

# করোনা ভাইরাস রোগ ২০১৯ (কোভিড-১৯)

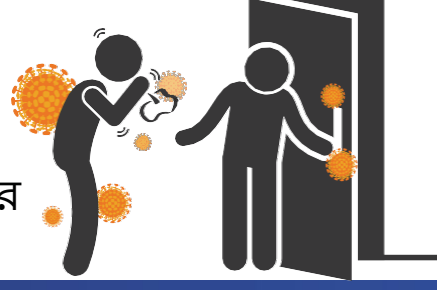
## আপনার যা জানা জরুরি

এটি একটি নতুন করোনা ভাইরাস, যা প্রথম চীনের ইউহানে ২০১৯ সালের ডিসেম্বরে দেখা দিয়েছিল।

### সংক্রমণ

তদন্ত ও অনুসন্ধান করা হচ্ছে

- মূলত অসুস্থ রোগীদের কথা বলা, হাঁচি, কাশির সময় ছিটে আসা **থুথু বা কফের** মাধ্যমে ছড়ায়।
- **জীবাণু লেগে রয়েছে এমন কিছু** স্পর্শ করলে সেখান থেকে থুথু বা কফের জীবাণু আপনার হাতে লেগে যায় এবং তারপর আপনার নাক/চোখ/মুখের মাধ্যমে শরীরে প্রবেশ করে।

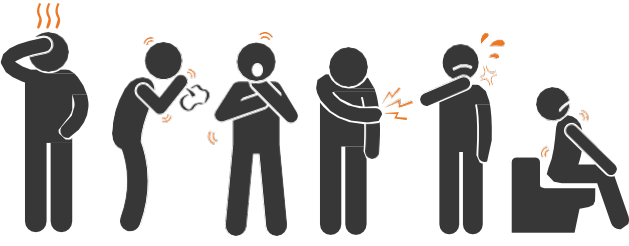


ভ্রমণকারীদের মাধ্যমে এটি অন্যান্য দেশে ছড়িয়ে পড়েছে। **বিমানবন্দর ও অন্যান্য প্রবেশ পথে পরীক্ষার ব্যবস্থা আক্রান্ত যাত্রীদের সনাক্ত করতে সাহায্য করে।**

### লক্ষণ

জীবাণুর সংস্পর্শে এসে থাকলে ১৪ দিনের মধ্যে লক্ষণ দেখা দেবার সম্ভাবনা থাকে। **নিজের স্বাস্থ্যের দিকে লক্ষ্য রাখুন!**

- জ্বর
- গলা ব্যথা
- কাশি
- শ্বাসকষ্ট
- পেশীতে ব্যথা
- ডায়রিয়া



বেশিরভাগ ক্ষেত্রে এই রোগ **সহজে সেরে যায়**, তবে কিছু ক্ষেত্রে **মারাত্মক** হয় এবং মৃত্যুও হতে পারে।



**অবিলম্বে চিকিৎসকের কাছে যান**

যদি মনে করেন যে আপনি কোনওভাবে জীবাণুর সংস্পর্শে এসেছেন বা যদি কোনও উপসর্গ দেখা দেয়।



### প্রতিরোধ

ব্যক্তিগত পরিষ্কর্তার দিকে বিশেষভাবে নজর দিন এবং খাবারের ক্ষেত্রে অবশ্যই নিরাপদ অভ্যাসগুলি মেনে চলবেন:

- ঘন ঘন নিজের হাত ধোবেন। সাবান ও পানি পাওয়া না গেলে অ্যালকোহলযুক্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।
- হাঁচি-কাশির সময় নিজের নাক-মুখ ঢেকে রাখুন।
- নিজের মুখমণ্ডল ছোঁয়া (নাক, মুখ, চোখ ইত্যাদি) এড়িয়ে চলুন।
- খেয়াল রাখবেন যাতে সব খাবার (ডিমও) ভালো করে রান্না বা সিদ্ধ করা হয়।
- খাবার, পানীয় বা ব্যক্তিগত জিনিস কারো সাথে শেয়ার করে ব্যবহার করবেন না।



জীবাণুর সংস্পর্শে আসার সম্ভাবনা রোধ করুন:

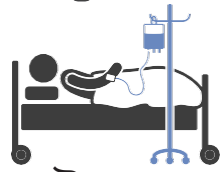
- কাঁচা মাছ, মাংস, হাঁস, মুরগী ইত্যাদি (জীবিত বা মৃত) বিক্রি হয় এমন বাজার বা খামারে যাবেন না।
- যেকোনো পশুর (জীবিত বা মৃত) সরাসরি সংস্পর্শে আসা বা তাদের বিচরণের এলাকায় যাওয়া এড়িয়ে চলুন।
- পশু পাখির মল লেগে থাকতে পারে এমন কোনো কিছু স্পর্শ করবেন না।
- পোষা নয় এমন কোনও পশুদের ছোঁবেন না যেমন বিড়াল, কুকুর, ইঁদুর, পাখি, বাদুড় ইত্যাদি।
- দেখে অসুস্থ মনে হচ্ছে এমন মানুষের থেকে দূরত্ব বজায় রাখুন। তারা যেন আপনার গায়ের উপর হাঁচি-কাশি না দেয়।
- অতিরিক্ত ভিড বা অনেক মানুষের সংস্পর্শে আসতে হবে এমন জায়গা এড়িয়ে চলুন।
- অসুস্থ অবস্থায় ভ্রমণ করবেন না।

ফ্লু-এর টিকা নিয়ে রাখুন—এতে মৌসুমি ফ্লু হওয়ার ঝুঁকি কমবে এবং পাশাপাশি কোভিড-১৯ এর লক্ষণ কিনা সেই বিভ্রান্তির সম্ভাবনাও কমবে।



### চিকিৎসা

এই রোগের নির্দিষ্ট কোনো চিকিৎসা নেই। উপসর্গ অনুযায়ী পরিচর্যা ও সেবা দিয়ে লক্ষণের উপশম করা হয়।



**কোভিড-১৯ এর কোনো টিকা নেই।**



সাম্প্রতিক খবরাখবর ও তথ্যের জন্য ইন্টারন্যাশনাল এসওএস-এর নিয়োজিত ওয়েবসাইটে নজর রাখবেন: <https://pandemic.internationalsos.com/2019-ncov>

দায়-বর্জন ঘোষণা: এই ইনফোগ্রাফিকটি কেবলমাত্র শিক্ষামূলক উদ্দেশ্যে তৈরি করা হয়েছে। চিকিৎসক ও স্বাস্থ্য কর্মীদের পরামর্শের বিকল্প হিসাবে এটি ব্যবহার করা যাবে না। এখানে উল্লেখ করা কোনো বিষয় নিয়ে আপনার কোনও প্রশ্ন বা আশংকা থাকলে দয়া করে আপনার চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

© কপিরাইট ২০২০ এ.ই.এ. ইন্টারন্যাশনাল হোল্ডিংস প্রাইভেট লিমিটেড। সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত

19/02/2020 - version 3.0 Bangla

