

# আসুন করোনাভাইরাস থেকে নিজেকে সুরক্ষিত রাখি

## কতটা ভয়ংকর এই ভাইরাস?

শ্বাসতন্ত্রের অন্যান্য অসুস্থতার মতো নাক দিয়ে পানি পরা, গলা ব্যথা, কাশি এবং জ্বরসহ হালকা লক্ষণ সৃষ্টি করতে পারে এই ভাইরাস। কিছু মানুষের জন্য এই ভাইরাসের সংক্রমণ মারাত্মক হতে পারে। এর ফলে নিউমোনিয়া, শ্বাসকষ্ট এবং অর্গান বিপর্যয়ের মতো ঘটনাও ঘটতে পারে। খুব কম ক্ষেত্রেই এই রোগ মারাত্মক হয়। তবে, এই ভাইরাস সংক্রমণের ফলে বয়স্ক ও আগে থেকে অসুস্থ ব্যক্তিদের মারাত্মকভাবে অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকি রয়েছে।

## আমাদের কি মেডিক্যাল মাস্ক পরা উচিত?

করোনা ভাইরাসসহ অন্যান্য রোগের বিস্তার সীমিত পর্যায়ে রাখতে মেডিক্যাল মাস্ক সাহায্য করে। তবে এটার ব্যবহারই এককভাবে সংক্রমণ বন্ধ করতে যথেষ্ট নয়। নিয়মিত হাত ধোয়া এবং সম্ভাব্য সংক্রামিত ব্যক্তির সাথে মেলামেশা না করা এই ভাইরাস সংক্রমণের ঝুঁকি হ্রাস করার সর্বোত্তম উপায়।

## শিশুরা কি ঝুঁকিতে?

যেকোন বয়সের মানুষই এই ভাইরাসে আক্রান্ত হতে পারে। তবে একটি বিষয় লক্ষ্যণীয় যে, করোনা ভাইরাসে আক্রান্ত শিশুদের ক্ষেত্রে এখনও পর্যন্ত কোনও হতাহতের খবর পাওয়া যায়নি। প্রধানত: আগে থেকে অসুস্থ বয়স্ক ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে এই ভাইরাস মারাত্মক হতে পারে।

## করণীয়/পরমর্শসমূহ:

১. আক্রান্ত ব্যক্তি থেকে কমপক্ষে দুই হাত দূরে থাকতে হবে।
২. বার বার প্রয়োজন মতো সাবান পানি দিয়ে হাত ধুতে হবে। বিশেষ করে আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে এলে বা ভাইরাস ছড়িয়েছে এমন এলাকা ভ্রমণ করলে এই সতর্কতা নিতে হবে।
৩. জীবিত ও মৃত গবাদি পশু/ বন্য প্রাণী থেকে দূরে থাকতে হবে।
৪. ভ্রমণকারী আক্রান্ত হলে হাঁচি/কাশির সময় দূরত্ব বজায় রাখতে হবে, মুখ ঢেকে হাঁচি/কাশি দেয়া ও যেখানে সেখানে থুতু ফেলা থেকে বিরত থাকতে হবে।
৫. ঘরের বাইরে মাস্ক ব্যবহার করতে হবে।
৬. গণপরিবহনে বিশেষভাবে সতর্ক থাকতে হবে।
৭. প্রচুর ফলের রস ও পর্যাপ্ত পানি পান করতে হবে।
৮. ডিম বা মাংস রান্নার সময় ভালোভাবে সিদ্ধ করতে হবে।
৯. ময়লা কাপড় দূর থেকে ফেলতে হবে।
১০. নিয়মিত থাকার ঘর ও কাজের জায়গা পরিষ্কার রাখতে হবে।



১১. হাঁচি, কাশি দেওয়ার সময় টিস্যু ব্যবহার করুন। টিস্যু না থাকলে কনুই ভাঁজ করে মুখ ঢেকে নিন। হাত দিয়ে মুখ ঢাকবেন না তাহলে হাত থেকে জীবানু অন্যান্য স্থানে ছড়াবে। যদি হাত দিয়ে মুখ ঢাকেন তাহলে সাথে সাথে সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলুন। অপ্রয়োজনে ঘরের দরজা বা জানালা খুলে রাখা যাবে না।
১২. কারো সাথে হ্যান্ডশেক করা থেকে বিরত থাকুন।
১৩. টাকা গণনা করার সময় মুখে হাত দেওয়া এবং টাকা স্পর্শ করার পর সাবান দিয়ে ভালো করে হাত ধুয়ে ফেলুন।
১৪. হ্যান্ড সেনিটাইজার, টিস্যু পেপার, মাস্ক ইত্যাদি কিনে রাখুন।
১৫. বিদেশ থেকে আগত ব্যক্তির থেকে যতট সম্ভব দূরে থাকুন।
১৬. পনের মিনিট পর পর এক চুমুক পানি পান করুন।
১৭. কারো জ্বর বা ঠাণ্ডা লাগলে তার খুব কাছে যাওয়া যাবে না।
১৮. অসুস্থ পশুপাখি খাওয়া যাবে না।

## আসুন করোনাভাইরাস থেকে নিজেকে সুরক্ষিত রাখি

১৯. জ্বর, কাশি, শ্বাসকষ্ট দেখা দিলে দ্রুত ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে। ভ্রমণ করা থেকে বিরত থাকতে হবে।
২০. কর্মস্থল ও কর্মস্থলের ব্যবহার্য জিনিস দিনে অন্তত একবার পরিষ্কার করতে হবে।
২১. ঘরে আগামি ১৫দিনের খাবার কিনে মজুত রাখুন।

জরুরী প্রয়োজনে নিকটস্থ স্বাস্থ্যকেন্দ্র বা আইসিডিডিআর বি এর হটলাইনে যোগাযোগ করুন: ০১৯৩৭-১১০০১১, ০১৯৩৭-০০০০১১, ০১৯২৭-৭১১৭৮৪, ০১৯২৭-৭১১৭৮৫।

তথ্যসূত্র: স্বাস্থ্য অধিদপ্তর, ডব্লিউএইচও, ইউনিসেফ, স্কয়ার হসপিটাল, জাতীয় দৈনিক, ইন্টারনেট।