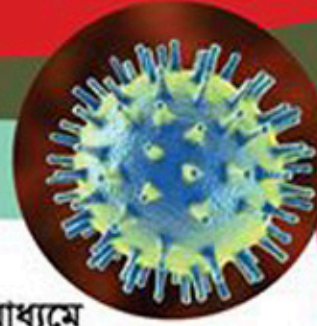


নোবেল

# করোনা ভাইরাস

(2019-n CoV)

## প্রতিরোধে করণীয়



### কিভাবে ছড়ায়-

- আক্রান্ত ব্যক্তির হাঁচি-কাশির মাধ্যমে
- আক্রান্ত ব্যক্তিকে স্পর্শ করলে
- পশু/পাখি বা গবাদি পশুর মাধ্যমে

### করোনা ভাইরাস/ নোবেল করোনা ভাইরাস কী?

নোবেল করোনা ভাইরাস শ্বাসতন্ত্রের রোগ সৃষ্টি করে এমন একটি নতুন ধরণের ভাইরাস যা আগে কখনও মানবদেহে পাওয়া যায়নি। ডিসেম্বর ২০১৯ এ চীনের উহান শহরে প্রথম এই ভাইরাসের কথা জানা যায়।

## অসুস্থ হয়ে পড়লে করণীয়

- পরিবারের সদস্যদের নিরাপদ রাখার স্বার্থে একা একটি আলাদা কক্ষে থাকুন ও সর্বাবস্থায় মাস্ক ব্যবহার করুন।
- একান্ত প্রয়োজন না হলে ঘরের বাইরে যাওয়া থেকে বিরত থাকুন।
- সুস্থ ব্যক্তিদের থেকে কমপক্ষে ১ মিটার (৩ ফিট) দূরত্ব বজায় রাখুন।
- দেরি না করে নিকটস্থ সরকারি হাসপাতালে যাবেন।

অথবা আইইডিসিআর-এর  
হটলাইনে যোগাযোগ করবেন

০১৯৩৭০০০০১১, ০১৯৩৭১১০০১১,  
০১৯২৭৭১১৭৮৪, ০১৯২৭৭১১৭৮৫

### কখন সন্দেহ করবেন আপনি করোনা ভাইরাসে আক্রান্ত হতে পারেন?

#### আপনি যদি গত ১৪ দিনের মধ্যে-

- চীন বা অন্যান্য আক্রান্ত দেশসমূহে (যেখানে স্থানীয় সংক্রমণ আছে) ভ্রমণ করে থাকেন, অথবা কোভিড-১৯ আক্রান্ত কোন ব্যক্তির সংস্পর্শে এসে থাকেন এবং আপনার যদি-
- জ্বর (১০০°) ফারেনহাইট বা তার বেশি)
- কাশি ● গলাব্যথা
- শ্বাসকষ্ট ইত্যাদি উপসর্গ দেখা দেয়

### আপনি কিভাবে নিজেকে নিরাপদ রাখবেন ?

- ঘন ঘন হাত পরিষ্কার করুন (সাবান-পানি অথবা হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে)।
- কাশি শিষ্টাচার মেনে চলুন।
- যতদূর সম্ভব চোখে-নাকে-মুখে হাত দিয়ে স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকুন।
- পরিচিত/অপরিচিত ব্যক্তির সাথে হাত মেলানো বা আলিঙ্গন করা থেকে বিরত থাকুন।
- আপনার যদি জ্বর/কাশি/শ্বাসকষ্ট থাকে তবে সুস্থ ব্যক্তিদের কাছ থেকে দূরে থাকুন।
- অসুস্থ পশু/পাখির সংস্পর্শে আসবেন না; মাছ-মাংস ভালভাবে রান্না করে খাবেন।
- এই রোগ মানুষ থেকে মানুষে ছড়াতে পারে, উপদ্রুত এলাকায় ভ্রমণের সময় যে কেউ এই ভাইরাসে আক্রান্ত হতে পারেন। সুতরাং একান্ত অত্যাৱশ্যকীয় কারণ ছাড়া কোভিড-১৯ সংক্রমণের প্রাদুর্ভাব চলছে এমন দেশে ভ্রমণ এড়িয়ে চলুন।

আতঙ্কিত না হয়ে সচেতনতা বৃদ্ধি ও প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা অনুশীলনের মাধ্যমে  
নিজেকে, পরিবারকে এবং সমাজকে সুরক্ষিত রাখুন।

তথ্যসূত্র: বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা ও স্বাস্থ্য অধিদপ্তর, গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

জনস্বার্থে:



পল্লী উন্নয়ন একাডেমী (আরডিএ), বগুড়া