

## করোনাভাইরাস রোগ ২০১৯ (COVID-19)

### সংক্রামক রোগের উৎপত্তি

করোনাভাইরাস রোগ ২০১৯ (COVID-19) বলতে ডিসেম্বর ২০১৯ সাল থেকে হুবাই প্রদেশের উহান শহরে উদ্ঘাটিত ভাইরাল নিউমোনিয়ার আক্রান্ত রোগটিকে বোঝায়। মেইনল্যান্ড স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষের তদন্ত অনুসারে, নভেল করোনাভাইরাসটি কার্যকরক হিসাবে দেখা গেছে।

### ক্লিনিকাল বৈশিষ্ট্য

COVID-19 এর সাধারণ লক্ষণগুলোর মধ্যে সর্বাধিক রয়েছে জ্বর, অসুস্থতা, শ্বকনো কাশি এবং শ্বাসকষ্ট। অন্যান্য লক্ষণগুলোর মধ্যে রয়েছে নাক বন্ধ হওয়া, মাথা ব্যথা, কনজেক্টিভাইটিস, গলা ব্যথা, ডায়রিয়া, স্বাদ বা গন্ধের বোধ না থাকা, ত্বকে ফুসকুড়ি বা আঙ্গুল বা পায়ের আঙুলের বিবর্ণতা। অনেক ক্ষেত্রে কিছু লোক সংক্রামিত হয় তবে খুব হালকা বা নির্দিষ্ট লক্ষণ ছাড়াই। ওয়ার্ল্ড হেলথ অর্গানাইজেশন অনুযায়ী প্রায় 20% ক্ষেত্রে শ্বাসকষ্টের সাথে মারাত্মক অসুস্থতা দেখা দিতে পারে। বৃদ্ধ বয়সী বা অন্তর্নিহিত রোগ (যেমন হাইপারটেনশন, হার্ট এবং ফুসফুসের সমস্যা, ডায়াবেটিস বা ক্যান্সার) এর লোকেদের মারাত্মক অবস্থায় অবনতির ঝুঁকিতে বেশি।

### জীবানু ছড়ানোর পদ্ধতি ও স্থায়িত্বকাল

শ্বাস প্রশ্বাসের সাথে আসা নাকের পানির ফোঁটাগুলি সংক্রমণের প্রধান মাধ্যম হয়, এছাড়া যোগাযোগের মাধ্যমেও এই ভাইরাস সংক্রমণ হতে পারে। সাধারণত ৫ দিন বা বেশিরভাগ ইনকিউবেশনের সময়কাল আনুমানিক ১ থেকে ১৪ দিন পর্যন্ত।

### ব্যবস্থাপনা

এই রোগের মূল চিকিৎসা হচ্ছে সহযোগিতা।

### প্রতিষেধক

এই মুহুর্তে এই সংক্রামক রোগের কোন প্রতিষেধক নেই।

## স্বাস্থ্য পরামর্শ

জনসাধারণকে অনুরোধ করা হচ্ছে যে তারা যেনো বাইরে গিয়ে খাবারের জমায়েত বা অন্যান্য জমায়েতের মতো সামাজিক ক্রিয়াকলাপে অংশগ্রহন না করে এবং যথাসম্ভব অন্যান্য ব্যক্তির সাথে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখেন।

সম্প্রদায়ে এই রোগের বিস্তার প্রতিরোধের জন্য সর্বদা কঠোরভাবে ব্যক্তিগত এবং পরিবেশগত স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখাই ব্যক্তিগত সুরক্ষার চাবিকাঠি:

- অসুস্থ ব্যক্তিদের শ্বাসতন্ত্রের ভাইরাস সংক্রমণ রোধ করতে সার্জিক্যাল মাস্ক ব্যবহার কার্যকরী। লক্ষণজনিত রোগীদের জন্য (হালকা লক্ষণ থাকলেও) সার্জিক্যাল মাস্ক পরা উচিত।
- জনপরিবহন নেওয়ার সময় বা জনাকীর্ণ স্থানে থাকার সময় একটি সার্জিক্যাল মাস্ক পরুন। মুখোশ পরার আগে এবং পরে মুছে ফেলার সাথে হাতের স্বাস্থ্যকরতা সহ সঠিকভাবে একটি মাস্ক ব্যবহার করা জরুরি।
- আপনার চোখ, মুখ এবং নাক স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন।
- ঘন ঘন হাত স্বাস্থ্যকরন সম্পাদন করুন, বিশেষত কারও মুখ, নাক বা চোখ স্পর্শ করার আগে; খাওয়ার আগে; টয়লেট ব্যবহারের পড়ে, হ্যান্ডরাইলস বা দরজার নক হিসাবে জনসাধারণের ইনস্টলেশনগুলির স্পর্শ করার পরে; বা যখন কাশি হাঁচি দেওয়ার পরে শ্বাস প্রশ্বাসের দ্বারা হাত দূষিত হলে।
- হাঁচি বা কাশির সময় আপনার মুখ এবং নাক টিস্যু পেপার দিয়ে ঢেকে রাখুন। ময়লাযুক্ত টিস্যুগুলিকে একটু আবর্জনার বাক্সে ফেলে দিন, তারপর হাত ভাল করে ধুয়ে ফেলুন।
- তরল সাবান এবং পানি দিয়ে হাত ধুয়ে নিন এবং কমপক্ষে ২০ সেকেন্ডের জন্য ঘষুন। তারপর পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন এবং একটি নিষ্পত্তিযোগ্য কাগজের তোয়ালে দিয়ে শুকিয়ে নিন। হাত পরিষ্কার করার পর আবার সরাসরি পানির কলটিকে স্পর্শ করা যাবে না (উদাহরণস্বরূপ, কলটি বন্ধ করার আগে একটি কাগজের তোয়ালে ব্যবহার করা)। যদি হাত ধোয়ার সুযোগ না থাকে বা যখন হাতে দৃশ্যমান ময়লা না থাকে তবে ৭০ থেকে ৮০% অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড্রাবেবের সাহায্যে হাতের স্বাস্থ্যকরতা নিশ্চিত করতে হবে বিকল্প হিসেবে।
- নিষ্কাশন পাইপগুলি সঠিকভাবে এবং নিয়মিত বজায় রাখুন (প্রায় এক সপ্তাহে) পরিবেশগত স্বাস্থ্যবিধি নিশ্চিত করতে প্রতিটি ড্রেনের আউটলেটে (U-ট্রাপস) প্রায় আধা লিটার পানি ঢালুন।
- সকল অব্যবহৃত ড্রেনের বহির্গমনপথ গুলো বন্ধ করে দিন।
- টয়লেট ব্যবহার করার পরে, জীবাণু ছড়ানো এড়াতে ফ্লাশ করার আগে টয়লেটের লিড নামিয়ে রাখুন। এবং

- শ্বাসকষ্টের লক্ষণগুলি থাকার সময়, একটি সার্জিক্যাল মুখোশ পরুন, স্কুলে কাজ বা ক্লাসে অংশ নেওয়া থেকে বিরত থাকুন, জনাকীর্ণ জায়গায় যাওয়া এবং অবিলম্বে চিকিৎসার পরামর্শ নেয়ার চেষ্টা করুন।

## ভ্রমণের উপদেশ

জনগণদের হংকংয়ের বাইরে অপয়োজনীয় ভ্রমণ এড়াতে দৃঢ় ভাবে বলা হচ্ছে। যদি হংকংয়ের বাইরের দেশ/অঞ্চলগুলিতে ভ্রমণ অব্যাহিত হয় তবে একটি সার্জিক্যাল মাস্ক ব্যবহার করতে হবে এবং হংকংয়ে ফিরে আসার পরবর্তি 14 দিন পর্যন্ত তা চালিয়ে নিতে হবে। জনগণের নীচের স্বাস্থ্য পরামর্শগুলো গ্রহণ করা উচিতঃ

- সক্রিয় (COVID-19) ভাইরাসে আক্রান্ত দেশ/এলাকায় ভ্রমণের সময় জনসাধারণের জ্বর বা শ্বাসকষ্টের লক্ষণসমূহের লোকের সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ এড়িয়ে চলা উচিত। যদি তাদের সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ এড়ানো সম্ভব না হয় এক্ষেত্রে একটি সার্জিক্যাল মাস্ক ব্যবহার করতে হবে এবং হংকং-এ ফিরে আসার 14 দিন পর্যন্ত তা চালিয়ে যেতে হবে।
- হাসপাতালে যাওয়া থেকে বিরত থাকুন এবং প্রয়োজনীয় ক্ষেত্রে হাসপাতালে যাওয়ার সময় ব্যক্তিগত সতর্কতার সাথে হাত পরিষ্কার রাখুন ও সার্জিক্যাল মাস্ক ব্যবহার করুন।
- যে কোন গৃহপালিত প্রাণীদের (মুরগী/পাখি/কুকুর/বিড়াল) সংস্পর্শ এবং তাদের মলমূত্র থেকে সতর্ক থাকুন।
- জীবন্ত পোলট্রি বাজার, আর্দ্র স্থান বা খামার পরিদর্শন করা এড়িয়ে চলুন।
- যাদের শ্বাসতন্ত্রের কোন সমস্যা বা তার লক্ষণ আছে বা অসুস্থদের সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ এড়িয়ে চলুন।
- খোলা বাজারে পশু/পাখির মাংশ খাওয়া থেকে বিরত থাকুন বেং যেখানে তা হচ্ছে তা থেকে সবাইকে অনুৎসাহিত করুন।
- নিরাপদ এবং স্বাস্থ্যকর খাদ্য গ্রহণের নিয়ম মেনে চলুন যেমন কাঁচা বা আধা-কাঁচা প্রাণীয় খাবার পরিহার করুন যথাঃ দুধ, ডিম, মাংশ বা যে সব খাবার পশুর মূত্র দ্বারা দূষিত বা দূষিত পন্য যদি না সেগুলো সঠিকভাবে রান্না করা বা ধুয়ে খোসা ছাড়ানো না হয়।
- হংকংয়ের বাইরে যদি অসুস্থ বোধ করেন, বিশেষ করে যদি জ্বর বা কাঁশি হয় তখন সার্জিক্যাল মাস্ক পরিধান করবেন এবং সেইসাথে হোটেলকর্মী বা ভ্রমণ সমন্বয়কারীকে (টুরিস্ট গাইড) অবহিত করুন এবং তাৎক্ষণিক চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।
- হংকংয়ে ফিরে আসার পরে যদি জ্বর বা অন্যান্য লক্ষণগুলো অনুভব করেন, তাড়াতাড়ি একজন ডাক্তারের সাথে পরামর্শ নিন এবং সাম্প্রতিক ভ্রমণের বিষয়ে ডাক্তারকে অবহিত করুন এবং রোগের বিস্তার রোধে সহায়তা করার জন্য সার্জিক্যাল মাস্ক ব্যবহার করুন।

মন্তব্য: তদারকির ব্যবস্থা ছাড়া 2 বছরের কম বয়সী শিশুদের জন্য ফেস মাস্ক এর পরামর্শ দেওয়া হয় না।

25ই মে 2020

25 May 2020