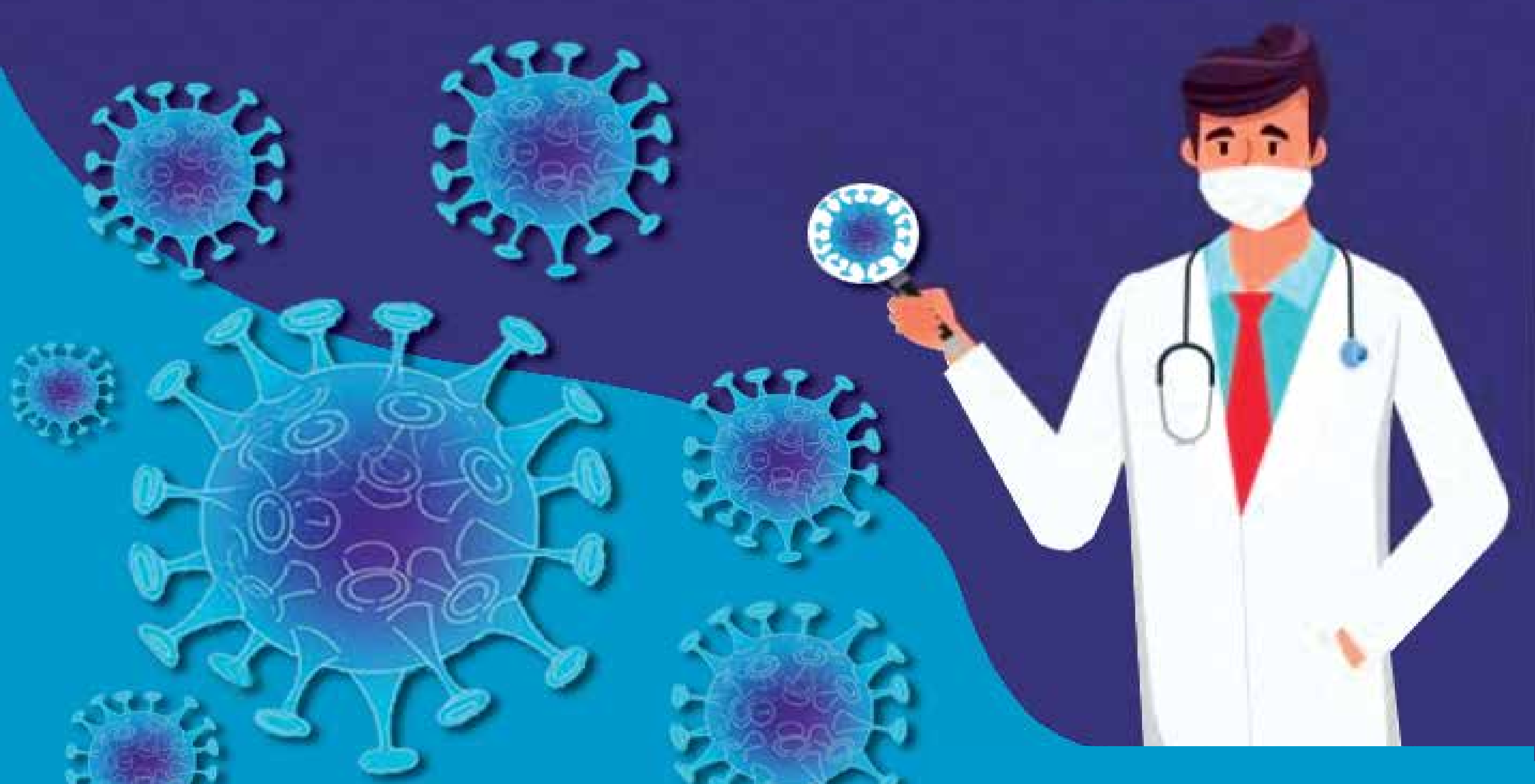
নোভেল করোনা ভাইরাস

লক্ষণ, প্রতিরোধ ও চিকিৎসা

নভেল করোনা ভাইরাস কি?



২০২০ সালের জানুয়ারী মাসে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা বা **WHO (World Health Organisation)** একটি নতুন করোনা ভাইরাস চীনের হুবেই প্রদেশে উহান শহরে ছড়িয়ে পড়ার কথা ঘোষণা করেন। এই ভাইরাসটি আগে চিহ্নিত হয়নি বা এটি একটি নতুন ধরনের ভাইরাস। তাই এর নাম ''নভেল করোনা ভাইরাস''। চীন থেকে উৎপত্তি হয়ে এই ভাইরাস সারা পৃথিবীর প্রায় ১১৫টি দেশে ছড়িয়ে পড়ে। পরে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা এটিকে ''অতিমারী'' হিসাবে চিহ্নিত করে। ভারতবর্ষে প্রথম করোনা ভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার খবর পাওয়া যায় কেরালাতে ৩০শে জানুয়ারী ২০২০তে। যেভাবে এই রোগ ক্রমাগত ছড়িয়ে পড়ছে, তাকে রুখতে গেলে সকল স্তরের মানুষদের এক হয়ে সরকারি নির্দেশিকা যথাযথ পালন করতে হবে এবং উপযুক্ত স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে হবে। তবেই আমরা ভারতবর্ষকে এই রোগের কবল থেকে মুক্ত করতে পারব।

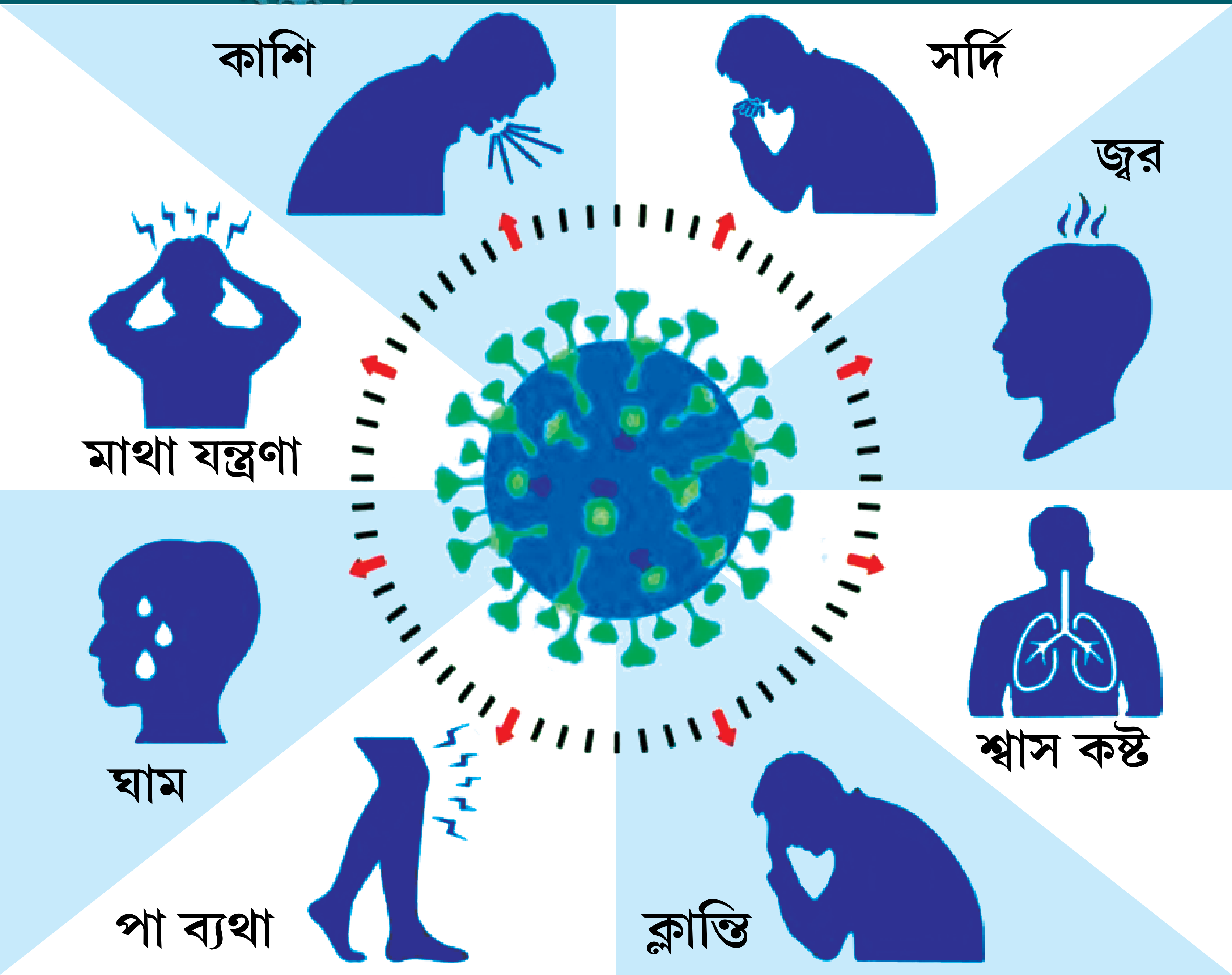
নভেল করোনা ভাইরাসের উৎস

নভেল করোনা ভাইরাস সংক্রমণের সঠিক উৎস চিহ্নিত করা যায় নি। করোনা ভাইরাস একটি বড় ভাইরাস পরিবারের অংশ, যা কিছু মানুষের দেহে সংক্রমণ ঘটায় এবং বাকি কিছু জীবদেহে ছড়িয়ে পড়ে। প্রাথমিকভাবে খবর পাওয়া গেছে চীনের উহানে এই রোগের প্রাদুর্ভাবের সঙ্গে সামুদ্রিক খাদ্য এবং পশুবাজারের নিবিড় সংযোগ আছে। এর থেকে ভাবা হচ্ছে জীবজগত থেকে এই ভাইরাস ছড়িয়ে পড়তে পারে।

ভারতবর্ষে করোনা ভাইরাসের সংক্রমণ

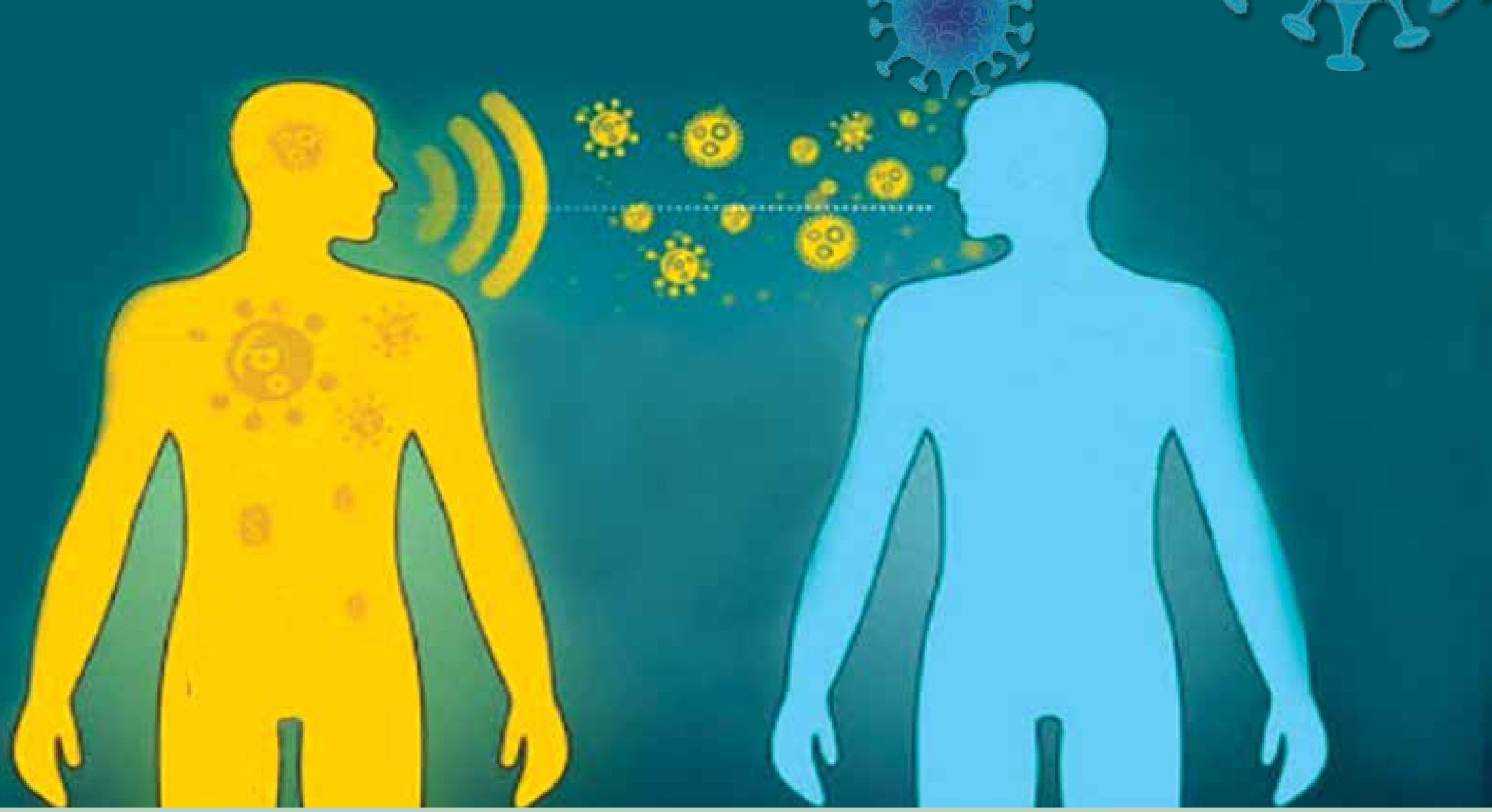
এই ভাইরাস সারা বিশ্ব থেকে ভারতে আসতে খুবই অল্প সময় নেয়। ভারতবর্ষে করোনা সংক্রমণ ছড়াতে শুরু করে ২০২০ সালের ফেব্রুয়ারী মাস থেকে। প্রতিটি রাজ্যে প্রায় প্রতিদিনই এই ভাইরাসে সংক্রমিত মানুষের সংখ্যা বেড়েই চলেছে। আক্রান্তের নিরীক্ষে সারা ভারতবর্ষের মোট সংক্রামিতের মধ্যে ৬৮ শতাংশ মানুষ সংক্রমিত হয়েছেন ভারতবর্ষে চারটি রাজ্যে। এই রাজ্যগুলি হল-মহারাষ্ট্র, তামিলনাড়ু, গুজরাট এবং দিল্লি। এই রাজ্যগুলির মধ্যে মহারাষ্ট্রেই সবচেয়ে বেশি করোনো ভাইরাসের সংক্রমণ হয়েছে। তথ্য অনুযায়ী এ রাজ্যেও আক্রান্তের সংখ্যা প্রতিদিন বেড়েই চলেছে। আশার কথা এই যে সংক্রমণের তুলনায় ভালো হয়ে বাড়ি ফিরে যাবার সংখ্যা অনেক বেশি। সাধারণ মানুষেরও উচিৎ অকারণে আতঙ্কিত না হয়ে সরকারি নির্দেশ যথাযথ ভাবে মেনে চলা। নিজের প্রতি যত্ন নেওয়া এবং করোনা নামক ব্যধিকে পরাস্ত করা।

নভেল করোনা ভাইরাসের প্রাথমিক লক্ষণ



নভেল করোনা ভাইরাসের প্রাথমিক উপসর্গগুলি হল—জ্বর যা ধীরে ধীরে ঊর্ধ্বমুখী হতে থাকে এবং এর সাথে সর্দি-কাশি, গলা ব্যথা, শ্বাস-প্রশ্বাস নিতে কষ্ট, যা মানুষের ফুসফুসকে ধীরে ধীরে বিকল করে দেয়। ঘন ঘন বমি, মাথা যন্ত্রণা, গা-হাত-পা ব্যথা হতে শুরু করে। ফলে শরীর ক্লান্ত হয়ে পরে।

কি করে এই ভাইরাস ছড়ায় ?



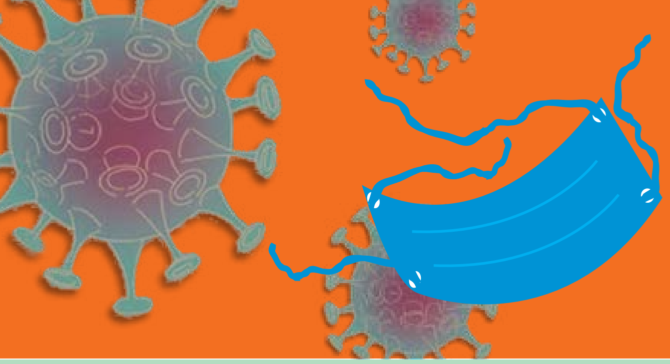
যেহেতু এই ভাইরাসটি নতুন, ঠিক কিভাবে এই ভাইরাস ছড়ায় তা নিশ্চিত ভাবে বলা যাচ্ছে না। সম্ভবত এই ভাইরাসের উৎস কোনো প্রাণী। কিন্তু বর্তমানে তা মানুষ থেকে মানুষে ছড়াচ্ছে। এখনও নিশ্চিত ভাবে জানা যায়নি, নভেল করোনা ভাইরাস কিভাবে মানুষ থেকে মানুষে ছড়াচ্ছে। মনে করা হচ্ছে, আক্রান্ত ব্যক্তির লালারস, হাঁচি বা কাশি অথবা স্পর্শের মাধ্যমে অর্থাৎ যেভাবে ইনফ্লুয়েঞ্জা বা অন্যান্য শ্বাসনালী সংক্রমণের ভাইরাস/ব্যকটিরিয়া ছড়ায় সেইভাবে এই ভাইরাস ছড়ায়। কিছু বিশেষজ্ঞদের মতে হাঁচি, কাশি অথবা কথা বলার সময় মুখ থেকে নির্গত লালারস বায়ুবাহিত হয়েও অন্যের শরীরে সংক্রমণ ছড়াচ্ছে। অথএব আমাদের সর্বদা মাস্ক ব্যবহার করতে হবে যাতে নাক ও মুখ ঢাকা থাকে। প্রকাশ্যে থুতু বা কফ ফেলা থেকে বিরত থাকতে হবে। হাঁচি বা কাশি সময়ে হাতের কুনুই দিয়ে মুখ ঢাকবেন। যথা সম্ভব জনবহুল এলাকা এড়িয়ে চলতে হবে এবং সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখতে হবে।

প্রতিরোধ

যেহেতু, নভেল করোনা ভাইরাসের কোনো প্রতিষেধক বা ভ্যাকসিন এখনও আবিষ্কার হয়নি। তাই এই ভাইরাস প্রতিরোধের সবচেয়ে ভাল উপায় হল ভাইরাসটির সংযোগে না আসা বা না ছড়ানো। এর জন্য আমাদের সরকার উল্লেখিত নিয়মবিধিগুলি মেনে চলতে হবে।

একান্তভাবে পালনীয় কর্তব্য

- একান্ত প্রয়োজন না হলে বাড়ির বাইরে যাবেন না।
- সর্বদা মাস্ক, রুমাল বা কাপড় দিয়ে নাক ও মুখ ভালো করে ঢেকে রাখুন।
- বারে বারে সাবান দিয়ে হাত ধোওয়া অভ্যেস করুন, সম্ভব হলে প্রতিবার ২০ সেকেন্ডের বেশি সময় ধরে হাত ধোবেন।
- কিছু সময় অন্তর স্যানিটাইজার দিয়ে হাত জীবাণু মুক্ত করুন। কারণ খুব পরিস্কার হাতেও জীবাণু থাকতে পারে।
- খাবার আগে সর্বদা ভালো করে সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে নেবেন।
- হাঁচি ও কাশির সময় মুখ ঢেকে রাখুন।
- যেখানে সেখানে থুতু, কফ ফেলবেন না।
- অন্য ব্যক্তির থেকে কমপক্ষে ৬ ফুট দূরত্ব বজায় রাখুন।
- জনবহুল এলাকা এড়িয়ে চলুন।
- বাইরে বেড়িয়ে চোখে, নাকে বা মুখে হাত দেবেন না।
- রাস্তা ঘাটের খোলা খাবার এড়িয়ে চলুন।
- বাইরের কোনো ব্যক্তির সহিত সরাসরি সংস্পর্শে আসবেন না।
- ব্যক্তিগত সুস্বাস্থ্যবিধি মেনে চলুন।



মাস্ক ব্যবহারের পদ্ধতি

কখন এবং কিভাবে মাস্ক ব্যবহার করবেন ?

যে ব্যক্তির করোনা ভাইরাসের কোনো লক্ষণ নেই - তার সাধারণ মোটা কাপড় দিয়ে তৈরী বা ডিস্পোজেবল মাস্ক ব্যবহার করা যেতে পারে।

দীর্ঘ ৬ ঘন্টার বেশী মাস্ক ব্যবহার করা উচিৎ নয়।

অসুস্থ ব্যক্তিকে সেবা করার সময় বা স্বাস্থ্য কর্মীরা অবশ্যই উপযুক্ত মাস্ক ব্যবহার করবেন।

মেডিকেল মাস্ক ৮ ঘন্টার অন্তর পরিবর্তন করা উচিৎ।

ডিস্পোজেবল মাস্ক সঠিকভাবে জীবাণুমুক্ত করে নির্দিষ্ট জায়গায় ফেলুন।

কাপড়ের মাস্ক বা পুর্নব্যবহারযোগ্য মাস্ক নিয়মিতভাবে সাবান ও জীবাণুনাশক তরল দিয়ে জীবাণুমুক্ত করুন।

কখনোই একজনের মাস্ক অপরজনের ব্যবহার করা উচিৎ নয়।

মাস্ক ব্যবহার করার আগে বা পরে অবশ্যই হাত জীবাণুমুক্ত করবেন।

মাস্ক পড়ার সময় লক্ষ্য রাখতে হবে যে নাক ও মুখ দুটোই যেন সম্পূর্ণভাবে ঢাকা থাকে।

হাত ধোওয়ার সঠিক পদ্ধতি

প্রথমে হাতে পরিষ্কার
জল নেবেন।

হাতে সাবান বা হ্যান্ডওয়াশ
নিয়ে ভালো করে দুহাতে
মাখাবেন।

হাতের তালু দুটো ভালো
করে একে অপরের সাথে
ডলবেন।

দুই হাতের আঙুলের
ফাঁকে হাত ঢুকিয়ে ভালো
করে ডলবেন।

দুই হাতের নোখের
ডগাগুলো উভয়ের হাতের
তালু দিয়ে ডলবেন।

উভয় হাতের চেটো দিয়ে
উভয় হাতের পিছন দিকে
ডলবেন।

সর্বশেষে পরিষ্কার জলে
ভালো করে হাত ধুয়ে
নেবেন।

পরিষ্কার শুকনো কাপড় বা
রুমাল দিয়ে ভালো করে
হাত মুছে নেবেন।

জীবাণুমুক্ত করার সঠিক পদ্ধতি

হাতের মধ্যে
স্যানিটাইজার নিন।

হাতের তালু দুটো ভালো
করে একে অপরের
সাথে ডলবেন।

দুই হাতের নোখের
ডগাগুলো উভয়ের হাতের
তালু দিয়ে ডলবেন।

উভয় হাতের চেটো দিয়ে
উভয় হাতের পিছন
দিকে ডলবেন।

অসুস্থবোধ করলে বা করোনা সংক্রমণের কোনো লক্ষণ দেখা দিলে ডাক্তারের পরামর্শ নিন এবং সরকারী নির্দেশবিধি মেনে চলুন।

বাড়িতে থাকুন

বারে বারে সাবান দিয়ে হাত ধোবেন

নাক, মুখ ও চোখে হাত দেবেন না

হাঁচি বা কাশির সময় নাক ও মুখ সর্বদা রুমাল দিয়ে ঢাকবেন

লক্ষণ প্রকাশে প্রাথমিক অবস্থাতে সর্তক থাকুন

- জ্বর
- সর্দি
- কাশি
- শ্বাসকষ্ট

করোনা ভাইরাস সংক্রমিত ব্যক্তি বাড়িতে থেকে পরিচর্যা

বাড়িতে পরিচর্যাকালীন কি কি বিষয় একান্তভাবে গুরুত্ব দিতে হবে।

লক্ষণসমূহ নজরদারী এবং ব্যবস্থাগ্রহণ

সাধারণত সংক্রমণের ৪ দিন অথবা ৫ দিন পর থেকে লক্ষণ প্রকাশ পায়। কিন্তু প্রয়োজনীয় নজরদারী এবং উপযুক্ত ব্যবস্থা গ্রহণ কমপক্ষে ২ সপ্তাহ ধরে পালন করতে হবে। এই সময় সংক্রমিত ব্যক্তিকে বাড়িতে অন্য সদস্যদের থেকে আলাদাভাবে থেকে বিশ্রাম নিতে হবে এবং যথেষ্ট পরিমাণ জল এবং তরল যেমন, ফলের রস, ডালের জল, ডাবের জল, গরম দুধ, চা, কফি পান করতে হবে। এই সময় কখনোই বাইরের কোনো খাবার, কাটা ফল, খোলা খাবার এবং ঠান্ডা পানীয় কোনো মতে গ্রহণ করা যাবে না। সবসময় সরকারী নির্দেশবিধি পালন নিশ্চিত করতে হবে।

বিশেষ সতর্কতা

- শ্বাস-প্রশ্বাসের সমস্যা
- বুকের ব্যথা অথবা চাপ অনুভব করা
- ঠোঁট এবং মুখ নীল হয়ে যাওয়া
- অত্যাধিকমাত্রায় ঝিমিয়ে পড়া

ওপরের কোনো একটি লক্ষণ নজরে এলে বিশেষ গুরুত্ব সহকারে চিকিৎসক বা স্বাস্থ্য বিভাগের সাথে শীঘ্রই যোগাযোগ করতে হবে।

সংক্রমণ বিস্তার প্রতিরোধে অবশ্য পালনীয় কর্তব্য

- বিশেষ প্রয়োজন ছাড়া বাড়ি থেকে বের হবেন না।
- নিয়মিতভাবে চিকিৎসকের সাথে যোগাযোগ রাখুন এবং প্রয়োজনে পরামর্শ নিন।
- সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখুন।
- মাস্ক, কাপড় অথবা রুমাল দিয়ে নাক ও মুখ ভালোভাবে ঢেকে রাখুন।
- হাঁচি বা কাশির সময় কাপড় বা রুমাল ব্যবহার করুন।
- রুমাল বা মাস্ক নিয়মিতভাবে পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত রাখুন।
- বাড়ির মধ্যে পরিচ্ছন্নতাবিধি পালন করুন।
- নিয়মিতভাবে সাবান দিয়ে অন্তত ২০ সেকেন্ড ধরে হাত ধোয়া অভ্যাস করুন।
- অনন্ত ৭০ ভাগ অ্যালকোহল আছে এমন স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।
- নিয়মিতভাবে জামা-কাপড়, বিছানার চাদর, বালিশের ওয়ার, গামছা, তোয়ালে প্রভৃতি পরিস্কার এবং জীবাণুমুক্ত করে রাখুন।
- চোখ, নাক এবং মুখে অহেতুক হাত দেবেন না।
- অপরের জিনিস ব্যবহার নিয়ন্ত্রণ করুন।

সংক্রমণ মুক্ত এবং গৃহবন্দী অবস্থার শেষে পালনীয় বিধি

গৃহবন্দী অবস্থার প্রত্যাহারের সিদ্ধান্ত চিকিৎসক অথবা স্বাস্থ্য বিভাগের পরামর্শ অনুযায়ী নেওয়া উচিৎ।

চিকিৎসক অথবা স্বাস্থ্য বিভাগের পরামর্শ দাতারা নিচের বিষয়গুলি দেখে সিদ্ধান্ত নিতে পারবেন।

- লালারস এবং রক্ত পরীক্ষা।
- সংক্রমণের লক্ষণ উল্লেখযোগ্যভাবে কমে আসা। কোনো রকম ওষুধ না খেয়ে গত ৭২ ঘন্টার মধ্যে জ্বর না আসা।
- অন্তত ৭ দিন সংক্রমণের লক্ষণ না দেখা দেওয়া।
- গত ২৪ ঘন্টার মধ্যে লালারস পরীক্ষার রিপোর্ট নেগেটিভ আসা।

বাড়ির শিশুদের জন্য পালনীয় স্বাস্থ্যবিধি

এখন করোনা ভাইরাস সংক্রমণের সময় বাড়ির অন্য সকল সদস্যদের মতো বাড়ির শিশুদের প্রতি যত্নবান হতে হবে। এইসময় রোগ প্রতিরোধের সাথে সাথে শিশুরা যাতে প্রয়োজনীয় শারীরিক এবং মানসিক সহযোগিতা পায় তার জন্য উপযুক্ত ব্যবস্থা গ্রহণ একান্ত প্রয়োজন।

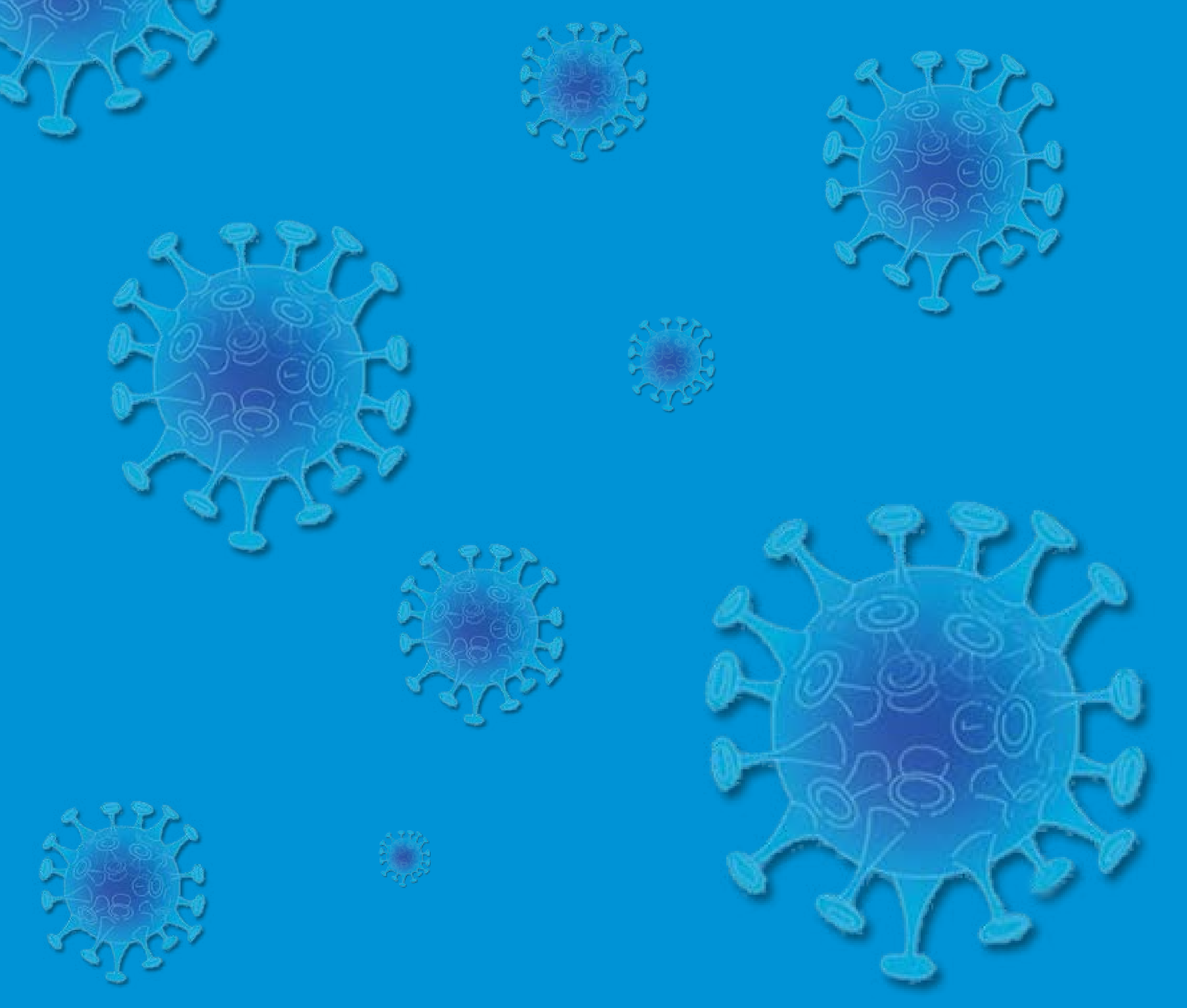
- শিশুদের মাস্কের ব্যবহার শেখাতে হবে।
- প্রত্যেক শিশুর জন্য কমপক্ষে ২টি বা ৩টি মাস্ক তৈরি রাখতে হবে।
- শিশুদের জামা-কাপড় এবং ব্যবহৃত অন্যান্য জিনিসপত্র নিয়মিতভাবে পরিস্কার ও জীবাণুমুক্ত করতে হবে।
- শিশুরা যাতে অকারণে চোখে, মুখে ও নাকে হাত না দেয় সে দিকে নজর রাখতে হবে।
- সুস্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কে একটা ধারণা গড়ে তুলতে হবে।
- শিশুদের হাত-পা নিয়মিতভাবে সাবান দিয়ে পরিষ্কার করার অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে।
- শিশুরা যাতে পুষ্টিকর খাদ্য পায় সেদিক নজর দিতে হবে।
- শিশুদের প্রতি যথাযথ স্নেহ ও সহনশীলতা দেখাতে হবে।
- শিশুরা যাতে নিরাপদভাবে তাদের লেখাপড়া ও খেলাধূলা করতে পারে সেদিকে নজর দিতে হবে।

করোনা আক্রান্তদের সাথে মানবিক ব্যবহার করুন

সংক্রমিত ব্যক্তিকে সহানুভূতি দেখান।

অযথা আতঙ্কিত হবেন না। রোগটির সম্পর্কে সঠিক ভাবে জ্ঞান অর্জন করুন।

সংক্রমণ প্রতিরোধের জন্য উপযুক্ত ব্যবস্থা করুন।



ভারত সরকারের হেল্প লাইন নং ঃ +91-11-2397-8046

টোল ফ্রি নং ঃ 1075 অথবা ইমেল ঃ ncov2019@govt.in

আপনার মোবাইলে Arogya Setu App ডাউনলোড করতে পারেন

Arogya Setu IVRS ✆ 1921

পশ্চিমবঙ্গ সরকারের হেল্প লাইন নং ঃ 1800-313-444-222 অথবা 033-2341-2600

কন্ট্রোল রুম ঃ 033-2357-1075 অথবা 033-2357-1083 অথবা 033-2357-3636