

කොරෝනා වෛරස් රෝගය 2019
(කොවිඩ්-19 (COVID-19))

(Sinhala version)

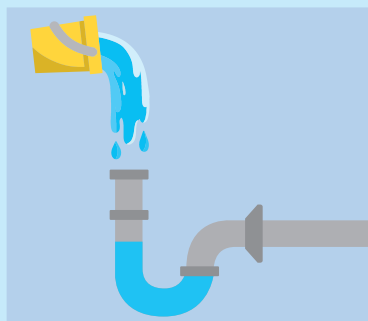
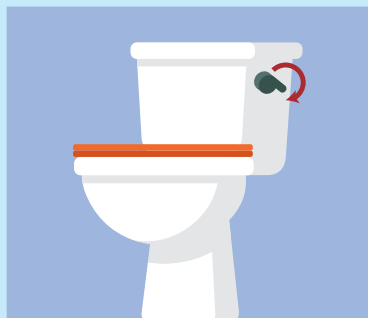
করোনাভাইরাস রোগ 2019
(কোভিড-১৯ (COVID-19))

(Bengali version)

Dịch bệnh Coronavirus 2019
(COVID-19)

(Vietnamese version)

2019冠狀病毒病 Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)



衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生署
Department of Health

කොරෝනා වෛරස් රෝගය 2019 (කොවිඩ්-19 (COVID-19))

රෝග කාරකය

"කොරෝනා වෛරස් රෝගය 2019 (කොවිඩ්-19 (COVID-19))" යනු SARS-CoV-2 නම් නව කොරෝනා වෛරසය නිසා ඇති වන රෝගයකි.

සායනික ලක්ෂණ

කොවිඩ්-19 (COVID-19) රෝගයෙහි වඩාත් පොදු රෝග ලක්ෂණ වන්නේ උණ, වියළි කැස්ස සහ තෙහෙට්ටුවයි. රසය හෝ සුවඳ නැතිවීම, නාසයේ තදබදය, සන්ධි ජරදාහය, උගුරේ අමාරුව, හිසරදය, මාංශ පේශි හෝ සන්ධි වේදනාව, සමේ කැක්කුම, ඔක්කාරය හෝ වමනය, පාචනය, සීතල හෝ කරකාපිල්ල ආදිය අනෙකුත් රෝග ලක්ෂණ වේ. ඇතැම් පුද්ගලයින් හට ඉතා මෘදු රෝග ලක්ෂණ හෝ ඇතැම්කුට විශේෂ රෝග ලක්ෂණයක් නොමැති අතර, සමහරකුට හුස්ම හිරවීම, පපුවේ වේදනාව හෝ වියාකුලත්වය වැනි දරුණු රෝග ලක්ෂණ ඇතිවිය හැකිය.

රෝගය හේතුවෙන් ඇතිවන සංකූලතා අතරට ශ්වසන අපහසුතාව, උග්‍ර ශ්වසන අපහසුතා සින්ඩ්රෝමය (ARDS), ලේ විෂ වීම සහ ලේ විෂ වීම හේතුවෙන් වන කම්පනය, රුධිර කැටි ගැසීම සහ / හෝ හෘද අක්මාව හෝ වකුගඩු වල තුවාල සිදු වීම ඇතුළත් බහු- අවයව ක්‍රියාකාරීත්වය අක්රිය වීම ආදිය ඇතුළත් විය හැකිය. වයස්ගත පුද්ගලයින් සහ භෞතික ගැටලු පවතින පුද්ගලයින් හට (උදා: අධි රුධිර පීඩනය, හෘද හා පෙනහළු ආබාධ, දියවැඩියාව, තරබාරුකම හෝ පිළිකා) බරපතල රෝගාබාධ ඇතිවීමේ වැඩි අවදානමක් පවතී. කොවිඩ්-19 (COVID-19) සහිත ළමුන් සහ නව යොවුන් වියේ දරුවන් තුළ බහු පද්ධති ජරකෝපකාරී සින්ඩ්රෝමය (MIS-C) ලෙස හැඳින්වෙන දුර්ලභ නමුත් බරපතල තත්ත්වයක් වර්ධනය විය හැකි බවට වාර්තා තිබේ, එය බහු අවයව අසාර්ථක වීමට හා කම්පනයට හේතු වේ.

වයස්ගත පුද්ගලයින් සහ යටිත් පවතින වෛද්‍ය ගැටලු (උදා: අධි රුධිර පීඩනය, හෘද හා පෙනහළු ආබාධ, දියවැඩියාව, තරබාරුකම හෝ පිළිකා) ඇති අය බරපතල රෝගාබාධවලට ගොදුරු වීමේ වැඩි අවදානමක් ඇත.

ලෝක භෞතික සංවිධානයේ (WHO) තොරතුරු වලට අනුව, ආසන්න වශයෙන් 10-20% ක ජනතාවක් කොවිඩ්-19 (COVID-19) හි මධ්‍ය හා දිගු කාලීන බලපෑම් අත්විඳිය හැකිය, ඒවා සාමූහිකව "පශ්චාත් කොවිඩ්-19 (COVID-19) තත්ත්වය" ලෙස හැඳින්වේ. "දිගු COVID". දිගු COVID හි පොදු රෝග ලක්ෂණ අතරට තෙහෙට්ටුව, හුස්ම හිරවීම, සංජානන අක්‍රියතාව, හිසරදය, වේදනාව (උදා: පපුවේ වේදනාව, සන්ධි වේදනාව) ඇතුළත් වන අතර එදිනෙදා ක්‍රියාකාරීත්වයට බලපෑමක් ඇති කළ හැකිය. විශේෂයෙන්ම ළමුන් තුළ බහු අවයව බලපෑම් හෝ ස්වයං ප්‍රතිශක්තිකරණ තත්ත්වයන් ඇති විය හැක. උග්‍ර කොවිඩ්-19 (COVID-19) මූලික වශයෙන් ප්‍රකෘතිමත් වීමෙන් පසුව හෝ මුල් රෝගාබාධයෙන් දිගටම පැවතීමෙන් පසු රෝග ලක්ෂණ අලුතින් ආරම්භ විය හැක. රෝග ලක්ෂණ ද කාලයත් සමඟ උච්චාවචනය විය හැකිය (වරින් වර වෙනස් වේ) හෝ නැවත ඇතිවීම (වැඩිදියුණු වීමේ කාල පරිච්ඡේදයෙන් පසු රෝග ලක්ෂණ නැවත පැමිණීම). රෝග ලක්ෂණ කොපමණ කාලයක් පැවතිය හැකිද යන්න තවමත් අපහැදිලි වුවද, වර්තමාන පර්යේෂණයන් පෙන්වා දෙන්නේ කාලයත් සමඟ රෝගී තත්ත්වය වැඩිදියුණු විය හැකි බවයි. සමහර අධ්‍යයන වාර්තා කළේ දරුණු කොවිඩ්-19 (COVID-19) රෝගාතුර වූ පුද්ගලයින් තුළ දිගු COVID බහුලව දක්නට ලැබෙන නමුත් ඕනෑම කෙනෙකුට (මෘදු රෝගාබාධ ඇති ඇතුළුව) කොවිඩ්-19 (COVID-19) ආසාදනය වීමෙන් පසු මෙම තත්ත්වය අත්විඳිය හැකි බවයි. WHO අනුව, කොවිඩ්-19 (COVID-19) එන්නත් කිරීමෙන් දිගු COVID ඇතිවීම අඩු කළ හැකිය. සමහර අධ්‍යයනයන් යෝජනා කර ඇත්තේ එන්නත් නොකළ පුද්ගලයින්ට සාපේක්ෂව, එන්නත් කරන ලද පුද්ගලයින්ට ආසාදනය වුවද දිගු COVID වර්ධනය වීමට ඇති ඉඩකඩ අඩු බවයි.

සමජ්ජීවී ආකාරය සහ පූර්ව රෝග ලක්ෂණ මතුවීමට ගත වන කාලය

සමජ්‍යේ ජීවිතයට හානි සිදු කිරීම, දූෂිත පරිසරයක් හෝ වස්තූන් සම්බන්ධ කිරීම, කෙටි දුර වායුසංචිත හෝ කෙටි දුර වාතය හරහා සමජ්‍යේ සාමාජිකයන් අතර ඇතිවන වැඩිදුරටත් වැඩි වාතාශ්‍රය සහ/හෝ ජනාකීර්ණ ගෘහස්ථ සැකසුම් තුළද වෛරසය පැතිර යා හැක. බිජුණු කාලසීමාව පිළිබඳ බොහෝ ඇස්තමේන්තු දින 1 සිට 14 දක්වා පරාසයක පවතින අතර, Omicron ජර්මේදය වැඩි සමහර ජර්මේදවලට දින 3 ක් වැඩි කෙටි පුර්ව ලියාපදිංචි තක්සේරු කාලයක් තිබිය හැක.

කළමනාකරණය

ජර්නිකාරයට ආබාධිත ජර්නිකාර, රෝග ලක්ෂණ ජර්නිකාර, ජර්නිවෛරස් කාරක සහ, චීන වෛද්‍ය විද්‍යාව ඇතුළත් වේ.

වැළැක්වීම

කොවිඩ්-19 (COVID-19) එන්නත්කරණය

- කොවිඩ්-19 (COVID-19) එන්නත්, කොවිඩ්-19 (COVID-19) රෝගයෙන්, විශේෂයෙන් දරුණු රෝගාබාධ සහ මරණයෙන් මිනිසුන් ආරක්ෂා කිරීමට ඵලදායී වේ.
- එන්නත් කිරීම කොවිඩ්-19 (COVID-19) සඳහා සමස්ත සෞඛ්‍ය ප්‍රතිචාරයේ වඩාත් ඵලදායී මෙවලමකි. එන්නත සමඟ ඖෂධීය නොවන මැදිහත්වීම් (NPIs) සංයෝජනය මගින් වෛරසයට එරෙහිව උපරිම ආරක්ෂාවක් ලබා දේ.
- කොවිඩ්-19 (COVID-19) එන්නත් කිරීම සිදු කරන බැවින්, වෛරස් සම්ප්‍රේෂණය වීමේ අවදානම අවම කිරීම සඳහා අත් සනීපාරක්ෂාව ඇතුළත් NPIs දිනටම කරගෙන යාමේ අවශ්‍යතාවයක් පවතී. එන්නත් නොකළ සහ එන්නත් කරන ලද පුද්ගලයන් යන දෙඅංශයෙන්ම මෙම NPIs අඛණ්ඩව අනුගමනය කළ යුතුය.
- කොවිඩ්-19 (COVID-19) එන්නත පිළිබඳ විස්තර සඳහා, කරුණාකර කොවිඩ්-19 (COVID-19) එන්නත් කිරීමේ වැඩසටහන සඳහා වන තේමාත්මක වෙබ් අඩවිය වෙත යොමු වන්න:

<https://www.chp.gov.hk/en/features/106934.html>

සෞඛ්‍ය උපදෙස්

ආසාදනයට එරෙහිව පුද්ගලික ආරක්ෂාව සහ ජර්ජාව තුළ රෝගය පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා සෑම විටම දැඩි පුද්ගලික සහ පාරිසරික සනීපාරක්ෂාව පවත්වා ගැනීමට මහජනතාවට උපදෙස් දෙනු ලැබේ.

- මාස්ක් පැළඳීම පහත සඳහන් තත්ත්වයන් සඳහා උපදෙස් දෙනු ලැබේ -
 - උණ හෝ ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ ඇති ඕනෑම පුද්ගලයෙකු;
 - වැඩිහිටියන් සඳහා නේවාසික රැකවරණ නිවාස, ආබාධ සහිත පුද්ගලයින් සඳහා නේවාසික සත්කාරක නිවාස සහ සෞඛ්‍ය සේවා පහසුකම් ඇති සායනික ප්‍රදේශ වැනි අවදානම් ස්ථානවල සංචාරය කරන හෝ සේවය කරන ඕනෑම පුද්ගලයෙකු; සහ
 - පොදු ප්‍රවාහනය වැනි ජනාකීර්ණ ස්ථානවලට යන අධි අවදානම් පුද්ගලයින් (උදා: යටින් පවතින වෛද්‍ය තත්ත්වයන් ඇති පුද්ගලයින් හෝ ප්‍රතිශක්තිකරණය අඩු පුද්ගලයින්)
 - SARS-CoV-2 වෛරසය ඇතුළු ශ්වසන වෛරස් වල ක්‍රියාකාරීත්වයේ වැඩි ජර්මේදයක් අපේක්ෂා කරන විට, ඉහළ අවදානම් සහිත පුද්ගලයින් පොදු ස්ථානවලට යාමේදී ශල්‍ය මුඛ ආවරණ පැළඳීම රෙකමදාරු කරනු ලබන අතර, පොදු ජර්වාහන සේවාවල යෙදෙන විට හෝ ජනාකීර්ණ ස්ථානවල රැඳී සිටින විට මහජනතාව ශල්‍ය මුඛ ආවරණ පැළඳිය යුතුය.
- වෙස්මුහුණක් පැළඳීමට පෙර සහ ඉවත් කිරීමෙන් පසු අත් සනීපාරක්ෂාව ඇතුළුව නිසි ලෙස වෙස්මුහුණක් පැළඳීම වැදගත් වේ. නිසි මුහුණ ආවරණ පැළඳීම පිළිබඳ විස්තර සඳහා, කරුණාකර www.chp.gov.hk/files/pdf/luse_mask_properly.pdf හි CHP වෙබ් අඩවියට පිවිසෙන්න;
- ඔබේ ඇස්, මුඛය සහ නාසය ස්පර්ශ කිරීමෙන් වළකින්න;
- විශේෂයෙන් මුඛය, නාසය හෝ ඇස් ස්පර්ශ කිරීමට පෙර නිතරම අත් සනීපාරක්ෂාව පිළිබඳව සැලකිලිමත් වෙන්න; කෑමට පෙර; වැසිකිළිය භාවිත කිරීමෙන් පසු; අත් පටි හෝ දොරවල් වැනි පොදු

ස්ථාපනයක් ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු; හෝ කැස්ස හෝ කිවිසුම් යාමෙන් පසු යවසන ස්ථරවයන් මගින් දැන් අපවිත්ර වූ විට අත් පිරිසිදු කරගන්න;

- කිවිසුම් යාමේදී හෝ කසින විට විෂු කඩදාසියකින් ඔබේ මුඛය සහ නාසය ආවරණය කර ගන්න. අපිරිසිදු වූ විෂු පියනයක් සහිත කුණු බඳුනකට බැහැර කර හොඳින් අත් සේදීම;
- දියර සබන් හා ජලය යොදා අත් සෝදන්න, අවම වශයෙන් තත්පර 20 ක් වත් අතුල්ලන්න. ඉන්පසු ඉවත දැමිය හැකි කඩදාසි තුවායකින් වේලා ගන්න. අත් පිරිසිදු කළ පසු, නැවත වරක් ජල කරාමය ස්පර්ශ නොකරන්න. (නිදසුනක් ලෙස, කඩදාසි තුවායක් භාවිතයෙන් එය ඔතා ඉන්පසුව වසා දමන්න). අත් සේදීමේ පහසුකම් නොමැති නම් හෝ දැන් දෘශ්‍යමාන ලෙස අපවිත්ර වී නොමැති විට, 70% සිට 80% ක ජරමාණයක මධ්‍යසාර මත පදනම් වූ අත් සෝදන ද්රාවණයකින් අති පිරිසිදු කිරීම ඵලදායී විකල්පයකි;
- වැසිකිළිය භාවිතා කිරීමෙන් පසු, විෂබීජ පැතිරීම වළක්වා ගැනීම සඳහා වතුර ගැසීමට පෙර වැසිකිළි පියන වසා දමන්න; සහ
- හොඳ ගෘහස්ථ වාතාශ්රයක් පවත්වා ගැනීම;
- අවම වශයෙන් සතියකට වරක් 99 න් 1 කින් ගෘහස්ථ බිලිවී තනුක කර නිවස හොඳින් පිරිසිදු කළ යුතුය (සෝඩියම් හයිපොක්ලෝරයිට් 5.25% අඩංගු බිලිවී මිලි ලීටර් 10 ක් වතුර මිලි ලීටර් 990 ක් සමඟ මිශ්ර කර), විනාඩි 15 - 30 ක් තබා ජලයෙන් සෝදා හරින්න. ලෝහ මතුපිට සඳහා, 70% ඇල්කොහොල් සමඟ විෂබීජහරණය කරන්න;
- යවසන ස්ථරවයන්, වමනය හෝ පිටකිරීම මගින් ස්ථාන දූෂණය වී ඇත්නම්, දෘශ්‍යමය ද්රව්ය පිරිසිදු කිරීම සඳහා ශක්තිමත් අවශෝෂක ඉවත දැමිය හැකි තුවා භාවිත කරන්න. ඉන්පසු සුදුසු විෂබීජ නාශක සමඟ මතුපිට හා අසල්වැසි ප්රදේශය විෂබීජහරණය කරන්න. ලෝහ නොවන මතුපිට සඳහා, තනුක කළ ගෘහස්ථ බිලිවී 49 න් 1 කින් විෂබීජහරණය කරන්න (වතුර මිලි ලීටර් 490 ක් සමඟ 5.25% හයිපොක්ලෝරයිට් ද්රාවණයක් අඩංගු ගෘහස්ථ බිලිවී මිලි ලීටර් 10 ක මිශ්රණය), විනාඩි 15 - 30 ක් තබා ජලයෙන් සෝදා හරින්න. ලෝහමය මතුපිට සඳහා, 70% ඇල්කොහොල් සමඟ විෂබීජ නාශක)
- පාරිසරික සනීපාරක්ෂාව සහතික කිරීම සඳහා ජලාපවහන තල නිසියාකාරව හා නිතිපතා නඩත්තු කරන්න (සතියකට වරක් පමණ) ජලය ලීටර් භාගයක් පමණ එක් එක් කාණු පිටවීමකට (U-traps) වත් කරන්න;
- හොඳ ශරීර ප්රතිරෝධයක් ගොඩනඟා සෞඛ්ය සම්පන්න ජීවන රටාවක් පවත්වා ගන්න. සමබර ආහාර වේලක්, ක්රමවත් ව්යායාම සහ ප්රමාණවත් විවේකයක් මගින් මෙය සාක්ෂාත් කරගත හැකිය
- දුම් පානය නොකරන්න, මත්පැන් පානය කිරීමෙන් වළකින්න.

සංචාරක උපදෙස්

සංචාරකයින් පහත සෞඛ්‍ය උපදෙස් පිළිපැදිය යුතුය:

- කොවිඩ්-19 (COVID-19) රෝගයෙන් ඵලදායී ලෙස ආරක්ෂා වීමට නවතම නිර්දේශයන්ට අනුව සංචාරයට පෙර සම්පූර්ණයෙන් කොවිඩ්-19 (COVID-19) ට එමෙහිව එන්නත්කරණයට ලක් වන්න. (කොවිඩ්-19 (COVID-19) එන්නත්කරණය පිළිබඳ විස්තර සඳහා, කරුණාකර කොවිඩ්-19 (COVID-19) එන්නත් කිරීමේ වැඩසටහන සඳහා තේමාත්මක වෙබ් අඩවිය බලන්න: <https://www.chp.gov.hk/en/features/106934.html>) ;
- හොංකොං වලින් පිටත සිටින විට අසනීප බවක් දැනේ නම්, විශේෂයෙන් යවසන රෝග ලක්ෂණ අත්විඳින්නේ නම්, හොඳින් සවි කළ ශල්‍ය වෙස් මුහුණක් පැළඳගෙන වහාම වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න

කොවිඩ්-19 (COVID-19) සඳහා ධනාත්මක බව පරීක්ෂා කළ පුද්ගලයින් සඳහා සෞඛ්ය උපදෙස්

කොවිඩ්-19 (COVID-19) සඳහා ධනාත්මක බව පරීක්ෂා කළ පුද්ගලයින් පහත සෞඛ්ය උපදෙස් කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතුය:

- වැඩි අවදානමක් ඇති පුද්ගලයින් (උදා: ජ්‍යෙෂ්ඨතාවය, වැඩිහිටි පුද්ගලයින්, යටිත් පවතින වෛද්‍ය තත්ත්වයන් ඇති පුද්ගලයින්) සහ රෝග ලක්ෂණ ඇති පුද්ගලයින්ට කඩිනම් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීමට උපදෙස් දෙනු ලැබේ;
- රෝග ලක්ෂණ ඇති පුද්ගලයින්ට නිවසේ රැඳී සිටින ලෙසත් එළිමහනට යාමෙන් වළකින ලෙසත් උපදෙස් දෙනු ලැබේ. රෝග ලක්ෂණ නොමැති පුද්ගලයින්ට පිටතට යාමට හෝ රැකියාවට යාමට නිදහස තිබේ.
- රෝග ලක්ෂණ ඇති සිසුන් පාසල් නොයා යුතුය; පළමු ධනාත්මක පරීක්ෂණ ප්‍රතිඵලය ලැබුණු දින සිට දින 5 ක් ගණන් කිරීමේදී හැකිතාක් දුරට හොඳින් ගැලපෙන ශල්‍ය වෙස් මුහුණු, KF94 වෙස් මුහුණු, KN95 වෙස් මුහුණු හෝ ශ්වසන යන්ත්‍ර (N95 ශ්වසන යන්ත්‍ර වැනි) පැළඳීමට ආසාදිත පුද්ගලයන්ට උපදෙස් දෙනු ලැබේ. ඔවුන් වැඩි අවදානමක් ඇති පුද්ගලයින් සමඟ සම්බන්ධතා පැවැත්වීම, වෙස්මුහුණු ඉවත් කිරීමේ තත්ත්වයක සිටින වෙනත් අය සමඟ සම්බන්ධ වීම (උදා: ආහාර සඳහා අත් අය සමඟ මේසය බෙදා ගැනීම), ජනාකීර්ණ ස්ථානවලට සහ මහජන රැස්වීම්වලට යාමෙන් වැළකී සිටිය යුතුය;
- සෞඛ්‍ය තත්ත්වය සම්පව තීර්ක්ෂණය කිරීම සහ රෝග ලක්ෂණ මතු වුවහොත් හෝ නරක අතට හැරේ නම් වහාම වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න;
- හැකිතාක් දුරට ජනේල විවෘත කර ඔබේ නිවස හොඳින් වාතාශ්‍රය තබා ගන්න; සහ
- සෑම විටම පුද්ගලික සහ පාරිසරික සනීපාරක්ෂාව කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න. නිවසේ බෙදාගත් අයිතම සහ පහසුකම් (උදා: වැසිකිළිය) නිතර සහ භාවිතයෙන් පසු පිරිසිදු කර විෂබීජහරණය කරන්න

සෞඛ්‍ය ආරක්ෂණ වෙබ් අඩවිය www.chp.gov.hk

2023 දෙසැම්බර් 22

করোনাভাইরাস রোগ 2019 (কোভিড-১৯ (COVID-19))

সংক্রামক রোগের উৎপত্তি

"করোনাভাইরাস রোগ 2019 (কোভিড-১৯ (COVID-19))" হল নতুন করোনা ভাইরাস SARS-CoV-2-এর দ্বারা উৎপন্ন রোগ।

ক্লিনিকাল বৈশিষ্ট্য

কোভিড-১৯ (COVID-19)-এর সবচেয়ে সাধারণ লক্ষণগুলি হল জ্বর, শুকনো কাশি এবং ক্লান্তি। অন্য লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে শ্বাস 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 কন্সট্রিক্টাইনড্রাম(ARDS), সেপসিস ও সেপটিক শক, প্রমবোএমবোলিজম, এবং/বা মাল্টি-অর্গান ফেলিওর যার মধ্যে রয়েছে হৃৎপিণ্ড, লিভার বা কিডনির আঘাত। রিপোর্ট আছে যে কোভিড-১৯ (COVID-19) আক্রান্ত শিশু এবং কিশোর-কিশোরী মাল্টিসিস্টেম ইনফ্ল্যামেটরি সিড্রোমশিশুদের মধ্যে(MIS-C) নামে পরিচিত একটি বিরল কিন্তু গুরুতর অবস্থার শিকার হতে পারে, যা থেকে মাল্টিঅর্গান ফেইলিওর এবং শক হতে পারে।

বয়স্ক মানুষ এবং অন্যান্য মেডিকাল সমস্যা (যেমন হাইপারটেনশন, হৃদপিণ্ড ও ফুসফুসের সমস্যা, ডায়াবেটিস, স্থূলতা বা ক্যান্সার)-যুক্ত মানুষদের গুরুতর অসুস্থতার বেশি ঝুঁকি রয়েছে।

বিশ্বস্বাস্থ্যসংস্থার (WHO) তথ্য অনুযায়ী, প্রায় 10-20% মানুষরা কোভিড-১৯ (COVID-19) এর মধ্যও দীর্ঘমেয়াদী প্রভাব, ক্লান্তি, এই প্রভাবগুলি সম্মিলিতভাবে "পোস্ট" নামে কোভিড-১৯ (COVID-19) অবস্থা, "বা" দীর্ঘকোভিড নামে পরিচিত। দীর্ঘ কোভিড সাধারণ লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে ক্লান্তি, শ্বাসকষ্ট, জ্ঞানীয় কর্মহীনতা, মাথাব্যথা, ব্যথা (যেমন বুক ব্যথা, জয়েন্টে ব্যথা) এবং দৈনন্দিন কাজকর্মের উপর প্রভাব ফেলতে পারে। বিশেষ করে শিশুদের মধ্যে বহু-অঙ্গ প্রভাব বা অটোইমিউন অবস্থা থাকতে পারে। একটি তীব্র কোভিড-১৯ (COVID-19) পর্ব থেকে প্রাথমিক পুনরুদ্ধারের পরে লক্ষণগুলি নতুন সূত্রপাত হতে পারে বা প্রাথমিক অসুস্থতা থেকে অব্যাহত থাকতে পারে। সময়ের সাথে সাথে উপসর্গগুলি ওঠানামা করতে পারে (সময়ে সময়ে পরিবর্তন হতে পারে) বা পুনরায় সংক্রমিত হতে পারে (উন্নতির সময়কালের পরে লক্ষণগুলি ফিরে আসা)। যদিও এটি এখনও স্পষ্ট নয় যে লক্ষণগুলি কতক্ষণ স্থায়ী হতে পারে, বর্তমান গবেষণা পরামর্শ দেয় যে রোগীরা সময়ের সাথে উন্নতি করতে পারো কিছু গবেষণায় বলা হয়েছে যে দীর্ঘ কোভিড এমন লোকদের মধ্যে বেশি দেখা যায় যাদের গুরুতর কোভিড-১৯ (COVID-19) অসুস্থতা ছিল, তবে যে কেউ (হালকা অসুস্থতা সহ) কোভিড-১৯ (COVID-19) সংক্রামিত হওয়ার পরে এই অবস্থাটি অনুভব করতে পারে। WHO এর মতে, কোভিড-১৯ (COVID-19) টিকা দীর্ঘ কোভিড ঘটনা কমাতে পারে। কিছু গবেষণায় এও পরামর্শ দেওয়া হয়েছে যে টিকা দেওয়া ব্যক্তিদের দীর্ঘ কোভিড রোগে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকে, এমনকি তারা টিকা না দেওয়া তুলনায়।

জীবানু ছড়ানোর পদ্ধতি ও স্থায়িত্বকাল

ট্রান্সমিশন মোড-এ অন্তর্ভুক্ত শ্বাস-প্রশ্বাসের ফোঁটার মাধ্যমে, দূষিত পৃষ্ঠ বা বস্তুর সংস্পর্শ, স্বল্প-পরিসরের অ্যারোসল বা স্বল্প-পরিসরের বায়ুবাহিত সংক্রমণ। খারাপ বায়ুচলাচল এবং/অথবা জনাকীর্ণ ইনডোর সেটিংসেও ভাইরাস ছড়তে পারে। ইনকিউবেশন পিরিয়ডের বেশিরভাগ অনুমান 1 থেকে 14 দিনের মধ্যে, এবং কিছু ভেরিয়েন্ট, যেমন Omicron -এর থাকতে পারে সংক্ষিপ্ত ইনকিউবেশন সময়কাল প্রায় 3 এর দিন।

ব্যবস্থাপনা

চিকিৎসার অন্তর্ভুক্ত সপোর্টিভ থেরাপি, লক্ষণভিত্তিক চিকিৎসা, অ্যান্টিভাইরাল এজেন্ট এবং চাইনিজ ওষুধ।

প্রতিষেধক

কোভিড-১৯ (COVID-19) ভ্যাকসিনেশন

- কোভিড-১৯ (COVID-19) ভ্যাকসিনগুলি মানুষকে কোভিড-১৯ (COVID-19) রোগ থেকে বাঁচাতে কার্যকর বিশেষ করে গুরুতর অসুস্থতা এবং মৃত্যু।
- কোভিড-১৯ (COVID-19)-এর সামগ্রিক জনস্বাস্থ্য প্রতিক্রিয়ায় টিকাদান হল অন্যতম কার্যকরী হাতিয়ার। নন-ফার্মাসিউটিক্যাল ইন্টারভেনশন (NPIs) সহ ভ্যাকসিনেশন ভাইরাসের বিরুদ্ধে সর্বাধিক সুরক্ষা প্রদান করতে সাহায্য করবে।
- এমনকি কোভিড-১৯ (COVID-19) ভ্যাকসিনের প্রশাসনের পরেও, সংক্রমণের ঝুঁকি কমাতে হাতের স্বাস্থ্যবিধির মতো এনপিআইগুলি চালিয়ে যেতে হবে। টিকা প্রাপ্ত এবং টিকা না দেওয়া ব্যক্তিদের অবশ্যই NPI অনুসরণ করা উচিত।
- কোভিড-১৯ (COVID-19) ভ্যাকসিনেশনের বিশদ তথ্যের জন্য কোভিড-১৯ (COVID-19) ভ্যাকসিনেশন প্রোগ্রামের থিম্যাটিক ওয়েবসাইট দেখুন: <https://www.chp.gov.hk/en/features/106934.html>

স্বাস্থ্য পরামর্শ

জনসাধারণের সদস্যদের সংক্রমণের বিরুদ্ধে ব্যক্তিগত সুরক্ষা এবং সম্প্রদায়ের মধ্যে রোগ ছড়িয়ে পড়া প্রতিরোধের জন্য সর্বদা কঠোর ব্যক্তিগত এবং পরিবেশগত স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখার পরামর্শ দেওয়া হয়:

- নিম্নলিখিত পরিস্থিতিতে মাস্ক পরার পরামর্শ দেওয়া হয় -
 - ক জ্বর বা শ্বাসকষ্টের উপসর্গ সহ যেকোন ব্যক্তি;
 - যে কোনো ব্যক্তি যারা উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ স্থানে পরিদর্শন করছেন বা কাজ করছেন যেমন বয়স্কদের জন্য আবাসিক পরিচর্যা হোম, প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের জন্য আবাসিক পরিচর্যা কেন্দ্র এবং স্বাস্থ্যসেবা সুবিধার ক্লিনিকাল এলাকা;
 - উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ ব্যক্তির (যেমন, অন্তর্নিহিত চিকিৎসা অবস্থার ব্যক্তি বা যাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম) যারা গণপরিবহনের মতো জনাকীর্ণ স্থানে যাচ্ছেন; এবং
 - যখন শ্বাসযন্ত্রের ভাইরাস সহ বিভিন্ন ক্রিয়াকলাপে বৃদ্ধিমূলক প্রবণতা দেখা যায় SARS-CoV-2 ভাইরাসের উপস্থিতি প্রত্যাশিত, উচ্চ ঝুঁকি ব্যক্তিদের সর্বজনীন স্থানগুলিতে গেলে অস্ত্রোপচার মুখোশ পরার সুপারিশ করা হচ্ছে, একইভাবে জনসাধারণকেও পরিবহন বা ভিড় স্থানে অবস্থানের সময় সার্বিকাল মাস্ক পরার পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে।
- মাস্ক পরার আগে এবং পরে অপসারণের পর হাতের স্বাস্থ্যবিধি সহ সঠিকভাবে মাস্ক পরা গুরুত্বপূর্ণ। সঠিক মাস্ক পরার বিষয়ে বিস্তারিত জানার জন্য, অনুগ্রহ করে CHP ওয়েবসাইট দেখুন www.chp.gov.hk/files/pdf/use_mask_properly.pdf ;
- আপনার চোখ, মুখ এবং নাক স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন হাত ধোয়ার আগে।
- 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 বাল্কে 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 70 থেকে 80% অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ডগেলের সাহায্যে হাতের স্বাস্থ্যকরতা নিশ্চিত করতে হবে বিকল্প হিসেবে।
- টয়লেট ব্যবহার করার পরে, জীবাণু ছড়ানো এড়াতে ফ্লাশ করার আগে টয়লেটের লিড নামিয়ে রাখুন। এবং
- ভাল গৃহমধ্যস্থ বায়ুচলাচল বজায় রাখুন;
- প্রতি সপ্তাহে অন্তত একবার গৃহস্থলি পরিষ্কার করুন 1 ইন 99 পাতলা ব্লিচ (5.25% সোডিয়াম হাইপোক্লোরাইট) যুক্ত 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% দিয়ে জীবাণুমুক্ত করুন;
- যদি স্থানগুলি রেসপিরেটরি সিক্রেশন, 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 পুষ্ঠের জন্য, 1 ইন 49 গৃহস্থালী ব্লিচ দিয়ে জীবাণুমুক্ত করুন (10 মিলি গৃহস্থালী ব্লিচের মিশ্রণ যাতে 5.25% হাইপোক্লোরাইট দ্রবণ থাকে 490 মিলি জলে) দিয়ে জীবাণুমুক্ত করুন, 15 - 30 মিনিটের জন্য ছেড়ে দিন এবং তারপর জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। ধাতব পুষ্ঠের 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।

ভ্রমণ পরামর্শ

ভ্রমণকারীদের নিম্নলিখিত স্বাস্থ্য পরামর্শগুলি মেনে চলা উচিত:

- ভ্রমণের আগে সর্বশেষ সুপারিশ অনুযায়ী কোভিড-১৯ (COVID-19) রোগের বিরুদ্ধে কার্যকরভাবে রক্ষা করতে কোভিড-১৯ (COVID-19) টিকাকরণ সম্পূর্ণ করুন (কোভিড-১৯ (COVID-19) টিকাদানের বিস্তারিত জানার জন্য, অনুগ্রহ করে কোভিড-১৯ (COVID-19) টিকাদান কর্মসূচির বিষয়ভিত্তিক ওয়েবসাইট দেখুন: <https://www.chp.gov.hk/en/features/106934.html>);
- আপনি যদি হংকংয়ের বাইরে অসুস্থ বোধ করেন, বিশেষ করে যদি আপনি শ্বাসকষ্টের উপসর্গগুলি অনুভব করেন, একটি ভালভাবে লাগানো সার্জিক্যাল মাস্ক পরুন এবং একবারে ডাক্তারের পরামর্শ নিন;

কোভিড-১৯ (COVID-19) এ আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য স্বাস্থ্য সংক্রান্ত পরামর্শ

যে ব্যক্তিদের জন্য ইতিবাচক পরীক্ষা করা হয়েছে কোভিড-১৯ (COVID-19) নীচের স্বাস্থ্য পরামর্শগুলিতে মনোযোগ দেওয়া উচিত:

- যেসব ব্যক্তিরা বেশি ঝুঁকিতে আছেন (যেমন, ইমিউনোসপ্রেসড মানুষ, বয়স্ক মানুষ, অন্তর্নিহিত চিকিৎসা অবস্থার মানুষ) এবং যাদের সুস্পষ্ট লক্ষণ রয়েছে তাদের দ্রুত চিকিৎসার পরামর্শ নেওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়;
- যাদের উপসর্গ আছে তাদের বাড়িতে থাকার এবং বাইরে যাওয়া এড়িয়ে চলার পরামর্শ দেওয়া হয়। উপসর্গহীন ব্যক্তিরা তাদের ইচ্ছামত বাইরে যেতে পারেন বা কাজে যেতে পারেন।
- যে সমস্ত ছাত্র-ছাত্রীরা উপসর্গযুক্ত তাদের স্কুলে যাওয়া উচিত নয়; সংক্রামিত ব্যক্তিদের পজিটিভ পরীক্ষার পর প্রথম পাঁচ দিনের মধ্যে ভাল ফিটিং সার্জিক্যাল মাস্ক, KF94 মাস্ক, KN95 মাস্ক বা রেসপিরেটর (যেমন N95 রেসপিরেটর) পরার পরামর্শ দেওয়া হয়। এছাড়াও তাদের উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগ এড়ানো উচিত, মাস্ক-অফ পরিস্থিতিতে অন্যদের সাথে যোগাযোগ করা (যেমন খাবারের জন্য অন্যদের সাথে টেবিল ভাগ করা), জনাকীর্ণ স্থানে যাওয়া এবং জনসমাবেশ করা;
- ঘনিষ্ঠভাবে স্বাস্থ্যের অবস্থা গভীরভাবে পর্যবেক্ষণ করুন এবং উপসর্গ দেখা দিলে বা আরও খারাপ হয়ে গেলে সঙ্গে সঙ্গে ডাক্তারের পরামর্শ নিন;
- যথাসম্ভব খোলা জানালা দ্বারা আপনার ঘরকে ভালভাবে বায়ুচলাচলযুক্ত রাখুন; এবং
- সব সময় ব্যক্তিগত ও পরিবেশগত স্বাস্থ্যবিধির দিকে নজর দিন। ভাগাভাগি করা জিনিসপত্র ও সুযোগ-সুবিধা পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করা (যেমন টয়লেট) বাড়িতে ঘন ঘন এবং ব্যবহারের পর

Dịch bệnh Coronavirus 2019 (COVID-19)

Tác nhân gây bệnh

"Bệnh do coronavirus 2019 (COVID-19)" là bệnh do một loại coronavirus mới có tên là SARS-CoV-2 gây ra.

Đặc điểm lâm sàng

Các triệu chứng phổ biến nhất của COVID-19 bao gồm sốt, ho khan và mệt mỏi. Các triệu chứng khác bao gồm mất vị giác hoặc khứu giác, nghẹt mũi, viêm kết mạc, đau họng, đau đầu, đau cơ hoặc khớp, phát ban trên da, buồn nôn, tiêu chảy, cảm lạnh hoặc chóng mặt. Một số người có thể chỉ có các triệu chứng rất nhẹ hoặc không cụ thể, trong khi một số người khác có thể phát triển các triệu chứng nghiêm trọng như khó thở, đau ngực hoặc lú lẫn.

Các biến chứng có thể bao gồm suy hô hấp, hội chứng suy hô hấp cấp tiến triển (ARDS), nhiễm trùng huyết và sốc nhiễm trùng, huyết khối tắc mạch và/hoặc suy đa cơ quan bao gồm tổn thương tim, gan hoặc thận. Có báo cáo rằng trẻ em và thanh thiếu niên bị nhiễm COVID-19 có thể phát triển một tình trạng hiếm gặp nhưng nghiêm trọng được gọi là hội chứng viêm đa hệ thống ở trẻ em (MIS-C), dẫn đến suy đa cơ quan và sốc.

Những người lớn tuổi và những người có các vấn đề y tế tiềm ẩn (ví dụ như tăng huyết áp, các vấn đề về tim và phổi, tiểu đường, béo phì hoặc ung thư) có nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng cao hơn.

Theo thông tin từ Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), khoảng 10 - 20% bệnh nhân có thể phải chịu di chứng COVID-19 trung hoặc dài hạn, gọi chung là "Hội chứng hậu COVID-19," hoặc "triệu chứng COVID kéo dài". Các triệu chứng phổ biến của COVID kéo dài bao gồm mệt mỏi, khó thở, rối loạn nhận thức, đau đầu, đau (VD: đau ngực, đau khớp) và có thể gây ảnh hưởng đến sinh hoạt hàng ngày. Đặc biệt ở trẻ em, bệnh nhân có thể mắc hội chứng viêm đa hệ thống hoặc hệ miễn dịch. Các triệu chứng có thể bắt đầu xuất hiện khi hồi phục từ COVID-19 cấp tính hoặc kéo dài từ lần nhiễm đầu tiên. Các triệu chứng cũng có thể thay đổi (theo thời gian) hoặc tái phát trở lại (sau khi đã chữa khỏi). Dù vẫn chưa rõ các triệu chứng này có thể kéo dài bao lâu, nhưng nghiên cứu hiện tại cho thấy các triệu chứng của bệnh nhân có thể từ từ cải thiện theo thời gian. Hội chứng hậu COVID thường được thấy ở những người mắc bệnh COVID-19 nghiêm trọng, nhưng bất kỳ ai đã bị nhiễm COVID-19 đều có thể gặp phải hội chứng này (ngay cả những người bị bệnh nhẹ). Theo WHO, tiêm vaccine ngừa COVID-19 có thể giúp giảm nguy cơ phát triển các triệu chứng COVID kéo dài. Một số nghiên cứu cũng cho thấy, những người được tiêm chủng ít có khả năng mắc phải hậu COVID kéo dài hơn so với những người không tiêm.

Phương thức lây truyền và thời gian ủ bệnh

Phương thức lây truyền bao gồm qua các giọt đường hô hấp, tiếp xúc với bề mặt hoặc vật thể bị ô nhiễm, qua bình xịt tầm gần hoặc truyền qua không khí tầm gần. Vi-rút cũng có thể lây lan ở những nơi thông gió kém và / hoặc trong nhà đông đúc. Hầu hết các ước tính về thời gian ủ bệnh nằm trong khoảng từ 1 đến 14 ngày và một số biến thể, chẳng hạn như biến thể omicron, có thể có thời gian ủ bệnh thậm chí ngắn hơn, khoảng 3 ngày.

Kiểm soát

Điều trị bằng liệu pháp hỗ trợ, điều trị triệu chứng, thuốc kháng vi-rút và thuốc bắc.

Phòng ngừa

Tiêm chủng COVID-19

- Thuốc chủng ngừa COVID-19 có hiệu quả để bảo vệ mọi người chống lại COVID-19, đặc biệt là bệnh nặng và tử vong.
- Tiêm chủng là một trong những công cụ hiệu quả nhất trong phản ứng tổng thể của sức khỏe cộng đồng đối với COVID-19. Sự kết hợp giữa các biện pháp can thiệp không dùng thuốc (NPIs) với tiêm chủng sẽ cho phép bảo vệ tối đa chống lại vi rút.

- Với việc triển khai vắc xin COVID-19, NPI nên tiếp tục, bao gồm cả việc vệ sinh tay đúng cách để giảm nguy cơ lây truyền vi rút. NPI nên tiếp tục được theo dõi bởi những người đã được tiêm chủng cũng như những người chưa được tiêm chủng.
- Để biết chi tiết về tiêm chủng COVID-19, vui lòng tham khảo trang web chuyên đề về Chương trình Tiêm chủng COVID-19: <https://www.chp.gov.hk/en/features/106934.html>

Lời khuyên y tế

Các thành viên của công chúng cũng được khuyên nên luôn luôn duy trì vệ sinh cá nhân và môi trường nghiêm ngặt để bảo vệ cá nhân khỏi nhiễm trùng và ngăn ngừa sự lây lan của bệnh trong cộng đồng:

- Nên đeo khẩu trang trong các trường hợp sau -
 - a. Một kỳ người nào bị sốt hoặc có triệu chứng hô hấp;
 - b. bất kỳ người nào đang đến thăm hoặc làm việc ở những nơi có nguy cơ cao như viện dưỡng lão dành cho người già, viện dưỡng lão dành cho người khuyết tật và khu vực khám chữa bệnh của các cơ sở chăm sóc sức khỏe;
 - c. những người có nguy cơ cao (ví dụ: những người có bệnh lý tiềm ẩn hoặc những người bị suy giảm miễn dịch) đang đi đến những nơi đông người như phương tiện giao thông công cộng; Và
 - d. khi có xu hướng tăng hoạt động của virus đường hô hấp, bao gồm: SARS-CoV-2 Theo dự kiến, những người có nguy cơ cao nên đeo khẩu trang phẫu thuật khi đến những nơi công cộng, trong khi công chúng cũng nên đeo khẩu trang phẫu thuật khi đi giao thông công cộng hoặc ở những nơi đông người.
- Điều quan trọng là phải đeo khẩu trang đúng cách, bao gồm cả việc vệ sinh tay trước khi đeo và sau khi tháo khẩu trang. Để biết thông tin chi tiết về cách đeo khẩu trang đúng cách, vui lòng truy cập trang web CHP tại www.chp.gov.hk/files/pdf/use_mask_properly.pdf ;
- Tránh chạm tay lên mắt, mũi và miệng trước khi rửa tay;
- Thường xuyên vệ sinh tay, đặc biệt là trước khi đưa lên miệng, mũi hoặc mắt; trước khi ăn; sau khi đi vệ sinh; sau khi chạm vào những nơi công cộng như tay vịn hoặc tay nắm cửa; hoặc sau khi ho hay hắt hơi, khi đó tay đã chứa đựng những dịch tiết hô hấp;
- Sử dụng khăn giấy để che miệng khi ho hoặc hắt hơi. Vứt giấy đã dùng vào thùng rác có nắp, sau đó rửa tay thật kỹ;
- Rửa tay với xà phòng lỏng và nước sạch, chà rửa trong ít nhất 20 giây. Sau đó rửa sạch với nước và lau khô bằng khăn giấy dùng một lần. Khi tay đã sạch thì không nên chạm trực tiếp vào lại vòi nước (ví dụ, có thể sử dụng khăn giấy quấn quanh vòi nước trước khi tắt). Nếu không có sẵn các thiết bị rửa tay hoặc tay không bị bẩn rõ ràng, dung dịch rửa tay có nồng độ cồn từ 70% đến 80% là biện pháp thay thế hiệu quả;
- Sau khi sử dụng nhà vệ sinh, đẩy nắp bồn cầu trước khi xả nước để tránh vi khuẩn bắn ra xung quanh;
- Duy trì tốt hệ thống thông gió trong nhà;
- Nên làm sạch nhà cửa kỹ lưỡng ít nhất một lần mỗi tuần bằng 1 trong 99 loại thuốc tẩy gia dụng pha loãng (pha 10 ml thuốc tẩy có chứa 5.25% natri hypochlorit với 990 ml nước), để trong 15 - 30 phút và sau đó rửa sạch bằng nước. Đối với bề mặt kim loại, khử trùng bằng cồn 70%;
- Với những nơi bị ô nhiễm bởi chất tiết đường hô hấp, chất nôn hoặc chất bài tiết, hãy sử dụng khăn thấm hút mạnh dùng một lần để lau sạch những vật có thể nhìn thấy. Sau đó khử trùng bề mặt và khu vực lân cận bằng chất khử trùng thích hợp. Đối với bề mặt phi kim loại, khử trùng bằng 1 trong 49 thuốc tẩy gia dụng pha loãng (hỗn hợp 10ml thuốc tẩy gia dụng chứa 5.25% dung dịch hypochlorit với 490ml nước), để trong 15 - 30 phút, sau đó rửa sạch bằng nước. Đối với bề mặt kim loại, khử trùng bằng cồn 70%;
- Bảo dưỡng đường ống thoát nước đúng cách và thường xuyên (khoảng một lần một tuần) đổ khoảng nửa lít nước vào mỗi lỗ thoát nước (ống chữ U) để đảm bảo vệ sinh môi trường;
- Nâng cao sức đề kháng cho cơ thể và duy trì lối sống lành mạnh. Điều này có thể đạt được thông qua chế độ ăn uống cân bằng, tập thể dục thường xuyên và nghỉ ngơi đầy đủ và

- Không hút thuốc và tránh uống rượu.

Khuyến cáo du lịch

Du khách nên chú ý những lời khuyên về sức khỏe sau:

- Hoàn thành tiêm chủng COVID-19 trước chuyến đi theo các khuyến nghị mới nhất để bảo vệ hiệu quả chống lại dịch bệnh COVID-19 (Để biết chi tiết về việc tiêm chủng COVID-19, vui lòng tham khảo trang web chuyên đề về Chương trình Tiêm chủng COVID-19: <https://www.chp.gov.hk/en/features/106934.html>);
- Nếu bạn cảm thấy không khỏe khi ở bên ngoài Hồng Kông, đặc biệt nếu bạn có các triệu chứng về hô hấp, hãy đeo khẩu trang y tế vừa vặn và tìm tư vấn y tế ngay lập tức

Lời khuyên về sức khỏe cho những người được xét nghiệm dương tính với COVID-19

Những người được xét nghiệm dương tính với COVID-19 nên chú ý đến lời khuyên về sức khỏe dưới đây:

- Những người có nguy cơ mắc bệnh cao hơn (ví dụ: người bị ức chế miễn dịch, người lớn tuổi, người có bệnh nền) và những người có triệu chứng nên tìm tư vấn y tế kịp thời;
- Những người có triệu chứng được khuyên nên ở nhà và tránh ra ngoài. Những người không có triệu chứng có thể ra ngoài theo ý muốn hoặc đi làm.
- Học sinh có triệu chứng không nên đến trường; Những người bị nhiễm bệnh nên đeo khẩu trang phẫu thuật vừa vặn, khẩu trang KF94, khẩu trang KN95 hoặc mặt nạ phòng độc (chẳng hạn như mặt nạ phòng độc N95) trong năm ngày đầu tiên sau khi xét nghiệm dương tính. Họ cũng nên tránh tiếp xúc với những người có nguy cơ cao hơn, tiếp xúc với những người khác trong tình huống đeo khẩu trang (ví dụ: dùng chung bàn với người khác để dùng bữa), đến những nơi đông người và tụ tập đông người;
- Theo dõi chặt chẽ tình trạng sức khỏe và tìm tư vấn y tế kịp thời nếu các triệu chứng phát sinh hoặc trở nên tồi tệ hơn;
- Giữ cho ngôi nhà của bạn được thông gió tốt bằng cách mở cửa sổ càng xa càng tốt; Và
- Luôn chú ý vệ sinh cá nhân và môi trường. Làm sạch và khử trùng các vật dụng và phương tiện dùng chung (ví dụ như nhà vệ sinh) ở nhà thường xuyên và sau khi sử dụng

Trang web Trung tâm Bảo vệ Sức khỏe www.chp.gov.hk

22 tháng chạp 2023

衛生防護中心網站 www.chp.gov.hk
Centre for Health Protection Website www.chp.gov.hk

සෞඛ්‍ය ආරක්ෂණ වෙබ් අඩවිය www.chp.gov.hk

কেন্দ্রীয় স্বাস্থ্য সুরক্ষা ওয়েবসাইট www.chp.gov.hk

Trang web Trung tâm Bảo vệ Sức khỏe www.chp.gov.hk

二零二三年十二月修訂

Revised in December 2023