

## **করোনাভাইরাস রোগ 2019 (COVID-19)**

20 জুলাই 2022 তারিখে সংশোধিত

### **সংক্রামক রোগের উৎপত্তি**

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

### **ক্লিনিকাল বৈশিষ্ট্য**

COVID-19-এর সবচেয়ে সাধারণ লক্ষণগুলি হল জ্বর, শ্বকনো কাশি এবং ক্লান্তি। অন্য লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে স্বাদ ও গন্ধ না থাকা, নাক বন্ধ, কনজাংটিভাইটিস, গলা খারাপ, মাথাব্যথা, পেশি বা গাঁটে ব্যথা, স্কিন র্ফাশ, 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 কষ্ট সিনড্রোম(ARDS), সেপসিস ও সেপটিক শক, থ্রমবোএমবোলিজম, এবং/বা মাল্টি-অর্গান ফেলিওর যার মধ্যে রয়েছে হৃৎপিণ্ড, লিভার বা কিডনির আঘাত। রিপোর্ট আছে যে COVID-19 আক্রান্ত শিশু এবং কিশোর-কিশোরী মাল্টিসিস্টেম ইনফ্ল্যামেটরি সিনড্রোমশিশুদের মধ্যে(MIS-C) নামে পরিচিত একটি বিরল কিন্তু গুরুতর অবস্থার শিকার হতে পারে, যা থেকে মাল্টিঅর্গান ফেলিওর 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) তথ্যানুযায়ী, প্রায় 10-20% মানুষরা COVID-19 এর মধ্যও দীর্ঘমেয়াদী প্রভাব, ক্লান্তি, এই প্রভাবগুলি সম্মিলিতভাবে "পোস্ট" নামে COVID-19 অবস্থা, "বা" দীর্ঘ COVID নামে পরিচিত। দীর্ঘ COVID সাধারণ লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে ক্লান্তি, শ্বাসকষ্ট, জ্ঞানীয় কর্মহীনতা, মাথাব্যথা, ব্যথা (যেমন বুক ব্যথা, জয়েন্ট ব্যথা) এবং দৈনন্দিন কাজকর্মের উপর প্রভাব ফেলতে পারে। বিশেষ করে শিশুদের মধ্যে বহু-অঙ্গ প্রভাব বা অটোইমিউন অবস্থা থাকতে পারে। একটি তীব্র 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 সময় 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 পারেন। কিছু গবেষণায় বলা হয়েছে যে দীর্ঘ COVID এমন লোকেদের মধ্যে বেশি দেখা যায় যাদের গুরুতর COVID-19 অসুস্থতা ছিল, তবে যে কেউ হালকা

অসুস্থতা সহ) COVID-19 সংক্রামিত হওয়ার পরে এই অবস্থাটি অনুভব করতে পারে। WHO এর মতে, COVID-19 টিকা দীর্ঘ COVID ঘটনা কমাতে পারে। কিছু গবেষণায় এও পরামর্শ দেওয়া হয়েছে যে টিকা দেওয়া ব্যক্তিদের দীর্ঘ COVID 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 ছড়াতে 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

### COVID-19 ভ্যাকসিনেশন

- COVID-19 ভ্যাকসিনগুলি মানুষকে COVID-19 রোগ থেকে বাঁচাতে কার্যকর বিশেষ করে গুরুতর অসুস্থতা এবং মৃত্যু।
- 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 পরামর্শ

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

- ভালো ফিট হওয়া সার্জিক্যাল মাস্ক অসুস্থ ব্যক্তিদের থেকে শ্বাসযন্ত্রের ভাইরাসের সংক্রমণ রোধ করতে পারে। লক্ষণযুক্ত ব্যক্তিদের (এমনকি যদি হালকা লক্ষণ থাকে) তাদের জন্য ভালো ফিট হওয়া সার্জিক্যাল মাস্ক পরা অপরিহার্য
- জনপরিবহন নেওয়ার সময় বা জনাকীর্ণ স্থানে থাকার সময় একটি সার্জিক্যাল মাস্ক পরুন। মুখোশ পরার আগে এবং পরে মুছে ফেলার সাথে হাতের স্বাস্থ্যকরতা সহ সঠিকভাবে একটি মাস্ক ব্যবহার করা জরুরি।
- 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 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 70 থেকে 80% অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড্রাবেবের সাহায্যে হাতের স্বাস্থ্যকরতা নিশ্চিত করতে হবে বিকল্প হিসেবে।
- টয়লেট ব্যবহার করার পরে, জীবাণু ছড়ানো এড়াতে ফ্লাশ করার আগে টয়লেটের লিড নামিয়ে রাখুন। এবং
- শ্বাসকষ্টের লক্ষণগুলি থাকার সময়, একটি সার্জিক্যাল 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 রাখুন;
- প্রতি সপ্তাহে অন্তত একবার গৃহস্থলি পরিষ্কার করুন 1 ইন 99 পাতলা ব্লিচ (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% 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 পৃষ্ঠের 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 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 সুস্বাদু খাদ্য, নিয়মিত ব্যায়াম এবং পর্যাপ্ত বিশ্রামের মাধ্যমে অর্জন করা যেতে পারে
- ধূমপান করবেন না এবং অ্যালকোহল সেবন এড়িয়ে চলুন।

মন্তব্য: তদারকির ব্যবস্থা ছাড়া 2 বছরের কম বয়সী শিশুদের জন্য ফেস মাস্ক এর পরামর্শ দেওয়া হয় না।

### ভ্রমণ পরামর্শ

জনসাধারণের সদস্যদের দৃঢ়ভাবে অনুরোধ করা হচ্ছে হংকংয়ের বাইরে অপ্রয়োজনীয় ভ্রমণ এড়াতে। হংকংয়ের বাইরের দেশ/এলাকায় ভ্রমণ করা অনিবার্য হলে, তাদের উচিতনিম্নোক্ত স্বাস্থ্য পরামর্শগুলি মনোযোগ দেওয়া:

- ভ্রমণের আগে সর্বশেষ সুপারিশ অনুযায়ী COVID-19 রোগের বিরুদ্ধে কার্যকরভাবে রক্ষা করতে COVID-19 টিকাকরণ সম্পূর্ণ করুন (COVID-19 টিকাদানের বিস্তারিত জানার জন্য, অনুগ্রহ করে COVID-19 টিকাদান কর্মসূচির বিষয়ভিত্তিক ওয়েবসাইট দেখুন: [www.covidvaccine.gov.hk](http://www.covidvaccine.gov.hk));
- পরিদর্শন এড়িয়ে চলুন কোলাহলপূর্ণ স্থান এবং যতদূর সম্ভব অন্যান্য মানুষের সাথে যথাযথ সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখুন;
- একটি সার্জিক্যাল মাস্ক পরুন এবং সব সময়ে বজায় রাখাকঠোর ব্যক্তিগত এবং হাত স্বাস্থ্যবিধি;
- ঘন ঘন হাতের স্বাস্থ্যবিধি সম্পাদন করুন, তরল সাবান এবং জল দিয়ে হাত ধুয়ে নিন এবং কমপক্ষে 20 সেকেন্ডের জন্য ঘষুন, 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 প্রাণীর পণ্য খাওয়া এড়িয়ে চলুন, অথবা এমন খাবার যা পশুর নিঃসরণ, মলমূত্র (যেমন প্রস্রাব) বা দূষিত পণ্য দ্বারা দূষিত হতে পারে, যদি না সেগুলি সঠিকভাবে রান্না করা হয়, ধুয়ে বা খোসা ছাড়িয়ে।
- হংকংয়ের বাইরে থাকাকালীন অসুস্থ বোধ করলে, বিশেষ করে যদি অভিজ্ঞতা হয়রেসপিরেটরি উপসর্গ, একটি সার্জিক্যাল মাস্ক পরেনএবং একবারে ডাক্তারের পরামর্শ নিন; এবং
- হংকং-এ ফিরে আসার পর হলে, অবিলম্বে একজন ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করুনযেকোনোলক্ষণ, সাম্প্রতিক ভ্রমণের ইতিহাস সম্পর্কে ডাক্তারকে জানানোর উদ্যোগ নিন, এবং একটি ভাল লাগানো সার্জিক্যাল মাস্ক রোগের বিস্তার রোধে ব্যবহার করুন ।