

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

### সংক্রামক রোগের উৎপত্তি

"করোনাভাইরাস রোগ 2019 (কোভিড-১৯ (COVID-19))" হল একটি সংক্রামক রোগ যা "SARS-CoV-2" ভাইরাস দ্বারা উৎপন্ন রোগ।

### ক্লিনিকাল বৈশিষ্ট্য

কোভিড-১৯ (COVID-19)-এর সবচেয়ে সাধারণ লক্ষণগুলি হল জ্বর ঠান্ডা লাগা এবং গলা ব্যথা। অন্য লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে তীব্র ক্লান্তি, স্বাদ এবং/অথবা গন্ধের অনুভূতি না থাকা, নাক বন্ধ, কনজাংটিভাইটিস, মাথাব্যথা, পেশি বা গাঁটে ব্যথা, স্কিন র্যাশ, বমি বমি ভাব বা বমি করা, ডায়রিয়া এবং মাথাঘোরা। কিছু ব্যক্তি খুব হালকা বা অ-নির্দিষ্ট লক্ষণ অনুভব করতে পারে, আবার অনেকে খুব তীব্র লক্ষণ অনুভব করতে পারে যেমন শ্বাসকষ্ট, বুক ব্যথা বা সংশয়ভাব।

জটিলতার গুলির মধ্যে রয়েছে শ্বাসযন্ত্রের কার্যক্রম থেমে যাওয়া, অ্যাকিউট রেসপিরেটরি কষ্ট সিনড্রোম(ARDS), সেপসিস ও সেপটিক শক, থ্রমবোএমবোলিজম, এবং/বা মাল্টি-অর্গান ফেলিওর যার মধ্যে রয়েছে হৃৎপিণ্ড, লিভার বা কিডনির জখম। রিপোর্ট আছে যে কোভিড-১৯ (COVID-19) আক্রান্ত শিশু এবং কিশোর-কিশোরীরা মাল্টিসিস্টেম ইনফ্ল্যামেটরি সিনড্রোম ইন চিলড্রেন(MIS-C) নামে পরিচিত একটি বিরল কিন্তু গুরুতর অবস্থার শিকার হতে পারে, যা থেকে মাল্টিঅর্গান ফেইলিওর এবং শক হতে পারে।

৬০ বছরের বেশি বয়সী এবং যাদের বিভিন্ন শারীরিক নাজুক পবস্থা রয়েছে ( হাইপারটেনশন, হৃদপিণ্ড ও ফুসফুসের সমস্যা, ডায়াবেটিস, স্থূলতা, ক্যান্সার এবং গর্ভাবস্থা-) তাদের গুরুতর অসুস্থতার বেশি ঝুঁকি রয়েছে।

কোভিড-১৯ (COVID-19) পরবর্তী অবস্থা, যা সাধারণত দীর্ঘস্থায়ী কোভিড নামে পরিচিত, SARS-CoV-2 এর সংস্পর্শে আসা যে কাউকেই প্রভাবিত করতে পারে, বয়স বা প্রাথমিক লক্ষণগুলির তীব্রতা নির্বিশেষে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) এর মতে দীর্ঘস্থায়ী কোভিড হলো - প্রাথমিক SARS-CoV-2 সংক্রমণের 3 মাস পরে নতুন লক্ষণগুলির ধারাবাহিকতা বা বিকাশ, যার অন্য কোনও ব্যাখ্যা ছাড়াই এই লক্ষণগুলি কমপক্ষে 2 মাস স্থায়ী হয়।

দীর্ঘস্থায়ী কোভিডের সাধারণ লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে ক্লান্তি, শ্বাসকষ্ট, জ্ঞানবুদ্ধির লোপ, মাথাব্যথা, বুক ব্যথা, জয়েন্ট ব্যথা এবং দৈনন্দিন কাজকর্মের উপর প্রভাব ফেলতে পারে। গবেষণায় দেখা গেছে যে প্রায় 10-20% কোভিড-১৯ (COVID-19) সংক্রামিত মানুষের মধ্যে এমন লক্ষণ দেখা দিতে পারে যা দীর্ঘস্থায়ী COVID হিসেবে নির্ণয় করা যেতে পারে। WHO সুপারিশ করে যে দীর্ঘস্থায়ী COVID থেকে সুরক্ষার অর্থ হল প্রথমেই COVID-19 সংক্রমণ থেকে নিজেকে এবং অন্যদের রক্ষা করা। কিছু সহজ এবং পরিক্ষীত ব্যবস্থা এতে সাহায্য করতে পারে যার মধ্যে রয়েছে:

- COVID-19 টিকা/বুস্টার গ্রহণ
- ভালোভাবে নাক মুখ ঢেকে রাখে এমন মাস্ক পরা
- নিয়মিত হাত পরিষ্কার করা
- ঘরের ভিতরের স্থানগুলিতে ভালোভাবে বায়ুচলাচল নিশ্চিত করা

দীর্ঘস্থায়ী COVID সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য, অনুগ্রহ করে কোভিড-১৯ (COVID-19) এর বিষয়ভিত্তিক ওয়েবসাইটের অধীনে দীর্ঘস্থায়ী COVID পৃষ্ঠাটি দেখুন।

## জীবানু ছড়ানোর পদ্ধতি

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 পিরিয়ড

SARS-CoV-2 ভ্যারিয়েন্ট অনুসারে ইনকিউবেশন পিরিয়ড ভিন্ন হতে পারে। ইনকিউবেশন পিরিয়ডের সবচেয়ে অনুমিত সময় 1 থেকে 14 দিন পর্যন্ত, এবং কিছু ভ্যারিয়েন্ট, যেমন ওমিক্রন ভ্যারিয়েন্ট, এর ইনকিউবেশন পিরিয়ড প্রায় 3 দিন পর্যন্ত কম হতে পারে।

## ব্যবস্থাপনা

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

## প্রতিষেধক

কোভিড-১৯ (COVID-19) ভ্যাকসিনেশন

- জনসাধারণকে হংকংয়ে কোভিড-১৯ (COVID-19) টিকা ব্যবহারের সর্বশেষ সুপারিশগুলি মনে রাখার পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে যাতে তারা কোভিড-১৯ (COVID-19) এর গুরুতর পরিণতি থেকে নিজেদের রক্ষা করতে পারে।
- 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;

- b. 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; এবং
- c. উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ ব্যক্তির (যেমন, অন্তর্নিহিত চিকিৎসা অবস্থার ব্যক্তি বা যাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম) যারা গণপরিবহনের মতো জনাকীর্ণ স্থানে যাচ্ছেন।
- d. যখন SARS-CoV-2 ভাইরাস সহ শ্বাসযন্ত্রের ভাইরাসের কার্যকলাপের ক্রমবর্ধমান প্রবণতা প্রত্যাশিত হয়, তখন উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ ব্যক্তিদের জনবহুল স্থানে যাওয়ার সময় একটি সার্জিক্যাল মাস্ক পরার পরামর্শ দেওয়া হয়, অন্যদিকে জনসাধারণেরও গণপরিবহন গ্রহণের সময় বা জনাকীর্ণ স্থানে থাকার সময় একটি সার্জিক্যাল মাস্ক পরার পরামর্শ দেওয়া হয়।
- সঠিকভাবে মাস্ক পরা গুরুত্বপূর্ণ, যার মধ্যে রয়েছে সার্জিক্যাল মাস্ক পরার আগে এবং পরে অপসারণের পর হাতের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা নিশ্চিত করা। সঠিক মাস্ক পরার বিষয়ে বিস্তারিত জানার জন্য, অনুগ্রহ করে CHP ওয়েবসাইট দেখুন [www.chp.gov.hk/files/pdf/use\\_mask\\_properly.pdf](http://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 বাস্তবে 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 সুবিধা না থাকে, অথবা যখন হাত দৃশ্যমানভাবে ময়লা না থাকে, তখন 70 থেকে 80% অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ডরাব দিয়ে হাত পরিষ্কার করাও একটি কার্যকর বিকল্প।
- টয়লেট ব্যবহার করার পরে, জীবাণু ছড়ানো এড়াতে ফ্লাশ করার আগে টয়লেটের লিড নামিয়ে রাখুন। এবং
- ভালো 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% অ্যালকোহল দিয়ে জীবাণুমুক্ত করুন। ব্লিচ ব্যবহার সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য, অনুগ্রহ করে নিম্নলিখিত ওয়েবপৃষ্ঠাটি দেখুন: [https://www.chp.gov.hk/files/pdf/the\\_use\\_of\\_bleach.pdf](https://www.chp.gov.hk/files/pdf/the_use_of_bleach.pdf);
- 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 থেকে 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 সুষম খাদ্য, নিয়মিত ব্যায়াম এবং পর্যাপ্ত বিশ্রামের মাধ্যমে অর্জন করা যেতে পারে
- ধূমপান করবেন না এবং অ্যালকোহল সেবন এড়িয়ে চলুন।

### 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 ব্যক্তির 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 ব্যক্তির নিজের 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 দিন ভালো ফিটিং এর 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 ভালোভাবে বায়ুচলাচলযুক্ত রাখুন; এবং
- সব সময় ব্যক্তিগত ও পরিবেশগত স্বাস্থ্যবিধির দিকে নজর দিন। ভাগাভাগি করা জিনিসপত্র ও অন্যান্য সকল কিছু (যেমন টয়লেট) বাড়িতে ঘন ঘন ব্যবহারের পর পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করা ।

স্বাস্থ্য সম্পর্কিত আরও তথ্যের জন্য, অনুগ্রহ করে স্বাস্থ্য সুরক্ষা কেন্দ্রের ওয়েবসাইট [www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk) দেখুন।

অনুবাদিত সংস্করণ শুধুমাত্র রেফারেন্সের জন্য। অনূদিত সংস্করণ এবং ইংরেজি সংস্করণের মধ্যে অমিলের ক্ষেত্রে, ইংরেজি সংস্করণ প্রাধান্য পাবে।

Translated version is for reference only. In case of discrepancies between translated version and English version, English version shall prevail.

28 জানুয়ারি 2025 (28 January 2025)