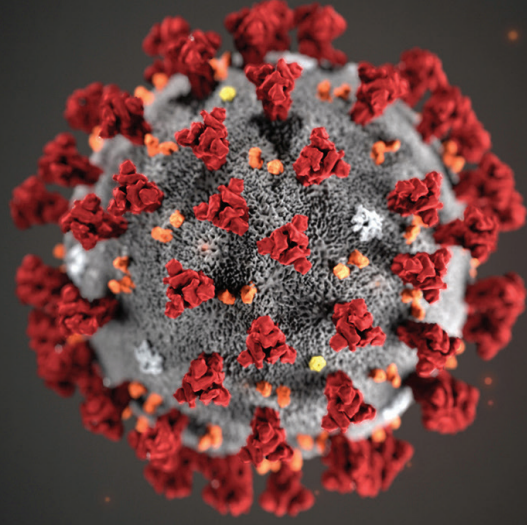


করোনাভাইরাস ডিজিজ (সিওভিআইডি-19 [COVID-19])



করোনাভাইরাস (সিওভিআইডি-19 [COVID-19]) সংক্রান্ত প্রচুর খবর মিডিয়াতে প্রচারিত হয়েছে। দি সেন্টার্স ফর ডিজিজ কন্ট্রোল এন্ড প্রিভেনশন (সিডিসি) এই প্রাদুর্ভাবের বিষয়ে নজরদারি চালিয়ে যাচ্ছে।

আমরা বুঝি যে আপনি এই বিষয়ে আপনার নিজের এবং আপনার পরিবারের বিষয়ে উদ্বিগ্ন, এবং আমরা এই প্রাদুর্ভাবের বিষয়ে গুরুত্বপূর্ণ তথ্যাবলি সকলের সাথে শেয়ার করতে চাই।

করোনাভাইরাস কি?

করোনাভাইরাস হলো একধরনের ভাইরাস প্রজাতি যার কারণে সাধারণ ঠান্ডা লাগা থেকে মারাত্মক ধরনের শ্বাসপ্রশ্বাসজনিত অসুস্থতা দেখা দিতে পারে। যে ভাইরাসের কারণে সিওভিআইডি-19 [COVID-19] দেখা দিচ্ছে সেটা হলো একধরনের নতুন করোনাভাইরাস যা চীন দেশের উহান শহর থেকে উদ্ভূত হয়েছে এবং এর আগে কখনও মানবদেহে দেখা যায়নি। সিওভিআইডি-19 [COVID-19] ভাইরাসের কারণে যেসমস্ত লক্ষণগুলি দেখা যায় যেমন জ্বর, কাশি এবং নিঃশ্বাস নিতে কষ্ট হওয়া

কারা সবথেকে বিপদে আছে?

আমেরিকার সাধারণ জনগণ, বর্তমানে যারা আমেরিকা যুক্তরাষ্ট্রে বসবাস করছেন তাদের মধ্যে এই ভাইরাসজনিত বিপদ সবথেকে কম। যারা সবথেকে বিপদের মধ্যে আছে তারা হলেন, বয়স্ক মানুষজন, শিশু এবং তারা যারা স্বাস্থ্য বিষয়ে অসুবিধায় আছেন এবং যাদের কোনোভাবে অনাক্রম্যতা তস্তে সমস্যা আছে। যেসকল স্বাস্থ্য কর্মীরা এইধরনের ভাইরাস আক্রান্ত রোগীদের পরিষেবা দিচ্ছেন তাদেরকেও চূড়ান্ত সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে। বর্তমানে, সিডিসি-র পক্ষ থেকে সুপারিশ করা হয়েছে যে আপনি চীন দেশ এবং দক্ষিণ কোরিয়া যাবেন না বা ওখান থেকে অন্য দেশে আসবেন না। ভ্রমণ সংক্রান্ত সাম্প্রতিকতম তথ্যাবলির জন্য দেখুন www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers.

সিওভিআইডি-19 [COVID-19] ভাইরাসের কোনো ভ্যাকসিন আছে?

আজকের তারিখ পর্যন্ত সিওভিআইডি-19 [COVID-19] এর বিরুদ্ধে কোনো ভ্যাকসিন পাওয়া যায়নি। সারা বিশ্ব জুড়ে বিভিন্ন গবেষনাকারীগণ এই ভাইরাস বিষয়ে বিস্তারিত জানার জন্য অধ্যয়ন করছেন।

পরের পাতায় ...

করোনাভাইরাস রোগ (COVID-19)

আমি নিজেকে এবং আমার পরিবারকে সুরক্ষিত রাখবার জন্য কি করতে পারি?

যে কোন ভাইরাস ছড়িয়ে পড়া প্রতিহত করার সর্বোত্তম উপায় হলো



সাবান ও গরম জল ব্যবহার করে অন্তত 20 সেকেন্ড ধরে ভালো করে হাত ধোবেন। হ্যান্ড স্যানিটাইজারও ব্যবহার করা যেতে পারে, কিন্তু সর্বদা হাত ধোওয়াকেই অগ্রাধিকার দেওয়া উচিত। একদম প্রথমদিকেই আপনার সন্তানদের শেখাবেন সঠিক উপায়ে কিভাবে হাত ধোওয়া উচিত।



চোখ, নাক এবং মুখ স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন।



যারা অসুস্থ সেইসকল মানুষদের সংস্পর্শে আসা এড়িয়ে চলুন।



আপনি যখন অসুস্থ তখন বাড়িতেই থাকুন।



আপনি যখন কাশবেন বা নাক ঝাড়বেন তখন নিজের মুখ টিস্যু পেপার দিয়ে চেকে রাখুন এবং তারপর সেই টিস্যু পেপারটি ডাস্টবিনে ফেলে দিন। আপনার কাছে যদি টিস্যু পেপার না থাকে তাহলে হাতের কনুই বাঁকিয়ে মুখের সামনে রেখে কাশবেন, কিন্তু হাত ব্যবহার করবেন না।



দরজার নব, হ্যান্ডেল, লাইটের সুইচ এবং আপনার ফোনের উপরিতল ও স্পর্শবিন্দুগুলি সর্বদা পরিষ্কার করুন ও জীবানুমুক্ত রাখুন।

করোনোভাইরাস এবং অন্যান্য মারাত্মক রোগ যেমন ফ্লু ইত্যাদি ছড়িয়ে পড়া প্রতিহত করতে উত্তম স্বাস্থ্যবিধান মেনে চলা অভ্যাস করুন।

আমার চিকিৎসকের কার্যালয়ে কি কোনো পরিবর্তন হবে?

পরিষেবা প্রদানকারীদের পক্ষ থেকে প্রয়োজনীয় সতর্কতামূলক ব্যবস্থা নেওয়া হচ্ছে। আপনি যদি অ্যাডভান্টেজকেয়ার ফিজিশিয়ান প্রোভাইডার-এ একজন রোগী হন, তাহলে আপনি কয়েকটি পরিবর্তন দেখতে পাবেন যেমন যাদের কাশি আছে বা এইধরণের লক্ষণগুলি আছে তাদেরকে মাস্ক সরবরাহ করা হচ্ছে। কর্মীদের পক্ষ থেকে আপনার কাছে জানতে চাওয়া হবে যে আপনি কি সম্প্রতি কোনো সংক্রমিত এলাকা ঘুরে এসেছেন কিনা। উদ্ভিন্ন হবেন না, এইধরণের ব্যবস্থাপনা আপনাকে এবং আপনার কমিউনিটিকে সুরক্ষিত রাখার জন্য করা হচ্ছে।

এই ভাইরাস বিষয়ে সঠিক তথ্যাবলি আমি কোথায় জানতে পারবো?

এবিষয়ে আমাদের পরামর্শ হলো যে আপনি আপনার স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সঠিক তথ্যাবলি বিভিন্ন বিশ্বস্ত সোর্স থেকে পেতে পাবেন, যেমন

- দি সেন্টার্স ফর ডিজিজ কন্ট্রোল এন্ড প্রিভেনশন (সিডিসি) এই ওয়েবসাইটে [cdc.gov](https://www.cdc.gov)।
- দি ওয়ার্ল্ড হেল্থ অর্গানাইজেশন (ডব্লিউএইচও) এই ওয়েবসাইটে [who.int](https://www.who.int)।
- আপনার রাজ্যের বা স্থানীয় স্বাস্থ্য দপ্তরের ওয়েবসাইটে
- আপনার চিকিৎসক অথবা স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারী।

এবিষয়ে বিস্তারিত তথ্যাবলির জন্য, ওয়েবসাইট দেখুন অথবা সোশ্যাল মিডিয়াতে আমাদেরকে খুঁজে নিন।

