৬। করোনা সংক্রমন কিভাবে নিশ্চিত হব ?

- একমাত্র করোনা পরীক্ষা (পিসিআর) করলেই নিশ্চিত হওয়া যাবে।

৭। জ্বর, কাশি, সর্দি হলে কি করব?

- নিজের বা পরিবারের কোন সদস্যের জ্বর, সর্দি কাশি, গলাব্যাথা ইত্যাদি হলে যথাসম্ভব আলাদা ঘরে থাকুন। বিশ্রামে থাকুন। ঘর খোলামেলা রাখুন যাতে আলোবাতাস প্রবেশ করতে পারে। রোগীর সেবাদানকারী শুধু রোগীর কক্ষে আসাযাওয়া করবে, অন্যরা নয়।
- মাস্ক ব্যবহার করুন । মাস্ক ব্যবহার না করতে পারলে হাচি কাশির জন্য রুমাল বা টিস্যু ব্যবহার করতে হবে। স্যানিটাইজার দিয়ে বারবার হাত জীবানুমুক্ত রাখতে হবে। সেবাদানকারী রোগীর সেবাকালীন সময়ে মাস্ক ব্যবহার করবে এবং যথাসম্ভব দুরত্ব বজায় রাখবে। সেবা শেষে সেবাদানকারী ভালভাবে সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে নিবে।
- বেশি করে পানি খেতে হবে। জ্বরের জন্য প্যারাসিটামল জাতীয় ঔষধ খাওয়া যাবে। গলা ব্যথা থাকলে কুসুম গরম পানি লবন দিয়ে গড়গড়া করা যেতে পারে।
- রোগীর ব্যবহার করা কাপড়, রুমাল প্রতিদিন ভালভাবে আলাদা করে ধুয়ে ফেলতে হবে।
- করোনা হলেও বেশির ভাগ ক্ষেত্রে ঘরে চিকিৎসা নিলেই ভাল হয়ে যায় । তবে লক্ষন মারাত্মক হলে (শ্বাসকষ্ট হলে) রোগীকে করোনা নির্দিষ্ট হাসপাতালে নিতে হবে।

৮। কি ধরনের মাস্ক ব্যবহার করব?

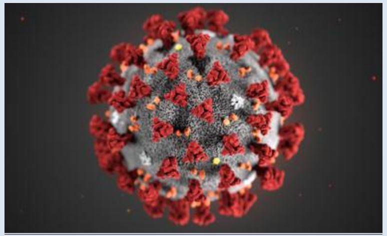
- সার্জিকাল মাস্ক ব্যবহার করার প্রয়োজন নাই।
- কাপড় বা গেঞ্জি কাপড়ের মাস্ক ব্যবহার করলেই হবে। মাস্কের কাপড় টা ২ বা ৩ ভাজ থাকলে ভালো। মাস্ক ব্যবহার করার পর সাবান দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে।

৯। হাত ধোয়ার জন্য কি ব্যবহার করব?

- বাসায় ব্যবহারের জন্য সাবান বা তরল সাবান ব্যবহার করাই যথেষ্ট। জরুরী হল সময় (আধা মিনিট) নিয়ে হাতের কবজি পর্যন্ত ভালভাবে ধোয়া।
- কর্মক্ষেত্রে স্যানিটাইজার ব্যবহার করা সুবিধাজনক।

ডাঃ মোঃ হাফিজ এহসানুল হক
সিলেট এম, এ, জি ওসমানী
মেডিকেল কলেজ

‘নভেল করোনা’
স্বাস্থ্যবার্তা - ১



নভেল করোনা ভাইরাসের সংক্রমন চীনের উহান শহর থেকে ডিসেম্বর ২০১৯ এ শুরু হয়ে বর্তমানে বিশ্বের প্রায় সব দেশেই বিস্তার লাভ করেছে। এপ্রিল,২০২০ পর্যন্ত বিশ্বে ৩০ লক্ষের বেশি মানুষ এ ভাইরাসে আক্রান্ত হয়ে ২ লক্ষের বেশি মানুষ মৃত্যুমুখে পতিত হয়েছে। বাংলাদেশেও এই রোগের আশংকাজনক বিস্তার হচ্ছে। নভেল করোনার টিকা বা চিকিৎসা না থাকায় একমাত্র স্বাস্থ্য সচেতনতা এবং সচেতন আচরন এ রোগ থেকে আমাকে, আপনাকে এবং আমাদের সমাজকে নিরাপদ রাখতে পারে।

করোনা বিষয়ক তথ্য

১। নভেল করোনা ভাইরাস ঘটিত রোগটি বিশ্বে নতুন একটি রোগ । এই ভাইরাস আমাদের শ্বাসতন্ত্রকে আক্রান্ত করে।

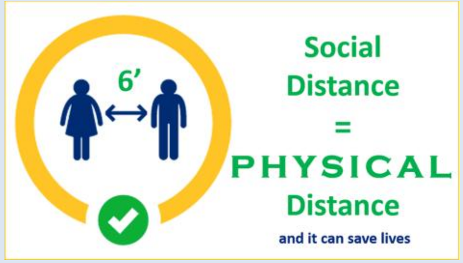
২। শ্বাসতন্ত্রকে আক্রমন করার কারনে আক্রান্ত ব্যক্তির হাঁচি কাশির মাধ্যমে এই ভাইরাস বাতাসে ছড়ায় । আক্রান্ত ব্যক্তির হাতে (হাচিকাশির সময় হাত ব্যবহার করলে), ব্যবহৃত রুমাল বা টিস্যুতে এই ভাইরাস থাকতে পারে।

৩। একজন সুস্থ্য ব্যক্তি দুইভাবে আক্রান্ত হতে পারে।

- শ্বাসের মাধ্যমেঃ আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে (৬ ফুট দূরত্বের মধ্যে) আসলে আক্রান্ত ব্যক্তির হাঁচি কাশির মাধ্যমে বাতাসে ছড়িয়ে পরা ভাইরাস শ্বাসের সাথে গ্রহনের মাধ্যমে।
- হাতের মাধ্যমেঃ আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে হাত মেলালে বা তার ব্যবহৃত কাপড় বা বস্তু (মোবাইল, দরজার হাতল, থালাবাটি, চামচ)হাত দিয়ে ধরলে এগুলোতে ভাইরাস থাকলে সুস্থ্য ব্যক্তির হাতে ভাইরাস আসতে পারে। ভাইরাস সংক্রমিত হাত থেকে নিজ নাক, মুখ ও চোখ স্পর্শের মাধ্যমে ভাইরাসটি শ্বাসতন্ত্র সংক্রমন করতে পারে।

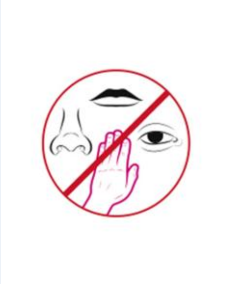
৪। আক্রান্ত না হওয়ার জন্য একজন কি করতে পারে?

- নিজ পরিবার ব্যতীত অন্য যে কোন মানুষ (কর্মকর্তা, কর্মচারী, বন্ধুবান্ধব, আত্মীয় বা অন্য যে কোন মানুষ) থেকে নিরাপদ শারীরিক দূরত্ব (৬ ফুট) রক্ষা করে চলা। এজন্য বাইরে চলাচলের সময় ফোটানো ছাতা ব্যবহার করা যাতে দুরত্ব বজায় রাখা যায়।
-



- বাইরে থাকা অবস্থায় এবং কর্মরত অবস্থায় কাপড়ের মাস্ক ব্যবহার করা এবং নিয়মিত ধুয়ে নেয়া।

- হাত ভালভাবে না ধুয়ে নাক, মুখ বা চোখে হাত না দেয়া। বারবার হাত ধোয়া বা হাতে স্যানিটাইজার ব্যবহার করা।



- ভীড় বা জনসমাগম (বাজার, হাসপাতাল, গনপরিবহন) এড়িয়ে চলা।

৫। করোনা রোগ হয়েছে কিনা কি উপসর্গ দেখে ধারনা করব ?

- সাধারন উপসর্গঃ জ্বর, সর্দি কাশি, গলাব্যথা, শুকনা কাশি, মাথা ব্যথা, সারা শরীর ব্যথা
- মারাত্মক উপসর্গঃ শ্বাসকষ্ট
- সাধারন উপসর্গ অন্য ভাইরাস (ডেঙ্গু, ফ্লু) সংক্রমনের কারনেও হতে পারে।