

করোনাভাইরাস ডিজিজ (কোভিড-19)

কোভিড-19 থেকে নিজের ঝুঁকি কমান

কোভিড-19' -এর ফলে গুরুতর অসুস্থ হতে পারেন, এমন আশঙ্কা যাদের খুব বেশী রয়েছে, যেমন বয়স্ক ব্যক্তি এবং ক্রনিক রোগের সমস্যায় ভোগা মানুষ, তাঁদের কথা মাথায় রেখেই এই ফ্যাক্ট শীট প্রস্তুত করা হয়েছে, কোভিড-19 সংক্রমণের ঝুঁকি কমাতে আপনি কি কি করতে পারেন তা নির্ধারণ করতে এটি আপনাকে সহায়তা করবে।

কাদের ক্ষেত্রে ঝুঁকি বেশী?

কোভিড-19 -এর জন্য হাসপাতালে ভর্তি হওয়া বা মৃত্যুর আশঙ্কা বেশী থাকে যেসব ক্ষেত্রে:

- বয়স, বয়স যত বেশী হয় ঝুঁকিও তত বাড়ে, বিশেষ করে বয়স্ক ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে;
- ক্রনিক রোগের সমস্যা যেমন শ্বাস, ডায়াবেটিস, ফুসফুস/হৃপিণ্ড/কিডনি/লিভারের রোগ, স্ট্রোক, উচ্চ রক্তচাপ এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে দুর্বল করে যেসব অসুস্থতা (যেমন কোলও-কোলও ক্যানসার, চিকিৎসা না-হওয়া এইচআইভি/এইডস);
- রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমিয়ে দেওয়ার মতো ওষুধপত্র নিলে (যেমন কেমোথেরাপি, ওরাল স্টেরয়েড মেডিকেশন)।

সীমিত সংখ্যক লোকজনের কাছাকাছি থাকুন

- আপনার সঙ্গে যারা থাকেন, তারা ছাড়া অন্যদের থেকে দূরত্ব বজায় রাখুন:
 - সীমিত সংখ্যক লোকজনের কাছাকাছি থাকুন;
 - লোকজনের থেকে যতটা সম্ভব দূরত্ব বজায় রাখুন (অন্তত 2 মিটার/6 ফুট দূরে)।
- সম্ভব হলে ফোন, ভিডিও চ্যাট বা টেক্সট-এর মাধ্যমে বন্ধুবান্ধব ও পরিবারের সঙ্গে যোগাযোগ রাখুন।
- সম্ভব হলে বাড়ীতে থেকেই কাজকর্ম করুন।
- সম্ভব হলে স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারী (যেমন ডাক্তার, ফিডিওথেরাপিস্ট)সঙ্গে ভার্চুয়ালি কথা বলুন।

আবদ্ধ ঘর এবং জনবহুল স্থান এড়িয়ে চলুন

- বন্ধুবান্ধব ও পরিবারের সঙ্গে সম্ভব হলে বাইরের উন্মুক্ত স্থানে দেখা করুন।
- যদি ঘরের ভিতরে দেখা করতেই হয়, তাহলে হওয়া-বাতাস চলাচল করতে দেওয়ার জন্য জানলা-দরজা খুলে রাখুন।
- সম্ভব হলে জনবহুল দোকানপাট ও অন্যান্য আবদ্ধ স্থান এড়িয়ে চলুন। কম ভিডের সময় দোকান-বাজারে যান এবং নিজের খাবারদাবার ও রসদ-পাতি আনাতে ডেলিভারি পরিষেবা ব্যবহার করুন অথবা অন্য কাউকে এনে দিতে বলুন।
- গণ পরিবহণ, ট্যাক্সি ও শেয়ার গাড়ী কম ব্যবহার করুন। একান্তই এইসব পরিবহণ ব্যবহার করতে হলে ভিড কম থাকা সময় বেছে নিন, শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখুন, মাস্ক পরুন এবং বারে-বারে হাত ধুতে থাকুন। ট্যাক্সি বা শেয়ার গাড়ী ব্যবহার করতে হলে মাস্ক পরুন, ডাইভার ও খেল মাস্ক পরে থাকেন তা নিশ্চিত করুন, পিছনে বসুন এবং জানালা খুলে রাখুন।

নিজে মাস্ক পরুন এবং আশেপাশে সবাই যাতে পরে তা নিশ্চিত করুন

- অন্যদের মধ্যে সংক্রমণ ছড়ানো আটকাতে নন-মেডিক্যাল মাস্ক পরুন।
- বাইরের লোকজন বাড়ীতে এলে মাস্ক পরে নিন এবং তাদেরও পরতে বলুন (ধরে নেওয়া হচ্ছে, আপনি তাদের চেনেন এবং মাস্কের ব্যবহার নিয়ে তাদের সঙ্গে কথা বলা যেতে পারে)।
- বাইরে বেরোলে মাস্ক পরুন এবং আপনার বাড়ীর লোক ছাড়া অন্যদের থেকে 2 মিটার/6 ফুট দূরত্ব বজায় রাখুন, তাদেরকেও তা বজায় রাখতে বলুন।

বারে-বারে আপনার হাত ধুতে থাকুন

- বারে বারে সাবান ও জল দিয়ে আপনার হাত ধুতে থাকুন। একটা হ্যান্ড টাওয়েল সবাই মিলে ব্যবহার করবেন না।
- সাবান ও জল না-থাকলে অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড রাব (60%-90% অ্যালকোহল) সঙ্গে রাখুন এবং ব্যবহার করুন।
- অন্যের ছোঁমা জিনিস বা জায়গায় হাত দিলে এবং অন্য কাউকে ছুঁয়ে থাকলে নিজের হাত ধুয়ে নিন। মুখে হাত দেবেন না। দিতে হলে প্রথমে হাত পরিষ্কার করে নিন।

সুস্থ থাকার অন্যান্য কৌশলসমূহ

- ইনকুয়েন্স ভাইরাস থেকে নিজেকে বাঁচাতে ইনকুয়েন্স প্রতিষেধক পাওয়া গেলেই নিয়ে রাখুন।
- ঘরের যেসব জায়গায় ঘন-ঘন হাত পড়ে সেসব জায়গাগুলি পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করুন (যেমন দরজার হাতল, লাইটের সুইচ)
- কোভিড-19 সংক্রান্ত কোনও উপসর্গ আপনার মধ্যে দেখা দিলে, আপনার স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন বা মূল্যায়ন কেন্দ্রে যান।
- আপনার বা আপনার কোনও প্রিয়জনের মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে চিন্তা থাকলে সাহায্য চাইতে পারেন।

উপসর্গসমূহ

- পাবলিক হেল্থ এজেন্সি অব কানাডা: ভালনারেবল পপুলেশন অ্যান্ড কোভিড-19
- দ্য কানাডিয়ান কোয়ালিটি ফর সিনিয়র্স মেন্টাল হেল্থ:
 - টিপস ফর ব্যাটলিং অ্যাংজাইটি ডিউরিং দিস পাবলিক হেল্থ সিকুয়েন্স
 - থিংস টু ডু হোমাইল ফিজিক্যাল ডিসট্যান্সিং
- CATIE: করোনাভাইরাস ডিজিজ (কোভিড-19), এইচআইভি অ্যান্ড হেপাটাইটিস সি: হোয়াট ইউ নিড টু নো
- মিনিস্টি অব হেল্থ: রিসোর্সেস ফর ওন্টারিও এন্ড পিরিয়েন্সিং মেন্টাল হেল্থ অ্যান্ড অ্যাডিকশন ইস্যুজ ডিউরিং দ্য প্যানডেমিক
- কানাডিয়ান ক্যানসার সোসাইটি: ক্যানসার অ্যান্ড কোভিড-19
- অ্যানাউট কিডস হেল্থ: ইনফরমেশন ফর প্যারেন্টস অফ ইমিউনোকমপ্রোমাইজড চিলড্রেন অ্যান্ড চিলড্রেন উইথ ক্লিনিক মেডিক্যাল কন্ডিশন
- পাবলিক হেল্থ ওন্টারিও: পাবলিক রিসোর্সেস

ভাইরাস সম্পর্কে জানুন

কোভিড-19 সংক্রান্ত অধিক ও একেবারে সাম্প্রতিক তথ্য পাওয়ার জন্য ওন্টারিও স্বাস্থ্য মন্ত্রকের ওয়েবসাইট দেখুন ontario.ca/coronavirus.

বিশদ তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে এখানে যোগাযোগ করুন: _____

18ই নভেম্বর, 2020 পর্যন্ত সর্বশেষ তথ্য এই নথিতে রয়েছে।