

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, শ্বকনো 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 কষ্ট সিনড্রোম(ARDS), সেপসিস ও সেপটিক শক, থ্রমবোএমবোলিজম, 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 সিনড্রোমশিশুদের 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) তথ্যানুযায়ী, প্রায় 10-20% মানুষরা কোভিড-১৯ (COVID-19) এর মধ্যও দীর্ঘমেয়াদী প্রভাব, ক্লান্তি, এই প্রভাবগুলি সম্মিলিতভাবে "পোস্ট" নামে কোভিড-১৯ (COVID-19) অবস্থা, "বা" দীর্ঘ কোভিড নামে পরিচিত। দীর্ঘ কোভিড সাধারণ লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে ক্লান্তি, শ্বাসকষ্ট, জ্ঞানীয় কমহীনতা, 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 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 সময় পরিবর্তন হতে পারে) বা পুনরায় সংক্রামিত 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 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 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

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 -
 - a. 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;
 - c. উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ ব্যক্তির (যেমন, অন্তর্নিহিত চিকিৎসা অবস্থার ব্যক্তি বা যাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম) যারা গণপরিবহনের মতো জনাকীর্ণ স্থানে যাচ্ছেন; এবং
 - d. 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 সার্জিকাল 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 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
- 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 শোধক 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 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-19 (COVID-19) রোগের বিরুদ্ধে কার্যকরভাবে রক্ষা করতে কোভিড-19 (COVID-19) টিকাকরণ সম্পূর্ণ করুন (কোভিড-19 (COVID-19) টিকাদানের বিস্তারিত জানার জন্য, অনুগ্রহ করে কোভিড-19 (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-19 (COVID-19) এ আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য স্বাস্থ্য সংক্রান্ত পরামর্শ

যে ব্যক্তিদের জন্য ইতিবাচক পরীক্ষা করা হয়েছে কোভিড-19 (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 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

কেন্দ্রীয় স্বাস্থ্য সুরক্ষা ওয়েবসাইট www.chp.gov.hk

22 ডিসেম্বর 2023