

COVID-19 PHM Anveshi*

৩১ মার্চ ২০২০

কোভিড -১৯ (বা করোনা) কী?

করোনাভাইরাস রোগ ২০১৯ (COVID, Corona) একটি নতুন রোগ, এবং সেই জন্যেই আমাদের এর বিরুদ্ধে প্রাকৃতিক প্রতিরোধ ক্ষমতা খুব কম। করোনাভাইরাস রোগ ২০১৯ সাধারণ ঠান্ডা লাগা বা ইনফ্লুয়েঞ্জার তুলনায় খুব দ্রুত ছড়িয়ে পড়ে এবং ইতিমধ্যে বিশ্বব্যাপী মহামারী হয়ে দাঁড়িয়েছে।

কোভিড -১৯ কি ভাবে ছড়ায়?

এই রোগটি বেশ সংক্রামক। এটি কোনও সংক্রামিত ব্যক্তির স্পর্শে বা সংক্রামিত ব্যক্তির দ্বারা ছোঁয়া, কাশা বা হাঁচি দেওয়া কোনও বস্তু বা পৃষ্ঠের সংস্পর্শে ছড়িয়ে পড়ে। এই করোনাভাইরাস এই ধরনের পৃষ্ঠের উপর কয়েক ঘন্টা অবধি বেঁচে থাকতে পারে। এই ভাইরাসটি হাঁচি বা কাশি থেকে উৎপন্ন ফোঁটার মাধ্যমে দু মিটার পর্যন্ত ছড়াতে পারে বলে এই রোগটির হাওয়ার মাধ্যমে ছড়ানোর আশঙ্কাও রয়েছে। সেই জন্য আপনার ভ্রমণের সময় বা আপনার কর্মস্থলে সংক্রমণের ঝুঁকি যথেষ্টই থাকতে পারে।



উপসর্গ

- জ্বর
- ক্লান্তি
- গলা ব্যাথা
- শুকনো কাশি

গুরুতর ক্ষেত্রে :

শ্বাস প্রশ্বাস নিতে অসুবিধা হওয়া
বা নিশ্বাস দ্রুত হয়ে যাওয়া

কতটা মারাত্মক এই রোগ

৮০-৯০% আক্রান্ত মানুষের সাধারণ সর্দি কাশীর মতো ভালো হয়ে উঠবে

১০-২০% রুগীর হাসপাতালে ভর্তি করার মত জটিলতা দেখা দিতে পারে, যার মধ্যে

↳ **৫-৮%** রুগীকে ICU তে ভর্তি করতে হতে পারে

৩-৪% রুগীর মৃত্যু হতে পারে

যারা মারা যায় তাদের বেশিরভাগই প্রবীণ - যারা দুর্বল, বা হৃদরোগ, ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ বা কিডনিজনিত সমস্যার মতো অন্যান্য রোগে ভুগছেন। এরকম মানুষের বিশেষ যত্ন নিতে হবে।

কীভাবে করোনা প্রতিরোধ করবেন?

- মুখ, বিশেষত নাক, ঠোঁট বা চোখের পাতা স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন। যদি স্পর্শ করা অনিবার্য হয় তবে পরিষ্কার এবং ধোয়া হাত দিয়ে করার চেষ্টা করুন।
- বাইরে গেলে মাস্ক পড়ুন।
- রেলিং, হ্যান্ডেল, ডায়াল প্যাড, কম্পিউটারের কী প্যাড, লিফ্টের বোতাম, ডোরবেল স্পর্শ ইত্যাদি অন্যের ব্যবহৃত পৃষ্ঠ স্পর্শ করার পরে শীঘ্রই হাত সাবান দিয়ে পরিষ্কার করুন।
- হ্যান্ডেল পরিচালনা করতে, কোনো জিনিস ধরতে, কী-প্যাড টেপা ইত্যাদি করার জন্য আপনার প্রধান হাত (বেশিরভাগ মানুষের ক্ষেত্রেই যেটা ডান হাত) ব্যবহার করবেন না।
- লম্বা লাইন বা ভিড়ের জায়গা এড়িয়ে চলুন। যদি অনিবার্য হয় অন্যের থেকে নিরাপদ দূরত্ব (অন্ততপক্ষে ১-২ মিটার) বজায় রাখুন।



পুষ্টিকর খাবার:

স্বাস্থ্যকর খাবার খান। ভাত, ডাল, রঙিন শাকসব্জী, শাক, মাংস, দুধ, দই, পেঁপে, পেয়ারা, কমলা লেবু, মুসম্বি লেবু ইত্যাদি।

অযথা আতঙ্কিত হবেন না!

এই করোনভাইরাস মহামারীটি কেটে যাবে - এই রোগটি ইতিমধ্যে চীনে কমতে শুরু করেছে, যেখানে এর উদ্ভব হয়েছিল। হতাশ হবেন না - মন খারাপ করা অনুভূতিগুলি ভাইরাসের বিরুদ্ধে লড়াই করার জন্য আপনার দেহের রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা এবং স্ট্র্যাটজি কমিয়ে দেবে।

আক্রান্ত হলে কি ভাবে যত্ন নেবেন?

যদি আপনার কাশি বা শ্বাসকষ্টের সাথে জ্বর হয় তবে আপনার COVID-19 হতে পারে।

COVID-19 এর বেশিরভাগ ক্ষেত্রে কেবল উপরের শ্বাসযন্ত্রের ট্র্যাক্ট প্রভাবিত হবে (যেমন, নাক, মুখ এবং গলা) এবং এটি নিজেই ঠিক হয়ে যাবে।

যদি আপনার এই লক্ষণগুলি দেখা দেয় তবে নিম্নলিখিত পরামর্শগুলির পালন করুন:

- মাস্ক পরে থাকুন
- বিছানায় শুয়ে বিশ্রাম নিন (বেডরেস্ট)
- প্রচুর পরিমাণে তরল পদার্থ পান করুন
- নাক দিয়ে বাষ্প নিন (যতটা গরম আপনি সহ্য করতে পারেন)
- নুন মেশানো গরম জল দিয়ে গার্গেল করুন
- প্রয়োজন হলে প্যারাসিটামল খান (Crocিন বা Dolo 650 mg, প্রত্যেক ৮ ঘন্টায় একবার)
- দরকার পড়লে antihistamines নিন (Cetirizine 10 mg বা Avil 25 mg যেমন দরকার পড়বে)
- জ্বর বা শরীরের ব্যথার জন্য ibuprofen (Brufen) খাবেন না (তা সে শুধু ibuprofen হোক বা Combiflam, Ibugesic এর মতো কোনো মিশ্রণ হোক)।
- পরিবারের সদস্যদের থেকে নিজেকে আলাদা রাখুন। এই অসুস্থতার সময় অন্যদের থেকে কমপক্ষে 2 মিটার দূরে থাকুন এবং তাদের ছোঁবেন না।



যদি গুরুতর অসুস্থতার লক্ষণ, যেমন শ্বাসকষ্ট, কমে না চাওয়া উচ্চ জ্বর বা মাথা ঘোরা দেখা দেয়, তবে তাতক্ষণিক একটি অ্যাম্বুলেন্সে কল করুন এবং একজন যোগ্যতাসম্পন্ন ডাক্তারের কাছে নিয়ে যান।

বাড়িতে রুগী থাকলে এই সব সতর্কতা পালন করুন :

- যদি বাড়িতে কোন রুগী থাকেন, তাহলে রুগীর এবং তার সেবকের সবসময় মাস্ক পরে থাকা উচিত।
- রোগী তাদের বাসন সাবান জলে রাখতে পারেন এবং অন্য কেউ ১৫-২০ মিনিট পরে এটি ধুতে পারেন। ব্যবহৃত পোশাকও একই ভাবে পরিষ্কার করা যায়।
- রুগীর কাপড় এবং বাসন আলাদাভাবে পর্যাপ্ত পরিমাণ সাবান দিয়ে ভালোভাবে ধুয়ে ফেলুন।
- দিনের দু'বার ফিনাইল জাতীয় জীবাণুনাশক দিয়ে ঘর মুছুন।
- প্রবীণ বা অল্প বয়স্ক শিশুদের কোনও ভাবেই রোগীর কাছাকাছি আসতে দেবেন না।



রুগীর মানসিক স্বাস্থ্য

রুগীর আলাদা থাকা খুবই জরুরি। পরিবারের অন্যদের জীবনের ঝুঁকির বিষয়টি বুঝিয়ে নিজেকে আলাদা করার জন্য রুগীকে রাজি করুন, কিন্তু জোর-জবরদস্তি করবেন না। শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখুন, তবে তাদের সাথে স্নেহের সাথে কথা বলুন। তাদের ভাল মানসিক স্বাস্থ্যের মধ্যে থেকে সংক্রমণ মোকাবেলা করতে সহায়তা করুন।



যদি গুরুতর অসুস্থতার লক্ষণ, যেমন শাসকষ্ট, কমতে না চাওয়া উচ্চ জ্বর বা মাথা ঘোরা দেখা দেয়, তবে তাত্ক্ষণিক একটি অ্যাম্বুলেন্সে কল করুন এবং একজন যোগ্যতাসম্পন্ন ডাক্তারের কাছে নিয়ে যান।

হাত কি ভাবে ধোবেন:

করোনাভাইরাস সংক্রমণ আটকানোর জন্য হাত নিয়মিত ভাবে এবং ভালোভাবে ধোয়া খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

সাবান-জল: হাতগুলি সাবান দিয়ে ভাল করে ধুয়ে নিন, **আঙ্গুলের চারপাশে**, **নখের চারপাশে** এবং **নখের নীচে**, **হাতের তালুতে** এবং **হাতের পিছনে** অন্ততপক্ষে **২০ সেকেন্ড** সাবানটি ঘষুন এবং তারপরে পরিষ্কার করে ধুয়ে নিন।

হ্যান্ড স্যানিটাইজার: হাতে প্রায় **এক চা-চামচ** হ্যান্ড স্যানিটাইজার লাগান এবং **আঙ্গুলের মাঝে**, **নখের নীচে**, **হাতের তালুতে** এবং **হাতের পিছনে** অন্ততপক্ষে **20 সেকেন্ড** ঘষুন - তারপর হাত **ধোবেন না**।

যদি জলের অভাব থাকে

একটি প্লাস্টিকের বোতল ব্যবহার করুন এবং সকালে গাঢ় সাবান জল ভরে নিন। তালুতে এক ঢাকনা সাবান জল নিন এবং হাতের আঙ্গুলের মধ্যে, নখের চারপাশে এবং নখের নীচে, তালুতে এবং হাতের পিছনে সমস্ত হাতে ঘষুন। ২০ সেকেন্ডের জন্য এটি করুন। তারপরে তোয়ালে দিয়ে মুছে নিন। এটি প্রতি দুই ঘন্টা পরপর দিনে 6 বার করুন। তোয়ালে ধুয়ে রাতে শুকিয়ে নিন।



নিজেকে ভিড়ের মধ্যে বা কোনো রুগীর আশেপাশে থাকা কালীন রক্ষা করুন

আপনাকে যদি কোনো ভিড় জায়গায় বা কোনো সংক্রামিত ব্যক্তির সান্নিধ্যে যেতে হয়, তাহলে আপনার শরীরে ভাইরাস প্রবেশ যাতে না করতে পারে, মাস্ক ব্যবহার করা উচিত। যদি মাস্ক না থাকে, তবে আপনি তার বদলে পরিষ্কার রুমাল বা ওড়না বা কোনও পরিষ্কার কাপড় ব্যবহার করতে পারেন। অন্ততপক্ষে ৩ টি পরত রুমাল বা ওড়না দিয়ে নাক এবং মুখ ঢাকতে হবে।

বাড়িতে মাস্ক বানানোর পদ্ধতি:

- রুমাল বা মাস্কের এক দিকে "x" লিখে নেবেন যাতে মনে থাকে কোন দিকটা বাইরের দিকে থাকবে আর কোন দিকটা ভেতরের দিকে। x লেখা দিকটা যেন সবসময় বাইরের দিকে থাকে।
- রুমাল বাঁধার আগে নিজের হাত সাবান ও জল দিয়ে পরিষ্কার করুন এবং তারপরে বাঁধুন।
- নাক এবং মুখ দুটোই যেন ঢাকা পড়ে। আপনার মুখ এবং রুমাল / মুখোশের মধ্যে কোনও ফাঁক যেন না থাকে।
- মাস্ক বা রুমাল বার বার ছোঁবেন না বা নাড়াবেন না। যদি ভুল করে মাস্ক বা রুমালটি স্পর্শ করে ফেলেন, সঙ্গে সঙ্গে সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে নেবেন।

বাইরে থেকে ঘরে ফিরে আসার পর

- মাস্ক ব্যবহার করলে ৫-৬ ঘন্টার মধ্যে, বা যখন সঁাতসেঁতে মনে হবে তখন ফেলে দিতে হবে।
- রুমাল ব্যবহার করলে ৬ ঘন্টায় একবার, বা সঁাতসেঁতে মনে হলে বদলাতে হবে। রুমাল পরিষ্কার করার জন্য গরম জল এবং সাবান দিয়ে ধুয়ে রোদে শুকিয়ে নিন।
- কাপড় ছেড়ে ধুয়ে নিতে হবে। যদি ধুতে না পারেন তবে সেগুলি আলাদাভাবে পলিথিন ব্যাগের ভিতরে রাখুন। পরের দিন, বাড়ি থেকে বেরোনোর আগে সেগুলি পরতে পারেন।