Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

এম্স, নয়া দিল্লি

কোভিড-19

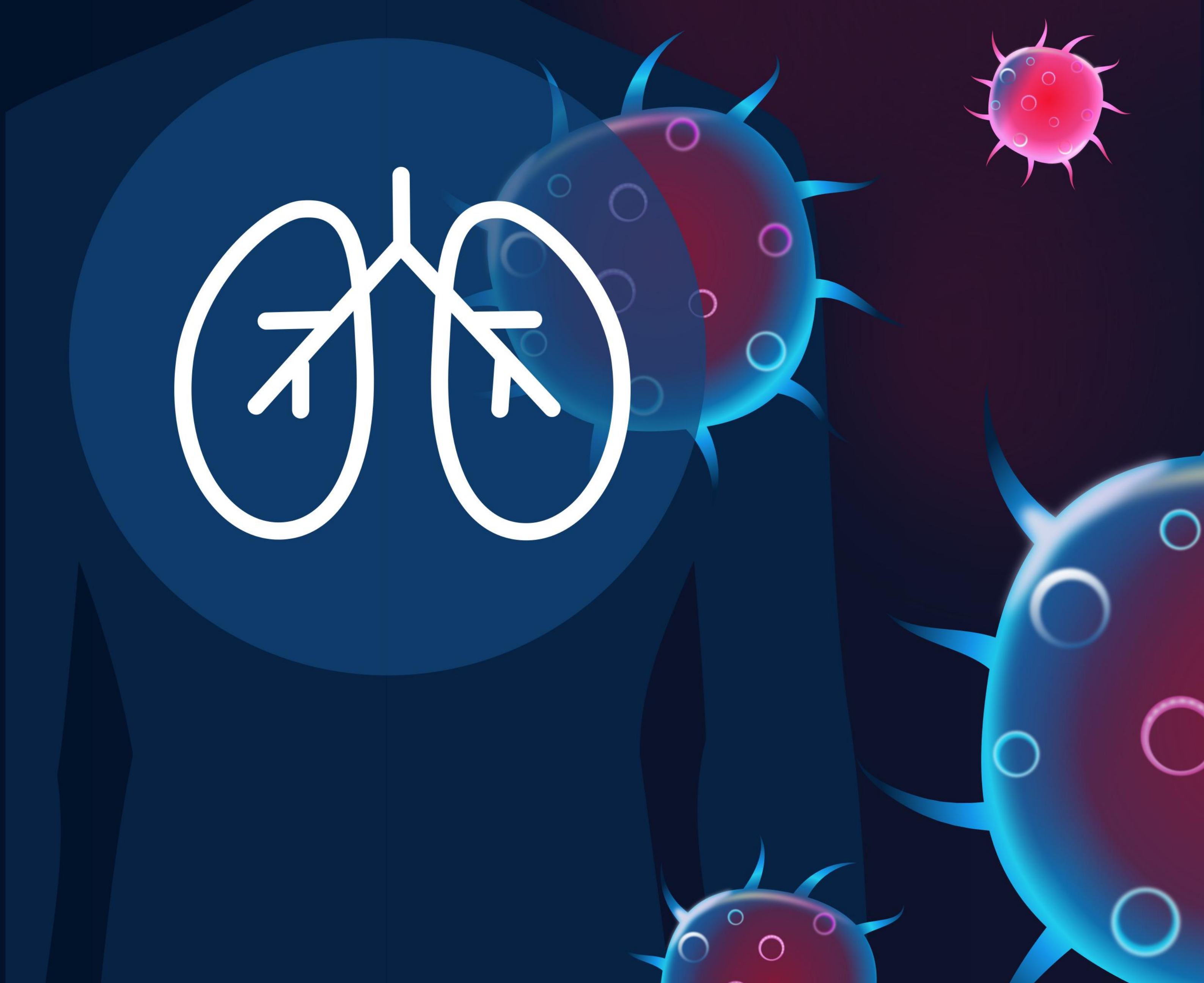
ভয় পাবেন না, সাবধান থাকুন

করোনা থেকে ভয় পাওয়ানো কল্পকাহিনী দূর করুন,
সঠিক জ্ঞান অর্জন করুন এবং সচেতন হন, কাশি,
হাত পরিষ্কার রাখা এবং ব্যক্তিগত স্বচ্ছতার ধরণ অনুসরণ করুন,
অন্যকে সর্তক করতে সহযোগ করুন

অখিল ভারতীয় আয়ুর্বিজ্ঞান সংস্থান (এম্স), নয়া দিল্লি

কোভিড-19 (COVID-19) কি?

কোভিড-19 (COVID-19) একটি সংক্রামক রোগ যা নতুন আবিষ্কৃত নোভেল করোনাভাইরাসের কারণে ঘটে



AIIMS, NEW DELHI

Translated by

Spoken Tutorial
IIT Bombay

এটি কিভাবে সংক্রমণ করে?

- যখন এই রোগে আক্রান্ত ব্যক্তি হাঁচি দেয় বা কাশে, তখন শ্বাস প্রশ্বাসের মাধ্যমে সৃষ্ট বায়ুকনা বাতাসে ছড়িয়ে পড়ে বা মাটি এবং আসেপাশের পৃষ্ঠে পড়ে যায়।
- কাছাকাছি অন্য কোনো ব্যক্তি উপস্থিত থাকলে এবং শ্বাস-প্রশ্বাস গ্রহণ করার সময় সেই বায়ুকনা তার শরীরে চলে গেলে বা সেই করোনাভাইরাসযুক্ত পৃষ্ঠগুলি স্পর্শ করার পর তার মুখ, চোখ বা মুখ স্পর্শ করলে সে সংক্রমিত হতে পারে।
- সংক্রমণের সম্ভাবনা অধিক হয়ে যায় যদি কোনো ব্যক্তি আক্রান্ত ব্যক্তির থেকে 1 মিটারের কম দূরত্বে থাকে।

AIIMS, NEW DELHI

Translated by

Spoken Tutorial
IIT Bombay

যদি কোনো ব্যক্তির এই রোগটি হয় তাহলে কি হবে?

- বেশিরভাগ লোকের (80%) কোনো চিকিত্সার প্রয়োজন হয় না এবং তারা নিজেই সুস্থ হয়ে ওঠে।
- কিছু শতাংশ রোগীকে (<20%) হাসপাতালে ভর্তি করার প্রয়োজন হতে পারে।
- খুব অল্প সংখক লোকেদের (মূলত কোনো দীর্ঘ অসুস্থতার সাথে পীড়িত) নিবিড় চিকিৎসা কেন্দ্রতে (আইসিইউ) ভর্তি করার প্রয়োজন হতে পারে।

AIIMS, NEW DELHI

Translated by

Spoken Tutorial
IIT Bombay

এই রোগটি কোন আয়ু বর্গের ব্যক্তির মধ্যে ছড়ায়? এটি কি শিশুদেরও হতে পারে?

- এই রোগটি যে কোনো আয়ু বর্গের ব্যক্তির হতে পারে।
- বাড়িতে এই রোগ দ্বারা আক্রান্ত যে কোনো ব্যক্তির মাধ্যমে এটি শিশুদের মধ্যে ছড়িয়ে যেতে পারে।
- এই সংক্রমণ শিশুদের মধ্যে সাধারণত কম হয়।
- বয়স্ক ব্যক্তি এবং যাদের আগে থেকেই কোনো গুরুতর রোগ (যেমন উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ, ফুসফুসের রোগ, ক্যান্সার বা ডায়াবেটিস) রয়েছে, তাদের এই রোগটি হওয়ার অধিক ঝুঁকি রয়েছে।

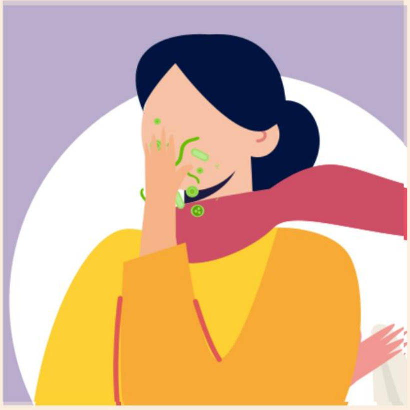
AIIMS, NEW DELHI

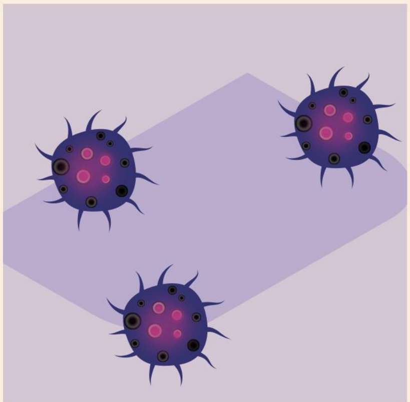
Translated by

Spoken Tutorial
IIT Bombay

করোনার ভাইরাসটি পৃষ্ঠতল বা বস্তুর উপর কতক্ষন কার্যক্ষম থাকতে পারে?

- এটি নিশ্চিত নয় যে কোভিড-19 (COVID-19) ভাইরাস পৃষ্ঠতলে কতক্ষন কার্যক্ষম থাকে কিন্তু এটি মনে করা হয় যে এটি অন্য করোনা ভাইরাসের মতই আচরণ করে।
- গবেষণা দ্বারা দেখা গেছে যে করোনার ভাইরাস (কোভিড-19 ভাইরাস সম্পর্কিত প্রাথমিক তথ্য সহ) পৃষ্ঠতলে কয়েক ঘন্টা বা বেশ কয়েক দিন পর্যন্ত স্থির থাকতে পারে।
- এটি বিভিন্ন পরিস্থিতি অনুযায়ী ভিন্ন হতে পারে (যেমন পৃষ্ঠের ধরণ, তাপমাত্রা বা পরিবেশের আর্দ্রতা)
- আপনি যদি মনে করেন যে কোনো পৃষ্ঠ সংক্রামিত রয়েছে তাহলে ভাইরাসটি মেরে ফেলতে এটি যে কোনো সাধারণ জীবাণুনাশক দিয়ে পরিষ্কার করুন তাছাড়া নিজেকে এবং অন্যদের সুরক্ষিত করুন।
- আপনার হাত অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার বা সাবান এবং জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।
- আপনার চোখ, মুখ বা নাক স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন।





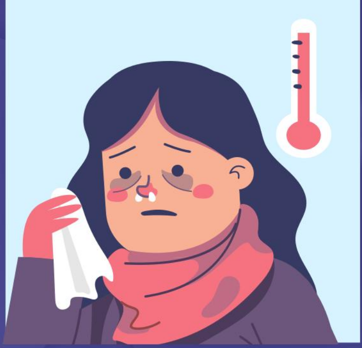
এর উদ্দেশ্য হল সংক্রামিত পৃষ্ঠ থেকে আপনার হাত এবং চোখ/মুখে সংক্রমণ রোধ করা।

AIIMS, NEW DELHI
Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

এর সাধারণ লক্ষণগুলি কি?

এর নিম্ন লক্ষণ রয়েছে:

- জ্বর, গলা ব্যথা, কাশি এবং শ্বাসকষ্ট হওয়া।
- এর লক্ষণ যে কোনো ভাইরাল সংক্রমণ যেমন সাধারণ সর্দি-কাশি, ইনফ্লুয়েঞ্জা ইত্যাদির মত হয়।



আমি কার সাথে পরামর্শ করব?

যদি আপনার শ্বাসকষ্টের সংক্রমণ সম্পর্কিত কোনো লক্ষণ সহ নিম্নলিখিত কোনোটি থাকে তাহলে আপনার পারিবারিক চিকিত্সকের সাথে পরামর্শ করা উচিত:

- কোনো করোনা ভাইরাস আক্রান্ত অঞ্চলে ভ্রমণ করে থাকেন।
- করোনার ভাইরাস দ্বারা আক্রান্ত কোনো ব্যক্তির সংস্পর্শে এসে থাকেন।

কোন পরীক্ষাগুলি করতে হবে এবং কোথায় করাতে হবে?

যদি আপনার এর মধ্যে কোনো লক্ষণ (কাশি, জ্বর বা শ্বাসকষ্ট) না থাকে তাহলে আপনাকে কোভিড-19 (COVID-19) পরীক্ষা করাতে হবে না।

যদি আপনার উপরোক্ত কোনো লক্ষণ থাকে এবং আপনি কোনো কোভিড-19 (COVID-19) প্রভাবিত দেশে ভ্রমণ করে থাকেন বা আপনি কোনো পরীক্ষাগার দ্বারা নিশ্চিত করা পজিটিভ ব্যক্তির সম্পর্কে এসে থাকেন, তাহলে অবিলম্বে রাজ্যের হেল্পলাইন নম্বর বা ভারত সরকারের স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রালয়ের

24x7 হেল্পলাইন নম্বর অর্থাৎ 011-2397 8046 এবং টোল ফ্রী নম্বর 1075 এ সম্পর্ক করুন।

- হেল্পলাইন ডেস্ক আপনার যোগাযোগ সম্পর্কিত বর্ণন নোট করবে এবং কোভিড-19 (COVID-19) এর পরীক্ষামূলক প্রোটোকল সহ আপনার সাথে যোগাযোগ করবে।
- আপনি যদি প্রোটোকল অনুযায়ী, পরীক্ষার জন্য কেস হিসাবে উপযুক্ত হন তাহলে শুধুমাত্র সরকার অনুমোদিত প্রয়োগশালাতেই আপনার পরীক্ষা করা হবে।

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्
AIIMS, NEW DELHI

Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

করোনার ভাইরাস সংক্রমণের জন্য কি কোনো চিকিৎসা রয়েছে?

- এখন পর্যন্ত করোনার ভাইরাস সংক্রমণের নির্দিষ্ট কোনো চিকিৎসা নেই।
- করোনার ভাইরাস সংক্রমণের চিকিৎসায় লক্ষণ সম্পর্কিত চিকিৎসা করা সম্মিলিত রয়েছে।
- যেহেতু এটি একটি ভাইরাল সংক্রমণ, তাই 80% এর অধিক ক্ষেত্রে এটি কয়েক দিনের মধ্যেই সেরে যায়।
- খুব অল্প সংখ্যক ব্যক্তিদেরই কোনো গুরুতর রোগের লক্ষণ দেখা দিলে হাসপাতালে/আইসিইউতে ভর্তির প্রয়োজন হতে পারে।

AIIMS, NEW DELHI

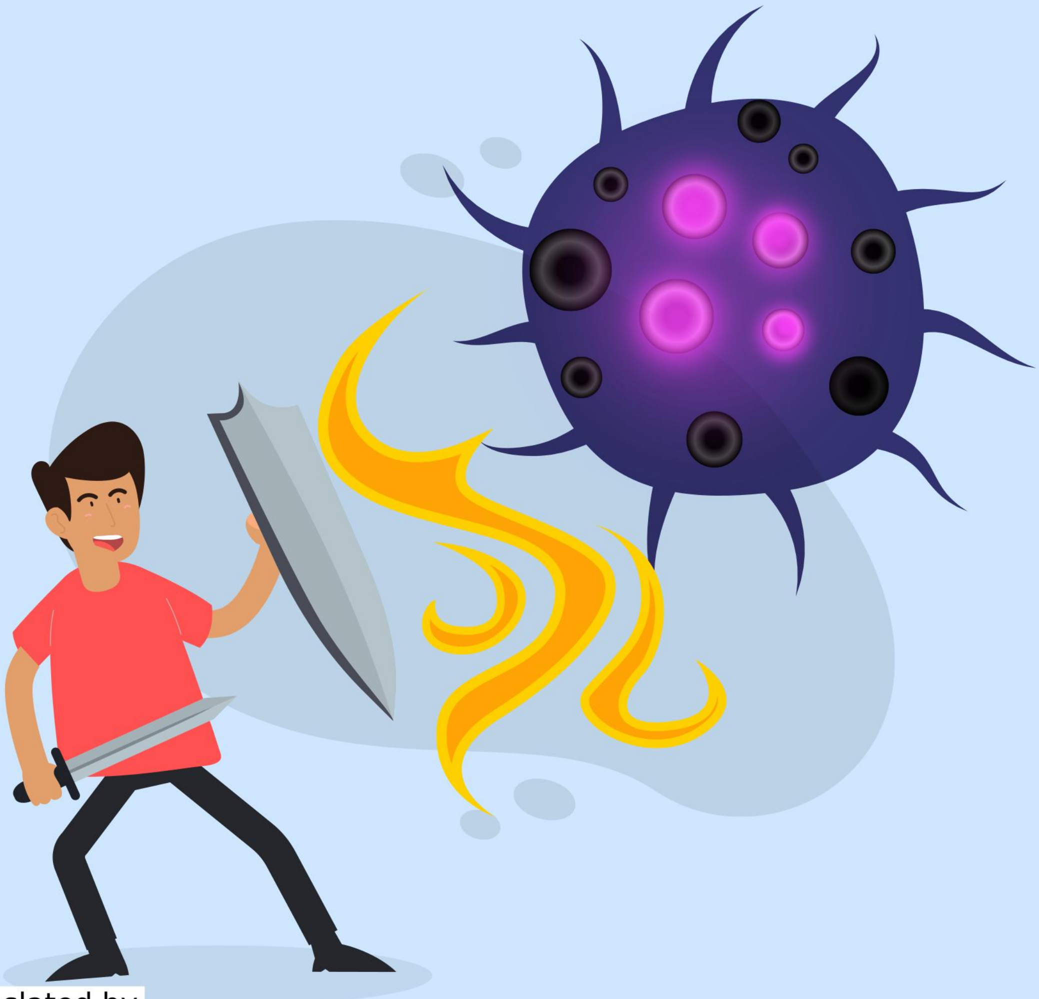
Translated by Spoken Tutorial IIT Bombay

কোভিড-19 (COVID-19)

করোনা ভাইরাস সংক্রমণের চিকিত্সার জন্য কি কোনো নির্দিষ্ট ওষুধ উপলব্ধ রয়েছে?

- না, এখন পর্যন্ত এই সংক্রমণের চিকিৎসার জন্য কোনো নির্দিষ্ট অ্যান্টি-ভাইরাল ওষুধ উপলব্ধ নেই। তবে বেশিরভাগ লোকেরা অন্য কোনো ভাইরাল অসুস্থতার মত কোনো সমস্যা ছাড়াই ঠিক হয়ে যায়।

- কিছু ওষুধ যা অন্যান্য করোনা ভাইরাস সংক্রমণের জন্য ব্যবহার করা হয়েছে, সেই ওষুধ অধিক অসুস্থ রোগীদের দেওয়ার চেষ্টা করা হচ্ছে।



AIIMS, NEW DELHI

Translated by Spoken Tutorial IIT Bombay

আমি নিজেকে এবং পরিবারের সদস্যদের কিভাবে সুরক্ষিত করতে পারি?

কিছু সাধারণ সতর্কতা অবলম্বন করে আপনি কোভিড-19 (COVID-19) দ্বারা সংক্রামিত হওয়া বা এটি ছড়ানোর সম্ভাবনা হ্রাস করতে পারেন:

- বাইরে থেকে এসে বা করোনার ভাইরাস সংক্রামিত রোগীর সাথে দেখা করার পর অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার দ্বারা বা সাবান এবং জল দিয়ে নিয়মিতরূপে এবং ভালোমত আপনার হাত পরিষ্কার করুন।
- নিজেকে কাশি বা হাঁচি দেওয়া কোনো ব্যক্তির কাছ থেকে কমপক্ষে 1 মিটার (3 ফুট) এর দূরত্ব বজিয়ে রাখুন।
- চোখ, নাক এবং মুখ স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন।
- এটি নিশ্চিত করুন যে আপনি এবং আপনার চারপাশের লোকেরা সঠিক উপায়ে নিঃশ্বাস নিচ্ছেন। এর মানে আপনি যখন কাশেন বা হাঁচি দেন, আপনার মুখ এবং নাক কনুই ভাঁজ করে বা টিস্যু দিয়ে ঢাকুন। তারপর অবিলম্বে ব্যবহৃত টিস্যু ফেলে দিন।
- আপনার অসুস্থ বোধ করলে বাড়িতেই থাকুন। আপনার জ্বর, কাশি এবং শ্বাসকষ্ট হলে ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

AIIMS, NEW DELHI

Translated by

Spoken Tutorial
IIT Bombay

কাদের মাস্ক পড়া উচিত?

এমন ব্যক্তি যাদের কোনো লক্ষণ নেই তারা মাস্ক ব্যবহার করবেন না।

এমন সুস্থ ব্যক্তি যাদের কোন লক্ষণ নেই তাদের মাস্ক ব্যবহার করা উচিত নয় কারণ এটি সুরক্ষিত থাকার একটি ভুল ধারণা তৈরী করে যার ফলে অন্যান্য প্রয়োজনীয় সতর্কতা যেমন হাত ধোওয়া ইত্যাদিতে ধ্যান থাকে না।

এই ধরণের পরিস্থিতিতে কিছু কার্যকর উপায় হল নিম্নরূপ:

i. আপনার হাত ঘন ঘন সাবান এবং জল দিয়ে 20 সেকেন্ড ধরে ধুয়ে নিন। অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার যাতে 70% অ্যালকোহল রয়েছে 20 সেকেন্ডের জন্য ব্যবহার করা উচিত। যদি হাতে নোংরা বা ময়লা থাকে তাহলে অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করবেন না, বরং সাবান এবং জল দিয়ে হাত ধুয়ে নিন।

ii. কাশি বা হাঁচি দেওয়ার সময় নাক এবং মুখ রুমাল বা কাগজের টিস্যু দিয়ে ঢেকে নিন। যদি রুমাল বা টিস্যু পেপার উপলব্ধ না থাকে তাহলে কনুই ভাঁজ করে তাতে কাশুন। ব্যবহারের পর অবিলম্বে টিস্যুটি ফেলে দিন এবং হাত ধুয়ে ফেলুন।

iii. মুখ, নাক এবং চোখে স্পর্শ করবেন না।

iv. কাশি বা হাঁচি দেওয়া ব্যক্তির থেকে কমপক্ষে এক মিটার দূরে থাকুন।

v. আপনার শরীরের তাপমাত্রা নিরীক্ষণ করুন।

মেডিকেল মাস্কের ব্যবহার (স্বাস্থ্যসেবা কর্মী ছাড়া) কখন এবং কার করা উচিত?

- যখন কোনো ব্যক্তির কাশি বা জ্বর হয়। অসুস্থ হলে তিনটি স্তরের মেডিকেল মাস্ক ব্যবহার করলে আপনার সংক্রমণ অন্যতে ছড়াবে না। যদিও অন্যেতে সংক্রমণ ছড়ানো এড়াতে আপনারও হাত ঘন ঘন ধোয়া দরকার।
- একটি স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্রে যাওয়ার সময়।
- যখন আপনি কোনো অসুস্থ ব্যক্তির যত্ন করছেন।
- এইররকম সন্দেহজনক/নিশ্চিত হওয়া রোগী যাদের বাড়িতে যত্ন নেওয়া হচ্ছে, তাদের পরিবারের সদস্য এবং ঘনিষ্ঠদের ক্ষেত্রেও তিনটি স্তরযুক্ত মেডিকেল মাস্ক ব্যবহার করা উচিত।

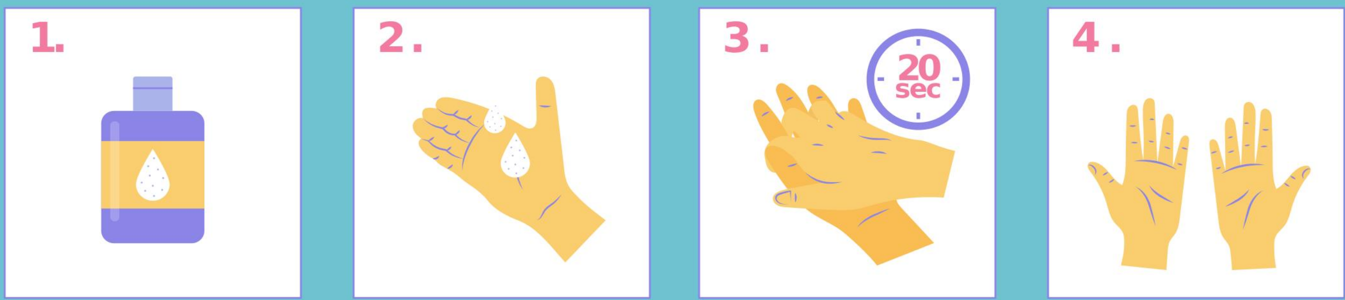
AIIMS, NEW DELHI

Translated by

Spoken Tutorial
IIT Bombay

হ্যান্ড স্যানিটাইজারের ভূমিকা কি?

- যখন আপনি করোনা ভাইরাস দ্বারা আক্রান্ত রোগীদের দেখাশোনা করেন, তখন হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করতে হবে।
- সাধারণভাবে, হাত সাবান এবং জল দিয়ে ঘন ঘন 20 সেকেন্ডের জন্য ধোয়া বাঞ্ছনীয় বিকল্প।
- যদি আপনার হাত নোংরা বা হাতে ময়লা থাকে তাহলে অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করার বদলে হাত সাবান এবং জল দিয়ে ধুয়ে নিন।



করোনা ভাইরাস সংক্রমণের চিকিৎসায় নির্দিষ্ট খাবার/পানীয়ের কি কোনো ভূমিকা রয়েছে?

এই সম্পর্কে কোনো সুনির্দিষ্ট সুপারিশ নেই কিন্তু আপনি সুস্থ থাকার জন্য আপনার নিয়মিত ভোজন যাতে ফল, শাকসব্জি ইত্যাদি রয়েছে তা নিতে পারেন।

AIIMS, NEW DELHI
Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

করোনা ভাইরাস সংক্রমণের চিকিৎসার জন্য কি কোনো টীকা উপলব্ধ?

- এখনও পর্যন্ত, কোভিড-19 সংক্রমণের চিকিৎসার জন্য কোনো টীকা উপলব্ধ নেই।

Translated by

Spoken Tutorial
IIT Bombay

AIIMS, NEW DELHI

করোনার ভাইরাস সংকটের মোকাবেলায় আমাদের কাছে কি সকল সুবিধা উপলব্ধ?

- স্বাস্থ্য এবং পরিবার কল্যাণ মন্ত্রালয় দ্বারা সংক্রামিত করোনা ভাইরাস রোগীদের যদি ভর্তির প্রয়োজন হয়, তাহলে তাদের যত্ন নেওয়ার জন্য মনোনীত স্বাস্থ্যসেবার সুবিধা সজ্জিত করা পথে পর্যাপ্ত পদক্ষেপ নেওয়া হয়েছে।

- স্বাস্থ্য এবং পরিবার কল্যাণ মন্ত্রালয়ের (MoHFW) ওয়েবসাইটে পাবলিক ডোমেনে আইসোলেশন এবং হোম কোয়ারেনটাইন, নমুনা পরীক্ষা, প্রয়োগশালার সুবিধা এবং ভর্তি রোগীদের ছেড়ে দেওয়ার স্ট্যান্ডার্ড পরিচালনার পদ্ধতি সম্পর্কিত তথ্য উপলব্ধ।

Translated by

Spoken Tutorial
IIT Bombay

AIIMS, NEW DELHI

কোন কোন সাধারণ কল্পকাহিনী প্রচলিত?

1. এই রোগ কি খাদ্য পদার্থ বিশেষত মুরগী, ডিম এবং মাংস খেলে ছড়িয়ে পড়ে?

এই ধরণের কোনো নিশ্চিত প্রমাণ নেই। সতর্কতার জন্য সঠিকভাবে রান্না করা খাবার খান।

2. এই রোগ কি পোষা প্রাণীর থেকে ছড়ায়?

এই রোগের সংক্রমণ কোনো পোষা প্রাণীর মাধ্যমে দেখা যায়নি।

3. করোনা ভাইরাস দ্বারা সংক্রামিত ব্যক্তির মৃতদেহ থেকে কি সংক্রমণ ছড়াতে পারে?

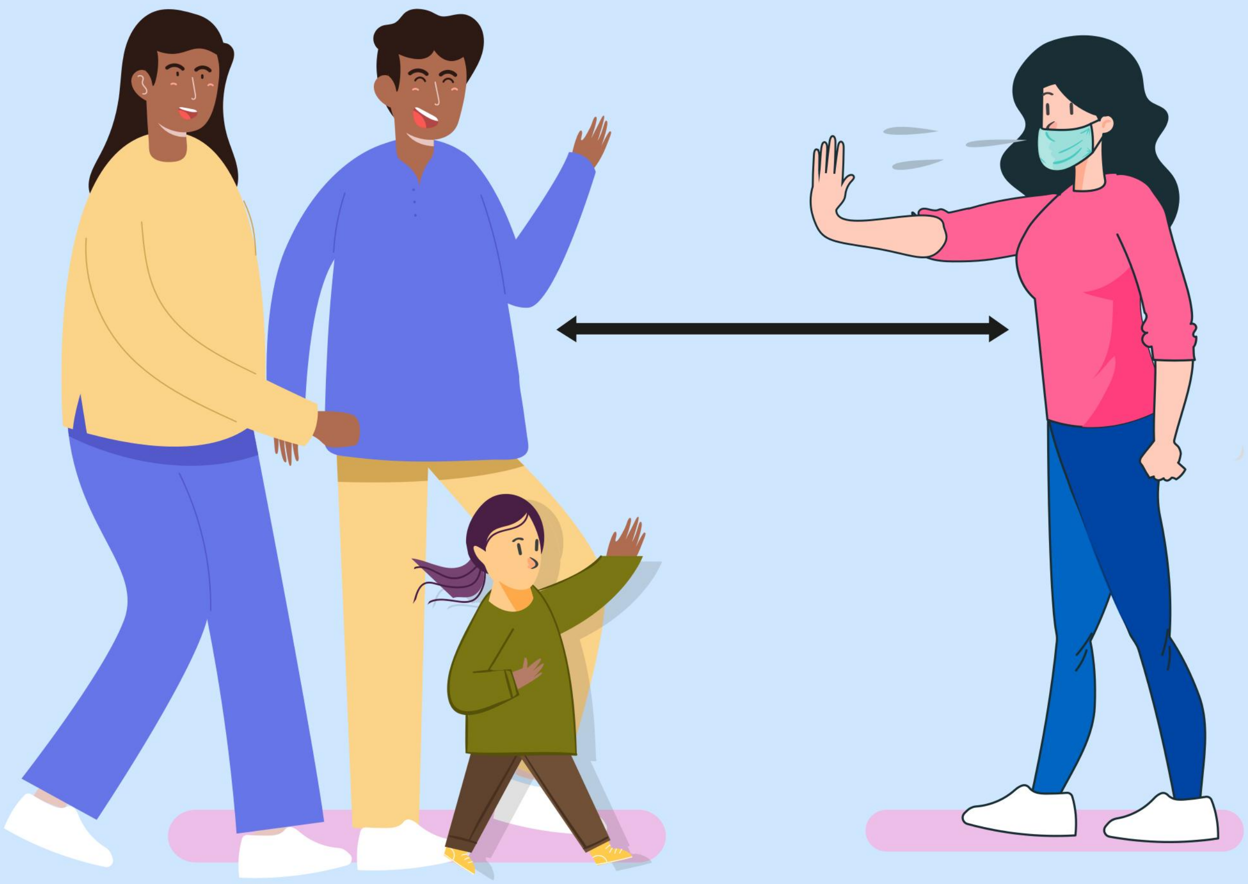
করোনার ভাইরাস দ্বারা সংক্রামিত ব্যক্তির মৃতদেহ থেকে এই সংক্রমণ ছড়ায় না।

AIIMS, NEW DELHI

Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

আমি এই রোগ থামাতে কি ধরণের সহায়তা করতে পারি?

- প্রতিটি ব্যক্তি ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি অনুসরণ করে, ভালোমত হাত ধুয়ে এবং কাশি শিষ্টাচার সঠিকভাবে অনুসরণ করে এটি থামাতে সহায়তা করতে পারে।
- কোনো অপ্রয়োজনীয় যাতায়াত, জনসমাবেশে অংশগ্রহণ না করে এবং যুক্তিসঙ্গত সামাজিক দূরত্ব বজিয়ে রেখে সংক্রমণ থামানো সুনিশ্চিত করা যেতে পারে।
- এটি সক্রিয় সংক্রমণের শৃঙ্খলা ভঙ্গ করতে ব্যাপক অবদান রাখতে পারে।



AIIMS, NEW DELHI

Translated by Spoken Tutorial IIT Bombay

Translated by

Spoken Tutorial
IIT Bombay

এম্স, নয়া দিল্লি

প্রয়োজন হলে কোন হেল্পলাইন নম্বরের সাথে যোগাযোগ করা উচিত?

করোনা ভাইরাস সংক্রান্ত কেন্দ্রীয় হেল্পলাইন নম্বর হল + 91-11-2397 8046 এবং টোল ফ্রী নম্বর হল 1075

যে কোনো আধুনিক তথ্যের জন্য, স্বাস্থ্য এবং পরিবার কল্যাণ মন্ত্রালয়ের ওয়েবসাইটে যান।

অখিল ভারতীয় আয়ুর্বিজ্ঞান সংস্থান (এম্স), নয়া দিল্লি