নতুন করোনা ভাইরাস

যে ১০ টি কাজ অনুসরণ করতে হবে

১। ঘন ঘন হাত ধোয়া।

২। যে সব মানুষ তীব্র শ্বাসকষ্টে ভুগছে তাদের বেশি কাছাকাছি না যাওয়া।

৩। হাত দিয়ে নাক, চোখ, এবং মুখের ভেতর না স্পর্শ না করা।

৪। হাঁচি -কাশির সময় মুখ এবং নাক ঢেকে রাখা।

৫। ডাক্তারের পরামর্শ ব্যাতিত কোন এন্টীবায়টিক অথবা আন্টীভাইরাল ওষুধ সেবন না করা।

৬। ক্লোরিন অথবা এলকোহল দিয়ে আসবাবপত্র জীবানুমুক্ত করা।

৭। যদি নিজেকে অসুস্থ বলে সন্দেহ হয় অথবা অসুস্থ কাউকে সেবা করলে মাস্ক বাবহার করা।

৮। *মেড ইন চায়না* প্রডাক্ট অথবা চায়না থেকে আসা কোন প্যাকেট বিপদজনক নয়।

৯। যদি জ্বর অথবা কাশী থাকে অথবা চায়না থেকে ১৪ দিনের কম সময় আগে ইটালিতে প্রবেশ করলে *টোল ফ্রী ১৫০০* এই নাম্বার এ ফোন করুন।

১০। পোষা প্রানির মাধ্যমে নতুন এই করোনা ভাইরাস ছরায় না।

Traduzione a cura di

PROGETTO INTEGRAZIONE

QUBI Padova

১। ঘন ঘন হাত ধোয়া ।

হাত ধৌত করা এবং জিবানুমুক্ত করা যে কোন সংক্রামণ রোধ করার অন্যতম উপায় । সাবান এবং পানি দিয়ে অন্তত ২০ সেকেন্ড হাত ধোয়া উচিত। যদি সাবান এবং পানি না পাওয়া যায় তাহলে হাত জীবাণুমুক্ত করার যেকোনো লিকুইড যেটাতে ৬০% এলকোহল আছে তা দিয়ে হাত ধোয়া যাবে। হাত ধৌত করুন জীবাণু হতে দূরে থাকুন ।

২। যে সব মানুষ তীব্র শ্বাসকষ্টে ভুগছে তাদের বেশি কাছাকাছি না যাওয়া।

লোকজনের সাথে অন্তত ১ মিটার দূরত্ব বজায় রাখা , বিশেষ করে যাদের জ্বর আছে অথবা যখন কেউ হাঁচি ,কাশি দেয় তাদের থেকে, কারন এই ভাইরাস লালার ফোটার মাধ্যমে ছড়ায় এবং কাছাকাছি থাকা লোকজন সহজে সংক্রামিত হয়।

৩। হাত দিয়ে নাক, চোখ, এবং মুখের ভেতর না ধরা

এই ভাইরাস সাধারণত শ্বাসতন্ত্রের মাধ্যমে ছড়ায় , তবে এটা চোখ ,নাক এবং মুখের মাধ্যমেও শরীরের ভেতর প্রবেশ করতে পারে , কাজেই ভালভাবে হাত ধোয়া ছাড়া নাক,মুখ এবং চোখে হাত দেয়া থেকে বিরত থাকা উচিত,কারন হতে পারে যে এমন কোন বস্তু বা জিনিষ হাত দিয়ে ধরা হয়েছে যা এই ভাইরাস সংক্রামিত ছিল আর তা আপনার শরীরে প্রবেশ করার সুযোগ আছে।

৪। হাঁচি -কাশির সময় মুখ এবং নাক ঢেকে রখা।

যদি আপনার তিব্র শ্বাসকষ্ট হয় তাহলে অন্য কারো বেশি কাছাকাছি হওয়া থেকে বিরত থাকুন। হাঁচি-কাশি আসলে কনুই এর ভাঁজে দিন অথবা টিস্যু মুখের সামনে নিয়ে দিন,যদি সম্ভব হয় একটি টিস্যু একবার ই ব্যবহার করবেন, মাস্ক ব্যবহার করুন এবং বার বার হাত ধৌত করুন । যদি হাত দিয়ে মুখ ঢাকেন এবং হাত ভাল করে না ধৌত করেন তাহলে হতে পারে আপনার কাছে আসা অন্য যে কেউ অথবা যে কোন কিছুকে আপনি সংক্রামিত করতে পারেন।

৫। ডাক্তারের পরামর্শ ব্যাতিত কোন এন্টীবায়টিক অথবা আন্টীভাইরাল ওষুধ সেবন না করা।

এখন পর্যন্ত বৈজ্ঞানিক ভাবে প্রমানিত নয় যে এন্টিভাইরাল ওষুধ সেবনের মাধ্যমে নতুন এই করোনা ভাইরাস সংক্রামণ প্রতিরোধ করা সম্ভব (SARS-CoV-2). এন্টিবায়োটিক ভাইরাস এর বিরুদ্ধে কার্যকর না শুধুমাত্র ব্যাকটেরিয়ার ক্ষেত্রে কার্যকর । SARS-CoV-2 এটা একটা ভাইরাস, কাজেই এন্টিবায়োটিক এই ভাইরাস প্রতিরোধ অথবা চিকিৎসার ক্ষেত্রে কোন কাজে আসবে না, যদি না ব্যাকটেরিইয়াও একই সাথে সহ-সংক্রামন করে।

Traduzione a cura di

PROGETTO INTEGRAZIONE

QUBI Padova

৬। আসবাবপত্র ক্লোরিন অথবা এলকোহল দিয়ে জীবাণুমুক্ত করা।

কেমিক্যাল জীবাণুনাশক নতুন এই করোনা ভাইরাস (SARS-CoV-2) কে মেরে ফেলতে সক্ষম, কাজেই কান্দেজিনা \ ক্লোরিন , এলকোহল ,ইথানল ৭৫% , ক্লোরোফরম ,পারাছেটিক এসিড দিয়ে আসবাবপত্র পরিস্কার পরিচ্ছন্ন রাখুন। প্রয়োজনে আপনার ডাক্তার এবং ফার্মাসিস্ট এর কাছ থেকে উপদেশ নিন।

৭।যদি আপনি অসুস্থ বোধ করেন অথবা অসুস্থ কাউকে সেবা করে থাকেন তাহলে মাস্ক \ মুখোশ ব্যাবহার করুন।

বিশ্ব সাস্থসংস্থা সুপারিশ করে যে যদি কোন ব্যক্তির সন্দেহ হয় যে সে নতুন এই ভাইরাস দ্বারা সংক্রামিত এবং তার হাঁচি- কাশি থাকে তাহলে সে মাস্ক \ মুখোশ পরিধান করবে, অথবা এই ভাইরাস দ্বারা সংক্রামিত সন্দেহভাজন কাউকে সেবা করলেও মাস্ক \ মুখোশ ব্যবহার করবে (যেমন অল্প কিছুদিন আগে চায়না থেকে আসা কেউ অথবা শ্বাসকষ্ট আছে এমন কেউ)।

মাস্ক \ মুখোশ ভাইরাসের ছড়িয়ে পরাকে সীমাবদ্ধ করে। তবে অন্যান্য পরিস্কার পরিচ্ছন্নতার পাশাপাশি অন্তত ২০ সেকেন্ড করে প্রায়ই হাত ধৌত করতে হবে। একের অধিক মাস্ক \ মুখোশ পরিধান করার প্রয়োজন নেই।

৮। *মেড ইন চায়না* প্রডাক্ট অথবা চায়না থেকে আসা কোন প্যাকেট বিপদজনক নয়।

বিশ্ব সাস্থসংস্থা ঘোষণা করেছে যে যারা চায়না থেকে আসা কোন প্যাকেট রিসিভ \ গ্রহন করেছে তাদের নতুন এই করোনা ভাইরাস এ সংক্রামিত হওয়ার কোন ভয় নেই , কারন এই ভাইরাস কোন প্যাকেট বা আসবাব এর উপর বেশিক্ষণ জীবিত থাকতে পারে না । অন্তত এখন পর্যন্ত এমন কোন প্রমান পাওয়া যায়নি যে চাইনিজ অথবা অন্য কোথাও থেকে আসা কোন পণ্য বা বস্তুর মাধ্যমে এই ভাইরাস (SARS-CoV-2) ছড়িয়েছে ।

৯। যদি আপনার সর্দি- কাশি থাকে অথবা ১৪ দিনের কম সময় আগে চায়না থেকে ভ্রমন করে আসেন তাহলে numero verde 1500 (১৫০০) এই নাম্বারে ফোন করুন ।

নতুন এই করোনা ভাইরাস ১ থেকে ১৪ দিনের মধ্যে প্রকাশ পায় । যদি আপনি চায়না থেকে ১৪ দিনের কম সময় আগে ভ্রমন করে আসেন অথবা এমন কারো কাছাকাছি গিয়েছেন যে ১৪ দিনের কম সময় আগে চায়না ভ্রমন করে এসেছে এবং আপনার জ্বর, ঠাণ্ডা ,শ্বাসকষ্ট, পেশিতে ব্যাথা অথবা দুর্বল লাগে তাহলে স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয়ের ১৫০০ নম্বরে ফোন করুন, তারা আপনাকে জানাবে আপনার কি করতে হবে। মাস্ক ব্যবহার করুন যদি আপনার আশেপাশে অন্য কোন লোকজন থাকে, টিস্যু ব্যবহার করুণ ,ব্যবহার শেষে ফেলে দিন এবং হাত ভাল করে পরিস্কার করুন ।

১০। পোষা প্রানির মাধ্যমে নতুন এই করোনা ভাইরাস ছরায় না ।

এখন পর্যন্ত এমন কোন প্রমান পাওয়া যায়নি যে পোষা প্রানি যেমন কুকুর অথবা বিড়াল এই ভাইরাস এর মাধ্যমে সংক্রামিত হয়েছে। তারপরও পোষা প্রানিদের কাছাকাছি হলে বা এদের সংস্পর্শে আসলে ভাল করে সাবান এবং পানি দিয়ে হাত ধৌত করা সবসময়ই উচিত ।

Traduzione a cura di

PROGETTO INTEGRAZIONE

QUBI Padova