

করোনা ভাইরাস

প্রতিরোধে আতঙ্ক নং, চাই সচেতনতা

করোনা ভাইরাসের লক্ষণসমূহ



জ্বর



কাশি



গলাব্যথা



শ্বাসকষ্ট

সংক্রমণের ঝুঁকি কমাতে যা করতে হবে



বারবার প্রয়োজনমতো সাবান ও পানি দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলুন বা অ্যালকোহল যুক্ত হ্যান্ডরাব দিয়ে হাত পরিষ্কার করুন



সর্দি-কাশির সময় টিস্যু পেপার দিয়ে নাক-মুখ ঢেকে ফেলুন। টিস্যু পেপার না থাকলে অন্ততঃ কনুই ভাঁজ করে নাক-মুখ ঢেকে ফেলুন।



সর্দি-কাশি ও জ্বরে আক্রান্ত ব্যক্তির কাছে যাওয়া থেকে বিরত থাকুন



অসুস্থ বোধ করলে বাড়িতেই থাকুন এমনকি সামান্য জ্বর কাশি হলেও



জ্বর, কাশি অথবা শ্বাসকষ্ট হলে ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ এবং তৎক্ষণাত্ স্থানীয় কর্তৃপক্ষের কাছ থেকে পরামর্শ নিন



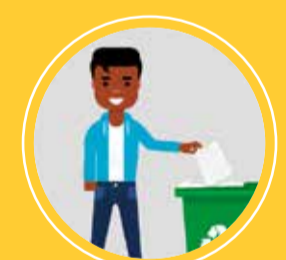
মাস্ক তখনই ব্যবহার করুন, যখন আপনার হাঁচি-কাশি জনিত সমস্যা হচ্ছে অথবা আপনি কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত কারো সেবা করছেন



মাস্ক দিয়ে নাক-মুখ পুরোপুরি ঢেকে রাখুন এবং তা বার বার স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকুন



একবার ব্যবহার উপযোগি মাস্ক প্রতি ব্যবহারের সাথে সাথে ফেলে দিন এবং ভালোভাবে হাত ধুয়ে ফেলুন



ব্যবহারের পর টিস্যু পেপার দ্রুত ঢাকনা যুক্ত বিনে ফেলে দিন ও হাত ধুয়ে ফেলুন

করোনা ভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার সন্দেহ, লক্ষণ বা উপসর্গ দেখা দিলে সরাসরি বাংলাদেশ রোগতত্ত্ব রোগ নিয়ন্ত্রণ ও গবেষণা প্রতিষ্ঠানে (আইইডিসিআর) না গিয়ে বাড়ি থেকে তাদের হটলাইন নম্বরে ফোন করুন, তারাই বাড়িতে গিয়ে পরীক্ষার জন্য নমুনা সংগ্রহ করবেন।

আইইডিসিআর হটলাইন নম্বর

০১৪০১১৮৪৫৫১

০১৪০১১৮৪৫৫৪

০১৪০১১৮৪৫৫৫

০১৪০১১৮৪৫৫৬

০১৪০১১৮৪৫৫৯

০১৪০১১৮৪৫৬০

০১৪০১১৮৪৫৬৩

০১৪০১১৮৪৫৬৮

০১৯২৭৭১১৭৮৪

০১৯২৭৭১১৭৮৫

০১৯৩৭০০০০১১

০১৯৩৭১১০০১১

করোনা ভাইরাস

প্রতিরোধে আতঙ্ক নং, চাই সচেতনতা



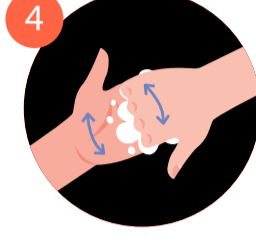
হাতের তালুর সঙ্গে
তালু ঘষতে হবে



হাতের পেছনে
পরিস্কার করতে হবে



আঙ্গুলের মাঝে পরিস্কার
করতে হবে



আঙ্গুলের পেছনে
পরিস্কার করতে হবে



বুড়ো আঙ্গুলের নিচে
পরিস্কার করতে হবে



হাতের নখ
পরিস্কার করতে হবে

কোভিড-১৯ আক্রান্ত হওয়ার কত দিনের মধ্যে লক্ষণসমূহ প্রকাশ পায়?

কেউ এই ভাইরাসের সংস্পর্শে আসার ২ থেকে ১৪ দিনের মধ্যে তার শরীরে করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার লক্ষণ প্রকাশ পায়।

আসুস্থ হয়ে পড়লে কী করতে হবে?

পরিবারের সদস্যদের নিরাপদ রাখতে একা একটি আলাদা কক্ষে থাকুন ও সর্ব অবস্থায় মাস্ক ব্যবহার করুন। এসময় বাড়ীতে কোয়ারান্টাইনে থাকা জরুরী। উপসর্গ দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে হট লাইনে ফোন করুন।

কোয়ারান্টাইন কেন দরকার?

কোয়ারান্টাইনের মাধ্যমে সেই সকল সুস্থ ব্যক্তি যারা কোনো আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে এসেছে, তাদেরকে অন্য সুস্থ ব্যক্তিদের থেকে আলাদা রাখা হয়। তাদের গতিবিধি নিয়ন্ত্রণে রেখে তারা ওই সংক্রমাক রোগে আক্রান্ত হয়েছে কিনা তা দেখা হয়।

বাড়ীতে কোয়ারান্টাইন থাকতে কী করতে হবে

বাড়ীতে কোয়ারান্টাইনে থাকার অর্থ হলো ১৪ দিন সকল মেলামেশা এড়িয়ে নির্দিষ্ট একটি ঘরে অবস্থান করা। এ সময় কোনো অবস্থাতেই কর্মস্থল, স্কুল বা জনসমাগম স্থলে যাওয়া যাবে না। ধর্মীয় উপসনালয় বা সামাজিক যে কোনো অনুষ্ঠানে অংশ নেওয়া থেকে বিরত থাকতে হবে। পাশাপাশি গণপরিবহণ ব্যবহার করা যাবে না। ঘরে অবস্থানকালে পরিবারের অন্যদের সংস্পর্শেও যথাসম্ভব এড়িয়ে চলতে হবে। এক কামরায় থাকলে মাস্ক ব্যবহার ও অন্যদের কাছ থেকে কমপক্ষে তিন ফুট দূরত্ব বজায় রাখতে হবে। আক্রান্ত ব্যক্তির ব্যবহৃত কাপড়, গামছা, খাবারের পাত্র ও অন্য অত্যাৱশ্যকীয় জিনিসগুলো দিয়েও ভাইরাসটি ছড়াতে পারে। তাই কোয়ারান্টাইনে থাকা ব্যক্তি বা তা সংস্পর্শে আসা সকলকে হাত ধোয়া, পরিচ্ছন্নতা ও হাঁচি-কাশি সংক্রান্ত স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে হবে।

করোনা ভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার সন্দেহ, লক্ষণ বা উপসর্গ দেখা দিলে সরাসরি বাংলাদেশ রোগতত্ত্ব রোগ নিয়ন্ত্রণ ও গবেষণা প্রতিষ্ঠানে (আইইডিসিআর) না গিয়ে বাড়ি থেকে তাদের হটলাইন নম্বরে ফোন করুন, তারাই বাড়িতে গিয়ে পরীক্ষার জন্য নমুনা সংগ্রহ করবেন।

আইইডিসিআর হটলাইন নম্বর

০১৪০১১৮৪৫৫১	০১৪০১১৮৪৫৫৪	০১৪০১১৮৪৫৫৫	০১৪০১১৮৪৫৫৬
০১৪০১১৮৪৫৫৯	০১৪০১১৮৪৫৬০	০১৪০১১৮৪৫৬৩	০১৪০১১৮৪৫৬৮
০১৯২৭৭১১৭৮৪	০১৯২৭৭১১৭৮৫	০১৯৩৭০০০০১১	০১৯৩৭১১০০১১