



## BENGALI

করোনাভাইরাস কী?

করোনাভাইরাস এই ভাইরাসগুলির একটি বৃহত পরিবার যা মানুষের বা প্রাণীদের অসুস্থতার কারণ হতে পারে, মানুষের মধ্য করোনাভাইরাস শ্বাসযন্ত্রের সংক্রমণের কারণ হিসাবে পরিচিত, সাধারণ ঠান্ডা থেকে শুরু করে আরও মারাত্মক রোগ পর্যন্ত,

কোভিড -১৯ কি?

কোভিড -১৯ হল সর্বাধিক সন্ধান পাওয়া করোনাভাইরাস দ্বারা সংক্রামক রোগ ("co" করোনা; "vi" ভাইরাস "১৯" বছর এটি প্রদর্শিত হয়েছে) এই নতুন ভাইরাসটি বা রোগটি ডিসেম্বর ২০১৯ এ চীনের উহান শহরে প্রাদুর্ভাব শুরু হওয়ার আগে এটি আজানা ছিল,

কোভিড -১৯ এর লক্ষণগুলি কী কী?

কোভিড -১৯ এর সাধারণ লক্ষণগুলি হল জ্বর, ক্লান্তি এবং শ্বাসযন্ত্রের কঠোরতা, একটি নিউমোনিয়া, গুরুতর শ্বাসযন্ত্র এবং হতে পারে মৃত্যু,

কোভিড -১৯ এর জন্য কোনও ভ্যাকসিন, ঔষধ বা চিকিৎসা আছে কি?

এখনো না, আজ পর্যন্ত, কোভিড -১৯ প্রতিরোধের জন্য কোনও ভ্যাকসিন এবং নির্দিষ্ট অ্যান্টিভাইরাল ঔষধ নেই, তবে, ক্ষতিগ্রস্থদের লক্ষণগুলি থেকে মুক্তি দেওয়ার জন্য বিশেষ যত্ন নেয়া প্রয়োজন, বেশীরভাগ গুরুতর অসুস্থ ব্যক্তিদের হাসপাতালে ভর্তি করে বিশেষ যত্নের মাধ্যমে সুস্থ করা হয়েছে, সম্ভাব্য ভ্যাকসিন এবং কিছু নির্দিষ্ট ঔষধের তৈরির চেষ্টায় রয়েছে,

কারা বেশী এই রোগের ঝুঁকিতে রয়েছে?

এখনও গবেষণা চলছে কি ভাবে কোভিড -১৯ মানুষের উপর প্রভাব ফেলে, তবে ব্যক্তি এবং যারা কঠিন রোগের সাথে জড়িত (যেমন উচ্চ রক্তচাপ, হার্টের রোগ, ফুসফুসের রোগ, ক্যান্সার বা (ডায়াবেটিস) গুরুতর অসুস্থতা প্রায় বেশী দেখা দেয় অন্যদের তুলনায়,

নিজেকে রক্ষা করতে এবং রোগের বিস্তার প্রতিরোধ করতে আমি কী করতে পারি?

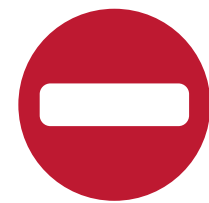
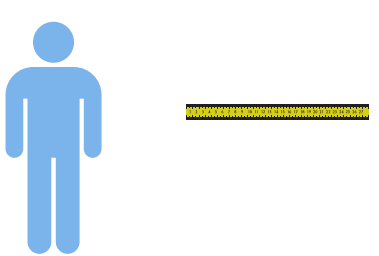
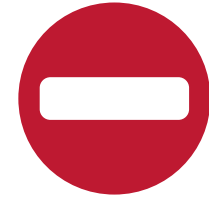
• নিয়মিত আপনার হাত সাবান এবং পানি বা এলকোহল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন, কারণ নিয়মিত হাত পরিষ্কার এই ভাইরাসগুলি হত্যা করে,

• মানুষ থেকে কমপক্ষে 1 মিটার (3 ফুট) একটি নিরাপদ দূরত্ব রাখুন। ভাইরাসটি লাল ফোঁটায় থাকে এবং ঘনিষ্ঠ পরিসরে শ্বাস-প্রশ্বাসের মাধ্যমে সংক্রামিত হতে পারে, বিশেষত যখন তারা কাশি, হাঁচি দেয় বা জ্বর হয়।

• হাত মিলানো বা কোলাকোলি করা থেকে বিরত থাকুন, উপরে উল্লেখিত কারণে, যত বেশী সম্ভব বাসায় থাকুন, যেমনটা বিশেষজ্ঞরা নির্দেশ দিচ্ছে, যদি আপনার জ্বর, কাশি এবং শ্বাস নিতে অসুবিধা হয় তবে আপনার পারিবারিক ডাক্তার এর সাথে যোগাযোগ করুন তিনি আপনাকে প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্যসম্মত পরামর্শ দিবেন, এটি আপনাকে কঠিন রোগ থেকে রক্ষা বা ভাইরাস বিস্তার রোধ করতে সহায়তা করবে,

• চোখ, নাক এবং মুখ স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন, কারণ হাতগুলি স্পর্শ করে এবং ভাইরাস বাছাই করে। পৃষ্ঠগুলি একবার বহু দূষিত হয়ে গেলে, হাতগুলি আপনার চোখ, নাক বা মুখে ভাইরাস স্থানান্তর করতে পারে। সেখান থেকে ভাইরাসটি আপনার দেহে প্রবেশ করতে পারে এবং আপনাকে অসুস্থ করতে পারে

• নিশ্চিত করুন যে আপনি এবং আপনার চারপাশের লোকেরা ভাল শ্বাস-প্রশ্বাসের হাইজিন অনুসরণ করেন। এর অর্থ আপনার যখন কাশি বা হাঁচি হয় তখন আপনার বাঁকানো কনুই বা টিস্যু দিয়ে আপনার মুখ এবং নাকটি ঠেকে কে রাখুন। তারপরে অবিলম্বে ব্যবহৃত টিস্যুগুলি নিষ্পত্তি করুন। কেন? ফোঁটা ভাইরাস ছড়ায়। ভাল শ্বাস প্রশ্বাসের হাইজিন অনুসরণ করে আপনি আপনার চারপাশের লোকজনকে যেমন ঠান্ডা, ফ্লু এবং কোভিড -19 এর ভাইরাস থেকে রক্ষা করেন।



All the measures included in the present leaflet follow what established by the world health organization (WHO)