

নিয়ম মানলে বাঁচবে প্রাণ

সঠিক তথ্য জানুন ও সচেতন আচরণ করুন



করোনাভাইরাস কীভাবে ছড়ায়?

আক্রান্ত ব্যক্তির হাঁচি, কাশি, কফ, থুথু ও সর্দির মাধ্যমে একজন থেকে আরেকজনের মধ্যে ছড়ায়। ভাইরাসটি মুখ, নাকের ছিদ্র অথবা চোখের মাধ্যমে দেহের অভ্যন্তরে প্রবেশ করে মানুষকে অসুস্থ করে ফেলে।



করোনাভাইরাস সংক্রমণের লক্ষণ বা উপসর্গগুলো কী?

করোনাভাইরাসের প্রধান লক্ষণগুলো হলো জ্বর (১০০.৪ ডিগ্রি ফারেনহাইট বা তার বেশি), অতি দুর্বলতা/অবসাদ/শুকনো কাশি। কোনো কোনো রোগীর গায়ে ব্যথা, নাকবন্ধ, সর্দি, গলাব্যথা বা পাতলা পায়খানা হতে পারে। সাধারণত লক্ষণ বা উপসর্গগুলো ধীরে ধীরে দেখা দেয়। তাই অনেকেই করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হলেও শুরুতেই অসুস্থতার তেমন লক্ষণ দেখা যায় না।

করোনাভাইরাসের প্রাথমিক লক্ষণ ও উপসর্গগুলো শ্বাসযন্ত্রকে সংক্রমিত করে, মারাত্মক ক্ষেত্রে এই সংক্রমণের ফলে শ্বাসকষ্ট দেখা দেয়। সংক্রমিত ব্যক্তির মধ্যে জরুরি সতর্কীকরণ লক্ষণগুলো হচ্ছে, শ্বাস-প্রশ্বাসে কষ্ট ও বুকে ব্যথা অনুভূত হওয়া এবং ঠোঁট বা মুখ ফ্যাকাশে হয়ে যাওয়া।



করোনাভাইরাসের লক্ষণ বা উপসর্গ দেখা দিলে কী করব?

করোনাভাইরাসের লক্ষণ বা উপসর্গ দেখা দিলে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকরা সরাসরি হাসপাতালে যেতে নিষেধ করেছেন।

সরকারের পক্ষ থেকে করোনাভাইরাসের ঝুঁকি নিরূপণ ও সহায়তার জন্য সম্পূর্ণ বিনামূল্যে ফোনের মাধ্যমে চিকিৎসকদের সঙ্গে সরাসরি কথা বলা ও সেবা নেওয়ার সুযোগ করে দেওয়া হয়েছে।

যদি আপনার জ্বর এবং সঙ্গে শুকনো কাশি হয়ে থাকে এবং আপনি করোনাভাইরাসে আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে এসে থাকেন অথবা করোনাভাইরাসে আক্রান্ত এলাকা বা দেশ ভ্রমণ করে থাকেন, তবে প্রথমেই সরকারের করোনাভাইরাস হটলাইন নম্বর/নির্ধারিত টেলিফোন নম্বর ৩৩৩ অথবা ১৬২৬৩-তে কল করুন। সরকার আপনার সম্পূর্ণ নিরাপত্তার দায়িত্ব গ্রহণ করবে ও আপনার পরিচয় গোপন রাখবে।

এসময় পরিবার থেকে আলাদা ঘরে থাকুন। বাড়িতে আলাদা ঘর না থাকলে কমপক্ষে তিন ফুট দূরত্ব বজায় রাখুন। আক্রান্ত ব্যক্তির কাছে গেলে ব্যক্তিগত সুরক্ষা সামগ্রী যেমন: মাস্ক ও গ্লাভস ব্যবহার করুন। স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা ও একেবারেই বাড়ির বাইরে বের না হওয়া খুবই জরুরি।



সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা, বাড়ির বাইরে না যাওয়া বা ধর্মীয় ইবাদত ঘরে বসেই করার কথা কেন বলা হচ্ছে?

করোনাভাইরাস প্রচণ্ড ছোঁয়াচে বিধায় স্বাস্থ্যবিধি সঠিকভাবে মেনে না চললে খুব দ্রুত সময়ের মধ্যে অনেক সংখ্যক মানুষকে আক্রান্ত করে ফেলে। দেশের সার্বিক স্বাস্থ্য ব্যবস্থা, জীবনযাত্রা, ব্যবসা-বাণিজ্য, অর্থনীতি সবকিছুই দ্রুত স্তবির হয়ে পড়ে।



সরাসরি চিকিৎসকের কাছে না গিয়ে আগে কেন হটলাইনে ফোন দেব?

করোনাভাইরাস খুবই সংক্রামক এবং একজন থেকে আরেকজনে দ্রুত ছড়ায়। আপনি যদি লক্ষণ বা উপসর্গ গোপন করে চিকিৎসকের কাছে যান বা ফার্মেসিতে ওষুধ কিনতে যান, তাহলে আপনি চিকিৎসকসহ ওই হাসপাতাল বা ফার্মেসির সকল রোগী ও তাদের পরিবারের সদস্যদের জন্য ভাইরাস সংক্রমণের ঝুঁকি তৈরি করবেন।



হটলাইনে ফোন দিলে কী হবে?

সরকারের পক্ষ থেকে করোনাভাইরাসের ঝুঁকি নিরূপণ ও সহায়তার জন্য সম্পূর্ণ বিনামূল্যে ফোনের মাধ্যমে চিকিৎসকদের সঙ্গে সরাসরি কথা বলা ও সেবা নেওয়ার সুযোগ করে দেওয়া হয়েছে। হটলাইনে চিকিৎসকরা আপনাকে প্রশ্ন করে জেনে নেবেন আপনার করোনাভাইরাসের উপসর্গ আছে কিনা বা আপনি করোনাভাইরাস সংক্রমণের ঝুঁকিতে রয়েছেন কিনা।

আপনি যদি ঝুঁকির মধ্যে থাকেন তাহলে এ কাজের জন্য সরকারের দায়িত্বপ্রাপ্ত ব্যক্তির সরাসরি বাসায় এসে আপনার গলা ও নাকের ভেতর থেকে নমুনা সংগ্রহ করে নিয়ে যাবেন। পরীক্ষা করার ২/৩ দিনের মধ্যে মোবাইল ফোনের মাধ্যমে তারা ফলাফল জানিয়ে দেবেন। সরকারিভাবে আপনার সম্পূর্ণ নিরাপত্তার দায়িত্ব নেওয়ার পাশাপাশি তারা আপনার পরিচয়ও গোপন রাখবে।



আক্রান্ত হলে কোন্ ক্ষেত্রে হাসপাতালে যেতে হবে আর কোন্ ক্ষেত্রে বাসায় থাকতে হবে?

যদি করোনাভাইরাসের পরীক্ষা পজিটিভ হয়, তাহলে পরিবারের অন্যদের থেকে আলাদা ঘরে থাকবেন। এ সময় লক্ষণভিত্তিক চিকিৎসা

চলবে। শুধুমাত্র গুরুতর অসুস্থ রোগী ছাড়া বাসায়ই লক্ষণভিত্তিক চিকিৎসা করা সম্ভব। নিয়মিত ও সঠিক পরিচর্যা করোনাভাইরাসে আক্রান্ত ব্যক্তি সুস্থ হয়ে যায়। তবে যদি সংক্রমিত ব্যক্তির মধ্যে জরুরি সতর্কীকরণ লক্ষণ (শ্বাসকষ্ট, বুকব্যথা) দেখা দেয়, তাহলে শীঘ্রই চিকিৎসার জন্য হাসপাতালে যেতে হবে।



করোনাভাইরাস আক্রান্ত রোগীর চিকিৎসা কমিউনিটি ক্লিনিক বা যে কোনো সরকারি হাসপাতাল থেকে দেওয়া হয় কিনা?

করোনাভাইরাসের চিকিৎসা কমিউনিটি ক্লিনিক থেকে দেওয়া হয় না। করোনাভাইরাসে আক্রান্ত রোগীর চিকিৎসা স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের তত্ত্বাবধানে শুধুমাত্র নির্দিষ্ট কিছু হাসপাতাল থেকে দেওয়া হচ্ছে। করোনাভাইরাসের লক্ষণ বা উপসর্গ দেখা দিলে বিশেষজ্ঞরা সরাসরি হাসপাতালে যেতে নিষেধ করেছেন। আপনি সরকারি হটলাইন নম্বরে (৩৩৩ ও ১৬২৬৩) ফোন করলে, আপনার ঝুঁকি নির্ধারণ করে চিকিৎসক আপনাকে পরবর্তী পদক্ষেপ সম্পর্কে জানাবেন।



করোনাভাইরাস শনাক্ত করতে কী পরীক্ষা করতে হয়?

লক্ষণ বা উপসর্গ দেখা দিয়েছে কিনা তা নিশ্চিত হওয়ার জন্য গলা ও নাকের ভেতর থেকে নমুনা হিসেবে তুলা দিয়ে লালা সংগ্রহ করে পরীক্ষা করা হয়। এই পরীক্ষার নাম হলো ‘রিয়াল টাইম পিসিআর’ বা ‘রিয়াল টাইম পলিমারেস চেইন রিঅ্যাকশন’।



করোনাভাইরাস শনাক্ত হওয়ার পরে কী করা হয়?

নমুনা হিসেবে নেওয়া লালা পরীক্ষা করে যদি ভাইরাসটি শনাক্ত হয়, তখন আক্রান্ত ব্যক্তির শরীরের সার্বিক অবস্থা ও সংক্রমণের মাত্রা কোন পর্যায়ে আছে, তা নির্ধারণের জন্য চিকিৎসক বিভিন্ন আনুষঙ্গিক পরীক্ষা করতে পারেন। পরীক্ষাগুলো হলো: রক্তের কণিকা কোন পর্যায়ে রয়েছে, তা বোঝার জন্য ব্লাড কাউন্ট/রক্ত কণিকার পরিমাপ, ভাইরাসের কারণে নিউমোনিয়া হয়েছে কিনা তার জন্য এক্সরে ইত্যাদি। তবে এই পরীক্ষাগুলো করোনাভাইরাস রোগ শনাক্ত হওয়ার পরে করতে হয়। রোগীর শারীরিক অবস্থা বিবেচনায় চিকিৎসা ও সেবা দেওয়া হয়।



চিকিৎসকের কাছে তথ্য গোপন করলে কী ধরনের ঝুঁকি রয়েছে?

করোনাভাইরাস খুবই সংক্রামক এবং একজন থেকে আরেকজনে দ্রুত ছড়ায়। আপনি যদি লক্ষণ বা উপসর্গ গোপন করে চিকিৎসকের কাছে যান বা ফার্মেসিতে ওষুধ কিনতে যান, তাহলে আপনি চিকিৎসকসহ ওই হাসপাতাল বা ফার্মেসির সকল রোগী ও তাদের পরিবারের সদস্যদের জন্য ভাইরাস সংক্রমণের ঝুঁকি তৈরি করবেন। রোগীকে ভর্তি করার সময় হাসপাতালের কর্তব্যরত চিকিৎসককে করোনাভাইরাসের লক্ষণ বা উপসর্গ পরীক্ষা সম্পর্কিত (যদি পরীক্ষা হয়ে থাকে) সঠিক ও সত্য তথ্য দিয়ে সহায়তা করতে হবে। তাতে রোগীকে দ্রুত প্রয়োজনীয় চিকিৎসা দেওয়া সম্ভব হবে। ভুল তথ্য দিলে বা তথ্য গোপন করলে তা আপনার আপনজনের জীবনের জন্য ঝুঁকি হয়ে দাঁড়াবে।



করোনাভাইরাস সংক্রমণের ঝুঁকি কাদের বেশি? ঝুঁকিপূর্ণ ব্যক্তির ক্ষেত্রে কী সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে?

করোনাভাইরাস সংক্রমণে যারা বিশেষভাবে ঝুঁকিপূর্ণ তারা হলেন- বয়স্ক ব্যক্তি, ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ, হাঁপানি বা ক্রনিক ব্রংকাইটিসে ভুগছেন এমন মানুষ। এ ছাড়াও যাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম যেমন: কেমোথেরাপি নেওয়া রোগী ইত্যাদি।

ঝুঁকিপূর্ণ ব্যক্তির বিশেষ সতর্কতা বজায় রাখুন। স্বাস্থ্যবিধি মেনে জরুরি প্রয়োজন ছাড়া ঘরেই থাকুন। পরিবারের কারও জ্বর-কাশি হলে ঝুঁকিপূর্ণ ব্যক্তির কাছ থেকে আলাদা থাকুন।



পরিচিত বা প্রতিবেশীদের মধ্যে কেউ করোনাভাইরাস আক্রান্ত হলে কী করা উচিত?

করোনাভাইরাসের মতো সংক্রামক জনস্বাস্থ্য সঙ্কট সকলের জন্য বাড়তি মানসিক চাপ তৈরি করে। সকলেই নিজেদের ও পরিবারের সুস্থতা নিয়ে চিন্তিত। কিন্তু এই সময় একে অন্যের প্রতি মমত্ববোধ প্রকাশ ও মানবিক আচরণ করার জন্য সকলকে সহনশীল হতে হবে। করোনাভাইরাসে সংক্রমিত হওয়া কোনো অপরাধ নয়। সেজন্য আক্রান্ত রোগী ও তার পরিবারকে সামাজিকভাবে হেয় করা বা তাদের সঙ্গে দুর্ব্যবহার করা থেকে সম্পূর্ণভাবে বিরত থাকতে হবে। করোনাভাইরাস আক্রান্ত ব্যক্তি ও তার পরিবারকে মানসিক এবং শারীরিকভাবেও নিগূহিত করা কোনোভাবেই উচিত হবে না। একে অপরের প্রতি সদয় এবং সহায়ক হওয়া এক্ষেত্রে খুবই প্রয়োজন। ভাষা ব্যবহারের বিষয়টিও গুরুত্বপূর্ণ। কারও সঙ্গে বৈষম্যমূলক আচরণ করা বা কটু ভাষায় কথা বলা থেকে বিরত থাকুন। এর পাশাপাশি নিজের ও পরিবারের স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা ও জরুরি প্রয়োজন ছাড়া বাসায় থাকার বিষয়ে জোর দিন।



অনেকেই হয়রানি, বৈষম্য বা সামাজিক কলঙ্কের বিষয়ে উদ্বিগ্ন। আমি বা পরিবারের কেউ করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হয়েছে, খবরটি অন্যেরা জানলে আমরা সামাজিকভাবে নিগূহিত হব। তাহলে আমি কেন অন্যকে বা সরকারি হটলাইন নম্বরে তা জানাব?

করোনাভাইরাসে সংক্রমিত হওয়া কোনো অপরাধ নয়। আপনাকে সহায়তা করার জন্য চিকিৎসকসহ আইন প্রয়োগকারী সংস্থা, বিভিন্ন সরকারি ও বেসরকারি প্রতিষ্ঠান একসঙ্গে কাজ করছে। এ ধরনের কিছু হলে আপনি সরাসরি সরকারি হটলাইন নম্বরে ফোন করে চিকিৎসকদেরকে লক্ষণ বা উপসর্গ সম্পর্কে জানান। সরকারিভাবে আপনার সম্পূর্ণ নিরাপত্তার দায়িত্ব নেওয়া হবে এবং আপনার পরিচয় গোপন রাখা হবে। ভুল তথ্য দিলে বা তথ্য গোপন করলে তা আপনার ও আপনজনের জীবনের জন্য ঝুঁকি হয়ে দাঁড়াবে। আপনার সচেতনতায় নিজের জীবনসহ পরিবার ও অন্যদের জীবন বাঁচাতে সহায়তা করবে।