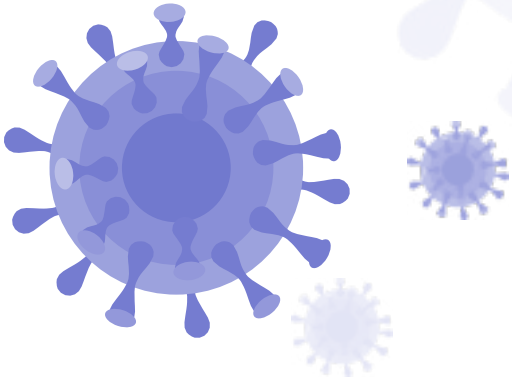
কোভিড-19:
কি জানতে হবে এবং কি করতে হবে

RESOLVE TO SAVE LIVES
AN INITIATIVE OF VITAL STRATEGIES

কি জানতে হবে



কোভিড-19 হচ্ছে একটি নতুন শ্বাসযন্ত্রের রোগ যা একজন ব্যক্তি থেকে আরেকজন ব্যক্তির মধ্যে সংক্রমিত হতে পারে এবং সম্ভবতঃ সংক্রমিত উপরিতল (সারফেস) থেকেও ছড়ায়। ৮০ বছরের বেশি বয়স্ক ব্যক্তি যারা অন্যান্য রোগেও আক্রান্ত তাঁদের মধ্যে এই রোগের মারাত্মক পরিণতির ঝুঁকি সবচেয়ে বেশি। এই রোগের মূল লক্ষণগুলো হচ্ছে জ্বর, শুকনো কাশি ও শ্বাসকষ্ট। বর্তমানে এর কোনো টীকা বা চিকিৎসা নেই।

কি করতে হবে

প্রত্যেক জনসাধারণ

- কিছুক্ষন পর পর হাত ধুয়ে নিন অথবা হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন
- হাঁচি বা কাশির সময় নাক মুখ ঢাকুন বা আড়াল করুন
- অসুস্থ বোধ করলে বাড়িতে থাকুন
- আপনার শরীরে কোভিড-19 এর উপসর্গগুলো দুই দিনের বেশি দেখা গেলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন
- আপনার কাশি অথবা জ্বর না থাকলে মাস্ক ব্যবহার করবেন না
- স্পর্শ না করে অভিবাদন করুন (করমর্দন অথবা আলিঙ্গন পরিহার করুন)

বয়স্ক ব্যক্তি (বিশেষতঃ ৮০+) এবং যারা ডায়াবেটিস, ফুসফুস ও হার্টের অসুখে ভুগছেন

- উচ্চ রক্তচাপ বা ডায়াবেটিসের মতো দীর্ঘস্থায়ী রোগের জন্য তিনমাসের ঔষধ সংগ্রহ করে রাখুন
- জনসমাগম, জলপথে ভ্রমন ও অপ্রয়োজনীয় বিমানযাত্রা এড়িয়ে চলুন
- যত বেশি সময় সম্ভব ঘরে অবস্থান করুন এবং যখন বাইরে যাবেন, তখন অন্যদের থেকে কমপক্ষে ৬ফুট দূরত্ব বজায় রাখুন
- অসুস্থ প্রিয়জনদের পরিচর্যা অথবা নিজে অসুস্থ হলে কি করবেন তার একটি পরিকল্পনা তৈরি করে রাখুন

চিকিৎসক এবং স্বাস্থ্যকর্মী

- উন্নত সংক্রমণ প্রতিরোধ পদ্ধতির প্রশিক্ষণ নিন ও বাস্তবায়ন করুন
- হালকা উপসর্গযুক্ত মানুষের ঢল মোকাবিলার জন্য প্রস্তুত থাকুন
- আপনার স্বাস্থ্যকেন্দ্রে ঐচ্ছিক অস্ত্রোপচার স্থগিত করতে এবং ভেন্টিলেটরসহ নিবিড় পর্যবেক্ষণে রাখা রোগীর সংখ্যাবৃদ্ধি করবার একটি পরিকল্পনা করুন

সমাজ এবং সরকার

- ভাইরাস এবং প্রতিকার সম্পর্কে স্পষ্ট, গ্রহণযোগ্য এবং সামঞ্জস্যপূর্ণ তথ্য সরবরাহ করুন
- সামাজিক দূরত্ব নিশ্চিত করার জন্য গৃহীত পদক্ষেপগুলির ব্যয় এবং উপকারিতা বিশ্লেষণ করুন এবং সর্বাধিক ঝুঁকিপূর্ণদের সুরক্ষার বিষয়টি বিবেচনা করে সিদ্ধান্ত নিন
- উপলব্ধি করুন যে, আমরা প্রতিদিন নতুন নতুন বিষয় জানছি এবং আমাদের আরো জানা ও ভাইরাসের বিস্তারের প্রেক্ষিতে আমাদের গৃহীত পদক্ষেপগুলোকে আরো বেশী উপযোগী করে তুলতে হতে পারে

কোভিড-19 একটি জরুরি অবস্থা। এটা স্বাভাবিক যে, এর দ্বারা সব দেশই প্রত্যক্ষভাবে কিংবা যোগাযোগব্যবস্থায় বিচ্ছিন্নতা, পণ্য প্রাপ্তিতে বাধা বা অর্থনৈতিক সংকট ইত্যাদির মাধ্যমে ক্ষতিগ্রস্ত হবে। তাই, এর প্রভাব কমানোর জন্য ভূমিকা নেয়ার এখনই সময়।