

করোনাভাইরাস প্রতিরোধে করণীয়



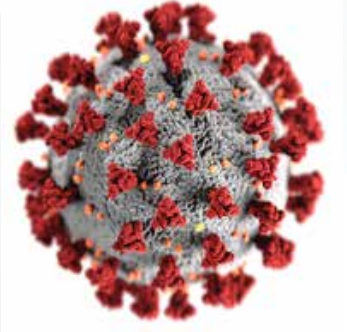
করোনাভাইরাস একটি মহাক্রমক ভাইরাস। এটি থেকে কেউই নিরাপদ নয়।



করোনাভাইরাস থেকে নিজেকে রক্ষায় করণীয়

করোনাভাইরাস প্রতিরোধ করতে কোনো ভ্যাকসিন বা টিকা এখনো আবিষ্কৃত হয়নি। তাই এই রোগ থেকে রক্ষার উপায়গুলো হলো:

১. নিয়মিত এবং ভালো করে সাবান দিয়ে বারবার হাত ধোয়া (অন্তত ২০ সেকেন্ড যাবৎ), প্রয়োজনে হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করা এবং পরিষ্কার কাপড়/গামছা ব্যবহার করা।
২. এই সময় যে কোনো সর্দি-কাশি, জ্বর বা অসুস্থ ব্যক্তির কাছ থেকে অন্তত এক মিটার বা তিন ফুট দূরত্ব বজায় রাখা।
৩. অসুস্থ পশু-পাখি থেকে দূরে থাকা।
৪. অপরিষ্কার হাত/কাপড় দিয়ে কখনো নাক-মুখ-চোখ স্পর্শ না করা।
৫. কাশি বা হাঁচি দেয়ার সময় নাক, মুখ রুমাল বা টিস্যু ব্যবহার করা, প্রয়োজনে কনুই দিয়ে ঢাকা। টিস্যুটি যেখানে সেখানে না ফেলে ঢাকনাবিশিষ্ট ডাস্টবিনে ফেলা।
৬. অসুস্থ হলে ঘরে থাকা, তবে বাইরে যাওয়া অত্যাবশ্যিক হলে নাক-মুখ ঢাকার জন্য মাস্ক ব্যবহার করা।
৭. কাঁচা মাছ-মাংস আর রান্না করা খাবারের জন্য আলাদা দা, বটি অথবা ছুরি ব্যবহার করা। কাঁচা মাছ-মাংস ধরার পর ভালো করে সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলা।
৮. শাক-সবজি রান্না করার আগে ভাল করে নিরাপদ পানি দিয়ে ধুয়ে নেওয়া।
৯. ভালো করে সেদ্ধ করা রান্না খাবার গ্রহণ করা।
১০. কারও সঙ্গে হাত মেলানো (হ্যান্ড শেক), কোলাকুলি থেকে আপাতত বিরত থাকা।
১১. যেখানে সেখানে কফ ও থুথু না ফেলা।
১২. জনসমাগম এড়িয়ে চলা।
১৩. গণপরিবহন যথাসম্ভব এড়িয়ে চলা।
১৪. প্রচুর পানি পান করা।
১৫. সংক্রমিত ব্যক্তির সংস্পর্শে না যাওয়া এবং তার ব্যবহার্য জিনিসপত্র ব্যবহার না করা।
১৬. সঠিক তথ্য-উপাত্ত পেতে নিজেকে আপডেট রাখা। গুজবে কান না দেওয়া। নিকটস্থ স্বাস্থ্যকর্মী, চিকিৎসকের কাছে তথ্য জানতে চাওয়া।



সন্দেহভাজন রোগীর ক্ষেত্রে করণীয়

- অসুস্থ রোগীকে ঘরে থাকতে বলুন।
- মারাত্মক অসুস্থ রোগীকে নিকটস্থ হাসপাতালে যেতে বলুন।
- রোগীকে নাক-মুখ ঢাকার জন্য মাস্ক ব্যবহার করতে বলুন।
- রোগীর নাম, বয়স, যোগাযোগের জন্য পূর্ণ ঠিকানা ও মোবাইল নাম্বার সংরক্ষণ এবং আইইডিসিআর-এর করোনা কন্ট্রোল রুমে (০১৭০০-৭০৫৭৩৭) অথবা হটলাইন নাম্বারে (০১৯৩৭-১১০০১১, ০১৯৩৭-০০০০১১, ০১৯২৭-৭১১৭৮৪, ০১৯২৭-৭১১৭৮৫) যোগাযোগ করুন।