

## করোনাভাইরাস রোগ 2019 সম্পর্কে প্রায়শই জিজ্ঞাসা করা প্রশ্ন (COVID-19)

---

28 এপ্রিল 2022

### 1. নভেলসংক্রামকরোগকী?

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. নভেলকরোনাভাইরাসকী?

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

### 3. করোনাভাইরাসরোগ 2019 (COVID-19) কী?

"করোনাভাইরাস রোগ 2019 (COVID-19)" হল নতুন করোনা ভাইরাস "SARS-CoV-2"-এর দ্বারা উৎপন্ন রোগ।

### 4. COVID-19 এর লক্ষণগুলিকী?

COVID-19-এর সবচেয়ে সাধারণ লক্ষণগুলি হল জ্বর, শুকনো কাশি এবং ক্লান্তি। অন্য লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে স্বাদ ও গন্ধ না থাকা, নাক বন্ধ, কনজাংটিভাইটিস, গলা খারাপ, মাথাব্যথা, পেশি বা গাঁটে ব্যথা, স্কিন র্যাশ, বমি বমি ভাব বা বমি করা, ডায়রিয়া, শীত শীত ভাব বা মাথাঘোরা। কিছু ব্যক্তি খুব হালকা বা নির্বিশেষ লক্ষণ অনুভব করতে পারে, আবার অনেকে খুব তীব্র লক্ষণ অনুভব করতে পারে যেমন শ্বাসকষ্ট, বুক ব্যথা বা সংশয়ভাব।

জটিলতার গুলির মধ্যে রয়েছে শ্বাসযন্ত্রের ফেলিওর, অ্যাকিউট রেসপিরেটরি ডিসট্রেস সিনড্রোম(ARDS), সেপসিস ও সেপটিক শক, থ্রমবোএমবোলিজম, এবং/বা মাল্টি-অর্গান ফেলিওর যার মধ্যে রয়েছে হৃৎপিণ্ড, লিভার বা কিডনির আঘাত। বয়স্ক মানুষ এবং অন্যান্য মেডিকাল সমস্যা (যেমন হাইপারটেনশন, হৃদপিণ্ড ও ফুসফুসের সমস্যা, ডায়াবেটিস, স্খলতা বা ক্যান্সার)-যুক্ত মানুষদের গুরুতর অসুস্থতার বেশি ঝুঁকি রয়েছে। রিপোর্ট রয়েছে যে COVID-19 আক্রান্ত শিশু এবং কিশোর-কিশোরীরা একটি বিরল কিন্তু গুরুতর অবস্থার বিকাশ ঘটতে

পারে যা শিশুদের মধ্যে মাল্টিসিস্টেম ইনফ্ল্যামেটরি সিনড্রোম (MIS-C), নামে পরিচিত, যা পরিচালিত করে- অঙ্গ ব্যর্থতা এবং শক।

বয়স্ক ব্যক্তির এবং যাদের অন্তর্নিহিত চিকিৎসা সমস্যা রয়েছে (যেমন উচ্চ রক্তচাপ, হার্ট এবং ফুসফুসের সমস্যা, ডায়াবেটিস, স্থূলতা বা ক্যান্সার) তাদের গুরুতর অসুস্থতার ঝুঁকি বেশি।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার (WHO) তথ্য অনুসারে, প্রায় 10-20% মানুষ ক্লান্তি, শ্বাসকষ্ট এবং স্নায়বিক লক্ষণ সহ COVID-19 এর মধ্য ও দীর্ঘমেয়াদী প্রভাবগুলি অনুভব করতে পারে। WHO-এর মতে, এই প্রভাবগুলি সম্মিলিতভাবে "পোস্ট COVID-19 অবস্থা" বা "লং COVID" নামে পরিচিত। যদিও এটি এখনও স্পষ্ট নয় যে লক্ষণগুলি কতক্ষণ স্থায়ী হতে পারে, বর্তমান গবেষণা পরামর্শ দেয় যে রোগীরা সময়ের সাথে উন্নতি করতে পারে।

## 5. COVID-19 সংক্রমণকরার পদ্ধতি কী?

সংক্রমণের পদ্ধতির মধ্যে রয়েছে রেসপিরেটরি ড্রপলেট, দূষিত পৃষ্ঠ বা বস্তুর সংস্পর্শ, স্বল্প-পরিসরের অ্যারোসল বা স্বল্প-পরিসরের বায়ুবাহিত সংক্রমণ। খারাপ বায়ুচলাচল এবং/অথবা জনাকীর্ণ ইনডোর সেটিংসেও ভাইরাস ছড়াতে পারে।

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

"অগুস্ফুটন সময়কাল" বলতে রোগের লক্ষণ দেখা দেওয়া এবং ভাইরাসটি ধরার মধ্যের সময়কালকে বুঝায়। ইনকিউবেশন পিরিয়ডের বেশিরভাগ আনুমানিক 1 থেকে 14 দিনের মধ্যে, এবং কিছু ভেরিয়েন্ট, যেমন Omicron ভেরিয়েন্টের ইনকিউবেশন পিরিয়ড প্রায় 3 দিনেরও কম হতে পারে।

## 7. COVID-19 এর চিকিৎসা কী?

চিকিৎসার মধ্যে সহায়ক থেরাপি, লক্ষণীয় চিকিৎসা, অ্যান্টিভাইরাল এজেন্ট এবং চীনা ওষুধ অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

## 8. COVID-19 এর জন্যমৃত্যুর হার কি খুব বেশি?

অনুগ্রহ করে পড়ুন ["রিপোর্ট করা মৃত্যুর ক্ষেত্রে অস্থায়ী ডেটা বিশ্লেষণ"](#)..

COVID-19 ভ্যাকসিনগুলি মানুষকে COVID-19 রোগ থেকে রক্ষা করতে কার্যকর, বিশেষ করে গুরুতর অসুস্থতা এবং মৃত্যু।

অন্যদিকে, উভয় গুরুতর তীব্র শ্বাসযন্ত্রসিনড্রোম (SARS) এবং মধ্যপ্রাচ্যের শ্বাসযন্ত্রসিনড্রোম (MERS) করোনাভাইরাস দ্বারা সৃষ্ট শ্বাসতন্ত্রের রোগ। প্রথমটির মৃত্যুর হার প্রায় 9.6%, তবে পরেরটির হার একতৃতীয়াংশ ছাড়িয়ে যায়।

## 9. COVID-19 এর জন্য কী কোন লক্ষণ থাকবে না? রোগীরা কী রাস্তায় হঠাত মারা যাবে?

COVID-19 এইরোগেরলক্ষণগুলিরমধ্যেয়েছেজ্বর, অসুস্থতা, শুনকনোকাকশিএবংশ্বাসকষ্ট। কিছু মানুষের শুধু মাইন্ড অথবা নন-স্পেসিফিক লক্ষণ যেমন শ্বাস নিতে অসুবিধা, বুকে ব্যথা অথবা কনফিউশন। 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।

## 10. 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।

## 11. COVID-19 কিভাবেপ্রতিরোধকরাযায়?

### COVID-19 ভ্যাকসিনেশন

- COVID-19 ভ্যাকসিনগুলিমানুষকে COVID-19 রোগ কিছু গুরুতর অসুখ ও মৃত্যু থেকেবাঁচাতেকার্যকর।
- COVID-19-এ জনস্বাস্থ্যের সার্বিক প্রতিক্রিয়ায় ভ্যাকসিনেশন একটি অন্যতম টুল। নন-ফার্মাসিউটিক্যাল ইন্টারভেনশন(NPIs)-এর পাশাপাশি ভ্যাকসিনেশন ভাইরাসের বিরুদ্ধে সর্বোচ্চ সুরক্ষা দিতে সাহায্য করবে।
- COVID-19 ভ্যাকসিন দেওয়ার পরেও সামাজিক দূরত্ব, হাত পরিষ্কার রাখা এবং জনসমক্ষে মাস্ক পড়ার মতো NPI-গুলি চালু রাখার প্রয়োজন রয়েছে যাতে সংক্রমণের ঝুঁকি কমানো যায়। ভ্যাকসিন নেননি এমন ব্যক্তিদের পাশাপাশি ভ্যাকসিন নেওয়া ব্যক্তিদেরও NPI-গুলি অনুসরণ করতে হবে।
- COVID-19 ভ্যাকসিনেশনের বিশদ তথ্যের জন্য COVID-19 ভ্যাকসিনেশন প্রোগ্রামের থিম্যাটিক ওয়েবসাইট দেখুন: [www.covidvaccine.gov.hk](http://www.covidvaccine.gov.hk)

### স্বাস্থ্য বিধি

জনসাধারণকে অনুরোধ করা হচ্ছে যে তারা যেনো বাইরে গিয়ে খাবারের জমায়েত বা অন্যান্য জমায়েতের মতো সামাজিক ক্রিয়াকলাপে অংশগ্রহণ 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:

- অসুস্থব্যক্তিদেরশ্বাসতন্ত্রেরভাইরাসসংক্রমণরোধকরতে ভালো ফিট হওয়া সার্জিক্যালমাস্কব্যবহারকার্যকরী।লক্ষণজনিতরোগীদেরজন্য (হালকালক্ষণথাকলেও) ভালো ফিট হওয়া সার্জিক্যালমাস্কপরাউচিত।

- 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।
- হাত ধোয়ার আগে আপনার চোখ, মুখ এবং নাক স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন;
- 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 20 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 70থেকে 80% অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড্রাবেবের সাহায্যে হাতের স্বাস্থ্যকরতা নিশ্চিত করতে হবে বিকল্প হিসেবে।
- টয়লেট ব্যবহার করার পরে, জীবাণু ছড়ানো এড়াতে ফ্লাশ করার আগে টয়লেটেরলিড নামিয়ে রাখুন।এবং
- শ্বাসকণ্টের 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।
- ভাল গৃহমধ্যস্থ বায়ুচলাচল বজায় রাখা;
- প্রতি সপ্তাহে অন্তত একবার 1 ইন 99 পাতলা গৃহস্থালির ব্লিচের মধ্যে ( 5.25% সোডিয়াম হাইপোক্লোরাইটযুক্ত 990 মিলি জলের সাথে 10 মিলি ব্লিচ মেশানো) দিয়ে 15 - 30 মিনিটের জন্য রেখে দিন এবং তারপরে জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। ধাতব পৃষ্ঠের জন্য, 70% অ্যালকোহল দিয়ে জীবাণুমুক্ত করুন;
- যদি স্থানগুলি রেসপিরেটরি সেক্রিশন, বমি বা মলমূত্র দ্বারা দূষিত হয়, তাহলে দৃশ্যমান বস্তু পরিষ্কার করার জন্য শক্তিশালী শোষক ডিসপোজেবল তোয়ালে ব্যবহার করুন। তারপর উপযুক্ত জীবাণুনাশক দিয়ে পৃষ্ঠ এবং পার্শ্ববর্তী এলাকা জীবাণুমুক্ত করুন। ননমেটালিক পৃষ্ঠের জন্য, 1 ইন 49 পাতলা গৃহস্থালির ব্লিচ দিয়ে জীবাণুমুক্ত করুন (490 মিলি জলের সাথে 5.25% সোডিয়াম হাইপোক্লোরাইট দ্রবণযুক্ত 10 মিলি গৃহস্থালির ব্লিচের মিশ্রণ), 15 - 30 মিনিটের জন্য রেখে দিন এবং তারপরে জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। ধাতব পৃষ্ঠের জন্য, 70% অ্যালকোহল দিয়ে জীবাণুমুক্ত করুন;

- ড্রেনেজ পাইপগুলি সঠিকভাবে এবং নিয়মিতভাবে বজায় রাখুন (সপ্তাহে প্রায় একবার) পরিবেশগত স্বাস্থ্যবিধি নিশ্চিত করতে প্রতিটি ড্রেন আউটলেটে (ইউ-ট্র্যাপ) প্রায় আধা লিটার জল ঢালুন;
- ভাল শরীরের প্রতিরোধ গড়ে তুলুন এবং স্বাস্থ্যকর জীবনধারা বজায় রাখুন। এটি সুষম খাদ্য, নিয়মিত ব্যায়াম এবং পর্যাপ্ত বিশ্রামের মাধ্যমে অর্জন করা যেতে পারে।
- ধূমপান করবেন না এবং অ্যালকোহল সেবন এড়িয়ে চলুন।

## 12. হংকংয়ের বাইরে ভ্রমণের সময় কোন প্রতিরোধকমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করা উচিত?

জনগণদের হংকংয়ের বাইরে অপ্রয়োজনীয় ভ্রমণ এড়াতে দৃঢ়ভাবে বলা হচ্ছে। স্বাস্থ্য পরামর্শগুলো গ্রহণ করা উচিতঃ

- COVID-19 রোগের বিরুদ্ধে কার্যকরভাবে সুরক্ষার জন্য সর্বশেষ সুপারিশ অনুযায়ী ভ্রমণের আগে সম্পূর্ণ COVID-19 টিকাদান করুন (COVID-19 টিকাদানের বিশদ বিবরণের জন্য, অনুগ্রহ করে COVID-19 টিকাদান কর্মসূচির বিষয়ভিত্তিক ওয়েবসাইট দেখুন: [www.covidvaccine.gov.hk](http://www.covidvaccine.gov.hk));
- জনাকীর্ণ স্থানে যাওয়া এড়িয়ে চলুন এবং যতদূর সম্ভব অন্য লোকেদের সাথে যথাযথ সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখুন;
- একটি সার্জিক্যাল মাস্ক পরুন এবং সর্বদা কঠোর ব্যক্তিগত এবং হাতের স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখুন ঘন;
- ঘন হাতের স্বাস্থ্যবিধি সম্পাদন করুন, তরল সাবান এবং জল দিয়ে হাত ধুয়ে নিন এবং কমপক্ষে 20 সেকেন্ডের জন্য ঘষুন, তারপর জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন এবং একটি নিষ্পত্তিযোগ্য কাগজের তোয়ালে দিয়ে শুকিয়ে নিন; যদি হাত ধোয়ার সুবিধা পাওয়া না যায়, বা যখন হাত দৃশ্যমানভাবে নোংরা না হয়, 70 থেকে 80% অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ডরাব দিয়ে হাত পরিষ্কার করা একটি কার্যকর বিকল্প;
- খাদ্য নিরাপত্তা এবং স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলুন যেমন দুধ, ডিম এবং মাংস সহ কাঁচা বা কম রান্না করা প্রাণীজ পণ্য খাওয়া এড়িয়ে চলুন, অথবা এমন খাবার যা পশুর নিঃসরণ, মলমূত্র (যেমন প্রস্রাব) বা দূষিত পণ্য দ্বারা দূষিত হতে পারে, যদি না সেগুলি সঠিকভাবে করা হয়। রান্না করা, ধুয়ে বা খোসা ছাড়ানো;
- আপনি যদি হংকংয়ের বাইরে অসুস্থ বোধ করেন, বিশেষ করে যদি আপনি শ্বাসকষ্টের উপসর্গগুলি অনুভব করেন, একটি সার্জিক্যাল মাস্ক পরুন এবং একবারে ডাক্তারের পরামর্শ নিন; এবং

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

### 13. একটি মাস্কের কাজ কি?

মাস্ক তরল এবং বড় কণার ফোঁটাগুলির জন্য একটি বাধা সৃষ্টি করে। সার্জিক্যাল মাস্ক (মুখোশ) হল এক ধরনের ফেস মাস্ক যা সাধারণত ব্যবহৃত হয়। বেশিরভাগ অস্ত্রোপচারের মুখোশগুলি একটি তিন-স্তরনকশা 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 বা জুনিয়ন কারণ এটি শ্বাসপ্রশ্বাসের ফোঁটা দ্বারা সংক্রামিত। সংক্রামক রোগগুলির বিরুদ্ধে পর্যাপ্ত সুরক্ষা প্রদান করতে পারে না। ফাঁক ছাড়া নাক, মুখ এবং চিবুক পুরোপুরি ঢেকে রাখার জন্য উপযুক্ত মাপ বেছে নিন। প্রাপ্ত থেকে বাতাসের ফুটো কমিয়ে মুখের সাথে ভালোভাবে সীল করুন।

সার্জিক্যাল মাস্ক পরার জন্য সাধারণ বিষয়গুলির মধ্যে রয়েছে:

- নিজেদের সুরক্ষার জন্য শ্বাসপ্রশ্বাসের সংক্রমণে ব্যক্তি যত্নে ওয়ার সময়; বা রেসপিরেটরি রোগগুলির জন্য পিকমোসুমে হাসপাতাল বা ক্লিনিক পরিদর্শন;
- অন্যের মধ্যে সংক্রমণের বিস্তার রোধ করতে শ্বাসপ্রশ্বাসের লক্ষণগুলি থাকার সময়, যেমন: জ্বর, সর্দি, কাশি বা হাঁচি।

### 14. ছোট বাচ্চারা কি মাস্ক পরতে পারবে?

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

- 2 বছরের কম বয়সী বাচ্চাদের তদারকির ব্যবস্থা ছাড়া ফেস মাস্ক (সার্জিক্যাল মাস্ক এবং কাপড়ের মুখের আচ্ছাদন সহ) বা জুনিয়ন 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 ভিডের জায়গা বেছে নিন এবং শিশু এবং অন্যান্য মানুষের মধ্যে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার কথামনে রাখবেন এবং চারপাশের জিনিসগুলো স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকুন ও স্পর্শ করার তাৎক্ষণিক পরে হ্যান্ড হাইজিন বজায় রাখুন।

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

## 15. 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 ঘনঘন করা উচিত বিশেষতঃ চোখ, নাক এবং মুখ স্পর্শ করার আগে; খাবার খাওয়া বা প্রস্তুত করার আগে; টয়লেট ব্যবহার করার পরে; যখন হাত রেসপিরেটরি সিক্রেশন দ্বারা দূষিত হয়নি, যেমন কাশি বা হাঁচির পরে; এবং পাবলিক ইনস্টলেশন বা সরঞ্জাম স্পর্শ করার পরে, যেমন এসকেলেটর হ্যান্ড্রাইল, লিফট নিয়ন্ত্রণ, প্যানেল বা দরজার নব।
- রক্ত এবং দেহের তরল থেকে তারাদৃশ্যমান নষ্ট হয়ে যাওয়ার বা সম্ভবত দূষিত হলে তাদের তরল সাবান এবং পানি দিয়ে হাত ধোয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়। যখন হাতে দৃশ্যমান ভাবে ময়লা থাকে না, তখন তাদের 70% থেকে 80% অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড রব 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 থাকুন : এবং আক্রান্ত ব্যক্তিদের সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন অপ্রয়োজনীয় সামাজিক যোগাযোগ হ্রাস করে এবং জনাকীর্ণ স্থানে যাওয়া এড়িয়ে চলুন বা যখনই সম্ভব তখন থাকার দৈর্ঘ্য কমিয়ে দিন, বিশেষ করে সংক্রমণ-সম্পর্কিত জটিলতার উচ্চ ঝুঁকিতে থাকা ব্যক্তিদের জন্য, যেমন গর্ভবতী মহিলা বা দীর্ঘস্থায়ী রোগে আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য।

## 16. 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।

## 17. 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 হ্যান্ডরব ব্যবহার করতে পারেন। এটি কার্যকরভাবে হাতের মধ্যে সংক্রামক রোগের ক্রস সংক্রমনোধ 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 কঙ্গি 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।

## 18. কাশির আচারনবিধিকী?

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।

## 19. নিষ্কাশনপাইপগুলো 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 নিকাসী পাইপ, U-ট্র্যাপ এবং স্যানিটারি ফিটংগুলি পরিদর্শন করতে হবে এবং ক্ষতি পাওয়া গেলে তাৎক্ষণিক মেরামতের ব্যবস্থা করা উচিত।

## 20. ওজোননিবীজনক 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, ব্যাকটেরিয়া, ছাঁচ বা অন্যান্য জৈবিক দূষককে অপসারণ করতে পারে না।



## 21. ভোক্তাদের খাদ্য প্যাকেজিং কিস্যো নিটাইজ করা উচিত?

ফুড প্যাকেজিংয়ে নভেল করোনভাইরাস থাকার ঝুঁকি খুবই কম। প্রকৃতপক্ষে, জীবাণুদ্বারা দূষিত হাত সংক্রামক ভাইরাসকে এক স্থান থেকে অন্য স্থান এমনি অর্থাৎ অন্য একজনের শরীরে স্থানান্তর করতে পরোক্ষভাবে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। খাবার প্যাকেজিংয়ের পরিবর্তে নির্দিষ্ট জায়গার অত্যধিক 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।

জীবাণুমুক্ত করা হবে কিনা তা লক্ষ্য করার বিষয়:

- জীবাণুনাশক (i) SARS-CoV-2 এর বিরুদ্ধে কার্যকর প্রমাণিত হওয়া উচিত; (ii) প্যাকেজিং উপাদানের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ; (iii) প্রস্তুতকারকের সুপারিশ অনুযায়ী ব্যবহৃত।
- প্যাকেজিং পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করার পরে হাতের স্বাস্থ্যবিধি সম্পাদন করুন।

## 22. জীবাণুনাশক ব্যবহার করার সময় কী খেয়াল রাখবেন?

জীবাণুনাশক এবং প্রাসঙ্গিক সরঞ্জাম সঠিকভাবে ব্যবহার করা উচিত। অনুপযুক্ত ব্যবহার প্রতিকূল স্বাস্থ্য প্রভাব এবং পরিবেশ দূষণ হতে পারে।

জীবাণুনাশক এবং প্রাসঙ্গিক সরঞ্জামগুলি নিরাপদে এবং কার্যকরভাবে পরিচালনা এবং ব্যবহার করা হয় তা নিশ্চিত করতে প্রস্তুতকারকের নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন। অ্যাপ্লিকেশন এবং নিরাপত্তা সম্পর্কে তথ্যের প্রতি বিশেষ মনোযোগ দিন, যেমন প্রস্তাবিত ব্যবহার, ঘনত্ব এবং যোগাযোগের সময়, আইটেম এবং জীবাণুনাশক, পণ্যের স্থিতিশীলতা, বিপদ সতর্কতা, স্টোরেজ পদ্ধতি এবং পণ্য ব্যবহার করার সময় প্রয়োজনীয় ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জামের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ পৃষ্ঠতল। জীবাণুনাশক শিশু এবং পোষা প্রাণীর নাগালের বাইরে রাখুন। দুর্ঘটনা এড়াতে, বিভিন্ন লেবেল সহ অন্যান্য পাত্রে জীবাণুনাশক ঢালবেন না।

জীবাণুনাশক এবং প্রাসঙ্গিক সরঞ্জামের অনুপযুক্ত ব্যবহার স্বাস্থ্যের প্রতিকূল প্রভাবের দিকে নিয়ে যেতে পারে ব্যবহারকারীদের কাছে। জীবাণুনাশক দ্বারা সৃষ্ট প্রতিকূল স্বাস্থ্য প্রভাব বিভিন্ন কারণের উপর নির্ভরশীল, যেমন জীবাণুনাশকের রাসায়নিক উপাদান, এক্সপোজারের সময়কাল এবং ঘনত্ব, এক্সপোজারের পথ, স্বতন্ত্র স্বাস্থ্যের অবস্থা এবং পরিবেশগত অবস্থা। সাধারণভাবে, জীবাণুনাশকের সরাসরি সংস্পর্শে চোখ, ত্বক এবং শ্বাস নালীর জ্বালা হতে পারে। শ্বাস নেওয়া হলে এটি ফুসফুসে প্রভাব ফেলতে পারে, বা এমনি অর্থাৎ মারাত্মক যদি ভুলভাবে ব্যবহার করা হয়।

জীবাণুনাশক ব্যবহার করার সময় ভালো বায়ুচলাচল রাখুন।

জীবাণুনাশকযুক্ত লোকেদের স্প্রে করার পরামর্শ দেওয়া হয় না। এই অভ্যাস ক্ষতিকারক হতে পারে স্বাস্থ্যের জন্যে এবং একজন সংক্রামিত ব্যক্তির ভাইরাস ছড়ানোর ক্ষমতা হ্রাস করবে না।

ইনডোর স্পেসগুলিতে, স্প্রে করার মাধ্যমে পরিবেশগত পৃষ্ঠগুলিতে জীবাণুনাশকগুলির নিয়মিত প্রয়োগের সুপারিশ করা হয় না কারণ এটি সরাসরি স্প্রে অঞ্চলের বাইরে দূষকগুলি অপসারণ করতে অকার্যকর এবং চোখ, শ্বাসকষ্ট এবং ত্বকের জ্বালা এবং অন্যান্য বিষাক্ত প্রভাব সৃষ্টি করতে পারে। যদি জীবাণুনাশক প্রয়োগ করতে হয় তবে এগুলি একটি কাপড়ের মাধ্যমে বা মুছা উচিত যা জীবাণুনাশকটিতে ভিজিয়ে রাখা হয়।