

WHO COVID-19 Guidance | The Spinal Foundation | Bengali Version

করোনাভাইরাস রোগ ২০১৯ (COVID-19) এখন ১১৫ টিরও বেশী দেশে পৌঁছে গেছে, বিশ্বব্যাপী ১,২৫,০০০-এরও বেশি লোক এই রোগে আক্রান্ত এবং প্রায় ৫,০০০ লোক মারা গেছে।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা(WHO) দ্বারা বর্ণিত কিছু সাধারণ সতর্কতা অবলম্বন করে আপনি COVID -19 এ আক্রান্ত হওয়ার বা এর ছড়িয়ে পরার সম্ভাবনা হ্রাস করতে পারেন।

১) ঘন ঘন আপনার হাত পরিষ্কার করুন

সাবান এবং জল, বা অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড ওয়াশ(hand wash) দিয়ে ঘন ঘন এবং ভালোভাবে আপনার হাত পরিষ্কার করুন।

কেন? সাবান এবং জল বা অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড ওয়াশ(hand wash) দিয়ে হাত পরিষ্কার করলে তা আপনার হাতে থাকা জীবাণুকে(Virus) মেরে ফেলে।

২) সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখুন

কাশি বা হাঁচি হচ্ছে এমন ব্যক্তি থেকে কমপক্ষে 1 মিটার (3 ফুট) দূরত্ব বজায় রাখুন।

কেন? যখন কেউ কাশি বা হাঁচি দেয় তখন তার নাক বা মুখ থেকে ছোট ছোট তরল ফোটা বেরিয়ে আসে যার মধ্যে এই জীবাণু(Virus) থাকতে পারে। আপনি যদি খুব কাছাকাছি থাকেন আর সেই ব্যক্তি যদি এই রোগে আক্রান্ত হয় তাহলে তার নাক বা মুখ থেকে বেরোনো তরল ফোটোগুলি সাথে মিশে থাকা COVID -19 -এর জীবাণু আপনার শ্বাস নেওয়ার সময় আপনার দেহে প্রবেশ করবে।

৩) চোখ, নাক এবং মুখ স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন

আপনার হাতের যে কোন অংশ দিয়ে চোখ, নাক এবং মুখ স্পর্শ করা থেকে নিজেকে বিরত রাখুন।

কেন? আমাদের হাত অনেক জায়গা স্পর্শ করে এবং সেখান থেকে এই জীবাণু আমাদের হাতে আসতে পারে। হাত একবার দূষিত হয়ে গেলে, এই জীবাণু হাত থেকে আপনার চোখ, নাক বা মুখের মধ্যে স্থানান্তরিত হতে পারে এবং সেখান থেকে জীবাণুটি আপনার শরীরে প্রবেশ করে আপনাকে অসুস্থ করতে পারে।

৪) শ্বাস প্রশ্বাসের স্বচ্ছতা অনুসরণ করুন

নিশ্চিত হন যে আপনি এবং আপনার চারপাশের সকলে শ্বাস প্রশ্বাসের স্বচ্ছতা ভালোভাবে অনুসরণ করেছেন। অর্থাৎ এর অর্থ হল কাশি বা হাঁচি দেওয়ার সময় আপনি আপনার মুখ ও নাকটি টিস্যু বা কনুই বাঁকিয়ে ঢেকে রাখুন এবং তারপরে অবিলম্বে ব্যবহৃত টিস্যুগুলি ডাস্টবিনে ফেলে দিন।

কেন? এই নাক মুখ থেকে বেরোনো তরল ফোটা গুলিই জীবাণু ছড়ায়। আপনি শ্বাস-প্রশ্বাসের স্বচ্ছতা অনুসরণ করে আপনার পারিপার্শ্বিক লোকজনকে ঠান্ডা, ফ্লু এবং COVID -19 এর মত জীবাণু থেকে রক্ষা করতে পারবেন।

৫) যদি আপনার জ্বর, কাশি এবং শ্বাস নিতে সমস্যা হয় তাহলে ডাক্তার চিকিৎসা করান

আপনি যদি অসুস্থ বোধ করেন তাহলে বাড়িতেই থাকুন। আপনার যদি জ্বর, কাশি এবং শ্বাস নিতে সমস্যা হয় তবে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন এবং আগে থেকেই call করুন। আপনার স্থানীয় স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষের দেওয়া নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।

কেন? জাতীয় ও স্থানীয় কর্তৃপক্ষের কাছে আপনার অঞ্চলের পরিস্থিতি সম্পর্কে সর্বাধিক যুগোপযোগী তথ্য থাকবে। আগে থেকে যোগাযোগ করলে আপনার স্বাস্থ্যসেবক আপনাকে দ্রুত সঠিক চিকিৎসার দিকে পরিচালিত করতে পারবে। এটি আপনাকে রক্ষা করবে এবং জীবাণু ও অন্যান্য সংক্রমণের বিস্তার রোধ করতে সহায়তা করবে।

৬) অবগত থাকুন এবং আপনার স্বাস্থ্যসেবকদের দেওয়া পরামর্শ অনুসরণ করুন

যে সমস্ত শহর এবং স্থানীয় জায়গায় COVID-19 ব্যাপকভাবে ছড়িয়ে পড়ছে সেই জায়গাগুলি সম্পর্কে আপ টু ডেট থাকুন। যদি সম্ভব হয় তবে সেই জায়গাগুলিতে যাওয়া থেকে বিরত থাকুন - বিশেষ করে আপনি যদি বয়স্ক ব্যক্তি হন বা আপনার যদি ডায়াবেটিস, হার্ট বা ফুসফুসের রোগ থাকে।

কেন? এই অঞ্চলগুলিতে গেলে আপনার COVID-19 এ আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে।

৭) বাড়িতে থাকুন

আপনি যদি অসুস্থ বোধ করেন, এমনকি যদি মাথাব্যথা করে, অল্প জ্বর থাকে (37.3 C/99 F অথবা তার বেশি) এবং হালকা সর্দি হয় তাহলে সম্পূর্ণভাবে সুস্থ না হওয়া পর্যন্ত বাড়িতেও আলাদাভাবে থাকুন। যদি আপনার বাইরে যাওয়ার বা কোন কিছু আনার খুব দরকার থাকে যেমন খাবার কিনতে যাওয়া বা অন্য কিছু তাহলে মুখোশ পরুন যাতে আপনার কাছ থেকে অন্য ব্যক্তিদের মধ্যে এই জীবাণু ছড়িয়ে না পড়ে।

কেন? অন্যদের সাথে যোগাযোগ করা থেকে বিরত থাকলে এবং চিকিৎসার সুবিধাগুলি গ্রহণ করলে এটি আপনাকে ও অন্যদেরকে সম্ভাব্য COVID-19 এবং অন্যান্য জীবাণুগুলির দ্বারা আক্রান্ত হওয়া থেকে রক্ষা করতে সহায়তা করবে।

দ্রষ্টব্য: প্যান ইন্ডিয়া সেক্স হেল্প গ্রুপ "দ্য স্পাইনাল ফাউন্ডেশন" বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা দ্বারা ইংরেজিতে জারি করা এই স্বাস্থ্য নির্দেশিকাটি মেরুদণ্ডে আঘাতপ্রাপ্ত ব্যক্তিদের জন্য তাদের স্থানীয় ভাষায় অনুবাদ করেছে।

করোনাভাইরাস রোগ ২০১৯ সম্পর্কে কোনও সহায়তার জন্য ৯৫০৩০ ৭০২৩০ অথবা ৯৭৯০৯ ৩৬৮৪৪ নম্বর-এ দ্য স্পাইনাল ফাউন্ডেশনের স্বেচ্ছাসেবীদের সাথে যোগাযোগ করুন।