

ক'ভিড-১৯

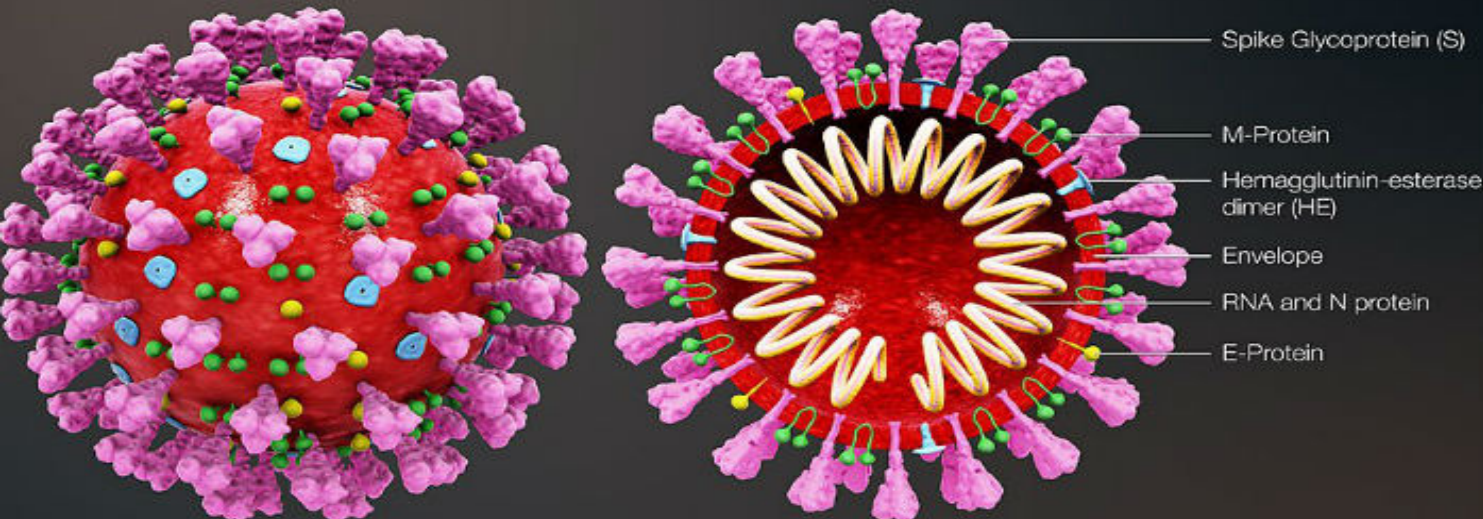
COVID-19

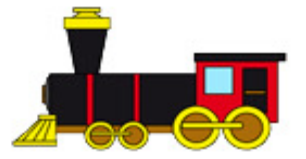
- ভয় নাখাব
- সার্বধান হওক
- দায়িত্বশীল হওক

শুকান কাহ, জ্বৰ, ডিঙিৰ সুৰ্‌সুৰণি, ডায়েৰিয়া, উশাহ-
নিশাহত কষ্ট, ভাগৰ লগা, বিষ আদি লক্ষণ দেখা দিছে যদি
অকনো পলম নকৰি স্বাস্থ্য-কৰ্মীক খবৰ দিয়ক।
চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ লওক।

ক'ৰ'না বিষয়ত অসম চৰকাৰৰ হেল্পলাইন নম্বৰ : ১০৪

■ ৬৯১৩৩৪৭৭৭০ ■ ৬৯১৩৩৪৭৭৭১ ■ ৬৯১৩৩৪৭৭৭২ ■ ৬৯১৩৩৪৭৭৭৩





বিগত ১৫-২০ দিনত বাহিৰৰ পৰা কোনোবা আহিছে নেকি ?

আপোনাৰ ঘৰলৈ, ফ্লেটলৈ, চুবুৰিলৈ, ৱাৰ্ডলৈ, গাঁওলৈ যোৱা ১৫-২০ দিনত আন ৰাজ্য বা আন দেশৰ পৰা কোনো লোক আহিছে নেকি? তেওঁলোকৰ স্বাস্থ্য পৰীক্ষা হ'লনে? তেওঁলোকৰ কথা স্থানীয় প্ৰশাসনে জানেনে? যদি নাজানে তেওঁলোকক জনাবলৈ কওক। যদি নজনায়, স্থানীয় প্ৰশাসন বা আশাকৰ্মীক আপুনি জনাওক। অথবা তেনে লোক বা পৰিয়ালৰ বিষয়ে ১০৪ নম্বৰত ফোন কৰি খবৰ দিয়ক। এয়া তেওঁলোক আৰু আপোনাৰ হিতৰ বাবে জৰুৰী।

- আপুনি বা আপোনাৰ পৰিয়ালৰ কোনো সদস্য যদি আন ৰাজ্য বা দেশৰ পৰা আহিছে অত্যন্ত সতৰ্ক হওক।
- বাহিৰৰ পৰা আহিছে যদি ঘৰত স্ব-বিচ্ছিন্ন হৈ থাকক। আপোনাৰ আগমণ সম্পৰ্কে স্থানীয় প্ৰশাসন বা আশা কৰ্মীক খবৰ দিয়াতো আপোনাৰ অপৰিহাৰ্য দায়িত্ব আৰু কৰ্তব্য। খবৰ দিয়াত ভয় বা লাজ কৰিব লগা একো নাই। বৰং এই কাৰ্যই আপোনাৰ পৰিয়াল আৰু দেশক সুৰক্ষিত কৰাতহে সহায় কৰিব।
- নিজক কমেও দুসপ্তাহ পৰিয়ালৰ সদস্যৰ পৰা আঁতৰত ৰাখক। খোৱা, থকা, পায়খানা পৃথক কৰক। আছুতীয়া কোঠাত থাকক।



ফটোৰ উৎস : <https://economictimes.indiatimes.com>

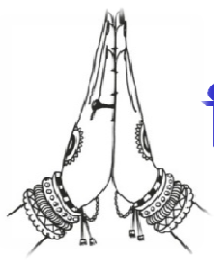
পৰিয়ালত ১০ বছৰৰ তলৰ ৬০ বছৰৰ ওপৰৰ লোক আছে নেকি ?

যদি আছে বেছি সাৱধান হ'ব লাগিব।

- তেওঁলোকক ক'ভিড-১৯ ৰ (COVID-19) বীজাণুৱে সহজে আক্ৰমণ কৰিব পাৰে। কিয়নো তেনে লোকৰ শৰীৰৰ নিজস্ব ৰোগ প্ৰতিৰোধী ক্ষমতা তুলনামূলকভাৱে কম।
- এইসকল লোকৰ উপৰি ইতিপূৰ্বে আন ৰোগ যেনে— মধুমেহ বা ডায়েবেটিছ, হাৰ্টৰ ৰোগ, কেম্বাৰ আদি আন ৰোগত ভুগি থকা লোকসকল ক'ভিড-১৯ বা ক'ৰ'নাত আক্ৰান্ত হোৱাৰ সম্ভাৱনা অধিক দেখা গৈছে। গতিকে সাৱধান হ'ব। তেওঁলোকৰ বিশেষ যত্ন ল'ব।
- ১০ৰ তলৰ ৬০ বছৰৰ ওপৰৰ বাহিৰেও আন যি কোনো বয়সৰ লোকৰ এই ৰোগ হ'ব পাৰে।
- গৰ্ভৱতী মহিলাসকল অধিক সাৱধান হ'ব।

ভয় নাখাব, সজাগ-সতৰ্ক হৈ থাকক

- ক'ভিড-১৯ত আক্ৰান্ত হোৱাৰ পিছতো যথেষ্টসংখ্যক লোক সু-চিকিৎসাৰ ফলত আৰোগ্য হৈ উঠিছে। অৱশ্যে এই ৰোগৰ বৰ্তমানলৈকে ঔষধ বা ছিটা আৱিষ্কাৰ হোৱা নাই।
- আক্ৰান্ত নোহোৱাকৈ থকাটোৱে উত্তম চিকিৎসা। সেয়েহে সামাজিক দূৰত্ব বজাই ৰাখিবলৈ কৈছে। ই হ'ব এই মহামাৰীৰ বৃহৎ সংক্ৰমণ ৰোধৰ উত্তম উপায়।
- কোনো মাৰাত্মক ৰোগৰ বীজাণু এজন সুস্থ মানুহৰ দেহত প্ৰৱেশ কৰাৰ লগে লগেই সেই বেমাৰৰ লক্ষণ মানুহজনৰ গাত মুহূৰ্ততে দেখা নাযায়। সংক্ৰামক ৰোগৰ বাবে ই বৰ ভয়ংকৰ কথা। কিয়নো কাৰোবাৰ গাত যদি আজি এক মাৰাত্মক ৰোগৰ বীজাণুৱে প্ৰৱেশ কৰিছে, সেইকথা তেওঁৰ দেহত ৰোগৰ লক্ষণ দেখা নিদিয়ালৈকে জনাৰ উপায় নাথাকে। কিন্তু 'বীজাণু দেহত প্ৰৱেশৰ পৰা লক্ষণ দেখা দিয়ালৈকে'— এই সময়খিনিতো বীজাণুবিধ আক্ৰান্ত লোকৰ পৰা আন মানুহলৈ বিয়পিব পাৰে।
- ক'ভিড-১৯ বা ক'ৰ'নাই এইদৰেই আমাক আক্ৰমণ কৰিব লৈছে। এনে বীজাণুৰ সংক্ৰমণৰ ফলত আমাৰ দেহত বেমাৰৰ লক্ষণ দেখা দিয়াৰ আগতেই আক্ৰান্ত লোকজনে নিজৰ অজানিতে আনৰ দেহলৈ এই বেমাৰৰ বীজাণু সংক্ৰমিত কৰাৰ ফলত ক'ৰ'না মহামাৰীয়ে ভয়ংকৰ ৰূপ ধাৰণ কৰিছে।
- ৰোগাক্ৰান্ত লোকৰ কাঁহ, হাঁচি, খুই, কফ আদিৰ সংস্পৰ্শত আহিলে নতুবা তেনে লোকে ব্যৱহাৰ বা স্পৰ্শ কৰা যিকোনো সামগ্ৰী যেনে— কাপোৰ, ম'বাইল, চকী-মেজ, কিতাপ আদি ব্যৱহাৰ কৰিলে বা চুলেও এই ৰোগ আনলৈ বিয়পিব পাৰে। এনেবোৰ সামগ্ৰীত আক্ৰান্ত লোকৰ পৰা অহা ক'ভিড-১৯ৰ বীজাণু বহু সময় জীয়াই থাকিব পাৰে।



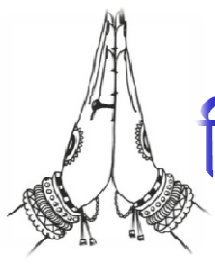
কি কৰিব



- ঘৰৰ সকলো সদস্যই পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্ন হৈ থকাৰ অভ্যাস গঢ় দিয়ক।
- কাঁহোতে, হাঁচি মাৰোতে নাক, মুখ কাপোৰেৰে ঢাকি ল'ব। এই কাম সদায় কৰিব।
- হাত ধোৱক। খাদ্যবস্তু বন্ধা বা স্পৰ্শ কৰা বা খোৱা বা খুওৱাৰ আগত, বাহিৰৰ পৰা আহি ঘৰ সোমাওতে, কেঁচুৱাক স্পৰ্শ কৰাৰ আগত, পেচাৰ-পায়খানাৰ পিছত, হস্পিতালৰপৰা অহাৰ পিছত, আৱৰ্জনাৰ সংস্পৰ্শত আহিলে, চকু-নাক-মুখ স্পৰ্শ কৰাৰ আগত আৰু পিছত, ৰোগীক স্পৰ্শ কৰাৰ আগত আৰু পিছত ভালদৰে হাত ধুব। শিশুৰ শেঙুন, শৌচ চাফা কৰাৰ পিছতো হাত ধুব।
- হাতৰ আঙুলিৰ মাজৰ অংশ, নখৰ তলি, হাতৰ তলুৱাৰ লগতে ওপৰৰ অংশ, সৰু গাঁঠি আদি খুব ভালদৰে পৰিষ্কাৰ হোৱাকৈ হাত ধুব। হাতৰ উদং হৈ থকা অংশলৈকে ভালদৰে ধুব।
- কিলাকুটি, বাহুৰে নাক, ওঁঠ মোহৰাৰ অভ্যাসো বহুতৰ আছে। এনে অভ্যাস পৰিহাৰ কৰক।



এইদৰে পৰিষ্কাৰ হোৱাকৈ হাত ধুব



কি কৰিব



- পানী আৰু চাবোনেৰে কমেও ৩০ ছেকেণ্ড সময় হাত ধুব। সাধাৰণতে আমি এবাৰত ৬ ছেকেণ্ডমান সময়হে হাত ধোওঁ। ফলত হাত ভালদৰে পৰিষ্কাৰ নহয়। সময় হিচাপ কৰিবলৈ হাত ধোৱাৰ সময়ত আমাৰ জাতীয় সংগীতটো গাই শেষ কৰিব পাৰে। চাবোনৰ গুণাগুণ লাভ কৰিবলৈ হ'লে ইমানখিনি সময় দৰকাৰ।
- হাত যিমান পাৰে সঘনে ধুব আৰু পৰিষ্কাৰ কাপোৰেৰেহে মচিব। পৰিষ্কাৰ কাপোৰ মানে নতুন কাপোৰ বুলি নাভাবিব।
- হাতেই নহয়, বীজাণুৰ সংস্পৰ্শত অহাৰ সত্তাৱনা থাকিলে বা বজাৰ, হস্পিতাল আদিৰ পৰা আহিলে ভালদৰে গা ধুব, কাপোৰযোৰ সলনি কৰিব। কাপোৰ ভালদৰে ৰ'দাব বা পাৰিলে ধুব। জোতা-ছেঙেল ঘৰৰ বাহিৰত ৰাখিব, পাৰিলে ধুব বা ৰ'দাব। এইবোৰ অৱহেলা নকৰিব।

- যদি আঙুঠি, ৰছী আদি হাতত পিন্ধে, সাময়িকভাৱে খুলি থব। নহ'লে খুলি সঘনাই পৰিষ্কাৰকৈ ধোৱক।

- পেচাৰ-পায়খানা কৰি উঠি হাত-ভৰি ভালকৈ ধুব।

- সঘনাই পানী খাব। কুহুমীয়া গৰম পানী ভাল। প্ৰতিদিনে তিনি লিটাৰমান খাব।

- যদিহে পানীলগা, জ্বৰ আদি হৈছে বা হস্পিতাললৈ গৈছে তেতিয়া মাস্ক পিন্ধিব। এনেয়ে মাস্ক নিপিন্ধিলেও হয়। ধুলিৰ পৰা বাচিবলৈ বা যদি সদায় পিন্ধে, এইটো ভাল অভ্যাস।



সামাজিক দূৰত্ব বজাই ৰাখক

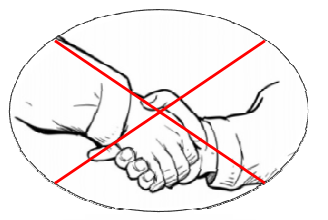


- ঘৰৰ বাহিৰত পৰস্পৰৰ মাজত কমেও এক মিটাৰ শাৰীৰিক দূৰত্ব বজাই ৰাখক।
- ঘৰৰ ভিতৰতো যদি কাৰোবাৰ পানীলগা, জ্বৰ আদি হৈছে তেওঁৰ পৰাও একেই দূৰত্ব বজাই ৰাখক। হাঁচি, কাঁহ মাৰোতে যাতে এজন লোকৰ পৰা আন এজনলৈ কফ, লেলোৱতি, খুই আদি ছিটিকি নপৰে সেইবাবে এই দূৰত্ব বজাই ৰাখিব লাগে।
- কফ, লেলোৱতি, খুই, পিক আদিত ৰোগৰ বীজাণু থাকে।

ক'ৰ'না ভাইৰাছ সংক্ৰমণৰ শৃংখল ভংগ কৰক



কি নকৰিব



- কৰমর্দন, আলিঙ্গন নকৰিব। পৰিৱৰ্তে আমাৰ সংস্কৃতিৰ বাহক নমস্কাৰ কৰক।



- বাৰে বাৰে নাক-মুখ-চকু স্পৰ্শ কৰাৰ অভ্যাস পৰিহাৰ কৰক। এই তিনি অংগৰ জৰিয়তেই ক'ৰ'নাৰ বীজাণু দেহত প্ৰবেশ কৰিব পাৰে বুলি বিশেষজ্ঞই কৈছে।

- নাক-মুখ নঢ়কাঁকৈ কাঁহ, হাঁচি নামাৰিব।
- য'তে ত'তে থু, কফ, পিক আদি নেপেলাব।
- অযথা জনসমাগমত সোমাবলৈ নাযাব। আনকো বুজাওক।
- অত্যাৱশ্যকীয় সামগ্ৰী প্ৰয়োজনতকৈ অধিক সংগ্ৰহ নকৰিব।
- হেণ্ড ছেনিটাইজাৰৰ বিষয়ে মূৰ নঘমাব। হেণ্ড ছেনিটাইজাৰৰ তুলনাত চাবোনেই শ্ৰেষ্ঠ। এটা কথা ঠিক, হেণ্ড ছেনিটাইজাৰত যথেষ্ট পৰিমাণে এলকহল থাকে যি অণুজীৱৰ কোষাবৰণৰ ক্ষতি কৰিব পাৰে। সাধাৰণতে পানীৰ নাটনি থাকিলে বা ভ্ৰমণৰ সময়তহে হেণ্ড ছেনিটাইজাৰ ব্যৱহাৰ কৰে। কিন্তু ঘৰ, অফিচ-কাচাৰীত চাবোন-পানীয়েই বেছি ভাল।
- অত্যধিক সাৱধান হৈ চিকিৎসকৰ অনুমতি অবিহনে একো দৰৱ নাখাব।
- মদ, গো-মূত্ৰ আদিয়ে ক'ৰ'না নিৰাময় কৰিব পাৰে বুলি বৈজ্ঞানিক প্ৰমাণ নাই। সেইবোৰ খালে অন্য বেমাৰহে হ'ব পাৰে।

সাৰধানতাৰ বিকল্প নাই

- খালী চকুৰে দেখা নোপোৱা অসংখ্য বীজাণুৰ পৰাই আমাৰ বহু বেমাৰ হয়। বেলেগ বেলেগ বীজাণুৰে আমাৰ দেহত বেলেগ বেলেগ বেমাৰৰ সৃষ্টি কৰে। কিছুমান বীজাণুৰে বতাহ, পানী, মাটিৰ জৰিয়তে বা অন্য কিছুৰে মানুহৰ পৰা মানুহলৈ অথবা প্ৰাণীৰ পৰা মানুহলৈকো সংক্ৰমিত হ'ব পাৰে।
- সকলোৰে ভাবে মইটো সুস্থ আছো। কিন্তু দেখাত সুস্থ লোক এজনৰ দেহতো যে এই বীজাণু নাই তাৰ নিশ্চয়তা নাই। সেয়েহে এনে এক পৰিস্থিতিত আগতীয়া সাৰধানতাৰ বিকল্প নাই।
- মেলেৰিয়া, ডেংগি, জাপানিজ এনকেফেলাইটিজ আদিক বাধা দিবলৈ নিয়মিত আঁঠুৱা, ধূনা আদিৰ ব্যৱস্থা কৰা, ঘৰৰ চৌহদত পানী জমা হ'বলৈ নিদিয়া আদি কাম আমি নকৰো জানো? এইবোৰ সাৰধানতাই হয়। এইদৰেই আন সংক্ৰামক ৰোগৰ বীজাণুকো দেহত সোমাবলৈ দিয়াৰ আগতেই বাধা দিয়াৰ ব্যৱস্থা কৰিব লাগিব।
- মেলেৰিয়া, ডেংগি আদি ৰোগৰ বীজাণু বহন কৰি অনা মহবোৰটো আমি দেখা পাওঁ কিন্তু ক'ভিড-১৯, ডায়েৰিয়া আদিৰ বীজাণু খালী চকুৰে দেখা নাপাওঁ। সেয়ে এইবোৰ প্ৰতিৰোধৰ সাৰধানতাও বেলেগ হ'ব। এই সাৰধানতাই ক'ভিড-১৯ বা ক'ৰ'নাৰ পৰা ৰক্ষা কৰাৰ উপৰি আন বহু ৰোগৰ পৰাও আমাক ৰক্ষা কৰিব।

চিকিৎসক, স্বাস্থ্যকৰ্মীকে ধৰি জৰুৰী সেৱাত জড়িত লোকসকল

আৰু তেওঁলোকৰ পৰিয়ালবৰ্গৰ ওচৰত আমি কৃতজ্ঞ।

জনহিতাৰ্থে 'আৰণ্যক', বেলতলা, গুৱাহাটী-৭৮১০২৮ৰ দ্বাৰা প্ৰচাৰিত

ই-মেইল : info@aaranyak.org ৱেবছাইট : www.aaranyak.org