

করোনাভাইরাস
যা অবশ্যই জানা দরকার
রাজ্য সরকারের হেল্পলাইন
০৩৩২৩৪১২৬০০, ১৮০০৩১৩৪৪৪২২২

করোনাভাইরাস কি?

ভাইরাসের বৃহৎ পরিবারের অংশ করোনাভাইরাসের প্রভাবে জীবজন্তু বা মানুষ অসুস্থ হয়ে পড়ে। করোনাভাইরাসে ‘সাধারণ সর্দিকাশি’ও হতে পারে। করোনাভাইরাসজনিত রোগের সাম্প্রতিক মহামারি (কোভিড-১৯) নতুন চিহ্নিত করোনাভাইরাসের কারণে ঘটেছে। এটি প্রাণীবাহিত অর্থাৎ এই রোগ জীবজন্তু থেকে মানুষের মধ্যে সংক্রমিত হতে পারে। ২০২০-র জানুয়ারির শুরুতে চীনে এই রোগ প্রথম ধরা পড়ে।

ঝুঁকির সম্ভাবনা

সবাইয়ের জানা দরকার কোভিড-১৯ এক নতুন অসুখ। যথাযথ নিয়ম মেনে চললে এই রোগের মোকাবিলা করা যেতে পারে এবং সংক্রমিত অধিকাংশ মানুষ সুস্থ হয়ে উঠতে পারেন। বিশ্বের বিভিন্ন সংস্থা (ভারত সরকার সহ) এই রোগে মোকাবিলায় দ্রুত কাজ করে চলেছে। প্রতিটি স্তরেই রোগ নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা কার্যকর করা হয়েছে। বিশ্বজুড়ে দ্রুত সংক্রমণ ছড়িয়ে পড়লেও এই রোগ নিয়ন্ত্রণের ক্ষেত্রে কিছু সাফল্যও পাওয়া গেছে। নিজেদের এবং পরিবারের সদস্যদের সুরক্ষার জন্য প্রত্যেক ব্যক্তিকেই গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে হবে। আর সে জন্য চাই সঠিক তথ্যাদি।

লক্ষণ ও উপসর্গ

জ্বর, ক্লান্তি, শ্বাসকষ্ট, গলাব্যথা, শুকনো কাশি, ঘনঘন খুঁতু, পেশি/গাঁটে যন্ত্রণা/ব্যথা, মাথাব্যথা।

কোভিড-১৯-এ ভুগছেন এমন রোগীর এই সবকটি লক্ষণ বা উপসর্গ থাকতেই হবে তা কিন্তু নয়।

এই রোগ কীভাবে ছড়ায়?

মার্চ ৩, ২০২০ তারিখে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার জানানো তথ্য অনুযায়ী:

- সংক্রমণকারী ও সংক্রমিত ব্যক্তির মধ্যে অসুরক্ষিত ও নিবিড় সংস্পর্শে থাকাকালীন কোভিড-১৯ সংক্রমিত হয়।
- বাতাসবাহিত হয়ে কোভিড-১৯ ছড়িয়ে পড়ার প্রমাণ এ যাবৎ না পাওয়া যাওয়ার ফলে একে সংক্রমণের জন্য দায়ী করা যাবে না।

তাহলে সিদ্ধান্ত কী হবে?

দৈনন্দিন ব্যবহার্য বিভিন্ন জিনিস হাত দিয়ে ছোঁয়ার ফলে বা সংস্পর্শে এলে সংক্রমণ ছড়িয়ে পড়তে পারে। অর্থাৎ এইসব জিনিসপত্রে হাত দেওয়ার পর চোখ, নাক বা মুখ স্পর্শ করলে সংক্রমণের সম্ভাবনা।

ইনকিউবেশন পিরিয়ড বা রোগলক্ষণ ফুটে ওঠার সময়সীমা কী?

১-১৪ দিনের সময়সীমার মধ্যে অসুস্থ হওয়া থেকে শুরু করে উপসর্গ দেখা দেওয়ার সময়সীমাকে বলা হয় ইনকিউবেশন পিরিয়ড। বর্তমান পরিস্থিতিতে মৃদু শ্বাসকষ্টের উপসর্গ ও জ্বর সহ কোভিড-১৯-এর লক্ষণ ও উপসর্গ সাধারণত সংক্রমণের পর গড়ে ৫-৬ দিনের মধ্যে দেখা দিচ্ছে।

কোভিড-১৯ ভাইরাসে সংক্রমিত অধিকাংশ ব্যক্তি স্বল্প রোগভোগের পর সুস্থ হয়ে ওঠেন। এপর্যন্ত গবেষণাগারে পরীক্ষায় চিহ্নিত ৮০% রোগী অল্প থেকে মাঝারি অসুস্থ হয়েছেন। এঁদের মধ্যে নিউমোনিয়া

ছাড়া ও নিউমোনিয়ার রোগীও ছিলেন এবং ১৩.৮% গুরুতর অসুস্থ ছিলেন। তবে উপসর্গবিহীন সংক্রমণ-এর ঘটনা তুলনামূলকভাবে বিরল।

কীভাবে এই রোগ নির্ণয় করা হয় ?

শুধুমাত্র সুনির্দিষ্ট এবং অত্যন্ত স্পেশালাইজড গবেষণাগারে কোভিড-১৯ রোগের জন্য দায়ী করোনাভাইরাস চিহ্নিত করার পরীক্ষা করা হয়।

কোভিড-১৯-এর চিকিৎসা ব্যবস্থা

- বর্তমানে অ্যালোপ্যাথিক চিকিৎসক ও বিশেষজ্ঞরা উপসর্গ দেখে চিকিৎসা করছেন।
- আপাতত কোভিড-১৯-এর কোনো সুনির্দিষ্ট চিকিৎসা বা টিকা নেই।
- কোভিড-১৯ ভাইরাসঘটিত রোগ বলে কোনো সুনির্দিষ্ট ব্যাকটেরিয়াজনিত সংক্রমণ ছাড়া অ্যান্টিবায়োটিক ব্যবহারের প্রয়োজন নেই।
- নিজে থেকে কোনো অ্যান্টিবায়োটিক খাবেন না।

সতর্কতামূলক ব্যবস্থা

নিজেকে ও অন্যদের কোভিড-১৯-এর সংক্রমণ থেকে সুরক্ষিত রাখার সবচেয়ে কার্যকর পথ হল ঘন ঘন হাত ধোয়া, খুঁথু ঠিক ভাবে ঢেকে রাখা, হাঁচি-কাশিতে ভুগছেন এমন লোকজনের থেকে অন্তত ১ মিটার দূরত্ব বজায় রাখা। এছাড়া :

- অভিবাদন বা শুভেচ্ছা জানানোর জন্য করমর্দন বা আলিঙ্গন এড়িয়ে চলুন। পরিবর্তে নমস্কার করুন।
- যথাসম্ভব জনবহুল স্থান বা জমায়েত থেকে দূরে থাকুন।
- ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলুন। নখ কাটুন ও প্রতিদিন সাবান মেখে স্নান করুন।
- সাধারণ সাবান ও জল অথবা অ্যালকোহলযুক্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে বার বার হাত ধোবেন।
- শ্বাসপ্রশ্বাসের সহবত মেনে চলুন। হাঁচি-কাশির সময় হাতের তালুর পিছন দিয়ে, কনুই ভাঁজ করে বা টিসু পেপার দিয়ে মুখ ঢাকবেন। এরপরই হাত ধুয়ে ফেলবেন।
- হাতের পিছন দিক দিয়ে দরজা খুলবেন, বোতাম টিপবেন আঙুলের গাঁট দিয়ে।
- পেন এবং কাপ বা গ্লাস আদানপ্রদান করা এড়িয়ে চলুন।
- লাইজল জাতীয় জীবাণুনাশক দিয়ে কাজের জায়গা মুছে নেবেন।
- রান্না না করা খাবারে সংক্রমণ এড়াতে কাঁচা মাংস খুব সাবধানে ব্যবহার করবেন। এভাবেই খাদ্য নিরাপত্তা বজায় থাকবে।
- সুস্থ্য ও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বজায় রাখতে প্রতিদিন কিছু শরীর চর্চা করবেন।

মাস্ক কি পরতে হবে ?

- এই মুহূর্তে সাধারণ মানুষের কোনো কারণেই মাস্ক পরার দরকার নেই।
- কোনো সন্দেহভাজন কোভিড-১৯ আক্রান্ত ব্যক্তির পরিচর্যার কাজে আপনি যুক্ত থাকলে তবেই আপনাকে মাস্ক পরতে হবে।
- আপনি হাঁচতে-কাশতে থাকলে তা যাতে ছড়িয়ে না পড়ে সে জন্য মাস্ক পরবেন।

● মাস্ক ব্যবহারের পাশাপাশি অ্যালকোহলযুক্ত, হ্যান্ড রাব বা সাবান ও জল দিয়ে ঘন ঘন হাত ধুলে তবেই তা ফলপ্রসূ হবে।

● মাস্ক ব্যবহার করলে তা প্রতিদিন অবশ্যই বদল করবেন এবং ব্যবহারের পর নিরাপদে ফেলে দেবেন।

অসুস্থ বোধ করলে :

● অসুস্থ বোধ করলে, মাথা ধরা বা নাক দিয়ে জল পড়ার মতো সামান্য উপসর্গ দেখা দিলেও সেরে না ওঠা পর্যন্ত বাড়িতেই থাকবেন।

● কোনো উপসর্গ দেখা দিলে প্রথমে টেলিফোনে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন। এরপর তাঁর পরামর্শ অনুযায়ী পরবর্তী ব্যবস্থা নেবেন।

কর্মক্ষেত্রে :

● তীব্র শ্বাসকষ্টের উপসর্গ দেখা দিয়েছে এমন কর্মীদের বাড়িতে থাকার পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে। জ্বর না ছাড়া পর্যন্ত এবং জ্বর কমানোর বা উপসর্গ দূর করার ওষুধ (যেমন কাশির সিরাক) ব্যবহার না করে অন্তত ২৪ ঘণ্টা জ্বরের বা অন্যান্য লক্ষণ না থাকলে তবেই কর্মক্ষেত্রে আসতে পারেন।

● কর্মীরা তাঁদের পছন্দের চিকিৎসকের সঙ্গে টেলিফোনে যোগাযোগ করে প্রয়োজনীয় পরামর্শ নেবেন।

● কর্মক্ষেত্রে এসে কোনো কর্মীর তীব্র শ্বাসকষ্টের উপসর্গ (যেমন, কাশি, শ্বাসকষ্ট ইত্যাদি) দেখা দিলে কিংবা অসুস্থ হয়ে পড়লে অন্য কর্মীদের থেকে আলাদা করে রাখতে হবে। পরবর্তী পদক্ষেপের জন্য স্থানীয় সরকার নির্ধারিত স্বাস্থ্যকর্মীর সঙ্গে অবিলম্বে টেলিফোনে যোগাযোগ করে প্রয়োজনীয় পরামর্শ নিতে হবে।

● সুপারভাইজারদের এই মর্মে নির্দেশ দেওয়া যেতে পারে তাঁরা যেন কর্মীরা অসুস্থ হলে বাড়ি থাকেন, হাঁচি-কাশির সময় পালনীয় সহবত, হাত ধোয়া ইত্যাদি সম্পর্কে পোস্টার ও নির্দেশিকা কর্মক্ষেত্রের প্রবেশপথে ও অন্যান্য অংশে প্রদর্শনের ব্যবস্থা করেন।

● সুপারভাইজাররা কর্মক্ষেত্রে কর্মীদের নাগালের মধ্যে পর্যাপ্ত পরিমাণ সাবান, জল ও অ্যালকোহলযুক্ত হ্যান্ড রাবের ব্যবস্থা রাখবেন।

● সুপারভাইজাররা 'নো হ্যান্ডশেক' বা করমর্দন না করার সংস্কৃতি গড়ে তুলতে কর্মীদের পরামর্শ দেবেন।

● ঘন ঘন স্পর্শ করা হয় এমন জায়গা যেমন, ওয়ার্কস্টেশন, কাউন্টারটপ, ডোরনব ইত্যাদি নির্ধারিত পরিমাণ লাইজল জাতীয় জীবাণুনাশক দিয়ে নিয়মিত পরিষ্কার করার জন্য হাউসকিপিং কর্মীদের সুপারভাইজাররা প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা করবেন।

● কর্মক্ষেত্রে আসার আগে শ্বাসকষ্টের কোনো উপসর্গ দেখা দিয়েছে কিনা সুপারভাইজাররা সেবিষয়ে কর্মীদের নিজে নিজে পরীক্ষার পরামর্শ দেবেন। অসুস্থ বোধ করলে কর্মীরা সুপারভাইজারকে সে কথা জানিয়ে বাড়িতে থাকবেন।

কোভিড-১৯ বিষয়ে সর্বশেষ তথ্য শুধুমাত্র নির্ভরযোগ্য সূত্র থেকেই সংগ্রহ করবেন। সোশ্যাল মিডিয়ার পাওয়া অননুমোদিত তথ্য অন্ধভাবে বিশ্বাস করবেন না।