

কোভিড-19 প্রতিরোধের জন্য আবেদন

1. কোভিড-19 মূলত শ্বাসক্রিয়াজনিত ড্রপলেটের মাধ্যমে ছড়ায়। ভাইরাসটি স্পর্শের মাধ্যমেও ছড়াতে পারে।
2. কোভিড-19-এর সবচেয়ে সাধারণ লক্ষণের মধ্যে রয়েছে জ্বর, অস্বস্তিবোধ, শুকনো কাশি এবং শ্বাসকষ্ট। অন্যান্য লক্ষণের মধ্যে আছে নাকবন্ধ, মাথাব্যথা, কনজাক্টিভাইটিস, গলা খুশখুশ, ডায়রিয়া, স্বাদ বা গন্ধ না পাওয়া, ত্বকে র্যাশ বা পায়ের ও হাতের আঙুলের বিবর্ণতা।
3. কিছু মানুষ সংক্রমিত হলেও খুব কম বা অনির্দিষ্ট লক্ষণ থাকে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে, 20% কেসে শ্বাসকষ্ট-সহ গুরুতর অসুস্থতা সৃষ্টি হতে পারে।
4. বয়স্ক মানুষ বা অন্যান্য রোগ (হাইপারটেনশন, হার্ট বা ফুসফুসের সমস্যা, ডায়াবেটিস, বা ক্যান্সার)-যুক্ত ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে অবস্থা গুরুতর হওয়ার ঝুঁকি থাকে।
5. সব সময় ব্যক্তিগত ও পারিপার্শ্বিক পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা সংক্রমণের বিরুদ্ধে বাঁচা ও গোষ্ঠি সংক্রমণ রোধের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।
6. সাধারণ মানুষকে কিছুক্ষণ পরে পরে হাত পরিষ্কার করা উচিত, বিশেষত মুখ, নাক বা চোখ পরিষ্কার করার আগে, সাধারণের ব্যবহৃত জায়গা যেমন রেলিং বা দরজার হাতল ছোঁয়ার পরে বা কাশি বা হাঁচির পরে হাতে শ্বাসযন্ত্রনির্গত পদার্থ লেগে যাওয়ার পর।
7. সাধারণ মানুষকে বাইরে বেরোনো, সামাজিক যোগাযোগ ও বাইরে খাওয়া এড়িয়ে যাওয়া উচিত। বাইরে যাওয়ার প্রয়োজন পড়লে সার্জিকাল মাস্ক পরে এবং হাত পরিষ্কার রেখে যাওয়া উচিত।
8. গৃহের পারিপার্শ্বিক পরিচ্ছন্নতার জন্য সাধারণ মানুষকে নিকাশীব্যবস্থা ঠিকঠাক বজায় রাখা উচিত, নিয়মিত ড্রেন আউটলেটগুলিতে(ইউ-ট্র্যাপগুলি) জল ঢালা উচিত এবং ড্রেন আউটলেটগুলি ব্যবহৃত না হলে সেগুলি ঢেকে রাখা উচিত। টয়লেট ব্যবহারের পর ফ্লাশ করার আগে জীবাণু সংক্রমণ প্রতিরোধের জন্য টয়লেটের ঢাকনাটি বন্ধ করে দেওয়া উচিত।
9. সরকার “কোভিড-19 থিম্যাটিক ওয়েবসাইট” (www.coronavirus.gov.hk) নামে একটি ওয়েবসাইট লঞ্চ করেছে যেখানে সাধারণ মানুষের বোঝার সুবিধার জন্য কোভিড-19 সংক্রমণ বিষয়ে সাম্প্রতিক আপডেট ও স্বাস্থ্যবিষয়ক উপদেশ দেওয়া হচ্ছে।
10. জাতিগত সংখ্যালঘুদের সাম্প্রতিক আপডেট লাভের সুবিধার জন্য ওয়েবসাইটের মূল বিষয়গুলি নয়টি আলাদা আলাদা ভাষায় অনুবাদ করা হয়েছে।
11. কোভিড-19 অতিমারী দমনে চলুন আমরা একসাথে প্রতিরোধ গড়ে তুলি।