করোনাভাইরাস রোগ ২০১৯ সম্পর্কে প্রায়শই জিজ্ঞাসা করা প্রশ্ন (COVID-19)

---

1. নভেল সংক্রামক রোগ কী?

নভেল ভাইরাস রোগ একটি সংক্রামক রোগ যা একটি মানব জনগোষ্ঠীতে নতুনভাবে উপস্থিত হয়েছে। এটি কোনও সংক্রামক এজেন্ট যেমন ভাইরাস ব্যাকটেরিয়া বা পরজীবী দ্বারা সৃষ্ট হতে পারে যা মানুষের জনসংখ্যার প্রাক-বিদ্যমান অনাক্রম্যতা কম বা নেই। এটির ফলে মৃত্যু এবং বিভিন্ন তীব্রতার দুর্বলতার পরিণতি হতে পারে এবং টেকসই সম্প্রদায়ের প্রাদুর্ভাব হতে পারে বা মহামারী হতে পারে।

2. নভেল করোনাভাইরাস কী?

করোনাভাইরাস হলো প্রাণী এবং মানব উভয় ক্ষেত্রেই খুঁজে পাওয়া ভাইরাসের একটি বৃহৎ পরিবার। কিছু মানুষকে সংক্রামিত করে এবং সাধারণ ঠান্ডা থেকে মধ্য-পূর্ব শ্বাসতন্ত্র সিন্ড্রোম (MERS) এবং গুরুতর তীব্র শ্বাসতন্ত্র সিন্ড্রোম (SARS) এর মতো আরও মারাত্মক রোগ পর্যন্ত অসুস্থতার কারণ হয়।

3. করোনাভাইরাস রোগ 2019 (COVID-19) কী?

“করোনাভাইরাস রোগ 2019 (COVID-19)” হুবাই প্রদেশের উহান প্রদেশে ডিসেম্বর 2019 সাল থেকে ভাইরাল নিউমোনিয়া রোগের গুচ্ছকে বুঝায়। মেইনল্যান্ড স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষের তদন্ত অনুসারে, একটি নতুন করোনাভাইরাসের উপস্থিতি দেখা গেছে।

4. COVID-19 এর লক্ষণগুলি কী কী?

COVID-19 এর সাধারণ লক্ষণগুলোর মধ্যে সর্বাধিক রয়েছে জ্বর, অসুস্থতা, শুকনো 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।

5. COVID-19 সংক্রমণ করার পদ্ধতিটি কী?

সংক্রমণের প্রধান পদ্ধতিটি শ্বাসকষ্টের ফোটা গুলির মাধ্যমে হয়, যোগাযোগের মাধ্যমে ভাইরাসটি সংক্রমণও হতে পারে।

6. অণুস্ফুটন সময়কাল কি? COVID-19 এর জন্য এটি কত দিন?

“অণুস্ফুটন সময়কাল” বলতে রোগের লক্ষণ দেখা দেওয়া এবংভাইরাসটি ধরার মধ্যের সময়কালকে বুঝায়। সাধারণত 5 দিন বা বেশিরভাগ COVID-19 অণুস্ফুটনের সময়কাল আনুমানিক 1 থেকে 14 দিন পর্যন্ত। পর্যাপ্ত তথ্য পাওয়ার মাধ্যমে এই ধারণাগুলো আরও সমৃদ্ধ করা হবে।

7. COVID-19 এর চিকিৎসা কী?

প্রধান চিকিৎসা সহায়কমূলক।

8. একটি অভিনব করোনাভাইরাস COVID-19 এর কার্যকারক এজেন্ট হিসেবে পাওয়া যায়। কোন প্রতিকার কী নেই?

কোন নির্দিষ্ট চিকিৎসা নেই। তবে অনেকগুলি লক্ষণের চিকিৎসা করা যায় এবং তাই রোগীর রোগশয্যার উপর ভিত্তি করে চিকিৎসা করা যায়। অধিকন্ত সংক্রামিত ব্যাক্তিদের জন্য সহায়ক যত্ন অত্যন্ত কার্যকর হতে পারে।

9. COVID-19 এর জন্য মৃত্যুর হার কি খুব বেশি?

সর্বশেষ উপলব্ধ তথ্য অনুসারে আক্রান্ত দেশ/অঞ্চলঃ 218, সংশোধিত মামলার সংখ্যাঃ কমপক্ষে 14,210,371 টি, নিশ্চিত মামলার সংখ্যার সাথে মৃত্যুর সংখ্যাঃ কমপক্ষে 599,901 জন মারা গেছে।

অন্যদিকে, উভয় গুরুতর তীব্র শ্বাসযন্ত্র সিন্ড্রোম (SARS) এবং মধ্য প্রাচ্যের শ্বাসযন্ত্রের সিন্ড্রোম (MERS) করোনাভাইরাস দ্বারা সৃষ্ট শ্বাসতন্ত্রের রোগ। প্রথমটির মৃত্যুর হার প্রায় 9.6%, তবে পরেরটির হার এক তৃতীয়াংশ ছাড়িয়ে যায়।

10. COVID-19 এর জন্য কী কোন লক্ষন থাকবে না? রোগীরা কী রাস্তায় হঠাত মারা যাবে?

মেইনল্যান্ড স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষের দেওয়া তথ্য অনুসারে, এই রোগের লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে জ্বর, অসুস্থতা, শুকনো কাশি এবং শ্বাসকষ্ট। কিছু মামলা গুরুতর অবস্থায় ছিলো। বৃদ্ধ বয়সী বা অন্তর্নিহিত রোগের লোকেরা গুরুতর অবস্থার অবনতির ঝুঁকিতে বেশি।

শ্বাসকষ্টের লক্ষণগুলি উপস্থিতি থাকলে, একটি অস্ত্রোপচারের মুখোশ পরুন, স্কুলে কাজ করা বা ক্লাসে পড়া থেকে বিরত থাকুন, জনাকীর্ণ জায়গায় যাওয়া এবং তাৎক্ষণিকভাবে চিকিৎসার পরামর্শ নেওয়ার চেষ্টা করুন, সাম্প্রতিক যাতায়াতের ইতিহাস এবং পশুপাখির যে কোনও প্রকাশের বিষয়ে ডাক্তারকে অবহিত করার উদ্যোগ নিন এতে যথাসময়ে যথাযথ ব্যবস্থাপনা দেওয়া যেতে পারে।

11. আবহাওয়া উষ্ণ হয়ে গেলে কি COVID-19 স্বতঃস্ফূর্তভাবে অদৃশ্য হয়ে যাবে?

একটি সমীক্ষায় দেখা গেছে যে করোনাভাইরাসগুলি সাধারণত শুকনো পরিবেশে কম তাপমাত্রায় দীর্ঘকাল বেঁচে থাকে এবং দীর্ঘকাল সক্রিয় থাকে।

12. COVID-19 কিভাবে প্রতিরোধ করা যায়?

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 সারজিক্যাল মাস্ক পরুন। মুখোশ পরার আগে এবং পরে মুছে ফেলার সাথে হাতের স্বাস্থ্যকরতা সহ সঠিকভাবে একটি মাস্ক ব্যবহার করা জরুরি।
- 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 হ্যান্ড্রাবের 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 সারজিক্যাল মুখোশ পরুন, স্কুলে কাজ বা ক্লাসে অংশ নেওয়া থেকে বিরত থাকুন, জনাকীর্ণ জায়গায় যাওয়া এবং অবিলম্বে চিকিৎসার পরামর্শ নেয়ার চেষ্টা করুন।

13. হংকংয়ের বাইরে ভ্রমনের সময় কোন প্রতিরোধকমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করা উঠিত?

জনগণদের হংকংয়ের বাইরে অপ্রয়োজনীয় ভ্রমণ এড়াতে দৃঢ় ভাবে বলা হচ্ছে। যদি হংকংয়ের বাইরের দেশ/অঞ্চলগুলতে ভ্রমণ অবাঞ্ছিত 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 ভ্রমনের 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 বিরুত 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 পোল্ট্রি বাজার, আর্দ্র স্থান বা খামার পরিদর্শন করা এড়িয়ে চলুন।
- যাদের শ্বাসতন্ত্রের কোন সমস্যা বা তার লক্ষণ আছে বা অসুস্থদের সাথে ঘনিষ্ট যোগাযোগ এড়িয়ে চলুন।
- খোলা বাজারে পশু/পাখির মাংশ খাওয়া থেকে বিরত থাকুন বেং যেখানে তা হচ্ছে তা থেকে সবাইকে অনুৎসাহীত করুন।
- নিরাপদ এবং স্বাস্থ্যকর খাদ্যে গ্রহনের 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 ভ্রমন সমন্বয়কারীকে (টুরিস্ট গাইড) অবহিত করুন এবং তাৎক্ষনিক চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

- হংকংয়ে ফিরে আসার পরে যদি জ্বর বা অন্যান্য লক্ষণগুলো অনুভব করেন, তাড়াতাড়ি একজন ডাক্তারের সাথে পরামর্শ নিন এবং সাম্প্রতিক ভ্রমনের বিষয়ে ডাক্তারকে অবহিত করুন এবং রোগের বিস্তার রোধে সহায়তা করার জন্য সার্জিক্যাল মাস্ক ব্যবহার করুন।

14. একটি মাস্কের কাজ কি?

মুখোশ পরা আমাদের রক্ষা করতে পারে এবং অন্যের মধ্যে সংক্রমণ ছড়ানো থেকে বিরত রাখতে পারে। একটি মুখোশ নাক এবং মুখ ঢেকে রাখে। এটি তরল এবং বড় কণার ফোঁটাগুলির জন্য একটি শারীরিক বাধা সরবরাহ করে। সার্জিক্যাল মাস্ক (মুখোশ) হল এক ধরণের ফেস মাস্ক যা সাধারনত ব্যবহৃত হয়। বেশিরভাগ অস্ত্রোপচারের মুখোশগুলি একটি তিন-স্তর নকশা গ্রহণ করে যার মধ্যে একটি বাহ্যিক তরল – প্রতিরোধক স্তর অন্তর্ভুক্ত থাকে, একটি মাঝারি স্তর জীবানগুলির প্রতিবন্ধক এবং একটি অভ্যন্তরীণ আর্দ্রতা-শোষণকারী স্তর অন্তর্ভুক্ত করে। উপরের ফাংশন ব্যতীত মাস্ক বাঞ্ছনীয় নয় কারণ এটি শ্বাস প্রশ্বাসের ফোঁটা দ্বারা সংক্রামিত। সংক্রামক রোগগুলির বিরুদ্ধে পর্যাপ্ত সুরক্ষা প্রদান করতে পারে না।

সার্জিক্যাল মাস্ক পরার জন্য সাধারণ বিষয়গুলির মধ্যে রয়েছেঃ

- নিজেকে রক্ষা করার জন্য শ্বাস প্রশ্বাসের সংক্রমনে ব্যক্তির যত্ন নেওয়ার সময়; বা ইনফ্লুয়েঞ্জা জন্য পিক মৌসুমে হাসপাতাল বা ক্লিনিক পরিদর্শন;
- অন্যের মধ্যে সংক্রমণের বিস্তার রোধ করতে শ্বাস প্রশ্বাসের লক্ষণগুলি থাকার সময়, যেমন: জ্বর, সর্দি, কাশি বা হাঁচি।

15. ছোট বাচ্চারা কি মাস্ক পরতে পারবে?

উপযুক্ত মাস্কের আকার নির্বাচন করুন। শিশু সন্তানের জন্য নির্দেশিত হিসাবে মাপ নির্বাচন করুনঃ

- 2 বছরের কম বয়সী বাচ্চাদের তদারকির ব্যবস্থা ছাড়া ফেস মাস্ক (সার্জিক্যাল মাস্ক এবং কাপড়ের মুখের আচ্ছাদন সহ) বাঞ্ছনীয় নয়।

- নবজাতক এবং 2 বছরের কম বয়সী বাচ্চাদের ক্ষেত্রে মাস্ক সঠিকভাবে ব্যবহার না করা হলে শ্বাসরোধ অথবা অন্যান্য স্বাস্থ্য ঝুঁকির সম্ভাবনা থাকে। এছাড়াও ছোট বাচ্চারা তাদের মাস্ক স্পর্শ করতে বা টানতে চাইবে যা সংক্রমণের সম্ভাবনা বাড়িয়ে তোলে।

- পিতামাতাদের পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে শিশু এবং ছোট বাচ্চাদের যথাসম্ভব বাড়িতে থাকতে দিন এবং তাদের অপ্রয়োজনীয় সামাজিক জমায়েত বা খেলার মাঠে নিয়ে যাওয়া এড়িয়ে চলুন। যদি বাইরে যাওয়ার দরকার হয় তবে কম ভিড়ের জায়গা বেছে নিন এবং শিশু এবং অন্যান্য মানুষের মধ্যে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার কথা মনে রাখবেন এবং চারপাশের জিনিসগুলো স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকুন।

- ছোট বাচ্চাদের পরিচালনা করার তত্ত্বাবধায়করা আগে তাদের নিজস্ব স্বাস্থ্যবিধি নিশ্চিত করা উচিত। আপনার শিশুকে খাওয়ানোর সময় আপনার হাত পরিষ্কার রাখুন এবং মাস্ক পরিধান।

16. মুখোশ পড়া ছাড়া শ্বাস নালীর সংক্রমণ রোধের অন্যান্য কী কী ব্যবস্থা রয়েছে?

মুখোশ পড়া ছাড়াও নিম্নলিখিত প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থাগুলির উপর জোর দেওয়া উচিতঃ

- হাতের স্বাস্থ্যবিধি হল রোগের বিস্তার হ্রাসের একমাত্র গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ। জনগণের সদস্যদের হাতের স্বাস্থ্যকরন যথাযথভাবে এবং ঘন ঘন করা উচিত বিশেষত চোখ, নাক এবং মুখ স্পর্শ করার আগে;
- রক্ত এবং দেহের তরল থেকে তারা দৃশ্যমান নষ্ট হয়ে যাওয়ার বা সম্ভবত দূষিত হলে তাদের তরল সাবান এবং পানি দিয়ে হাত পরিষ্কার করার পরামর্শ দেওয়া হয়। যখন হাতে দৃশ্যমানভাবে ময়লা থাকে না, তখন তাদের ৭০ থেকে ৮০% অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ডরব দিয়ে পরিষ্কার করা যায়;
- শ্বাসের শিষ্টাচার এবং কাশি শালীনতা বজায় রাখা;
- অসুস্থ হলে বাড়িতেই থাকুন এবং অন্যের সাথে যোগাযোগ কমিয়ে দিন;
- সক্রমণের সম্ভাব্য উৎস থেকে দূরে থাকুনঃ
    - অপ্রয়োজনীয় সামাজিক যোগাযোগগুলি হ্রাস করুন এবং জনাকীর্ণ স্থানগুলিতে যাওয়া থেকে বিরত থাকুন। যদি এটি প্রয়োজনীয় হয়, তাহলে সেখানে থাকার সময়টা যত সম্ভব কমিয়ে ফেলুন। তদুপরি, সংক্রমণজনিত জটিলতার উচ্চ ঝুঁকিতে থাকা ব্যক্তিদের, যেমন: গর্ভবতী মহিলাদের বা দীর্ঘস্থায়ী অসুস্থ ব্যক্তিদের একটি মাস্ক পরার পরামর্শ দেয়া হয়েছে; এবং
    - সংক্রামিত ব্যক্তিদের সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ এড়িয়ে চলুন

17. পানি এবং তরল সাবান দিয়ে হাত পরিষ্কার করার পরে পানির কল কীভাবে বন্ধ করা উচিত?

হাত পরিষ্কার হয়ে গেলে সরাসরি আবার পানির কলটি স্পর্শ করবেন না। উদাহরণস্বরূপ, কলটি বন্ধ করার আগে কোন কাগজের তোয়ালে দিয়ে কলটিকে আবৃত করে নিন।

18. যদি পানি এবং তরল সাবান না থাকে তাহলে কি আমি এর পরিবর্তে অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ডরব ব্যবহার করতে পারি?

যদি আপনার হাতে দৃশ্যমানভাবে ময়লা না থাকে তবে আপনি 70 থেকে 80% অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যন্ডরব ব্যবহার করতে পারেন। এটি কার্যকরভাবে হাতের মধ্যে সংক্রামক রোগের ক্রস সংক্রমন্রোধ করতে পারে। অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ডরব ব্যবহারের মধ্যে হাত ঘষবার কৌশলটি হাত ধোয়ার মতোই। আপনার হাতের সমস্ত পৃষ্ঠকে ঢাকতে পর্যাপ্ত পরিমাণে অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ডরব প্রায় 3 থেকে 5 মিলি ব্যবহার করুন। আমরা আমাদের তালুতে, তারপরে হাতের পিছনে, আংগুলের পিছনে, থাম্বস, আঙ্গুলের পরামর্শগুলি এবং তারপরে কব্জি ঘষি। আপনার হাত শুকানোর আগ পর্যন্ত কমপক্ষে 20 সেকেন্ডের জন্য ঘষুন। অ্যালকোহল আপনার হাতে

শুকিয়ে নিন, কাগজের তোয়ালে দিয়ে মুছে ফেলবেন না। ব্যবহারের আগে অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ডরবের মেয়াদ শেষ হওয়ার তারিখটি পরীক্ষা করে দেখুন।

19. কাশির আচারনবিধি কী?

হাঁচি বা কাশির সময় টিস্যু পেপার দিয়ে আপনার মুখ এবং নাকটি ঢেকে রাখুন। ময়লাযুক্ত টিস্যুগুলিকে একটি লিড আবর্জনার বাক্সে ফেলে দিন, তারপর হাত ভাল করে ধুয়ে ফেলুন। টিস্যু পেপার না পাওয়া গেলে আপনি নিজের ব্লাউজ বা উপরের হাতা দিয়ে আপনার মুখ এবং নাক ঢেকে রাখতে পারেন।

20. নিষ্কাশন পাইপগুলো সঠিকভাবে বজায় রাখা এবং নিয়মিত U-ট্র্যাপগুলি পূরণ করা গুরুত্বপূর্ণ কেন?

U-ট্র্যাপগুলি নিষ্কাশন ব্যবস্থায় দুর্গন্ধযুক্ত এবং অস্বাস্থ্যকর পদার্থগুলি (ব্যাকটেরিয়া এবং ভাইরাস সহ) বসবাসের অঞ্চলে প্রবেশ থেকে বিরত রাখে। ত্রুটিযুক্ত বা শুকনো U-ট্র্যাপগুলি এই গুরুত্বপূর্ণ ফাংশনটিকে অস্বীকার করতে পারে।

প্রতি ড্রেনের আউটলেটে প্রতি সপ্তাহে আধ লিটার পানি ঢালুন। তদ্ব্যতীত, একজনকে নিয়মিত তাদের নিকাশী পাইপ, U-ট্র্যাপ্স এবং স্যানিটারি ফিটিংগুলি পরিদর্শন করতে হবে এবং ক্ষতি পাওয়া গেলে তাৎক্ষনিক মেরামতের ব্যবস্থা করা উচিত। সেগুলি যথাযথভাবে কাজ করে তা নিশ্চিত করার জন্য নিয়মিত U-ট্র্যাপগুলিতেও পানি যুক্ত করা উচিত।

21. ওজোন নির্বীজন কি কার্যকর হতে পারে?

ওজোনের দ্বারা চোখ এবং শ্বাসনালীর জ্বালা সৃষ্টি হয়। দীর্ঘশ্বাস নেয়া হলে এর দ্বারা ফুসফুসের গুরুতর ক্ষতিও হতে পারে।

জনসাধারণের স্বাস্থ্যের মান বজায় রাখতে পারে না এমন ঘনত্বের গৃহের ভিতরের বাতাসে ওজোন প্রয়োগ করা হলে তা কার্যকরভাবে ভাইরাস, ব্যাকটিরিয়া, ছাঁচ বা অন্যান্য জৈবিক দূষককে অপসারণ করতে পারে না।

22. ভোক্তাদের খাদ্য প্যাকেজিং কি স্যানিটাইজ করা উচিত?

ফুড প্যাকেজিংয়ে নভেল করোনভাইরাস থাকার ঝুঁকি খুবই কম। প্রকৃতপক্ষে, জীবাণুদ্বারা দূষিত হাত সংক্রামক ভাইরাসকে এক স্থান থেকে অন্য স্থান এমনকি অন্য একজনের শরীরে স্থানান্তর করতে পরোক্ষভাবে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। খাবার প্যাকেজিংয়ের পরিবর্তে নির্দিষ্ট জায়গার অত্যাধিক স্পর্শকৃত স্থানসমূহে সংস্পর্শে সংক্রমণ হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে যেমন, দরজার হ্যান্ডল, শপিং ট্রলির হ্যান্ডল এবং ট্যাপ কল - অধিক লোকেদের দ্বারা স্পর্শ করা স্থান দূষিত হওয়ার ঝুঁকি তত বেশি। অতএব, এখনও প্রয়োজনে অ্যালকোহল-ভিত্তিক ওয়াইপ বা স্প্রে

জাতীয় সাধারণ জীবাণুনাশক দ্বারা খাবার প্যাকেজিং গুলোকে জীবাণুমুক্ত করার বিকল্প হিসেবে মুদি দোকান থেকে বাড়ি ফিরে এবং কেনা পণ্য প্রক্রিয়া এবং সংরক্ষণ করার পরে বিশেষত চোখ, নাক এবং মুখ স্পর্শ করার আগে ভালভাবে হাত ধুয়ে নেওয়া আরও গুরুত্বপূর্ণ।

20 July 2020