বন্ধ থাকা	সর্দি বা নাক বন্ধ হওয়া একটি সাধারন ঘটনা বা উপসর্গ	অনেক সময় সর্দি বা নাক বন্ধ হওয়ার মত উপসর্গ থাকতে পারে	কোন সর্দি বা নাক বন্ধ হওয়ার ঘটনা নাই	

৬	গলা ব্যথা অনুভব করা	গলা ব্যাথা একটি সাধারন ঘটনা বা উপসর্গ	কখনও কখনও হতে পারে	কখনও কখনও হতে পারে	এলার্জিক সমস্যার কারনে গলায় চুলকানি অনুভব হয় এবং শব্দ করে কাশি হতে পারে
৭	শরীর বাথা অনুভব করা	একটি সাধারন ঘটনা বা উপসর্গ	একটি সাধারন ঘটনা বা উপসর্গ	কখনোও শরীরে ব্যথা থাকতে পারে	সমস্ত শরীরের মাংসপেশীতে ব্যথা ক্রমান্বয়ে বৃদ্ধি পাবে এবং সামান্য হাট চলাতেই দুর্বলতা অনুভব করা। শরীরে কাপুনি ছাড়া ঠান্ডা অনুভব
৮	মাথা ব্যথা অনুভব করা	কোন প্রকার মাথাব্যথা থাকে না	খুবই সাধারন ঘটনা বা উপসর্গ	অনেক সময় মাথাব্যথা থাকতে পারে	মাথাব্যথা হলে তা তীব্র হতে পারে, যার কারনে অন্যমনষ্ক ও অদ্ভুত আচরনের কারন হতে পারে
৯	শ্বাস কষ্ট হওয়া	দেখা যায় নাই	দেখা যায় নাই	শ্বাসকষ্ট থাকতে পারে	বয়স্ক রোগীর ক্ষেত্রে হতে পারে
১০	ডায়রিয়া	দেখা যায় নাই	অনেক সময় শিশুদের ক্ষেত্রে দেখা যায়	দেখা যায় নাই	

সূত্রঃ WHO, CDC-USA, NHK এবং অনলাইনে প্রদত্ত চিকিৎসক বিশেষজ্ঞদের অভিজ্ঞতা ও মতামত

উপরোক্ত পর্যবেক্ষনের উপর ভিত্তি করে সাধারন ভাইরাস জ্বর (ফ্লু বা ইনফ্লুয়েঞ্জা) এবং কোভিড-১৯ আক্রান্ত ব্যক্তিকে চিহ্নিত করা এই মুহুর্তে খুবই কঠিন কাজ। কারন উপসর্গসমূহ প্রায় একই রকম। তথাপি মাঠ পর্যায়ে কর্মীদের স্বাস্থ্য সুরক্ষায় প্রাথমিক সতর্কতা অবলম্বন খুবই জরুরি একটি বিষয়।

দ্বিতীয়ত: কোভিড-১৯ এবং ইনফ্লুয়েঞ্জা উভয় ক্ষেত্রেই এটি সংক্রামক এবং সক্রমনের পদ্ধতি ও প্রক্রিয়া মূলত: একই। তাছাড়া প্রাথমিক লক্ষনসমূহ প্রকাশ পাওয়ার পরও কমপক্ষে ১৪ দিনের মধ্যে যে কোন সময় কোন ব্যক্তি কোভিড-এ আক্রান্ত হতে পারেন।

২. আমাদের করনীয়

ক. সুতরাং কোভিড-১৯ প্রতিরোধে অবশ্যই প্রাথমিক লক্ষনসমুহ বিশেষ করে জ্বর, হাঁচি/কাশি, দুর্বলতা শ্বাসকষ্ট ইত্যাদির যে কোন একটি লক্ষন প্রকাশ পেলেই তার উপরই ভিত্তি করে আমাদের সিদ্ধান্ত নিতে হবে। সেক্ষেত্রে সংশ্লিষ্ট অফিস প্রধান কোন প্রকার ঝুঁকি না নিয়ে সন্দেহজনক কর্মীকে অফিস কাজ থেকে বিরত রাখা নিশ্চিত করতে হবে

খ. সন্দেজনক কর্মীকে তার নিজ বাড়িতে বা সংস্থার নিকটস্থ কোয়ারেন্টাইন সেন্টারে রাখার ব্যবস্থা করতে হবে পাশাপাশি স্থানীয় স্বাস্থ্য সেবা কেন্দ্রে যোগাযোগ করে রোগ নির্নয়ের ব্যবস্থা গ্রহন করাই হবে শ্রেয়।