গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার
জাতীয় আইনগত সহায়তা প্রদান সংস্থা
আইন ও বিচার বিভাগ
আইন, বিচার ও সংসদ বিষয়ক মন্ত্রণালয়
১৪৫, নিউ বেইলী রোড, ঢাকা।
www.nlaso.gov.bd

স্মারক নং : ১০.০৭.০০০০.০০১.১৮.০০১.২০১৯-১১৮

তারিখঃ ১০ চৈত্র ১৪২৬ বঙ্গাব্দ
২৪ মার্চ ২০২০ খ্রিস্টাব্দ

বিষয়ঃ করোনাভাইরাস (কোভিড-১৯) জনিত উদ্ভুত পরিস্থিতিতে সারাদেশে লিগ্যাল এইড অফিস পরিচালনা সংক্রান্ত নির্দেশনা প্রসংগে।

সূত্রঃ সার্কুলার নং-০১, তারিখঃ ২২/০৩/২০২০ খ্রিঃ, বাংলাদেশ সুপ্রীম কোর্ট, হাইকোর্ট বিভাগ, ঢাকা।

উপর্যুক্ত বিষয়ে জানানো যাচ্ছে যে, জাতীয় আইনগত সহায়তা প্রদান সংস্থার অধীন লিগ্যাল এইড অফিসসমূহে পরবর্তী নির্দেশ না দেয়া পর্যন্ত সীমিত পরিসরে শুধুমাত্র রুটিন অফিসিয়াল কার্যক্রম পরিচালনা করার নির্দেশ প্রদান করা হলো। বিকল্প বিরোধ নিষ্পত্তি (এডিআর), সচেতনতামূলক সভা-সমাবেশ ও কর্মশালা, লিগ্যাল এইড সংক্রান্ত মাসিক সভা আয়োজন মূলতবি করা এবং একই সাথে লিগ্যাল এইড অফিসসমূহ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন করাসহ কর্মরত কর্মকর্তা-কর্মচারীদের ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য নিরাপত্তা বজায় রাখার নির্দেশ প্রদান হলো। এ সংশ্লিষ্ট স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের ওয়েবসাইটে সংযুক্ত **কোভিড-১৯ সংক্রমণ প্রতিরোধের উপায়** এবং World Health Organization (WHO) থেকে **করোনা ভাইরাস (কোভিড-১৯) সম্পর্কিত প্রশ্নোত্তর** অত্রসাথ প্রেরণ করা হলো।

স্বা/-
(মোঃ সাইফুল ইসলাম)
পরিচালক (জেলা জজ)
জাতীয় আইনগত সহায়তা প্রদান সংস্থা
ফোন নং- ৮৩৩১৯০৬ (অ:)
ই-মেইল: director@nlaso.gov.bd

স্মারক নং : ১০.০৭.০০০০.০০১.১৮.০০১.২০১৯-১১৮

তারিখঃ ১০ চৈত্র ১৪২৬ বঙ্গাব্দ
২৪ মার্চ ২০২০ খ্রিস্টাব্দ

সদয় কার্যার্থে প্রেরণ (জ্যেষ্ঠতার ক্রমানুসারে নয়):

১। লিগ্যাল এইড অফিসার,-----------------------------------(সকল)।
২। কো-অর্ডিনেটর, সুপ্রীম কোর্ট লিগ্যাল এইড অফিস।
৩। ল' অফিসার, শ্রমিক আইন সহায়তা সেল, ঢাকা/চট্টগ্রাম।

অনুলিপি - সদয় জ্ঞাতার্থে প্রেরণ (জ্যেষ্ঠতার ক্রমানুসারে নয়):

১। মাননীয় চেয়ারম্যান, সুপ্রীম কোর্ট লিগ্যাল এইড কমিটি, বাংলাদেশ সুপ্রীম কোর্ট, ঢাকা।
২। চেয়ারম্যান, জেলা লিগ্যাল এইড কমিটি এবং জেলা ও দায়রা জজ,----------------------(সকল)।
৩। চেয়ারম্যান, শ্রম আদালত বিশেষ কমিটি, শ্রম আদালত-ঢাকা/চট্টগ্রাম।
৪। মাননীয় মন্ত্রীর একান্ত সচিব, আইন, বিচার ও সংসদ বিষয়ক মন্ত্রণালয়।
৫। সচিব মহোদয়ের একান্ত সচিব, আইন ও বিচার বিভাগ, আইন, বিচার ও সংসদ বিষয়ক মন্ত্রণালয়।
৬। উপ-পরিচালক (প্রশাসন/অর্থ ও হিসাব), জাতীয় আইনগত সহায়তা প্রদান সংস্থা।
৭। সহকারী পরিচালক (প্রশাসন/মনিটরিং/অর্থ ও হিসাব), জাতীয় আইনগত সহায়তা প্রদান সংস্থা।
৮। পিএ টু পরিচালক, জাতীয় আইনগত সহায়তা প্রদান সংস্থা।
৯। সংশ্লিষ্ট প্রশাসনিক ফাইল/গার্ড ফাইল।

24|03|2020
(কাজী ইয়াসিন হাবীব)
সহকারী পরিচালক (প্রশাসন)
জাতীয় আইনগত সহায়তা প্রদান সংস্থা
ফোন নং- ৮৩৩১১৫১ (অ:)

কোভিড-১৯ সংক্রমণ প্রতিরোধের উপায়

✓ **হাত ধোয়া**

- সাবান ও পানি দিয়ে অন্তত ২০ সেকেন্ড ধরে হাত ধোবেন। প্রয়োজনে এলকোহল যুক্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করা যেতে পারে। হাত ধোয়ার সঠিক নিয়ম-

  -বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার ভিডিও লিংকঃ

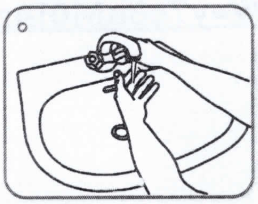
  https://www.youtube.com/watch?v=y7e8nM0JAz0

  -সচিত্র বিবরনীঃ

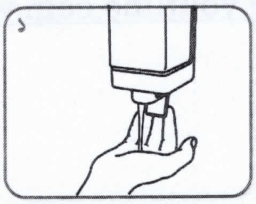
কিভাবে হাত ধৌত করবেন?

হাতে যখন ময়লা দেখা যাবে শুধুমাত্র তখনই হাত ধৌত করুন! অন্যথায় হ্যান্ডরাব ব্যবহার করুন!

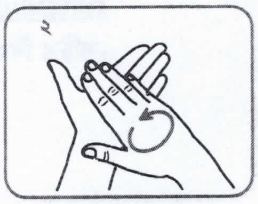
পুরো প্রক্রিয়ার ব্যপ্তিকাল: ৪০-৬০ সেকেন্ড



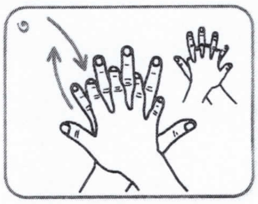
পানি দিয়ে হাত ভেজান।



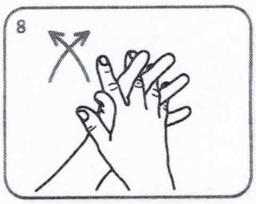
যথেষ্ঠ পরিমানে সাবান দিন যাতে হাতের সম্পূর্ণ উপরিভাগে লাগে।



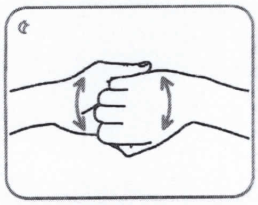
এক হাতের তালু দিয়ে আরেক হাতের তালু ঘষুন।



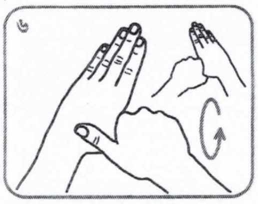
ডান হাতের তালু বাম হাতের পৃষ্ঠদেশের উপর নিয়ে আঙ্গুল ঢুকিয়ে দিন এবং উল্টোটিও করুন।



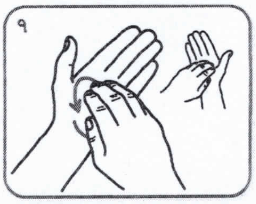
দুই হাতের তালু মিলিয়ে আঙ্গুলগুলো জড়িয়ে নিন।



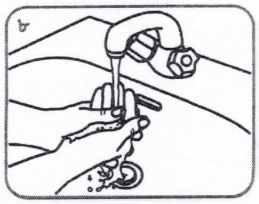
আঙ্গুলের পেছনভাগ দিয়ে উল্টো দিকের তালুর সংস্পর্ষে আঙ্গুলের সাথে আলিঙ্গনবদ্ধ করুন



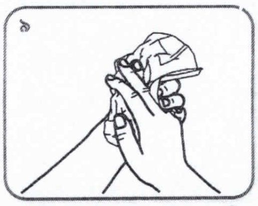
ডান হাতের তালু দিয়ে বাম হাতের বৃদ্ধাঙ্গুলীর চারদিকে ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে ঘষুন এবং উল্টোটিও করুন।



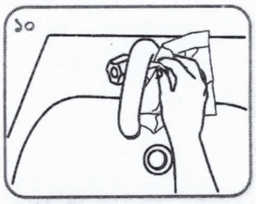
ডান হাতের আঙ্গুলগুলো একত্রিত করে বাম হাতের তালুতে ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে সামনে ও পেছনে ঘষুন এবং উল্টোটিও করুন।



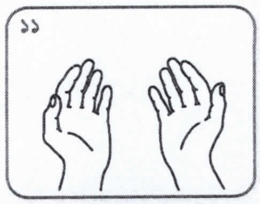
বাম হাতের তালুর উপর ডান হাত রেখে পানির নিচে ধরুন।



একবার ব্যবহারযোগ্য তোয়ালে দিয়ে হাত ভালভালে মুছে নিন।



তোয়ালেটি পানির কল বন্ধ করার জন্য ব্যবহার করুন।



আপনার হাতগুলো এখন নিরাপদ।

রোগীর নিরাপত্তায় বিশ্ব মৈত্রী

এই প্রশ্নপত্র তৈরীতে সক্রিয় ভূমিকা পালন করার জন্য বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা হপিটক্স ইউনিভার্সিটি ডি জেনেভা (এইচ ইউ জি), বিশেষ করে সংক্রমণ প্রতিরোধ কর্মসূচী'র সদস্যদের ভূমিকা স্বরণ করে।

প্রথম সংস্করণ

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা

এই প্রশ্নপত্রগুলোর সকল তথ্যাদির নির্ভরযোগ্যতা যাচাই করার জন্য বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা সব ধরনের প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ গ্রহন করেছে। তবে এই প্রকাশিত প্রশ্নপত্রগুলো স্পষ্ট বা ইঙ্গিতপূর্ণ যে কোন ধরনের নিশ্চয়তা প্রদান না করেই বিতরণ করা হয়েছে। পাঠকই তার নিজের দায়িত্বে এর অর্থ বুঝে নেবেন বা তা নিজের কাজে ব্যবহার করবেন। এটি ব্যবহারের কারণে যে কোন ধরনের ক্ষয়ক্ষতির জন্য বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা দায়ী থাকবে না।

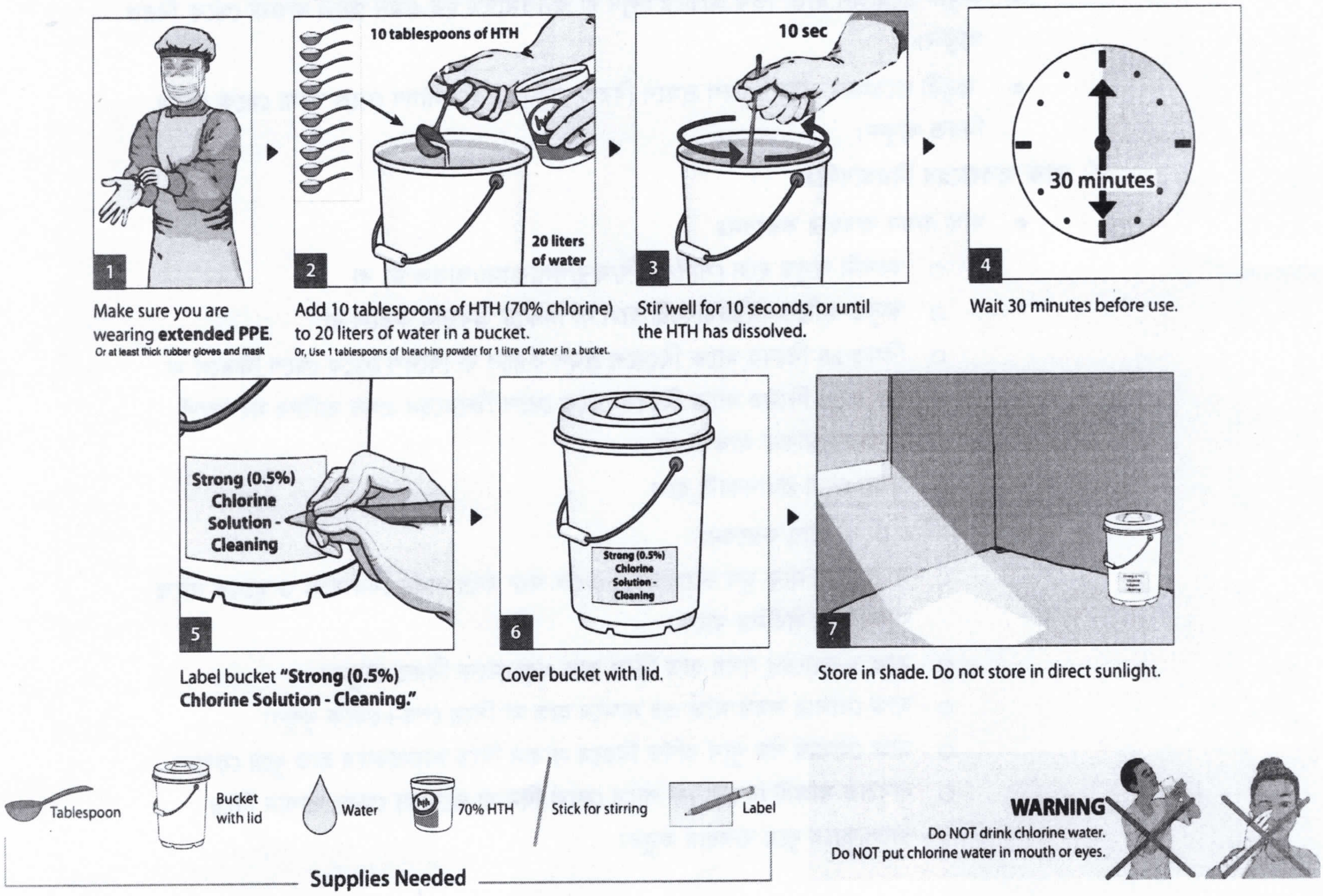
- প্রতিবার হাঁচি/কাশির পর মাস্কটি ফেলে দিন বা প্রযোজ্য ক্ষেত্রে ভালোভাবে সাবান দিয়ে ধুয়ে ব্যবহার করুন।
- সার্জিক্যাল মাস্ক পাওয়া না গেলে এই ভিডিও লিংক অনুসারে পপলিন বা মোটা কাপড় দিয়ে সহজে মাস্ক বানিয়ে নিনঃ https://web.facebook.com/189823517785353/videos/205916710658630/

ঢাকনাযুক্ত আবর্জনার পাত্রে ব্যবহৃত টিস্যু/মাস্ক ফেলার জন্য আলাদা পলিথিন ব্যাগ ব্যাবহার করুন এবং ব্যাগটি গিট দিয়ে আটকে রাখুন। পাত্র পূর্ণ হয়ে গেলে আবর্জনা সহ পলিথিন ব্যাগটি উন্মুক্ত স্থানে না ফেলে পুড়িয়ে ফেলুন (হাসপাতালের ক্ষেত্রে ইনসিনারেশন এর ব্যবস্থা থাকলে সেটি ব্যবহার করুন) এবনং পাত্রটি নিম্নের চিত্রবিবরণী অনুসারে পরিষ্কার করুনঃ

How to Make Strong (0.5%) Chlorine Solution from 70% Chlorine Powder

Use strong (0.5%) chlorine solution to clean and disinfect surfaces, objects, and body fluid spills.

Make new strong (0.5%) chlorine solution every day. Throw away any leftover solution from the day before.



- অপরিষ্কার হাতে (দেখতে ময়লা মনে হলে বা খাদ্য বস্তু ধরলে বা রান্না করার সময়ে, টয়লেট ব্যবহারের পর কিংবা কফ, থুতু, বমি, রক্ত ইত্যাদি হাতে লাগলে বা পরিষ্কার করার পর, অসুস্থ ব্যক্তির পরিচর্যা করার পর, ময়লা বা আবর্জনা হাতে লাগলে, একাধিক ব্যক্তি ব্যবহার করে এমন জড়বস্তু যেমন দরজার হাতল, গ্লাস, রিমোট ইত্যাদি ধরার পর) ও বারবার/অপ্রয়োজনে চোখ, নাক ও মুখ স্পর্শ করবেন না।
- সাবান-পানি ব্যবহারের পর টিস্যু দিয়ে হাত শুকিয়ে নিন। টিস্যু না থাকলে শুধু হাত মোছার জন্য নির্দিষ্ট তোয়ালে/ গামছা ব্যবহার করুন এবং ভিজে গেলে বদলে ফেলুন।

✓ **কাশি শিষ্টাচার মেনে চলুন।**

- মুখ ঢেকে হাঁচি কাশি দিন
- হাঁচি কাশির সময় টিস্যু পেপার/ মেডিকেল মাস্ক/ কাপড়ের মাস্ক/রুমাল/ বাহুর ভাঁজে মুখ ও নাক ঢেকে রাখুন এবং উপরের নিয়মানুযায়ী হাত পরিষ্কার করুন।
- টিস্যু পেপার ও মেডিকেল মাস্ক ব্যবহারের পর ঢাকনাযুক্ত ময়লা ফেলার পাত্রে (পাত্র পরিষ্কারের নিয়ম নিচে দেখুন) ফেলুন। কাপড় বা রুমাল ব্যবহার করলে হাঁচি/কাশি দেবার পর সাথে সাথেই সাবান পানি দিয়ে ধুয়ে ভালোভাবে শুকিয়ে ব্যবহার করুন।

✓ **জরুরী প্রয়োজন ব্যতিত ভ্রমণ পরিহার করুন**

- জরুরী প্রয়োজন ছাড়া ভিড় এড়িয়ে চলুন বা জনসমাগম হয় এমন স্থানে যাওয়া থেকে বিরত থাকুন।
- জরুরী প্রয়োজন ছাড়া বিদেশ ভ্রমণে বিরত থাকুন বা প্রবাসীগণ দেশে আসা থেকে থেকে বিরত থাকুন।

✓ **মাস্ক ব্যবহারের নিয়মাবলীঃ**

- মাস্ক কখন ব্যবহার করবেনঃ
  - আপনি অসুস্থ হলে (সর্দি/কাশি/জ্বর/গলাব্যাথা/শ্বাসকস্ট) বা
  - অসুস্থ ব্যক্তির পরিচর্যাকারী হলে বা নিকটে অবস্থান করলে বা
  - বিগত ১৪ দিনের মাঝে বিদেশে ভ্রমণ করলে বা বিদেশ থেকে দেশে ফিরলে বা
  - বিগত ১৪ দিনের মাঝে বিদেশ থেকে দেশে ফিরেছেন এমন ব্যক্তির সংস্পর্শে আসার সম্ভাবনা থাকলে বা
  - স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী হলে
- মাস্ক কিভাবে ব্যবহার করবেনঃ
  - মাস্ক দিয়ে নাক মুখ ভালোভাবে ঢেকে শক্ত করে বাধুন যেন মাস্ক ও মুখের মাঝে ফাকা স্থান সর্বনিম্ন থাকে।
  - মাস্ক ব্যবহারের সময় হাত দিয়ে মাস্ক ধরা থেকে বিরত থাকুন।
  - মাস্ক খোলার সময় মাস্ক এর সামনে হাত না দিয়ে পেছন থেকে খুলুন।
  - মাস্ক খোলার পর পুর্বে বর্ণিত নিয়মে সাবান দিয়ে ভালোভাবে হাত ধুয়ে ফেলুন।
  - ব্যবহৃত মাস্কটি ঢাকনাযুক্ত পাত্রে ফেলে দিন বা প্রযোজ্য ক্ষেত্রে সাবান দিয়ে ভালোভাবে ধুয়ে ব্যবহার করুন।

World Health Organization

করোনা ভাইরাস সম্পর্কিত প্রশ্নোত্তর (COVID-19)

|মার্চ ১৬, ২০২০|

Q & A-https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses

সূচীপত্র

Contents

করোনা ভাইরাস কী? 2

COVID-19 কি ? 2

COVID-19 এর উপসর্গগুলা কি? 2

COVID-19 কীভাবে ছড়ায়? 2

নিজেকে রক্ষা করতে এবং রোগের বিস্তার রোধ করতে আমি কী করতে পারি? 3

আমি কভিড -১৯ এ কি সংক্রামিত হব? 4

COVID-19 নিয়ে আমি কি দুশ্চিন্তা করবো? 5

গুরুতর অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকিতে কে আছে? 5

COVID-19 প্রতিরোধ বা চিকিৎসায় অ্যান্টিবায়োটিক কি কার্যকর? 6

এমন কোন ওষুধ বা থেরাপি রয়েছে যা COVID-19 প্রতিরোধ বা নিরাময় করতে পারে? 6

COVID-19 এর জন্য কোনও ভ্যাকসিন, ড্রাগ বা চিকিৎসা আছে? 6

COVID-19 আর SARS কি সমান? 6

নিজেকে বাঁচানোর জন্য কি মাস্ক পরা উচিত? 7

কীভাবে মাস্কটি ব্যবহার করে ফেলে দিতে হয়? 7

COVID-19 -র জন্য সুপ্তকাল কত দিন? 8

মানুষ কি কোনও প্রাণীর উৎস থেকে কি COVID-19 এ সংক্রামিত হতে পারে? 8

আমি কি আমার পোষা প্রাণী থেকে COVID-19 এ সংক্রামিত হতে পারি 8

কতক্ষণ জিনিসের ওপর এই ভাইরাস বেঁচে থাকে? 8

COVID-19 রিপোর্ট করা হয়েছে এমন কোনও অঞ্চল থেকে পার্সেল পাওয়া নিরাপদ? 9

আমার কি করা উচিত নয়? 9

World Health Organization

করোনা ভাইরাস কী?

প্রাণী বা মানুষের দেহে অসুস্থতার কারণ হতে পারে এমন ভাইরাসগুলির একটি বৃহৎ পরিবার করোনা ভাইরাস। বিভিন্ন করোনভাইরাস মানব দেহে সাধারণসর্দি-কাশি থেকে শুরু করে মারাত্ম শ্বাসতন্ত্রের রোগ তৈরি করতে পারে যেমন মধ্য প্রাচ্যের রেসপিরেটরি সিন্ড্রোম (এমআরএস) এবং গুরুতর তীব্র শ্বাসতন্ত্র সিন্ড্রোম (এসএআরএস)। এর মতো আরও মারাত্মক রোগ থেকে শুরু করে শ্বাস প্রশ্বাসের সংক্রমণ ঘটায় বলে জানা যায়। অতি সম্প্রতি সন্ধান পাওয়া করোনাভাইরাস করোনাভাইরাস রোগ "COVID-19" তৈরি করে।

COVID-19 কি ?

অতি সম্প্রতি আবিষ্কৃত হওয়া করোনা ভাইরাস দ্বারা সংক্রামক রোগ এর নাম COVID-19। ২০১৯ সালের ডিসেম্বরে চীনের উহান শহরে প্রাদুর্ভাব শুরু হওয়ার আগে পর্যন্ত এই নতুন ভাইরাস এবং রোগটি অজানা ছিল।

COVID-19 এর উপসর্গগুলা কি?

COVID-19 এর সাধারণ লক্ষণগুলি হল জ্বর, ক্লান্তি এবং শুকনো কাশি। কিছু রোগীর শরীর ব্যথা সর্দি এবং সর্দিতে নাক বন্ধ হওয়া, গলা ব্যথা এবং ডায়রিয়া হতে পারে। সাধারণত এই লক্ষণগুলি হালকা হয় এবং ধীরে ধীরে শুরু হয়। কিছু লোক সংক্রামিত হয় তবে তাদের মাঝে কোনও লক্ষণ দেখা যায়না এবং অসুস্থও বোধ করে না। বেশিরভাগ লোক (প্রায় ৮০%) বিশেষ চিকিৎসা ছাড়াই সেরে ওঠে। প্রতি ৬ জনের মধ্যে ১ জন COVID-19 আক্রান্ত ব্যক্তি গুরুতর অসুস্থ হয়ে পড়ে এবং শ্বাস কষ্টে অনুভব করে। বয়স্ক ব্যক্তিরা এবং যাদের মধ্যে উচ্চ রক্তচাপ, হার্টের সমস্যা বা ডায়াবেটিসের মতো রোগ আছে তাদের গুরুতর অসুস্থ হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে। যাদের জ্বর, কাশি এবং শ্বাস কষ্ট আছে তাদের চিকিৎসা সহায়তা নেওয়া উচিৎ।

COVID-19 কীভাবে ছড়ায়?

ভাইরাসে আক্রান্ত ব্যক্তিদের কাছ থেকে অন্যরা COVID-19 এ সংক্রামিত হতে পারে। COVID-19 আক্রান্ত ব্যক্তির হাঁচি বা কাশির সময় নাক বা মুখ থেকে নিঃসৃত ছোট ছোট ফোঁটাগুলির মাধ্যমে এই রোগটি একজন থেকে অন্য জনের মাঝে ছড়ায়। এই ফোঁটাগুলি ব্যক্তির চারপাশে বস্তু এবং পৃষ্ঠের উপর পড়ে। অন্যারা উক্ত বস্তু বা পৃষ্ঠগুলিকে স্পর্শ করার পরে তাদের চোখ, নাক বা মুখ স্পর্শ করে COVID-19 এ সংক্রামিত হয়। লোকেরা COVID-19 আক্রান্ত ব্যক্তির হাচি-কাশির ফোটা নিশ্বাসের এর সাথে গ্রহন করলে COVID-19 সংক্রামিত হতে পারে। এজনাই অসুস্থ ব্যক্তি থেকে ১ মিটার (৩ ফুট) বেশি দূরে থাকা গুরুত্বপূর্ণ।

ডাব্লুএইচও, কোভিড -১৯ কীভাবে ছড়াচ্ছে সে সম্পর্কে গবেষণা চালাচ্ছে এবং হালনাগাদ ফলাফল সবার সাথে ভাগাভাগি করছে।

World Health Organization

COVID-19- ভাইরাসটি কি বাতাসের মাধ্যমে ছড়াতে পারে?

এখন পর্যন্ত প্রাপ্ত তথ্য থেকে বোঝা যায় যে COVID-19 মূলত্ব বাতাসের পরিবর্তে শ্বাস প্রশ্বাসের ফোঁটার মাধ্যমে অথবা সরাসরি যোগাযোগের মাধ্যমে সংক্রমিত হয়।

CoVID-19 এমন কোনও ব্যক্তির কাছ থেকে ছড়াতে পারে যার এই রোগের কোনও লক্ষণ নেই?

প্রধানত এই রোগটি কাশি বা শ্বাস প্রশ্বাসের সাথে বের হওয়া ফোঁটার মাধ্যমে ছড়ায়। কোন লক্ষণ নেই এমন কারও কাছ থেকে COVID-19 ধরার ঝুঁকি খুব কম। তবে, এ আক্রান্ত অনেকেই হালকা লক্ষণ অনুভব করেন। প্রাথমিক পর্যায়ে COVID-19এ আক্রান্ত ব্যক্তির ক্ষেত্রে এরূপ হয়। তাই মৃদু কাশি অথবা হালকা অসুস্থ ব্যক্তি থেকেও COVID-19 ছড়াতে পারে। ডাব্লুএইচও, কোভিড -১৯ সংক্রমণের সময়কাল নিয়ে নিরীক্ষা করছে এবং প্রাপ্ত তথ্য সবার সাথে ভাগাভাগি করতে থাকবে।

আক্রান্ত ব্যক্তির মল থেকে আমি কী কোভিড -১৯ এ আক্রান্ত হতে পারি?

সংক্রামিত ব্যক্তির মল থেকে COVID-19 সংক্রামিত হবার ঝুঁকি কম বলে মনে করা হয়। প্রাথমিক তদন্তে দেখা গেছে যে ভাইরাসটি কিছু ক্ষেত্রে মলে থেকে যেতে পারে, এভাবে ছড়িয়ে পড়া এই প্রকোপের প্রধান বৈশিষ্ট্য নয়। ডাব্লুএইচও, কোভিড -১৯ সংক্রমণের পথ নিয়ে নিরীক্ষা করছে এবং প্রাপ্ত তথ্য সবার সাথে ভাগাভাগি করতে থাকবে। কারণ এটি ঝুঁকিপূর্ণ, তাই বাথরুম ব্যবহার করার পরে এবং খাওয়ার আগে নিয়মিত হাত পরিষ্কার করা প্রয়োজন।

নিজেকে রক্ষা করতে এবং রোগের বিস্তার রোধ করতে আমি কী করতে পারি?

সকলের জন্য সুরক্ষা

COVID-19 প্রাদুর্ভাবের সর্বশেষ তথ্য সম্পর্কে সচেতন থাকুন যা ডাব্লুএইচও ওয়েবসাইটে এবং নিজ দেশের জাতীয় এবং স্থানীয় জনস্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষের মাধ্যমে পাওয়া । বিশ্বজুড়ে অনেক দেশ COVID-19 এর রোগীর লক্ষণ এবং প্রাদুর্ভব দেখেছে। চীন এবং অন্যান্য কয়েকটি দেশের কর্তৃপক্ষগুলি প্রাদুর্ভাবের বিস্তার ধীরগতিতে এনেছে বা বন্ধ করতে সফল হয়েছে। যাহোক, পরিস্থিতিটি অনিশ্চিত, তাই নিয়মিত সর্বশেষ খবরের উপর চোখ রাখুন।

আপনি কিছু সাধারণ সতর্কতা অবলম্বন করে COVID-19 এ সংক্রামিত হওয়া বা ছড়িয়ে যাওয়ার সম্ভাবনা কমাতে পারেন:

World Health Organization

- নিয়মিত এবং পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে আপনার দুই হাত সাবান দিয়ে ধুয়ে ফেলুন (কম পক্ষে ২০ সেকেন্ড) বা হ্যান্ড স্যানিতাইজার (আলকোহল ভিত্তিক) দিয়ে আপনার হাত পরিষ্কার করুন । কারণ, সাবান ও জল দিয়ে বা অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিতাইজার আপনার হাতের ভাইরাসকে মেরে ফেলে।

- কাশি বা হাঁচি দিচ্ছে এমন কারও থেকে নিজেকে কমপক্ষে ১ মিটার (৩ ফুট) দুরত্বে রাখুন। কারণ যখন কেউ কাশি বা হাঁচি দেয় তখন তাদের নাক বা মুখ থেকে ছোট তরল ফোঁটা ছড়িয়ে পড়ে যার মধ্যে ভাইরাস থাকতে পারে। যদি আপনি খুব কাছাকাছি থাকেন, তবে আপনিও ঐ ব্যক্তির থেকে কোভিড ১৯ এ আক্রান্ত হতে পারেন।

- চোখ, নাক এবং মুখ স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন। কারণ, হাত অনেক জিনিসকে স্পর্শ করে এবং তাতে ভাইরাস হাতে আসতে পারে। হাতে জীবাণু থাকলে, আপনার হাত থেকে চোখ, নাক বা মুখ এ ভাইরাস স্থানান্তর হতে পারে। সেখান থেকে ভাইরাসটি আপনার দেহে প্রবেশ করতে পারে এবং আপনাকে অসুস্থ করতে পারে।

- নিশ্চিত হোন যে আপনি এবং আপনার চারপাশের লোকেরা হাঁচি-কাশি সিষ্টাচার মেনে চলছেন। এর অর্থ আপনার যখন কাশি বা হাঁচি দেন তখন আপনার বাঁকানো কনুই বা টিস্যু দিয়ে আপনার মুখ নাক ঢেকে রাখছেন। তারপরে অবিলম্বে ব্যবহৃত টিস্যুগুলি ফেলে দিচ্ছেন। কারণ ছোট ছোট ফোঁটা ভাইরাস ছড়ায়। ভাল হাঁচি কাশি সিষ্টাচার মেনে চললে আপনি আপনার চারপাশের লোকজনকে যেমন ঠান্ডা, ইনফ্লুয়েঞ্জা এবং COVID-19 এর ভাইরাস থেকে রক্ষা করেন।

- আপনার অসুস্থ লাগলে আপনি বাড়িতেই থাকুন। আপনার যদি সর্দি জ্বর-কাশি হয় এবং শ্বাস নিতে সমস্যা হয় তবে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন এবং আগে থেকেই যোগাযোগ করুন। স্থানীয় স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষের নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন। কারণ জাতীয় ও স্থানীয় কর্তৃপক্ষের কাছে আপনার অঞ্চলের পরিস্থিতি সম্পর্কে সর্বাধিক যুগোপযোগী তথ্য থাকবে। আগে থেকে যোগাযোগ করলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা সরবরাহকারীকে দ্রুত আপনাকে সঠিক স্বাস্থ্যসেবা দেবার সুযোগ হবে। এটি আপনাকে ভাইরাস এবং অন্যান্য সংক্রমণের বিস্তার রোধ করতে সহায়তা করবে।

- সর্বশেষ COVID-19 হটস্পটগুলিতে হালনাগাদ (শহর বা স্থানীয় অঞ্চল যেখানে COVID-19 ব্যাপকভাবে ছড়িয়ে পড়েছে) করুন । যদি সম্ভব হয় তবে ঐ জায়গাগুলিতে ভ্রমণ এড়িয়ে চলুন - বিশেষত আপনি যদি বয়স্ক ব্যক্তি হন বা ডায়াবেটিস, হার্ট বা ফুসফুসের রোগ থেকে থাকে।

আমি কভিড -১৯ এ কি সংক্রামিত হব?

ঝুঁকি নির্ভর করে আপনি কোথায় আছেন - এবং আরও সুনির্দিষ্টভাবে, সেখানে কোনও কভিড -১৯ এর লক্ষণ দেখা যাচ্ছে কি না তার ওপর ।

বেশিরভাগ জায়গার লোকজনের মধ্যে COVID-19 এ সংক্রামিত হবার ঝুঁকি এখনও কম। তবে, বিশ্বজুড়ে এখন এমন অনেক জায়গা (শহর বা অঞ্চল) রয়েছে যেখানে এই রোগ ছড়াচ্ছে। এই অঞ্চলগুলিতে

বসবাসকারী বা দর্শনার্থীদের ক্ষেত্রে COVID-19 -এ আক্রান্ত হবার ঝুঁকি অনেক বেশি। প্রতিটি COVID-19-র একটি নতুন কেস সনাক্ত করার সময় সরকার এবং স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষগুলি তীব্র পদক্ষেপ নিচ্ছে। ভ্রমণ, চলাচল বা বড় সমাবেশে অংশ গ্রহনের ব্যাপারে স্থানীয় বিধিনিষেধ মেনে চলার বিষয়ে নিশ্চিত হন। রোগ নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করলে COVID-19 সংক্রমণের ঝুঁকি হ্রাস পাবে।

দেখা যাচ্ছে চীন এবং অন্যান্য কয়েকটি দেশ কোভিড -১৯ এর প্রাদুর্ভাব এবং সংক্রমণ বন্ধ করতে পারছে। দুর্ভাগ্যক্রমে, নতুন প্রাদুর্ভাব দ্রুত এসে পড়তে হতে পারে। আপনি যে অবস্থাতে আছেন বা যেথায় যেতে চান সে সম্পর্কে সচেতন হওয়া গুরুত্বপূর্ণ। ডাব্লুএইচও বিশ্বব্যাপী COVID-19 পরিস্থিতি সম্পর্কে প্রতিদিনের আপডেট প্রকাশ করে।

আপনি আপডেটগুলি দেখতে পারেন এই ওয়েবসাইটেঃ
https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/

COVID-19 নিয়ে আমি কি দুশ্চিন্তা করবো?

COVID-19 এ সংক্রমণের অসুস্থ সাধরনত হালকা হয়, বিশেষ করে বাচ্চাদের এবং অল্প বয়স্কদের ক্ষেত্রে। তবে এটি মারাত্মক অসুস্থতারও কারণ হতে পারে। প্রতি ৫ জনের মধ্যে ১ জনকে হাসপাতালের সেবার প্রয়োজন হয়। অতএব এটা খুব স্বাভাবিক যে, COVID-19 কীভাবে তাদের এবং তাদের প্রিয়জনকে আক্রান্ত করছে তা নিয়ে চিন্তিত হওয়া ।

আমরা আমাদের নিজেদেরকে, প্রিয়জন এবং অন্যান্যদের সুরক্ষিত করতে ভূমিকা রাখতে পারি। এই কাজগুলির মধ্যে সর্বপ্রথমে নিয়মিত এবং পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে হাত ধোওয়া এবং হাঁচি-কাশি সিষ্টাচার ভালভাবে মেনে চলা। দ্বিতীয়ত, ভ্রমণ, চলাচল এবং সমাবেশের যে কোনও বিধিনিষেধ সহ স্থানীয় স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষের পরামর্শ জেনে, মেনে চলা।

নিজেকে সুরক্ষার উপায় জানতে দেখুনঃ https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public

গুরুতর অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকিতে কে আছে?

প্রবীণ ব্যক্তি এবং প্রাক-বিদ্যমান চিকিৎসারত (যেমন উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ, ফুসফুসের রোগ, ক্যান্সার বা ডায়াবেটিস) অন্যান্য ব্যক্তিরা অন্যদের তুলনায় আরও প্রায়শই COVID-2019 এ সংক্রামিত হয়ে গুরুতর অসুস্থ হতে দেখা যায়।

World Health Organization

COVID-19 প্রতিরোধ বা চিকিৎসায় অ্যান্টিবায়োটিক কি কার্যকর?

না। অ্যান্টিবায়োটিক ভাইরাসের বিরুদ্ধে কাজ করে না, তারা কেবল ব্যাকটিরিয়া সংক্রমনে কাজ করে। COVID-19 একটি ভাইরাস জনিত রোগ, তাই অ্যান্টিবায়োটিক কাজ করে না। COVID-19 এর প্রতিরোধ বা চিকিৎসায় অ্যান্টিবায়োটি ব্যবহার করা উচিত নয়। এগুলি কেবল ব্যাকটিরিয়া সংক্রমণের জন্য চিকিৎসকের নির্দেশনায় ব্যবহার করা উচিত।

এমন কোন ওষুধ বা থেরাপি রয়েছে যা COVID-19 প্রতিরোধ বা নিরাময় করতে পারে?

যদিও কিছু পশ্চিমা, ঐতিহ্যবাহী বা ঘরোয়া প্রতিকারগুলি কোভিড -১৯ এর লক্ষণগুলি কমাতে পারে বা আরাম দিতে পারে তবুও বর্তমানের কোন ওষুধ রোগটি প্রতিরোধ বা নিরাময় করতে পারে এমন কোনও প্রমাণ নেই। ডাব্লুএইচও -করোনার প্রতিরোধ বা নিরাময়ের জন্য অ্যান্টিবায়োটিক সহ কোনও ওষুধের পরামর্শ দেয় না। যদিও বেশ কয়েকটি পশ্চিমা এবং ঐতিহ্যবাহী উভয় ওষুধ নিয়ে ক্লিনিকাল ট্রায়াল চলমান রয়েছে। ডাব্লুএইচও ক্লিনিকাল ফলাফলগুলি পাওয়া মাত্রই তথ্য হালগাগাদ করা চালিয়ে যাবে।

COVID-19 এর জন্য কোনও ভ্যাকসিন, ড্রাগ বা চিকিৎসা আছে?

না, আজ অবধি, COVID-19 এর প্রতিরোধ বা চিকিৎসার জন্য কোনও ভ্যাকসিন এবং নির্দিষ্ট অ্যান্টিভাইরাল ওষুধ নেই। তবে, আক্রান্তদের লক্ষণগুলি থেকে মুক্তি দেওয়ার জন্য যত্ন নেওয়া উচিত। গুরুতর অসুস্থ ব্যক্তিদের হাসপাতালে ভর্তি করা উচিত। সহায়ক চিকিৎসায় বেশীর ভাগ রোগীই সুস্থ হচ্ছে।

সম্ভাব্য কিছু টিকা এবং কিছু নির্দিষ্ট ড্রাগ বর্তমানে তদন্তাধীন রয়েছে। ক্লিনিকাল ট্রায়ালের মাধ্যমে তাদের পরীক্ষা নিরীক্ষা করা হচ্ছে। ডাব্লুএইচও, কোভিড -১৯ প্রতিরোধ ও চিকিৎসার জন্য ভ্যাকসিন এবং ওষুধ আবিষ্কারের প্রচেষ্টার সমন্বয় চালিয়ে যাচ্ছে।

COVID-19 এর থেকে নিজেকে এবং অন্যদের রক্ষার সর্বাধিক কার্যকর উপায় হল ঘন ঘন হাত পরিষ্কার করা, কাশির সময়ে কনুই বা টিস্যুর দিয়ে ঢেকে রাখা এবং কমপক্ষে ১ মিটার (৩ ফুট) দূরত্ব বজায় রেখে বা হাঁচি বা কাশি দেওয়া। (নতুন করোনভাইরাস বিরুদ্ধে প্রাথমিক সুরক্ষা ব্যবস্থা দেখুন)।

COVID-19 আর SARS কি সমান?

না। কোভিড -19-এর ভাইরাস এবং ২০০৩ সালে যে গুরুতর ভাইরাস SARS (এসএআরএস) এর প্রাদুর্ভাব ঘটে তারা জিনগতভাবে একে অপরের সাথে সম্পর্কিত, তবে এদের থেকে যে রোগগুলি সৃষ্টি হয়েছে সেগুলো একেবারেই আলাদা।

SARS ভাইরাস কোভিড -১৯ এর চেয়ে বেশি মারাত্মক তবে সংক্রামক খুব কম ছিল। ২০০৩ সাল থেকে সারা বিশ্বে কোথাও এমন মহামারী আকারে SARS এর প্রাদুর্ভাব ঘটেনি।

নিজেকে বাঁচানোর জন্য কি মাস্ক পরা উচিত?

আপনি যদি COVID-19 উপসর্গগুলি (বিশেষত কাশি) অনুভব করেন বা যার কাছে কোভিড -১৯ আছে তার দেখাশোনা করেন তাহলে মাস্ক পরুন। ডিসপোজেবল ফেস মাস্ক কেবল একবারই ব্যবহার করা যেতে পারে। আপনি যদি অসুস্থ না হন বা অসুস্থ ব্যক্তির দেখাশোনা না করেন তবে আপনি একটি মাস্ক নষ্ট করছেন। বিশ্বব্যাপী মাস্কের ঘাটতি রয়েছে, তাই ডাব্লুএইচও জনগণকে বুঝেশুনে মাস্ক ব্যবহার করতে অনুরোধ করেছে।

ডাব্লুএইচও মূল্যবান সম্পদের অপ্রয়োজনীয় অপচয় এবং মাস্কের অপব্যবহার এড়াতে সার্জিকাল মাস্কের যৌক্তিক ব্যবহারের পরামর্শ দেয় (মাস্ক ব্যবহারের পরামর্শ দেখুন)।

COVID-19 এর থেকে নিজেকে এবং অন্যদের রক্ষার সর্বাধিক কার্যকর উপায় হল ঘন ঘন হাত পরিষ্কার করা, কাশির সময়ে কনুই বা টিস্যুর দিয়ে ঢেকে রাখা এবং কমপক্ষে ১ মিটার (৩ ফুট) দূরত্ব বজায় রেখে বা হাঁচি বা কাশি দেওয়া। (নতুন করোনভাইরাস বিরুদ্ধে প্রাথমিক সুরক্ষা ব্যবস্থা দেখুন)।

কীভাবে মাস্কটি ব্যবহার করে ফেলে দিতে হয়?

১. মনে রাখবেন, মাস্ক কেবল স্বাস্থ্যকর্মী এবং শ্বাসকষ্টের লক্ষণযুক্ত ব্যক্তিঃ যেমন জ্বর এবং কাশি আছে তাদের ব্যবহার করা উচিত।

২. মাস্ক স্পর্শ করার আগে, অ্যালকোহল-ভিত্তিক স্যানিটাইজার বা সাবান পানি দিয়ে হাত পরিষ্কার করুন।

৩. মাস্কটি নিন এবং ছেড়া বা ছিদ্রের আছে কি না পরীক্ষা করুন।

৪ দেখে নিনে উপরের অংশ কোন দিকে (যেপাশে ধাতব স্ট্রিপটি রয়েছে)।

৫. মাস্কটির রঙিন দিক মুখের বাইরের দিকে পরুন

৬. মাস্কটি আপনার মুখের উপর রাখুন। মাস্কটির ধাতব স্ট্রিপ বা শক্ত প্রান্তটি চিমটি করে ধরুন যাতে করে শক্ত প্রান্তটি নাকের সাথে খাপ খেয়ে যায়।

৭. মাস্কটির নীচে টানুন যাতে এটি আপনার মুখ এবং আপনার চিবুকটি ঢেকে রাখে।

৮. ব্যবহারের পরে, মাস্কটি খুলে ফেলুন; মাস্কটির সম্ভাব্য দূষিত পাশের স্পর্শ এড়াতে আপনার মুখ এবং কাপড় থেকে মাস্ক দূরে রাখার সময় কানের পিছন থেকে ইলাস্টিক লুপগুলি সরিয়ে ফেলুন।

World Health Organization

৯. ব্যবহারের পরে অবিলম্বে একটি ময়লার বিনে ফেলে দিন।

১০. মাস্ক স্পর্শ করে বা ফেলে দেবার পর হাত অ্যালকোহল-ভিত্তিক স্যানিটাইজার দিয়ে জীবাণুমুক্ত করুন বা যদি দৃশ্যমান ময়লা থাকে তবে আপনার হাত সাবান ও জলে ধুয়ে নিন।

COVID-19 -র জন্য সুপ্তকাল কত দিন?

"সুপ্তকাল" মানে ভাইরাস দ্বারার আক্রান্ত হওয়া এবং রোগের লক্ষণ দেখা দেওয়ার মধ্যকরা সময়। অনুমান করা হয় COVID-19 -এ আক্রান্ত হওয়ার সময়কাল বেশিরভাগ ক্ষেত্রে ১-১৪ দিন। সাধারণত পাঁচ দিনের মধ্যে হয়। আরও তথ্য পাওয়ার সাথে সাথে এগুলা হালনাগাদ করা হবে।

মানুষ কি কোনও প্রাণীর উৎস থেকে কি COVID-19 এ সংক্রামিত হতে পারে?

করোনাভাইরাস ভাইরাসের একটি বৃহৎ পরিবার যা সাধারনত প্রাণীদের দেহে থাকে। মাঝে মাঝে মানুষ এই ভাইরাসগুলি দ্বারা সংক্রামিত হয় যা পরে অন্য লোকেদের মধ্যেও ছড়িয়ে পড়ে। উদাহরণস্বরূপ, SARS-CoV সিভেট বিড়ালের সাথে যুক্ত ছিল এবং MERS-CoV ড্রোমডারি উট দ্বারা সংক্রমণিত হয়েছিল। COVID-19 এর সম্ভাব্য প্রাণীর উৎস এখনও নিশ্চিতভাবে পাওয়া যায়নি।

নিজেকে রক্ষার জন্য, জীবন্ত পশুর বাজারগুলিতে, প্রাণী এবং পশুর সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন। সর্বদা জীবানুমুক্ত সুসম খাদ্য নিশ্চিত করুন। দূষন এড়াতে সতর্কতার সাথে দুধ, কাঁচা মাছ মাংস অরাঁধা খাবার নাড়াচাড়া করুন এবং কাঁচা বা অর্ধসিদ্ধ খাবার পরিহার করুন।

□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ COVID-19 □ □□□□□□□□□□ □□□ □□□□□?

না। এর কোনও প্রমাণ নেই যে পোষা প্রাণী যেমন বিড়াল এবং কুকুর এর মাধ্যমে ভাইরাস ছড়িয়ে পড়তে পারে যা COVID-19-এর কারণ হতে পারে।

কতক্ষণ জিনিসের ওপর এই ভাইরাস বেঁচে থাকে?

এটি নিশ্চিত নয় যে COVID-19-এর ভাইরাস কতক্ষণ জিনিসের পৃষ্ঠে ওপর বেঁচে থাকতে পারে। তবে এর আচরন অন্যান্য করোনা ভাইরাসের মত। গবেষণায় দেখা গেছে যে করোনভাইরাসগুলি (সিওভিড -১৯ ভাইরাস সম্পর্কিত প্রাথমিক তথ্য) কয়েক ঘন্টা থেকে বেশ কয়েক দিন পর্যন্ত জিনিসের

World Health Organization

উপর বেঁচে থাকতে পারে। এটি বিভিন্ন অবস্থার ওপর বিভিন্ন হতে পারে (উদাঃ পৃষ্ঠের ধরণ, তাপমাত্রা বা পরিবেশের আর্দ্রতা)।

আপনি যদি ভাবেন যে কোনও বস্তুপৃষ্ঠ সংক্রামিত হতে পারে তবে নিজের এবং অন্যাদের সুরক্ষার জন্য সাধারণ জীবাণুনাশক দিয়ে ভাইরাসটি মেরে ফেলার জন্য এটি পরিষ্কার করুন। অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে আপনার হাত পরিষ্কার করুন বা সাবান জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। আপনার চোখ, মুখ বা নাক স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন।

COVID-19 রিপোর্ট করা হয়েছে এমন কোনও অঞ্চল থেকে পার্সেল পাওয়া নিরাপদ?

হ্যাঁ। কোনও সংক্রামিত এলাকা থেকে বাণিজ্যিক পণ্যগুলিকে সংক্রামিত হবার সম্ভাবনা কম এবং ভ্রমণের সময় বিভিন্ন অবস্থার ও তাপমাত্রার সংস্পর্শে এসেছে সেগুলি থেকে কোভিড -১৯-এর করোনা ভাইরাস সংক্রামিত হওয়ার ঝুঁকিও কম থাকে।

আমার কি করা উচিত নয়?

নিম্নলিখিত পদক্ষেপগুলি COVID-2019 এর বিরুদ্ধে কাজ করে না বরং ক্ষতিকারক হতে পারে:

- ধূমপান
- একাধিক মাস্ক পরা
- ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়াই অ্যান্টিবায়োটিক গ্রহণ

যেকোনো ক্ষেত্রে, যদি আপনার জ্বর, কাশি এবং শ্বাসকষ্ট হয় তবে আরও গুরুতর সংক্রমণ হওয়ার ঝুঁকি কমাতে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে আপনার সাম্প্রতিক ভ্রমণের সম্পর্কে অবহিত করুন।