

Translated by



Spoken Tutorial  
IIT Bombay



शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्

AIIMS, NEW DELHI

## कोविड-19

ভয় নাখাব, সতর্ক থাকক

ক'ৰ'নাৰ দ্বাৰা ভয় খুওঁৱা মিথবোৰক দূৰ কৰক,

সঠিক জ্ঞান লওঁক আৰু সতর্ক হওঁক,

কাহ মৰাৰ নিয়মসমূহ,

হাত চাফা ৰখা আৰু ব্যক্তিগত স্বচ্ছতাৰ পদ্ধতিসমূহ পালন কৰক,

আনক সাবধান কৰোতে সহযোগ কৰক



অখিল ভাৰতীয় আয়ুৰ্বিজ্ঞান সংস্থান (এইমচ), নতুন দিল্লী

# কোভিড-19 (COVID-19) কি হয়?

কোভিড-19 (COVID-19) এটা সংক্রামক ৰোগ হয়,  
যি সদ্যহতে আৰিষ্কাৰ হোৱা ন'ভেল ক'ৰ'না ভাইৰাচৰ  
কাৰণে হয়।



शरीरमात्रं खलु धर्मसाधनम्  
AIIMS, NEW DELHI

Translated by



Spoken Tutorial  
IIT Bombay

# ই কেনেকৈ বিয়পে?

- যেতিয়া এই ৰোগৰ দ্বাৰা আক্ৰান্ত কোনো ব্যক্তিয়ে হাঁচি মাৰে বা কাহে, খুইব সবু সবু কণা (দ্রপলেতচ) বতাহত বিয়পি পৰে বা মাটিত আৰু ওচৰৰ পৃষ্ঠত পৰে।
- যদি ওচৰত কোনো আন ব্যক্তি থাকে আৰু উশাহ লওঁতে এই দ্রপলেতচ তেওঁৰ শৰীৰত সোমায় বা তেওঁ এই পৃষ্ঠক চোৱে আৰু তেতিয়া তেওঁৰ চেহেৰা, চকু বা মুখত চুলে, তেওঁ সংক্ৰমিত হ'ব পাৰে।
- সংক্ৰমণৰ সম্ভাৱনা আৰু অধিক হয় যদি এজন ব্যক্তি সংক্ৰমিত ব্যক্তিৰ পৰা ১ মিটাৰতকৈ কম দূৰত্বত থাকে।



# যদি কোনো ব্যক্তিৰ এই ৰোগটো হয় তেন্তে তেওঁৰ কি হয়?

- অধিকতম লোকক (80%) চিকিৎসাৰ প্ৰয়োজন নহয় আৰু তেওঁলোক নিজে নিজেই ৰোগমুক্ত হয়।
- কিছু শতাংশ ৰোগীক (<20%) হস্পিতালত ভৰ্ত্তি কৰাৰ লাগিব পাৰে।
- অতি কম লোকক (প্ৰধানত কোনোবা দীঘলীয়া বেমাৰত আক্ৰান্তক) হয়তো গহন চিকিৎসা কক্ষত (আই.চি.ইউ.) ভৰ্ত্তি কৰাৰ লাগিব পাৰে।



शरीरमात्रं खलु धर्मसाधनम्  
AIIMS, NEW DELHI

Translated by



Spoken Tutorial  
IIT Bombay

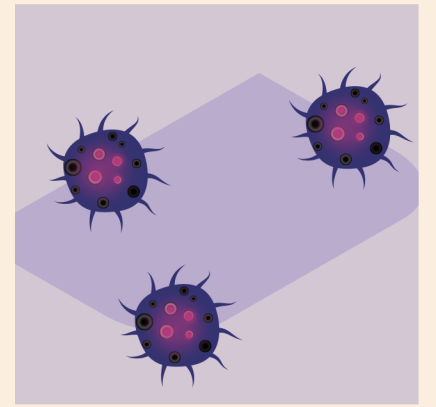
# এই ৰোগ কোনটো বয়সৰ বৰ্গৰ লোকত বিয়পে? ই শিশুৰ ক্ষেত্ৰতো হ'ব পাৰেনে?

- এই ৰোগ যিকোনো বয়সৰ বৰ্গৰ লোকৰ হ'ব পাৰে।
- ঘৰত এই ৰোগত আক্ৰান্ত যিকোনো ব্যক্তিৰ মাধ্যমে ই শিশুলৈ বিয়পিব পাৰে।
- এই সংক্ৰমণ শিশুৰ ক্ষেত্ৰত সাধাৰণতে কম হয়।
- বয়সস্থ লোক আৰু এনে লোক যাৰ আগৰ পৰা কোনো বেমাৰ আছে (যেনে উচ্চ ৰক্তচাপ, হৃদয় ৰোগ, হাওঁফাওঁ সম্বন্ধীয় ৰোগ, কেঞ্চাৰ বা মধুমেহ) তেওঁলোকৰ এই ৰোগ হোৱাৰ বিপদ অধিক হয়।



# ক'ৰ'না ভাইৰাচ বিভিন্ন পৃষ্ঠসমূহত বা বস্তুত কিমান সময় জীয়াই থাকে?

- ই নিশ্চিত নহয় যে কোভিড-19 (COVID-19) ভাইৰাচ পৃষ্ঠসমূহত কিমান সময় জীয়াই থাকে, কিন্তু ই আন ক'ৰ'না ভাইৰাচসমূহৰ দৰে আচৰণ কৰে।
- অধ্যয়নে দৰ্শাই যে ক'ৰ'না ভাইৰাচসমূহ (কোভিড-19 ৰ প্ৰাথমিক তথ্যক সংলগ্ন কৰি) হয়তো পৃষ্ঠসমূহত কিছু ঘণ্টাৰ বাবে বা কিছু দিনলৈকে জীয়াই থাকিব পাৰে।
- ই বিভিন্ন পৰিস্থিতি অনুসৰি ভিন্ন হ'ব পাৰে (যেনে পৃষ্ঠৰ প্ৰকাৰ, তাপমান বা পৰিবেশৰ আৰ্দ্ৰতা)।
- যদি আপুনি ভাবে যে কোনো পৃষ্ঠ সংক্ৰমিত হয়, তেন্তে ভাইৰাচটোক মাৰিবলৈ ইয়াক সাধাৰণ অসংক্ৰমকৰ দ্বাৰা চাফা কৰক আৰু নিজক আৰু আনক বচাওঁক।
- আপোনাৰ হাত দুখনক এটা এলকহল যুক্ত হেণ্ড ৰাবৰে চাফা কৰক বা চাবোন আৰু পানীৰে ধোৱক।
- আপোনাৰ চকু, মুখ বা নাকত স্পৰ্শ কৰাৰ পৰা বাচক।





## ইয়াৰ সাধাৰণ লক্ষণসমূহ কি হয়?

ইয়াৰ লক্ষণসমূহ নিম্ন হয়ঃ

- জ্বৰ, ডিঙিৰ খচখচনি, কাহ আৰু উশাহ চুটি হোৱা।
- ইয়াৰ লক্ষণ যিকোনো ভাইৰেল সংক্ৰমণ যেনে সাধাৰণ চৰ্দি-জ্বৰ, ইনফ্লুৱেঞ্জা ইত্যাদিৰ লক্ষণসমূহৰ সৈতে একে হয়।



# মই কাৰ পৰামৰ্শ লোৱা উচিত?

যদি আপোনাৰ উশাহ-নিশাহৰ সংক্ৰমণৰ ৰোগ সূচক লক্ষণৰ লগত নিম্নলিখিতৰ কোনোবা এটা হয় তেন্তে আপুনি নিজৰ পৰিবাৰিক ডাক্তৰৰ পৰা পৰামৰ্শ লোৱা উচিতঃ

- ক'ৰ'না ভাইৰাচ আক্ৰান্ত কোনো ক্ষেত্ৰলৈ যাত্ৰা কৰিছিলে যদি।
- ক'ৰ'না ভাইৰাচত সংক্ৰমিত কোনো ব্যক্তিৰ নিকট সংস্পৰ্শলৈ আহিছে যদি।



शरीरमात्रं खलु धर्मसाधनम्  
AIIMS, NEW DELHI

Translated by



Spoken Tutorial  
IIT Bombay



## কি পৰীক্ষা কৰিব লাগিব আৰু ক'ত কৰিব লাগিব?

যদি আপোনাৰ ইয়াৰ ভিতৰত কোনো লক্ষণ (কাহ, জ্বৰ বা উশাহ-নিশাহত কষ্ট) নাই তেন্তে আপুনি কোভিড-19 (COVID-19) ৰ পৰীক্ষা কৰাৰ প্ৰয়োজন নাই।

যদি আপোনাৰ উপৰোক্ত কোনো লক্ষণ আছে আৰু যিকোনো কোভিড-19 (COVID-19) প্ৰভাৱিত দেশত যাত্ৰা কৰিছিলে বা আপুনি প্ৰয়োগশালাত প্ৰমাণিত ক'ৰ'না প'জিটিভ ব্যক্তিৰ সংস্পৰ্শত আহিছে, তেন্তে তৎক্ষণাত ৰাজ্যৰ হেল্পলাইন নাম্বাৰ বা স্বাস্থ্য আৰু পৰিবাৰ কল্যাণ মন্ত্ৰালয়,



ভাৰত চৰকাৰৰ 24x7 হেল্পলাইন নাম্বাৰ  
অৰ্থাৎ 011-2397 8046 তথা  
টোল ফ্ৰি নং: 1075 ত কল কৰক।

- হেল্পলাইন দেক্ষে আপোনাৰ সম্পৰ্ক সম্বন্ধীয় সবিশেষক লিখি ৰাখিব আৰু কোভিড-19 (COVID-19) ৰ পৰীক্ষাৰ প্ৰ'ট'কল সহিত আপোনাক সম্পৰ্ক কৰিব।
- যদি আপুনি প্ৰ'ট'কল অনুসৰি পৰীক্ষাৰ বাবে এটা কেচ হিচাবে পোৱা যায়, আপোনাক এখন মাত্ৰ চৰকাৰৰ অনুমোদিত প্ৰয়োগশালাত পৰীক্ষা কৰা হ'ব।



# ক'ৰ'না ভাইৰাচ সংক্ৰমণৰ কিবা চিকিৎসা আছেনে?

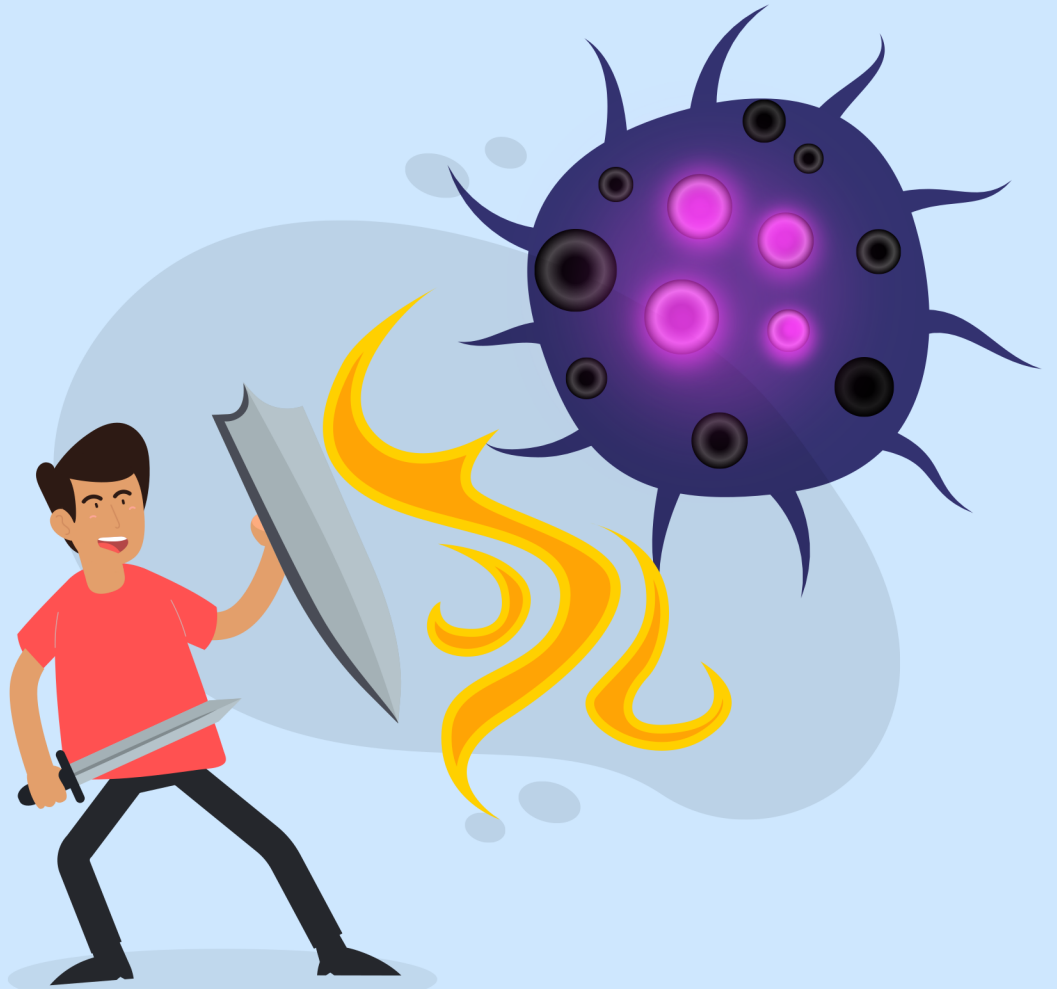
- এতিয়ালৈকে ক'ৰ'না ভাইৰাচ সংক্ৰমণৰ কোনো বিশিষ্ট চিকিৎসা নাই।
- ক'ৰ'না ভাইৰাচ সংক্ৰমণৰ চিকিৎসাত লক্ষণ সম্বন্ধীয় চিকিৎসা প্ৰদান কৰা হয়।
- যিহেতু ই এটা ভাইৰেল সংক্ৰমণ, গতিকে 80% তকৈ অধিক কেচত ই কিছু দিনত ঠিক হৈ যায়।
- বহুতো কম বোগীক হয়তো গম্ভীৰ বোগৰ লক্ষণসমূহ দেখিবলৈ পালে হস্পিতাল/আই.চি. ইউ.ত ভৰ্ত্তি কৰাব লাগিব পাৰে।



# কোভিড-19 (COVID-19)

## ক'ৰ'না ভাইৰাচ সংক্ৰমণৰ চিকিৎসা কৰিবলৈ কিবা বিশিষ্ট দৰব আছেনেকি?

- নাই, এতিয়াৰ বাবে এই সংক্ৰমণৰ চিকিৎসা কৰিবলৈ কোনো প্ৰকাৰৰ এণ্টি-ভাইৰেল দৰব উপলব্ধ নহয়, তথাপি অধিকতম লোক আন ভাইৰেল বেমাৰৰ দৰে কোনো সমস্যা অবিহনে ঠিক হৈ যায়।
- কিছু দৰব যাক অন্য ক'ৰ'না ভাইৰাচ সংক্ৰমণৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰা হৈছে, সেই দৰবক অধিক বেমাৰী ৰোগীক দি চোৱা হৈছে।



शरीरमात्रं खलु धर्मसाधनम्  
AIIMS, NEW DELHI

Translated by



Spoken Tutorial  
IIT Bombay

# মই নিজক তথা পৰিয়ালৰ সদস্যক কিদৰে সুৰক্ষা কৰিব পাৰো?

আপুনি কিছু সৰল সাবধানতা মানি নিজে সংক্ৰমিত হোৱা বা কোভিড-19 (COVID-19) বিয়পোৱাৰ সম্ভাৱনাক কমাব পাৰে:

- বাহিৰৰ পৰা অহাৰ পাছত বা ক'ৰ'না ভাইৰাচ সংক্ৰমিত ৰোগী এজনক লগ পোৱাৰ পাছত সদায় তথা ভালদৰে আপোনাৰ হাত দুখনক এটা এলকহল যুক্ত হেন্দ ৰাবৰে চাফা কৰক বা চাবোন আৰু পানীৰে ধোৱক।
- অতিকমেওঁ ১ মিটাৰ (৩ ফুট) দূৰত্ব বাহাল ৰাখক আপোনাৰ আৰু আন যিকোনো লোকৰ মাজত যোনে কাহিছে বা হাঁচি মাৰিছে।
- চকু, নাক আৰু মুখত স্পৰ্শ কৰাক বন্ধ কৰক।
- আপুনি তথা আপোনাৰ ওচৰৰ লোকসকলে সঠিক স্বাস্থ্য-প্ৰস্বাস্থজনীত স্বচ্ছতাক মনাক নিশ্চিত কৰক। ই বুজায় আপোনাৰ মুখ আৰু নাকক আপোনাৰ কিলাঙটি বা টিচুৰে ঢকাৰ যেনিহা আপুনি কাহে বা হাঁচি মাৰে। তেতিয়া ব্যৱহাৰ কৰা টিচুক লগে লগেই পেলাই দিব।
- যদি আপুনি বুগীয়া অনুভৱ কৰে ঘৰতে থাকিব। যদি আপোনাৰ জ্বৰ, কাহ আৰু উশাহ-নিশাহত কষ্ট হয়, ডাক্তৰৰ পৰামৰ্শ লওঁক।



# মাস্ক কোনে পিন্ধিব লাগে?

ৰোগৰ কোনো লক্ষণ নথকা ব্যক্তিসকলে মাস্কৰ ব্যৱহাৰ নকৰিব



স্বাস্থ্যবান লোকসকল যাৰ ৰোগৰ কোনো লক্ষণ নাই তেওঁলোকে মাস্ক ব্যৱহাৰ কৰিব নালাগে কাৰণ ইয়াৰদ্বাৰা সুৰক্ষিত থকাৰ এটা ভুল ধাৰণাৰ সৃষ্টি হয় যাৰবাবে অন্য আবশ্যিক সাবধানতা যেনে হাত ধোৱা আদিলৈ ধ্যান নাযায়।

তেনে পৰিস্থিতিত, অধিক ফলপ্ৰসূ ষ্টেপসমূহ হৈছেঃ

- হাতদুটা মাজে মাজে চাবোন আৰু পানীৰে অতিকমেওঁ 20 চেকেন্দৰ বাবে ধোঁৱক। এটা এলকহল যুক্ত চেনেতাইজাৰ, য'ত 70% এলকহল থাকে, তাক 20 চেকেন্দৰ বাবে নিশ্চয় ব্যৱহাৰ কৰিব। যদি হাতদুটা লেতেৰা হয় বা মাটি লাগি থাকে, তেন্তে এলকহল যুক্ত চেনেতাইজাৰ ব্যৱহাৰ নকৰিব, তাতকৈ হাতদুটা চাবোন আৰু পানীৰে ধুব।
- কাহোতে বা হাঁচি মাৰোতে নাক আৰু মুখক বুমাল, টিচু পেপাৰৰে ঢাকক। যদি বুমাল বা টিচু পেপাৰ উপলব্ধ নহয়, কিনাগুটি ভাজ কৰি তাত কাহিব। ব্যৱহাৰ কৰাৰ পাছত টিচুক লগে লগেই পেলাওঁক আৰু হাতদুটা ধোঁৱক।
- চেহেৰা, মুখ, নাক আৰু চকুক স্পৰ্শ কৰাৰ পৰা বাচক।
- কাহি থকা বা হাঁচি মাৰি থকা লোকৰ পৰা অতিকমেওঁ এক মিটাৰ ব্যৱধানত থাকক।
- আপোনাৰ শৰীৰৰ তাপমানক জুখি থাকিব।



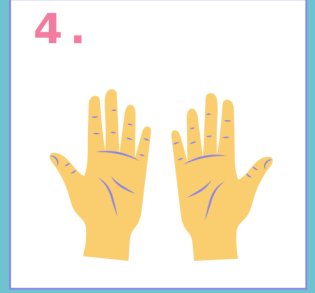
# মেদিকেল মাস্ক (স্বাস্থ্য কৰ্মচাৰীৰ অবিহনে) কেতিয়া আৰু কোনে ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে?

- যেতিয়া কোনো ব্যক্তিৰ কাহ বা জ্বৰ হয়। বেমাৰ হ'লে তিনি তৰপৰ মেদিকেল মাস্ক ব্যৱহাৰ কৰিলে, আপোনাৰ সংক্ৰমণ আনলৈ বিয়পিব নোৱাৰিব। তথাপি, আপুনি মাজে মাজে নিজৰ হাতদুটা ধুই থাকিব লাগিব যাতে সংক্ৰমণ আনলৈ বিয়পিব নোৱাৰে।
- কোনো স্বাস্থ্য সেৱা কেন্দ্ৰলৈ যাওঁতে।
- যেতিয়া আপুনি এজন বেমাৰী লোকক চোৱাচিতা কৰি আছে।
- তেনে সন্দেহযুক্ত/ঘোষিত ৰোগী যাক ঘৰতে চোৱাচিতা কৰি থকা হৈছে, তেওঁৰ পৰিয়ালৰ সদস্যই তিনি তৰপৰ মেদিকেল মাস্ক ব্যৱহাৰ কৰিব লাগিব।



# হেন্দ চেনেতাইজাৰৰ ভূমিকা কি হয়?

- হেন্দ চেনেতাইজাৰ ব্যৱহাৰ কৰিব লাগিব যেতিয়া আপুনি ক'ৰ'না ভাইৰাচৰে সংক্ৰমিত ৰোগীৰ চোৱাচিতা কৰি আছে।
- সাধাৰণতে, মাজে মাজে চাবোন আৰু পানীৰে 20 চেকেন্দৰ বাবে হাতদুটা ধোৱাটো হৈছে এটা ভাল বিকল্প।
- যদি হাতদুটা লেতেৰা হয় বা মাটি লাগি থাকে, তেন্তে এলকহল যুক্ত হেন্দ চেনেতাইজাৰ ব্যৱহাৰ নকৰিব, তাতকৈ হাতদুটা চাবোন আৰু পানীৰে ধুব।



## ক'ৰ'না ভাইৰাচৰ সংক্ৰমণৰ চিকিৎসাত বিশিষ্ট খাদ্য/পানীয়ৰ কিবা ভূমিকা আছেনেকি?

ইয়াৰ কোনো বিশেষ পৰামৰ্শ নাই তথাপি আপুনি স্বাস্থ্যবান থাকিবলৈ নিজৰ নিয়মিত ভোজন লৈ থাকিব যেনে ফল-মূল, শাক-পাচলি ইত্যাদি।



# ক'ৰ'না ভাইৰাচৰ সংক্ৰমণৰ চিকিৎসাৰ বাবে কিবা টিকা উপলব্ধনে?

- এতিয়াৰ বাবে, কোভিড-19 (COVID-19) সংক্ৰমণৰ চিকিৎসাৰ বাবে কোনো টিকা উপলব্ধ নহয়।



श्री गणेशाय नमः  
श्री अरिन्दम आर्यभट्ट  
AIIMS, NEW DELHI

Translated by



Spoken Tutorial  
IIT Bombay



# ক'ৰ'না ভাইৰাচৰ সৈতে যুজিবলৈ আমাৰ ওচৰত সকলো সুবিধা উপলব্ধনে?

- স্বাস্থ্য আৰু পৰিয়াল কল্যাণ মন্ত্ৰালয়ৰ দ্বাৰা ক'ৰ'না ভাইৰাচৰে সংক্ৰমিত ৰোগীক, যদি ভৰ্ত্তি কৰাবলগীয়া আৱশ্যকতা আছে, তেন্তে তেওঁলোকৰ চিকিৎসাৰ বাবে নিৰ্দিষ্ট স্বাস্থ্য সেৱাৰ সুবিধাসমূহ প্ৰস্তুত কৰিবলৈ এই দিশত পৰ্যাপ্ত পদক্ষেপ লোৱা হৈছে।
- স্বাস্থ্য আৰু পৰিয়াল কল্যাণ মন্ত্ৰালয়ৰ ওৱেবচাইতত পাব্লিক ড'মেইনত আইচ'লেচন তথা হ'ম কোৱাৰাণ্টাইন, নমুনা পৰীক্ষা কৰা, প্ৰয়োগশালাৰ সুবিধাসমূহ আৰু ভৰ্ত্তি কৰা ৰোগীসমূহক চুটি দিয়াৰ সম্বন্ধীয় পৰ্যাপ্ত তথ্য উপলব্ধ আছে।



# কি কি সাধাৰণ মিথসমূহ প্ৰচলিত হৈছে?

1. এই বেমাৰটো খাদ্যৰ দ্বাৰা বিয়পনে বিশেষভাৱে চিকেন, কণি আৰু মাংস খালে?

ইয়াৰ কোনো প্ৰমাণিত তথ্য নাই যে ভালদৰে ৰন্ধা খাদ্যৰ পৰাওঁ এই বেমাৰটো বিয়পিব পাৰে।

2. এই বেমাৰটো পোহনীয়া জন্তুৰপৰা বিয়পিব পাৰেনে?

এই বেমাৰটো পোহনীয়া জন্তুৰপৰা বিয়পা দেখা যোৱা নাই।

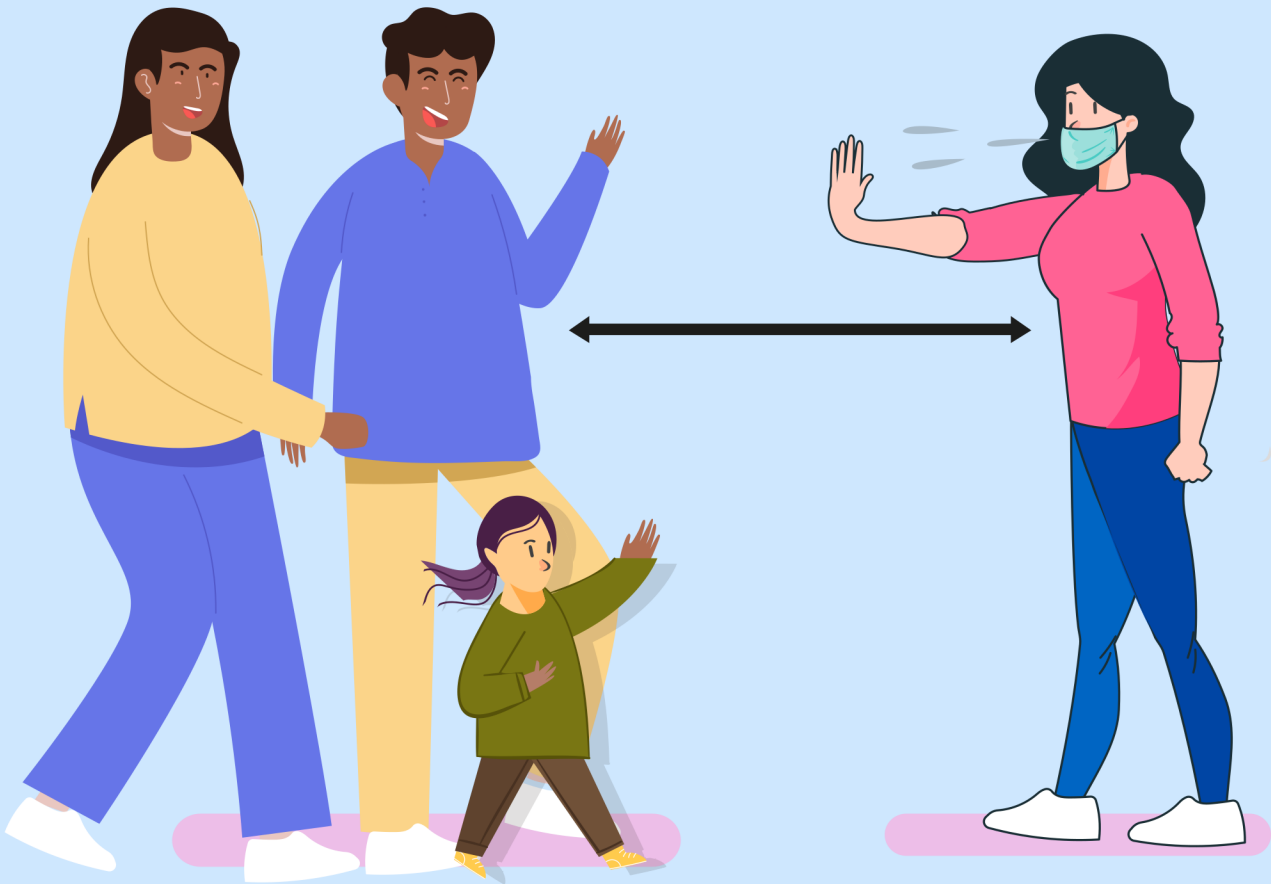
3. ক'ৰ'না ভাইৰাচৰ দ্বাৰা সংক্ৰমিত লোক এজনৰ মৃতদেহে সংক্ৰমণ বিয়পাব পাৰেনে?

ক'ৰ'না ভাইৰাচৰ দ্বাৰা সংক্ৰমিত লোক এজনৰ মৃতদেহে সংক্ৰমণ বিয়পাব নোৱাৰে।



# মই এই ৰোগটো কমোৱাত কেনেকৈ সহায় কৰিব পাৰো?

- প্ৰত্যেক ব্যক্তিয়ে ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যৰ ধ্যান ৰাখি, ভালদৰে হাতদুখন ধুই তথা কাহ মৰাৰ নিয়মসমূহৰ উচিত পালন কৰি ইয়াক কমোৱাত সহায় কৰিব পাৰে।
- অনাবশ্যক যাত্ৰা, ভিৰ হোৱা সামাজিক কামৰ ত্যাগ কৰি/স্থগিত কৰি তথা উচিত সামাজিক ব্যৱধান অটুত ৰাখি সংক্ৰমণ কমোৱাক সুনিশ্চিত কৰিব পাৰি।
- ইয়াৰ দ্বাৰা সক্ৰিয় প্ৰসাৰণৰ চেইনদাল ভঙাত অধিক সহায়ক হ'ব।



Translated by



Spoken Tutorial  
IIT Bombay



शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्

नतून दिल्ली



आवश्यक ह'ले कोनटो हेल्पलाइन नाम्बाबत योगायोग  
करिब लागे?

क'ब'ना भाईबाचब बाबे हेल्पलाइन  
नाम्बाब हेछे : **91-11-2397 8046**  
टोल फ्री नाम्बाबः **1075**

यिकोनो प्रकारब बर्तमानब तथ्यब बाबे, स्वास्थ्य आबू परिवाल  
कल्याण मन्ट्रालयब ओरेबचाइत चाँक ।

अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एईमच), नतून दिल्ली