



World Health
Organization

করোনা ভাইরাস সম্পর্কিত প্রশ্নোত্তর (COVID-19)

|মার্চ ১৬, ২০২০|

Q & A-<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>

সূচীপত্র

Contents

| | |
|--|---|
| করোনা ভাইরাস কী? | 2 |
| COVID-19 কি? | 2 |
| COVID-19 এর উপসর্গগুলো কি? | 2 |
| COVID-19 কীভাবে ছড়ায়? | 2 |
| নিজেকে রক্ষা করতে এবং রোগের বিস্তার রোধ করতে আমি কী করতে পারি? | 3 |
| আমি কভিড -১৯ এ কি সংক্রামিত হব? | 4 |
| COVID-19 নিয়ে আমি কি দুশ্চিন্তা করবো? | 5 |
| গুরুতর অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকিতে কে আছে? | 5 |
| COVID-19 প্রতিরোধ বা চিকিৎসায় অ্যান্টিবায়োটিক কি কার্যকর? | 5 |
| এমন কোন ওষুধ বা থেরাপি রয়েছে যা COVID-19 প্রতিরোধ বা নিরাময় করতে পারে? | 6 |
| COVID-19 এর জন্য কোনও ভ্যাকসিন, ড্রাগ বা চিকিৎসা আছে? | 6 |
| COVID-19 আর SARS কি সমান? | 6 |
| নিজেকে বাঁচানোর জন্য কি মাস্ক পরা উচিত? | 7 |
| কীভাবে মাস্কটি ব্যবহার করে ফেলে দিতে হয়? | 7 |
| COVID-19 -র জন্য স্বপ্তকাল কত দিন? | 8 |
| মানুষ কি কোনও প্রাণীর উৎস থেকে কি COVID-19 এ সংক্রামিত হতে পারে? | 8 |
| আমি কি আমার পোষা প্রাণী থেকে COVID-19 এ সংক্রামিত হতে পারি | 8 |
| কতক্ষণ জিনিসের ওপর এই ভাইরাস বেঁচে থাকে? | 8 |
| COVID-19 রিপোর্ট করা হয়েছে এমন কোনও অঞ্চল থেকে পার্সেল পাওয়া নিরাপদ? | 9 |
| আমার কি করা উচিত নয়? | 9 |

করোনা ভাইরাস কী?

প্রাণী বা মানুষের দেহে অসুস্থতার কারণ হতে পারে এমন ভাইরাসগুলির একটি বৃহৎ পরিবার করোনা ভাইরাস। বিভিন্ন করোনভাইরাস মানব দেহে সাধারণসর্দি-কাশি থেকে শুরু করে মারাত্মক শ্বাসতন্ত্রের রোগ তৈরি করতে পারে যেমন মধ্য প্রাচ্যের রেসপিরেটরি সিন্ড্রোম (এমআরএস) এবং গুরুতর তীব্র শ্বাসতন্ত্র সিন্ড্রোম (এসএআরএস)। এর মতো আরও মারাত্মক রোগ থেকে শুরু করে শ্বাস প্রশ্বাসের সংক্রমণ ঘটায় বলে জানা যায়। অতি সম্প্রতি সন্ধান পাওয়া করোনভাইরাস করোনভাইরাস রোগ "COVID-19" তৈরি করে।

COVID-19 কি?

অতি সম্প্রতি আবিষ্কৃত হওয়া করোনা ভাইরাস দ্বারা সংক্রামক রোগ এর নাম COVID-19। ২০১৯ সালের ডিসেম্বরে চীনের উহান শহরে প্রাদুর্ভাব শুরু হওয়ার আগে পর্যন্ত এই নতুন ভাইরাস এবং রোগটি অজানা ছিল।

COVID-19 এর উপসর্গগুলো কি?

COVID-19 এর সাধারণ লক্ষণগুলি হল জ্বর, ক্লান্তি এবং শুকনো কাশি। কিছু রোগীর শরীর ব্যথা সর্দি এবং সর্দিতে নাক বন্ধ হওয়া, গলা ব্যথা এবং ডায়রিয়া হতে পারে। সাধারণত এই লক্ষণগুলি হালকা হয় এবং ধীরে ধীরে শুরু হয়। কিছু লোক সংক্রামিত হয় তবে তাদের মাঝে কোনও লক্ষণ দেখা যায়না এবং অসুস্থও বোধ করে না। বেশিরভাগ লোক (প্রায় ৮০%) বিশেষ চিকিৎসা ছাড়াই সেরে ওঠে। প্রতি ৬ জনের মধ্যে ১ জন COVID-19 আক্রান্ত ব্যক্তি গুরুতর অসুস্থ হয়ে পড়ে এবং শ্বাস কষ্টে অনুভব করে। বয়স্ক ব্যক্তির এবং যাদের মধ্যে উচ্চ রক্তচাপ, হার্টের সমস্যা বা ডায়াবেটিসের মতো রোগ আছে তাদের গুরুতর অসুস্থ হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে। যাদের স্বর, কাশি এবং শ্বাস কষ্ট আছে তাদের চিকিৎসা সহায়তা নেওয়া উচিত।

COVID-19 কীভাবে ছড়ায়?

ভাইরাসে আক্রান্ত ব্যক্তিদের কাছ থেকে অন্যরা COVID-19 এ সংক্রামিত হতে পারে। COVID-19 আক্রান্ত ব্যক্তির হাঁচি বা কাশির সময় নাক বা মুখ থেকে নিঃসৃত ছোট ছোট ফোঁটাগুলির মাধ্যমে এই রোগটি একজন থেকে অন্য জনের মাঝে ছড়ায়। এই ফোঁটাগুলি ব্যক্তির চারপাশে বস্তু এবং পৃষ্ঠের উপর পড়ে। অন্যরা উক্ত বস্তু বা পৃষ্ঠগুলিকে স্পর্শ করার পরে তাদের চোখ, নাক বা মুখ স্পর্শ করে COVID-19 এ সংক্রামিত হয়। লোকেরা COVID-19 আক্রান্ত ব্যক্তির হাচি-কাশির ফোঁটা নিশ্বাসের এর সাথে গ্রহন করলে COVID-19 সংক্রামিত হতে পারে। এজন্যই অসুস্থ ব্যক্তি থেকে ১ মিটার (৩ ফুট) বেশি দূরে থাকা গুরুত্বপূর্ণ।

ডার্লুইচও, কোভিড -১৯ কীভাবে ছড়াচ্ছে সে সম্পর্কে গবেষণা চালাচ্ছে এবং হালনাগাদ ফলাফল সবার সাথে ভাগাভাগি করছে।

COVID-19- ভাইরাসটি কি বাতাসের মাধ্যমে ছড়াতে পারে?

এখন পর্যন্ত প্রাপ্ত তথ্য থেকে বোঝা যায় যে COVID-19 মূলত বাতাসের পরিবর্তে শ্বাস প্রশ্বাসের ফোঁটার মাধ্যমে অথবা সরাসরি যোগাযোগের মাধ্যমে সংক্রমিত হয়।

CoVID-19 এমন কোনও ব্যক্তির কাছ থেকে ছড়াতে পারে যার এই রোগের কোনও লক্ষণ নেই?

প্রধানত এই রোগটি কাশি বা শ্বাস প্রশ্বাসের সাথে বের হওয়া ফোঁটার মাধ্যমে ছড়ায়। কোন লক্ষণ নেই এমন কারও কাছ থেকে COVID-19 ধরার ঝুঁকি খুব কম। তবে, এ আক্রান্ত অনেকেই হালকা লক্ষণ অনুভব করেন। প্রাথমিক পর্যায়ে COVID-19এ আক্রান্ত ব্যক্তির ক্ষেত্রে এরূপ হয়। তাই মৃদু কাশি অথবা হালকা অসুস্থ ব্যক্তি থেকেও COVID-19 ছড়াতে পারে। ডারুএইচও, কোভিড -১৯ সংক্রমণের সময়কাল নিয়ে নিরীক্ষা করছে এবং প্রাপ্ত তথ্য সবার সাথে ভাগাভাগি করতে থাকবে।

আক্রান্ত ব্যক্তির মল থেকে আমি কী কোভিড -১৯ এ আক্রান্ত হতে পারি?

সংক্রামিত ব্যক্তির মল থেকে COVID-19 সংক্রামিত হবার ঝুঁকি কম বলে মনে করা হয়। প্রাথমিক তদন্তে দেখা গেছে যে ভাইরাসটি কিছু ক্ষেত্রে মলে থেকে যেতে পারে, এভাবে ছড়িয়ে পড়া এই প্রকোপের প্রধান বৈশিষ্ট্য নয়। ডারুএইচও, কোভিড -১৯ সংক্রমণের পথ নিয়ে নিরীক্ষা করছে এবং প্রাপ্ত তথ্য সবার সাথে ভাগাভাগি করতে থাকবে। কারণ এটি ঝুঁকিপূর্ণ, তাই বাথরুম ব্যবহার করার পরে এবং খাওয়ার আগে নিয়মিত হাত পরিষ্কার করা প্রয়োজন।

নিজেকে রক্ষা করতে এবং রোগের বিস্তার রোধ করতে আমি কী করতে পারি?

সকলের জন্য সুরক্ষা

COVID-19 প্রাদুর্ভাবের সর্বশেষ তথ্য সম্পর্কে সচেতন থাকুন যা ডারুএইচও ওয়েবসাইটে এবং নিজ দেশের জাতীয় এবং স্থানীয় জনস্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষের মাধ্যমে পাওয়া। বিশ্বজুড়ে অনেক দেশ COVID-19 এর রোগীর লক্ষণ এবং প্রাদুর্ভব দেখেছে। চীন এবং অন্যান্য কয়েকটি দেশের কর্তৃপক্ষগুলি প্রাদুর্ভাবের বিস্তার ধীরগতিতে এনেছে বা বন্ধ করতে সফল হয়েছে। যাহোক, পরিস্থিতিটি অনিশ্চিত, তাই নিয়মিত সর্বশেষ খবরের উপর চোখ রাখুন।

আপনি কিছু সাধারণ সতর্কতা অবলম্বন করে COVID-19 এ সংক্রামিত হওয়া বা ছড়িয়ে যাওয়ার সম্ভাবনা কমাতে পারেন:

- নিয়মিত এবং পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে আপনার দুই হাত সাবান দিয়ে ধুয়ে ফেলুন (কম পক্ষে ২০ সেকেন্ড) বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার (অ্যালকোহল ভিত্তিক) দিয়ে আপনার হাত পরিষ্কার করুন। কারণ, সাবান ও জল দিয়ে বা অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার আপনার হাতের ভাইরাসকে মেরে ফেলে।

- কাশি বা হাঁচি দিচ্ছে এমন কারও থেকে নিজেকে কমপক্ষে ১ মিটার (৩ ফুট) দূরত্বে রাখুন। কারণ যখন কেউ কাশি বা হাঁচি দেয় তখন তাদের নাক বা মুখ থেকে ছোট তরল ফোঁটা ছড়িয়ে পড়ে যার মধ্যে ভাইরাস থাকতে পারে। যদি আপনি খুব কাছাকাছি থাকেন, তবে আপনিও ঐ ব্যক্তির থেকে কোভিড ১৯ এ আক্রান্ত হতে পারেন।
- চোখ, নাক এবং মুখ স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন। কারণ, হাত অনেক জিনিসকে স্পর্শ করে এবং তাতে ভাইরাস হাতে আসতে পারে। হাতে জীবাণু থাকলে, আপনার হাত থেকে চোখ, নাক বা মুখ এ ভাইরাস স্থানান্তর হতে পারে। সেখান থেকে ভাইরাসটি আপনার দেহে প্রবেশ করতে পারে এবং আপনাকে অসুস্থ করতে পারে।
- নিশ্চিত হোন যে আপনি এবং আপনার চারপাশের লোকেরা হাঁচি-কাশি সিঁটাচার মেনে চলছেন। এর অর্থ আপনার যখন কাশি বা হাঁচি দেন তখন আপনার বাঁকানো কনুই বা টিসু দিয়ে আপনার মুখ নাক ঢেকে রাখছেন। তারপরে অবিলম্বে ব্যবহৃত টিসুগুলি ফেলে দিচ্ছেন। কারণ ছোট ছোট ফোঁটা ভাইরাস ছড়ায়। ভাল হাঁচি কাশি সিঁটাচার মেনে চললে আপনি আপনার চারপাশের লোকজনকে যেমন ঠান্ডা, ইনফ্লুয়েন্জা এবং COVID-19 এর ভাইরাস থেকে রক্ষা করেন।
- আপনার অসুস্থ লাগলে আপনি বাড়িতেই থাকুন। আপনার যদি সর্দি জ্বর-কাশি হয় এবং শ্বাস নিতে সমস্যা হয় তবে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন এবং আগে থেকেই যোগাযোগ করুন। স্থানীয় স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষের নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন। কারণ জাতীয় ও স্থানীয় কর্তৃপক্ষের কাছে আপনার অঞ্চলের পরিস্থিতি সম্পর্কে সর্বাধিক যুগোপযোগী তথ্য থাকবে। আগে থেকে যোগাযোগ করলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা সরবরাহকারীকে দ্রুত আপনাকে সঠিক স্বাস্থ্যসেবা দেবার সুযোগ হবে। এটি আপনাকে ভাইরাস এবং অন্যান্য সংক্রমণের বিস্তার রোধ করতে সহায়তা করবে।
- সর্বশেষ COVID-19 হটস্পটগুলিতে হালনাগাদ (শহর বা স্থানীয় অঞ্চল যেখানে COVID-19 ব্যাপকভাবে ছড়িয়ে পড়েছে) করুন। যদি সম্ভব হয় তবে ঐ জায়গাগুলিতে ভ্রমণ এড়িয়ে চলুন - বিশেষত আপনি যদি বয়স্ক ব্যক্তি হন বা ডায়াবেটিস, হাঁচি বা ফুসফুসের রোগ থেকে থাকে।

আমি কভিড -১৯ এ কি সংক্রামিত হব?

ঝুঁকি নির্ভর করে আপনি কোথায় আছেন - এবং আরও সুনির্দিষ্টভাবে, সেখানে কোনও কভিড -১৯ এর লক্ষণ দেখা যাচ্ছে কি না তার ওপর।

বেশিরভাগ জায়গার লোকজনের মধ্যে COVID-19 এ সংক্রামিত হবার ঝুঁকি এখনও কম। তবে, বিশ্বজুড়ে এখন এমন অনেক জায়গা (শহর বা অঞ্চল) রয়েছে যেখানে এই রোগ ছড়াচ্ছে। এই অঞ্চলগুলিতে বসবাসকারী বা দর্শনার্থীদের ক্ষেত্রে COVID-19 -এ আক্রান্ত হবার ঝুঁকি অনেক বেশি।

প্রতিটি COVID-19-র একটি নতুন কেস সনাক্ত করার সময় সরকার এবং স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষগুলি তীব্র পদক্ষেপ নিচ্ছে। ভ্রমণ, চলাচল বা বড় সমাবেশে অংশ গ্রহনের ব্যাপারে স্থানীয় বিধিনিষেধ মেনে চলার বিষয়ে নিশ্চিত হন। রোগ নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করলে COVID-19 সংক্রমণের ঝুঁকি হ্রাস পাবে।

দেখা যাচ্ছে চীন এবং অন্যান্য কয়েকটি দেশ কোভিড -১৯ এর প্রাদুর্ভাব এবং সংক্রমণ বন্ধ করতে পারছে। দুর্ভাগ্যক্রমে, নতুন প্রাদুর্ভাব দ্রুত এসে পড়তে হতে পারে। আপনি যে অবস্থাতে আছেন বা যেথায় যেতে চান সে সম্পর্কে সচেতন হওয়া গুরুত্বপূর্ণ। ডাক্তারএইচও বিশ্বব্যাপী COVID-19 পরিস্থিতি সম্পর্কে প্রতিদিনের আপডেট প্রকাশ করে।

আপনি আপডেটগুলি দেখতে পারেন এই ওয়েবসাইটেঃ <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>

COVID-19 নিয়ে আমি কি দুশ্চিন্তা করবো?

COVID-19 এ সংক্রমণের অসুস্থ সাধারনত হালকা হয়, বিশেষ করে বাচ্চাদের এবং অল্প বয়স্কদের ক্ষেত্রে। তবে এটি মারাত্মক অসুস্থতারও কারণ হতে পারে। প্রতি ৫ জনের মধ্যে ১ জনকে হাসপাতালের সেবার প্রয়োজন হয়। অতএব এটা খুব স্বাভাবিক যে, COVID-19 কীভাবে তাদের এবং তাদের প্রিয়জনকে আক্রান্ত করছে তা নিয়ে চিন্তিত হওয়া।

আমরা আমাদের নিজেদেরকে, প্রিয়জন এবং অন্যান্যদের সুরক্ষিত করতে ভূমিকা রাখতে পারি। এই কাজগুলির মধ্যে সর্বপ্রথমে নিয়মিত এবং পুষ্টিপূর্ণভাবে হাত ধোওয়া এবং হাঁচি-কাশি সিস্টাচার ভালভাবে মেনে চলা। দ্বিতীয়ত, ভ্রমণ, চলাচল এবং সমাবেশের যে কোনও বিধিনিষেধ সহ স্থানীয় স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষের পরামর্শ জেনে, মেনে চলা।

নিজেকে সুরক্ষার উপায় জানতে দেখুনঃ <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

গুরুতর অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকিতে কে আছে?

প্রবীণ ব্যক্তি এবং প্রাক-বিদ্যমান চিকিৎসারত (যেমন উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ, ফুসফুসের রোগ, ক্যান্সার বা ডায়াবেটিস) অন্যান্য ব্যক্তির অন্যদের তুলনায় আরও প্রায়শই COVID-2019 এ সংক্রামিত হয়ে গুরুতর অসুস্থ হতে দেখা যায়।

COVID-19 প্রতিরোধ বা চিকিৎসায় অ্যান্টিবায়োটিক কি কার্যকর?

না। অ্যান্টিবায়োটিক ভাইরাসের বিরুদ্ধে কাজ করে না, তারা কেবল ব্যাকটেরিয়া সংক্রমণে কাজ করে। COVID-19 একটি ভাইরাস জ্বনিত রোগ, তাই অ্যান্টিবায়োটিক কাজ করে না। COVID-19 এর প্রতিরোধ বা চিকিৎসায় অ্যান্টিবায়োটিক ব্যবহার করা উচিত নয়। এগুলি কেবল ব্যাকটেরিয়া সংক্রমণের জন্য চিকিৎসকের নির্দেশনায় ব্যবহার করা উচিত।

এমন কোন ওষুধ বা খেরাপি রয়েছে যা COVID-19 প্রতিরোধ বা নিরাময় করতে পারে?

যদিও কিছু পশ্চিমা, ঐতিহ্যবাহী বা ঘরোয়া প্রতিকারগুলি কোভিড -১৯ এর লক্ষণগুলি কমাতে পারে বা আরাম দিতে পারে তবুও বর্তমানের কোন ওষুধ রোগটি প্রতিরোধ বা নিরাময় করতে পারে এমন কোনও প্রমাণ নেই। ডাক্তারএইচও -করোনার প্রতিরোধ বা নিরাময়ের জন্য অ্যান্টিবায়োটিক সহ কোনও ওষুধের পরামর্শ দেয় না। যদিও বেশ কয়েকটি পশ্চিমা এবং ঐতিহ্যবাহী উভয় ওষুধ নিয়ে ক্লিনিকাল ট্রায়াল চলমান রয়েছে। ডাক্তারএইচও ক্লিনিকাল ফলাফলগুলি পাওয়া মাত্রই তথ্য হালনাগাদ করা চালিয়ে যাবে।

COVID-19 এর জন্য কোনও ভ্যাকসিন, ড্রাগ বা চিকিৎসা আছে?

না, আজ অবধি, COVID-19 এর প্রতিরোধ বা চিকিৎসার জন্য কোনও ভ্যাকসিন এবং নির্দিষ্ট অ্যান্টিভাইরাল ওষুধ নেই। তবে, আক্রান্তদের লক্ষণগুলি থেকে মুক্তি দেওয়ার জন্য যত্ন নেওয়া উচিত। গুরুতর অসুস্থ ব্যক্তিদের হাসপাতালে ভর্তি করা উচিত। সহায়ক চিকিৎসায় বেশীর ভাগ রোগীই সুস্থ হচ্ছে।

সম্ভাব্য কিছু টিকা এবং কিছু নির্দিষ্ট ড্রাগ বর্তমানে তদন্তাধীন রয়েছে। ক্লিনিকাল ট্রায়ালের মাধ্যমে তাদের পরীক্ষা নিরীক্ষা করা হচ্ছে। ডাক্তারএইচও, কোভিড -১৯ প্রতিরোধ ও চিকিৎসার জন্য ভ্যাকসিন এবং ওষুধ আবিষ্কারের প্রচেষ্টার সমন্বয় চালিয়ে যাচ্ছে।

COVID-19 এর থেকে নিজে থেকে এবং অন্যদের রক্ষার সর্বাধিক কার্যকর উপায় হল ঘন ঘন হাত পরিষ্কার করা, কাশির সময়ে কনুই বা টিস্যুর দিয়ে ঢেকে রাখা এবং কমপক্ষে ১ মিটার (৩ ফুট) দূরত্ব বজায় রেখে বা হাঁচি বা কাশি দেওয়া। (নতুন করোনভাইরাস বিরুদ্ধে প্রাথমিক সুরক্ষা ব্যবস্থা দেখুন)।

COVID-19 আর SARS কি সমান?

না। কোভিড -19-এর ভাইরাস এবং ২০০৩ সালে যে গুরুতর ভাইরাস SARS (এসএআরএস) এর প্রাদুর্ভাব ঘটে তারা জিনগতভাবে একে অপরের সাথে সম্পর্কিত, তবে এদের থেকে যে রোগগুলি সৃষ্টি হয়েছে সেগুলো একেবারেই আলাদা।

SARS ভাইরাস কোভিড -১৯ এর চেয়ে বেশি মারাত্মক তবে সংক্রামক খুব কম ছিল। ২০০৩ সাল থেকে সারা বিশ্বে কোথাও এমন মহামারী আকারে SARS এর প্রাদুর্ভাব ঘটেনি।

নিজেকে বাঁচানোর জন্য কি মাস্ক পরা উচিত?

আপনি যদি COVID-19 উপসর্গগুলি (বিশেষত কাশি) অনুভব করেন বা যার কাছে কোভিড -১৯ আছে তার দেখাশোনা করেন তাহলে মাস্ক পরুন। ডিসপোজেবল ফেস মাস্ক কেবল একবারই ব্যবহার করা যেতে পারে। আপনি যদি অসুস্থ না হন বা অসুস্থ ব্যক্তির দেখাশোনা না করেন তবে আপনি একটি মাস্ক নষ্ট করছেন। বিশ্বব্যাপী মাস্কের ঘাটতি রয়েছে, তাই ডার্লুএইচও জনগণকে বুঝিয়ে মাস্ক ব্যবহার করতে অনুরোধ করেছে।

ডার্লুএইচও মূল্যবান সম্পদের অপ্রয়োজনীয় অপচয় এবং মাস্কের অপব্যবহার এড়াতে সার্জিক্যাল মাস্কের যৌক্তিক ব্যবহারের পরামর্শ দেয় (মাস্ক ব্যবহারের পরামর্শ দেখুন)।

COVID-19 এর থেকে নিজেকে এবং অন্যদের রক্ষার সর্বাধিক কার্যকর উপায় হল ঘন ঘন হাত পরিষ্কার করা, কাশির সময়ে কনুই বা টিস্যুর দিয়ে ঢেকে রাখা এবং কমপক্ষে ১ মিটার (৩ ফুট) দূরত্ব বজায় রেখে বা হাঁচি বা কাশি দেওয়া। (নতুন করোনভাইরাস বিরুদ্ধে প্রাথমিক সুরক্ষা ব্যবস্থা দেখুন)।

কীভাবে মাস্কটি ব্যবহার করে ফেলে দিতে হয়?

১. মনে রাখবেন, মাস্ক কেবল স্বাস্থ্যকর্মী এবং শ্বাসকষ্টের লক্ষণযুক্ত ব্যক্তিঃ যেমন জ্বর এবং কাশি আছে তাদের ব্যবহার করা উচিত।
২. মাস্ক স্পর্শ করার আগে, অ্যালকোহল-ভিত্তিক স্যানিটাইজার বা সাবান পানি দিয়ে হাত পরিষ্কার করুন।
৩. মাস্কটি নিন এবং ছেঁড়া বা ছিদ্রের আছে কি না পরীক্ষা করুন।
৪. দেখে নিলে উপরের অংশ কোন দিকে (যেপাশে ধাতব স্ট্রিপটি রয়েছে)।
৫. মাস্কটির রঙিন দিক মুখের বাইরের দিকে পরুন।
৬. মাস্কটি আপনার মুখের উপর রাখুন। মাস্কটির ধাতব স্ট্রিপ বা শক্ত প্রান্তটি চিমটি করে ধরুন যাতে করে শক্ত প্রান্তটি নাকের সাথে খাপ খেয়ে যায়।
৭. মাস্কটির নীচে টানুন যাতে এটি আপনার মুখ এবং আপনার চিবুকটি ঢেকে রাখে।
৮. ব্যবহারের পরে, মাস্কটি খুলে ফেলুন; মাস্কটির সম্ভাব্য দূষিত পাশের স্পর্শ এড়াতে আপনার মুখ এবং কাপড় থেকে মাস্ক দূরে রাখার সময় কানের পিছন থেকে ইলাস্টিক লুপগুলি সরিয়ে ফেলুন।
৯. ব্যবহারের পরে অবিলম্বে একটি ময়লার বিনে ফেলে দিন।
১০. মাস্ক স্পর্শ করে বা ফেলে দেবার পর হাত অ্যালকোহল-ভিত্তিক স্যানিটাইজার দিয়ে জীবাণুমুক্ত করুন বা যদি দৃশ্যমান ময়লা থাকে তবে আপনার হাত সাবান ও জলে ধুয়ে নিন।

COVID-19 -র জন্য সুপ্তকাল কত দিন?

"সুপ্তকাল" মানে ভাইরাস দ্বারা আক্রান্ত হওয়া এবং রোগের লক্ষণ দেখা দেওয়ার মধ্যকরা সময়। অনুমান করা হয় COVID-19 -এ আক্রান্ত হওয়ার সময়কাল বেশিরভাগ ক্ষেত্রে ১-১৪ দিন। সাধারণত পাঁচ দিনের মধ্যে হয়। আরও তথ্য পাওয়ার সাথে সাথে এগুলো হালনাগাদ করা হবে।

মানুষ কি কোনও প্রাণীর উৎস থেকে কি COVID-19 এ সংক্রামিত হতে পারে?

করোনাভাইরাস ভাইরাসের একটি বৃহৎ পরিবার যা সাধারণত প্রাণীদের দেহে থাকে। মাঝে মাঝে মানুষ এই ভাইরাসগুলি দ্বারা সংক্রামিত হয় যা পরে অন্য লোকদের মধ্যে ছড়িয়ে পড়ে। উদাহরণস্বরূপ, SARS-CoV সিভেট বিড়ালের সাথে যুক্ত ছিল এবং MERS-CoV ড্রোমডারি উট দ্বারা সংক্রামিত হয়েছিল। COVID-19 এর সম্ভাব্য প্রাণীর উৎস এখনও নিশ্চিতভাবে পাওয়া যায়নি।

নিজেকে রক্ষার জন্য, জীবন্ত পশুর বাজারগুলিতে, প্রাণী এবং পশুর সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন। সর্বদা জীবানুমুক্ত স্বাস্থ্য খাদ্য নিশ্চিত করুন। দুগ্ধন এড়াতে সতর্কতার সাথে দুগ্ধ, কাঁচা মাছ মাংস অর্থাৎ খাবার নাড়াচাড়া করুন এবং কাঁচা বা অর্ধসিদ্ধ খাবার পরিহার করুন।

আমি কি আমার পোষা প্রাণী থেকে COVID-19 এ সংক্রামিত হতে পারি?

না। এর কোনও প্রমাণ নেই যে পোষা প্রাণী যেমন বিড়াল এবং কুকুর এর মাধ্যমে ভাইরাস ছড়িয়ে পড়তে পারে যা COVID-19-এর কারণ হতে পারে।

কতক্ষণ জিনিসের ওপর এই ভাইরাস বেঁচে থাকে?

এটি নিশ্চিত নয় যে COVID-19-এর ভাইরাস কতক্ষণ জিনিসের পৃষ্ঠে ওপর বেঁচে থাকতে পারে। তবে এর আচরণ অন্যান্য করোনা ভাইরাসের মত। গবেষণায় দেখা গেছে যে করোনভাইরাসগুলি (সিওভিড -১৯ ভাইরাস সম্পর্কিত প্রাথমিক তথ্য) কয়েক ঘন্টা থেকে বেশ কয়েক দিন পর্যন্ত জিনিসের উপর বেঁচে থাকতে পারে। এটি বিভিন্ন অবস্থার ওপর বিভিন্ন হতে পারে (উদাঃ পৃষ্ঠের ধরণ, তাপমাত্রা বা পরিবেশের আর্দ্রতা)।

আপনি যদি ভাবেন যে কোনও বস্তুপৃষ্ঠ সংক্রামিত হতে পারে তবে নিজের এবং অন্যদের সুরক্ষার জন্য সাধারণ জীবাণুনাশক দিয়ে ভাইরাসটি মেরে ফেলার জন্য এটি পরিষ্কার করুন। অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে আপনার হাত পরিষ্কার করুন বা সাবান জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। আপনার চোখ, মুখ বা নাক স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন।

COVID-19 রিপোর্ট করা হয়েছে এমন কোনও অঞ্চল থেকে পার্সেল পাওয়া নিরাপদ?

হ্যাঁ। কোনও সংক্রামিত এলাকা থেকে বাণিজ্যিক পণ্যগুলিকে সংক্রামিত হবার সম্ভাবনা কম এবং ভ্রমণের সময় বিভিন্ন অবস্থার ও তাপমাত্রার সংস্পর্শে এসেছে সেগুলি থেকে কোভিড -১৯-এর করোনা ভাইরাস সংক্রামিত হওয়ার ঝুঁকিও কম থাকে।

আমার কি করা উচিত নয়?

নিম্নলিখিত পদক্ষেপগুলি COVID-2019 এর বিরুদ্ধে কাজ করে না বরং ক্ষতিকারক হতে পারে:

- ধূমপান
- একাধিক মাস্ক পরা
- ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়াই অ্যান্টিবায়োটিক গ্রহণ

যেকোনো ক্ষেত্রে, যদি আপনার জ্বর, কাশি এবং শ্বাসকষ্ট হয় তবে আরও গুরুতর সংক্রমণ হওয়ার ঝুঁকি কমাতে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে আপনার সাম্প্রতিক ভ্রমণের সম্পর্কে অবহিত করুন।