

## নিকেতন ওয়েলফেয়ার সোসাইটি

নিকেতন, গুলশান - ১, ঢাকা-১২১২।

## “করোনাভাইরাস (কোভিড ১৯) প্রতিরোধে করণীয়”

প্রতিদিন দ্রুত হারে বাড়ছে করোনাভাইরাসে আক্রান্তের সংখ্যা, আশংকাজনক হারে বাড়ছে মৃত্যুও। বিশ্বের ১০০টিরও বেশী দেশে ছড়িয়েছে এ ভাইরাস, বর্তমানে গোটা বিশ্ব আতঙ্কিত করোনাভাইরাস নিয়ে। বিশেষজ্ঞরা নিশ্চিত হয়েছেন যে, এ ভাইরাসটি মানুষের দেহ থেকে আরেক জন মানুষের দেহে দ্রুত ছড়াতে পারে। করোনাভাইরাস মানুষের ফুসফুসে সংক্রমন ঘটায় এবং শ্বাসতন্ত্রের মাধ্যমেই এটি ছড়ায়। ভাইরাসটি শরীরে ঢোকার পর সংক্রমনের লক্ষণ দেখা দিতে দুই থেকে চৌদ্দ দিন সময় লাগে।

## লক্ষণ সমূহ :

- জ্বর, শুকনো কাশি ও গলা ব্যাথা
- শ্বাসকষ্ট ও নিউমোনিয়া
- অরগ্যান ফেইলিওর বা দেহের বিভিন্ন অঙ্গ প্রত্যঙ্গ বিকল হয়ে যাওয়া

## প্রতিরোধে যা যা করতে হবে :

- যেহেতু এটি সম্পূর্ণ নতুন একটি ভাইরাস এবং এর ভয়াবহতা ও বিস্তার সম্পর্কে সম্পূর্ণভাবে জানা এখনো সম্ভব হয় নি, তাই সম্ভাব্য ঝুঁকি এড়াতে স্বাভাবিক শ্বাসতন্ত্রের ও প্রতিরোধ ব্যবস্থা গ্রহণ করবেন।
- আক্রান্ত ব্যক্তি হতে কমপক্ষে দুই হাত দূরে থাকবেন।
- বার বার সাবান পানি দিয়ে হাত ধোবেন, বিশেষ করে আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে এলে কিংবা সংক্রামন স্থান ভ্রমণ করলে।
- অসুস্থ গৃহপালিত প্রাণি ও বন্যপ্রাণী থেকে দূরে থাকবেন।
- খামারের পশু-পাখী ও গৃহপালিত প্রাণি লালন-পালন করার জন্য ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা মেনে চলবেন
- হাঁচি-কাশির সময় মুখ ঢেকে রাখবেন, বারবার হাত ধোবেন, এছাড়া মুখে মাস্ক ব্যবহার করবেন।



- নিয়মিত সাবান পানি অথবা হ্যান্ড সেনিটাইজার দিয়ে দুই হাত পরিষ্কার রাখুন।
- হাত না ধুয়ে চোখ, নাক বা মুখ স্পর্শ করবেন না।



- জ্বর কাশিতে আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শ থেকে দূরে থাকার চেষ্টা করুন।



- হাঁচি-কাশি দেওয়ার সময় টিস্যু/রুমাল দিয়ে মুখ ঢাকুন এবং তাৎক্ষণিকভাবে হাত সাবান দিয়ে ধুয়ে নিন।
- রাস্তায় যেখানে সেখানে কফ থুথু ফেলবেন না।



- ভ্রমণের সময় বা মানুষের ভিড়ে নাক মুখে মাস্ক ব্যবহার করুন।

- কোভিড-১৯ আক্রান্ত দেশ থেকে ফেরার পর ১৪ দিনের মধ্যে কারো জ্বর, শুকনো কাশি, দুর্বলতা দেখা দিলে আইইডিসিআর কোভিড নিয়ন্ত্রণ কক্ষ হটলাইনে (০১৯২৭৭১১৭৮৪, ০১৯২৭৭১১৭৮৫, ০১৯৩৭০০০০১১, ০১৯৩৭১১০০১১) যোগাযোগ করুন