



করোনা ভাইরাস

আতংকিত না হয়ে..সচেতন হই



বর্তমানে বিশ্বব্যাপী আতঙ্ক সৃষ্টিকারী একটি ভাইরাসের নাম করোনা। এই ভাইরাস আমাদের ফুসফুসে আক্রমণ করে মারাত্মক রোগ সৃষ্টি করে। সাধারণ জ্বর বা ঠান্ডা লাগার মতই এই ভাইরাস শ্বাসপ্রশ্বাস এবং হাঁচি কাশির মাধ্যমে একজনের দেহ থেকে আরেকজনের দেহে ছড়িয়ে পড়ে। করোনা ভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার ফলে যে রোগ হয় তার নাম কোভিড-১৯।

করোনা ভাইরাস থেকে রক্ষার উপায়

- ঘন ঘন দুই হাত সাবান ও পরিষ্কার পানি দিয়ে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড ধরে পরিষ্কার করা;
- হাঁচি-কাশি দেয়ার সময় টিস্যু, পরিষ্কার রুমাল অথবা নিজের বাহুতে নাক-মুখ ঢেকে ফেলা;
- প্রয়োজনীয় কাজ ছাড়া ঘরের বাইরে বের না হওয়া, বের হলে অবশ্যই মুখে মাস্ক, হাতে গ্লাভস পরিধান করা;
- ভীড় এড়িয়ে চলা, কমপক্ষে ৩ ফুট বা দুই হাত পারস্পরিক দূরত্ব বজায় রাখা;
- পুষ্টিকর খাবার যেমন: নিয়মিত লেবু, দুধ, ফলমূল এবং টাটকা শাকসবজি খাওয়া যাতে শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়;

করোনা ভাইরাস (কোভিড-১৯) এর লক্ষণসমূহ

- জ্বর ও ক্লান্তি (তাপমাত্রা ১০০ বা তার থেকে বেশি)
- শুকনো কাশি ও গলা ব্যথা
- শ্বাসকষ্ট
- মাংসপেশিতে ব্যথা
- ক্ষেত্র বিশেষে ডায়রিয়া ও বমি

আক্রান্ত হলে করণীয়

- আক্রান্ত ব্যক্তিকে বিশ্রাম নিতে হবে, প্রচুর পানি এবং পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে;
- গরম পানি দিয়ে গড়গড়া করতে হবে এবং ঠান্ডাজনিত সমস্যায় গরম পানিতে মেনথল মিশিয়ে ভাপ নিতে হবে;
- পরিবারের সদস্যদের কাছ থেকে আক্রান্ত ব্যক্তিকে আলাদা রাখতে হবে এবং ব্যক্তির ব্যবহৃত জিনিসপত্র আলাদা করতে হবে;
- অবশ্যই মাস্ক ব্যবহার করতে হবে;
- আক্রান্তের লক্ষণ দেখা দিলে সরকারের আইইডিসিআর- এর হটলাইন নম্বরে (১০৬৫৫ ও ০১৯৪৪৩৩৩২২২) যোগাযোগ করা বা স্থানীয় সরকারি হাসপাতালে যেতে হবে;
- আক্রান্ত ব্যক্তির মাধ্যমে পরিবারের সদস্য বা অন্য কোন ব্যক্তি যেন আক্রান্ত না হয় সেদিকে সতর্ক থাকতে হবে।

করোনার সময়ে জরুরী সহযোগিতা পেতে ফোন করুন

স্বাস্থ্য বাতায়নের হটলাইন নম্বর- ১৬২৬৩, জরুরি সেবা- ৯৯৯

নারী ও শিশু নির্যাতন প্রতিরোধে: ১০৯

মন:সামাজিক সহায়তা: ০১৮১১৪৫৮৫৪১ ও ০১৮১১৪৫৮৫৪২ (সকাল ৯ টা থেকে বিকাল ৫ টা)

জরুরী ত্রাণ পেতে- ঢাকা জেলা প্রশাসন হটলাইন: ০২৪৭১১০৮৯১ ও ০১৯৮৭৮৫২০০৮

ঢাকা দক্ষিণ সিটি কর্পোরেশন: ০১৭০৯৯০০৭০৩ ও ০১৭০৯৯০০৭০৪

ঢাকা উত্তর সিটি কর্পোরেশন: মোহাম্মদপুর- ০১৩১১৯৪৬৪৩২

শ্রম বিষয়ক প্রয়োজনে- সেইফটি এন্ড রাইটস সোসাইটি (এসআরএস)

মোবাইল নম্বর: ০১৯৭৪৬৬৬৮৮০ (রবি- বৃহস্পতি, সকাল ৯টা-বিকাল ৫টা)