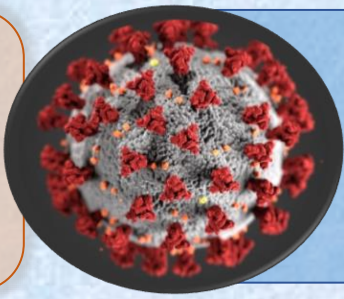
নোভেল করোনা ভাইরাস (২০১৯-n CoV)
প্রতিরোধে করনীয়

নোভেল করোনা ভাইরাস কি?

নোভেল করোনা ভাইরাস শ্বাসতন্ত্রের রোগ সৃষ্টি করে এমন একটি নতুন ধরণের ভাইরাস যা আগে কখনও মানবদেহে পাওয়া যায়নি। ডিসেম্বর ২০১৯ এ চীনের উহান শহরে প্রথম এই ভাইরাসের কথা জানা যায়।



কিভাবে ছড়ায়-

- আক্রান্ত ব্যক্তির হাঁচি-কাশির মাধ্যমে
- আক্রান্ত ব্যক্তিকে স্পর্শ করলে
- বন্য বা গবাদি পশু-পাখির মাধ্যমে

আক্রান্ত দেশ থেকে ফেরা নাগরিকদের স্বাস্থ্যসেবা প্রসঙ্গে

আক্রান্ত দেশ থেকে যদি কেউ এসে থাকেন এবং যাদের মধ্যে (কেভিড- ১৯) রোগের কোন লক্ষন দেখা যায়নি, তারা মোট ১৪দিন ধরে স্বেচ্ছা কোয়ারান্টাইনে থাকবেন।

আক্রান্ত দেশ থেকে যদি কেউ এসে থাকেন এবং বাংলাদেশে অবস্থানের ১৪দিনের মধ্যে (কেভিড- ১৯) রোগের লক্ষন দেখা দেয় তবে তাৎক্ষনিক ভাবে আইইডিসিআর এর হটলাইনে ফোন করবেন।

কখন সন্দেহ করবেন আপনি করোনা ভাইরাসে আক্রান্ত হতে পারেন?

আপনি যদি গত ১৪ দিনের মধ্যে-

- চীন বা অন্যান্য আক্রান্ত দেশসমূহে (যেখানে স্থানীয় সংক্রমন আছে) ভ্রমণ করে থাকেন, অথবা কোভিড-১৯ আক্রান্ত কোন ব্যক্তির সংস্পর্শে এসে থাকেন

এবং আপনার যদি-

- জ্বর (১০০° ফারেনহাইট বা তার বেশি)
- কাশি
- গলাব্যথা
- শ্বাসকষ্ট ইত্যাদি উপসর্গ দেখা দেয়

অসুস্থ হয়ে পড়লে করণীয়

- ✓ পরিবারের সদস্যদের নিরাপদ রাখার স্বার্থে একা একটি আলাদা কক্ষে থাকুন ও সর্বাবস্থায় মাস্ক ব্যবহার করুন।
- ✓ একান্ত প্রয়োজন না হলে ঘরের বাইরে যাওয়া থেকে বিরত থাকুন।
- ✓ সুস্থ ব্যক্তিদের থেকে কমপক্ষে ১ মিটার (৩ ফিট) দূরত্ব বজায় রাখুন।
- ✓ দেরি না করে নিকটস্থ সরকারি হাসপাতালে যাবেন।

আপনি কিভাবে নিজেকে নিরাপদ রাখবেন?

- ঘন ঘন হাত পরিষ্কার করুন (সাবান-পানি অথবা হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে) ।
- হাঁচি ও কাশি দেওয়ার ক্ষেত্রে শিষ্টাচার মেনে চলুন।
- যতদূর সম্ভব চোখে-নাকে-মুখে হাত দিয়ে স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকুন।
- পরিচিত / অপরিচিত ব্যক্তির সাথে হাত মেলানো বা আলিঙ্গন করা থেকে বিরত থাকুন।
- আপনার যদি জ্বর / কাশি / শ্বাসকষ্ট থাকে তবে সুস্থ ব্যক্তিদের কাছ থেকে দূরে থাকুন।
- অসুস্থ পশু / পাখির সংস্পর্শে আসবেন না; মাছ-মাংস ভালভাবে রান্না করে খাবেন।
- এই রোগ মানুষ থেকে মানুষে ছড়াতে পারে, উপদ্রুত এলাকায় ভ্রমণের সময় যে কেউ এই ভাইরাসে আক্রান্ত হতে পারেন। সুতরাং একান্ত অত্যাবশ্যকীয় কারণ ছাড়া কোভিড-১৯ সংক্রমণের প্রাদুর্ভাব চলছে এমন দেশে ভ্রমণ এড়িয়ে চলুন।

এখনো ভ্যাকসিন আবিষ্কার না হওয়ায় বিস্তার রোধে প্রতিরোধই একমাত্র উপায়।

হাত কখন ধুতে হবে

- হাঁচি কাশি দেওয়ার পর।
- রোগীর শুশ্রুষা করার পর।
- টয়লেট করার পর।
- যখনই হাত ময়লা হয়।
- খাবার প্রস্তুত ও খাওয়ার আগে ও পরে।
- পশুপাখি কিংবা পশুপাখির মল স্পর্শ করার পর।

লক্ষণ দেখা দিলে বাড়িতে বিশ্রাম নিয়ে প্রচুর পানি পান করতে হবে এবং নিকটস্থ হাসপাতালে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

আতঙ্কিত না হয়ে সচেতনতা বৃদ্ধি ও প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা অনুশীলনের মাধ্যমে নিজ, পরিবার এবং সমাজকে সুরক্ষিত রাখুন।

-ডাঃ শারমিন খন্দকার, মেডিক্যাল অফিসার, পিজিসিএল

সঠিক তথ্যের জন্য

www.iedcr.gov.bd
www.who.int
www.cdc.gov

IEDCR Hotline Number:

01550064901-5	01401184560	01937000011	01401184559
01401184551	01401184563	01937110011	01927711784-5
01401184554-6	01401184568	01944333222	স্বাস্থ্য বাতায়নঃ ১৬২৬৩

প্রচারেঃ পশ্চিমাঞ্চল গ্যাস কোম্পানী লিমিটেড (পিজিসিএল), সিরাজগঞ্জ