

নোভেল করোনা ভাইরাস সংক্রমণ

সূত্রঃ Document Released: 01/23/2020 Document Revised: 01/23/2020 Document Reviewed: 01/23/2020
Elsevier Interactive Patient Education © 2020 Elsevier Inc.

অনুবাদ: ডা: রুমানা রশীদ, ডা: ফারিহা ফাইরুজ, ডা: আব্দুল্লাহ আবু সাদ্দ, মোঃ শফিকুল মোস্তফা চৌধুরী
E-mail: rumanadr1976@yahoo.com

ভূমিকা

নোভেল করোনা ভাইরাস যা সংক্রামক রোগ কোভিড-১৯ (COVID-19) নামেও পরিচিত। এটি এক ধরণের ভাইরাস যা শ্বাসকষ্ট জনিত রোগ। এটি ফুসফুসের বায়ু চলাচলের পথে নিউমোনিয়া, প্রদাহ এবং শ্লেষ্মা এবং তরল তৈরির কারণ হতে পারে। অনেকগুলি ভিন্ন করোনা ভাইরাস রয়েছে। এই ভাইরাসগুলির বেশির ভাগই কেবল প্রাণীকেই প্রভাবিত করে তবে কখনও কখনও এই ভাইরাসগুলি মানুষকে পরিবর্তন এবং সংক্রামিত করতে পারে।

কারণগুলি কী কী?

এই অসুস্থতা ভাইরাস দ্বারা হয়। আপনি ভাইরাসটি এটি দ্বারা সনাক্ত করতে পারেন:

- সংক্রামিত ব্যক্তির কাশি বা হাঁচি থেকে ফোঁটায় শ্বাস নেওয়া।
- কোনও টেবিল বা দরজার হাতল এমন কিছু স্পর্শ করা যা ভাইরাসের সংস্পর্শে এসেছিল (দূষিত) এবং তারপরে আপনার মুখ, নাক বা চোখ স্পর্শ করে।
- এমন প্রাণীর আশেপাশে থাকা যা ভাইরাস বহন করে, বা রান্না না করা খাবার খাওয়া বা রান্না না করা মাংস বা ভাইরাসযুক্ত প্রাণীজাতীয় খাবার খাওয়া।

কী এটার ঝুঁকি বাড়ায়?

এটি বিকাশের সম্ভাবনা বেশি থাকে যদি:

- নোভেল করোনাভাইরাস প্রাদুর্ভাব এলাকায় বসবাস বা ভ্রমণ।
- এমন একজন অসুস্থ ব্যক্তির সংস্পর্শে আসা যিনি সম্প্রতি নোভেল করোনাভাইরাস প্রাদুর্ভাবের কোনও অঞ্চলে ভ্রমণ করেছিলেন।
- নোভেল করোনাভাইরাস এ আক্রান্ত ব্যক্তির সেবা করা বা সাথে বসবাস।

লক্ষণ বা লক্ষণগুলি কী কী?

নোভেল করোনাভাইরাস শ্বাসকষ্টজনিত অসুস্থতার কারণ হয়ে নিউমোনিয়া হতে পারে। নিউমোনিয়ার লক্ষণগুলির মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:

- জ্বর
- কাশি
- শ্বাসকষ্ট

এটি কীভাবে নির্ণয় করা হয়?

এই অবস্থার উপর ভিত্তি করে নির্ণয় করা যেতে পারে:

- আপনার লক্ষণ এবং লক্ষণগুলি, বিশেষত যদি:
 - আপনি যদি নোভেল করোনাভাইরাস প্রাদুর্ভাব এলাকায় বাস করেন।
 - আপনি সম্প্রতি এমন একটি অঞ্চলে বা সেখানে গিয়েছিলেন যেখানে ভাইরাসটি প্রচলিত আছে।
 - আপনি যদি নোভেল করোনাভাইরাস নির্ণয় করা হয়েছে এমন ব্যক্তির সাথে বাস করেন বা তার সেবা করেন।
- একটি শারীরিক পরীক্ষা।
- ল্যাব পরীক্ষা, যার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:
 - আপনার নাক থেকে তরলের নমুনা নেওয়ার জন্য একটি অনুনাসিক সোয়াব।
 - গলা থেকে তুকে আপনার গলা থেকে তরলের নমুনা নিতে।
 - আপনার ফুসফুস থেকে কফ এর একটি নমুনা (sputum)।
 - রক্ত পরীক্ষা

এটি কীভাবে চিকিৎসা করা হয়?

নোভেল করোনাভাইরাস চিকিৎসার জন্য কোনও ওষুধ নেই। আপনার স্বাস্থ্যসেবা সরবরাহকারী আপনার লক্ষণগুলি চিকিৎসার উপায় সম্পর্কে আপনার সাথে কথা বলবেন। এর মধ্যে বিশ্রাম, তরল এবং ওভার দ্যা কাউন্টার ওষুধ অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে।

বাড়িতে এই নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন:

জীবনধারা

- বাতাসে আর্দ্রতা যোগ করতে শীতল-কুয়াশা হিউমিডিফায়ার ব্যবহার করুন। এটি আপনাকে আরও সহজে শ্বাস নিতে সহায়তা করতে পারে।
- নিকোটিন বা তামাকযুক্ত কোনও পণ্য যেমন সিগারেট, ই-সিগারেট, এবং তামাক চিবানো ব্যবহার করবেন না। যদি আপনাকে ছাড়তে সহায়তা প্রয়োজন হয় তবে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন।
- বাড়িতে বিশ্রাম নিন যেমনটা আপনার স্বাস্থ্যসেবা কর্মী আপনাকে বলেছে।
- আপনার স্বাস্থ্যসেবা কর্মীর কথায় আপনার স্বাভাবিক কাজকর্ম শুরু করুন। আপনার স্বাস্থ্যসেবা কর্মীকে জিজ্ঞাসা করুন আপনার জন্য কোন ক্রিয়াকলাপ নিরাপদ।

সাধারণ নির্দেশনা

- কেবলমাত্র আপনার স্বাস্থ্যসেবা কর্মী হিসাবে বলা হয়েছে ওভার-দ্য কাউন্টার এবং প্রেসক্রিপশন ওষুধ গ্রহণ করুন।
- আপনার প্রস্রাব ফ্যাকাশে রাখার জন্য পর্যাপ্ত তরল পান করুন।
- আপনার স্বাস্থ্যসেবা কর্মীর নির্দেশ অনুসারে সমস্ত ফলো-আপ ভিজিট রাখুন। এটা গুরুত্বপূর্ণ।

কীভাবে এটি প্রতিরোধ করা হয়?

নভেল করোনাভাইরাস সংক্রমণ রোধ করতে কোনও ভ্যাকসিন নেই। তবে এই ভাইরাস থেকে নিজেকে এবং অন্যদের রক্ষা করতে আপনি নিতে পারেন এমন পদক্ষেপ রয়েছে।

নিজেকে রক্ষা করতে:

- এমন জায়গায় ভ্রমণ করবেন না যেখানে নোভেল করোনাভাইরাসটি ঝুঁকিপূর্ণ। যে অঞ্চলগুলিতে করোনাভাইরাস হিসাবে রিপোর্ট করা হয় সেগুলি প্রায়শই পরিবর্তিত হয়। উচ্চ-ঝুঁকিপূর্ণ অঞ্চলগুলি সনাক্ত করতে, সিডিসির ভ্রমণ ওয়েবসাইটটি দেখুন: wwwnc.cdc.gov/travel/notices
- আপনি যদি করোনাভাইরাস ঝুঁকিপূর্ণ এমন একটি অঞ্চলে বাস করেন বা অবশ্যই ভ্রমণ করতে চান তবে সংক্রমণ এড়াতে সতর্কতা অবলম্বন করুন।
- অসুস্থ ব্যক্তিদের থেকে দূরে থাকুন।
- ভাইরাস বহন করতে পারে এমন প্রাণী থেকে দূরে থাকুন। এর মধ্যে এমন জায়গা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে যেখানে প্রাণী এবং পশুর পণ্য বিক্রি হয়। লক্ষ করুন যে জীবিত এবং মৃত প্রাণী উভয়েই ভাইরাস বহন করতে পারে।

- কোনও করোনাভাইরাস প্রাদুর্ভাবের অঞ্চলে মাংস বা মাছ খাবেন না। আপনার যদি অবশ্যই মাছ বা মাংস খেতে হয় তবে নিশ্চিত হয়ে নিন যে এটি খুব ভালভাবে রান্না করা হয়েছে।
- প্রায়শই সাবান ও জল দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে নিন। যদি সাবান এবং জল পাওয়া না যায় তবে অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।
- আপনার মুখ, মুখ, চোখ বা নাক স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন।
- আপনি যদি অসুস্থ বা অসুস্থ লোকদের আশেপাশে থাকেন তবে নিজেকে রক্ষা করার জন্য একটি মুখোশ পরিধান করুন।

অন্যকে রক্ষা করতে:

আপনার যদি লক্ষণগুলি দেখা দেয় তবে ভাইরাসটি অন্যের মধ্যে ছড়িয়ে পড়া প্রতিরোধ করার পদক্ষেপ নিন।

- আপনি যদি মনে করেন যে আপনার কোনও করোনাভাইরাস সংক্রমণ রয়েছে, এখনই আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার স্বাস্থ্যসেবা দলকে বলুন যে আপনি ভাবেন যে আপনার কোনও অভিনব করোনা ভাইরাস সংক্রমণ হতে পারে।
- বড়িতে থাকুন। শুধুমাত্র চিকিৎসার জন্য বাড়ির বাইরে যেতে পারেন।
- অসুস্থ অবস্থায় ভ্রমণ করবেন না।
- সাবান এবং জল দিয়ে প্রায়শই আপনার হাত ধুয়ে নিন। যদি সাবান এবং জল না পাওয়া যায় তবে অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।
- আপনার পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের থেকে দূরে থাকুন। সম্ভব হলে নিজের ঘরেই থাকুন, অন্যের থেকে পৃথক হন। একটি আলাদা বাথরুম ব্যবহার করুন।
- আপনার বাড়ির সমস্ত লোক ভাল এবং প্রায়শই হাত ধোবেন তা নিশ্চিত করুন।
- কোনও টিস্যুতে বা আপনার হাতা বা কনুইতে কাশি বা হাঁচি। আপনার হাতে বা বাতাসে কাশি বা হাঁচি দেবেন না।
- ফেস মাস্ক পরুন।

আরও তথ্য কোথায় পাবেন:

- Centers for Disease Control and Prevention: www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html
- World Health Organization: www.who.int/health-topics/coronavirus

স্বাস্থ্যসেবা প্রদাকারীর সাথে যোগাযোগ করুন যদি:

- আপনি এমন কোনও জায়গায় ভ্রমণ করেছেন যেখানে নোভেল করোনাভাইরাসটি ঝুঁকিপূর্ণ এবং আপনার সংক্রমণের লক্ষণ রয়েছে।
- এমন কোনও ব্যক্তির সাথে আপনার যোগাযোগ রয়েছে যিনি এমন কোনও অঞ্চলে ভ্রমণ করেছেন যেখানে নোভেল করোনাভাইরাসটি ঝুঁকিপূর্ণ এবং আপনার সংক্রমণের লক্ষণ রয়েছে।

তাৎক্ষণিক সাহায্য নিন যদি:

- আপনার শ্বাস নিতে সমস্যা হয়।
- আপনার বুকে ব্যথা হয়।

সারসংক্ষেপ

- নভেল করোনাভাইরাস এক ধরণের ভাইরাস যা শ্বাসকষ্ট জনিত রোগ। এটি ফুসফুসের বায়ু চলাচলের পথে নিউমোনিয়া, প্রদাহ এবং শ্লেষ্মা এবং তরল তৈরির কারণ হতে পারে।
- আপনি যদি এমন কোনও জায়গায় বসবাস করেন বা ভ্রমণ করেন যেখানে নোভেল করোনাভাইরাসটির প্রাদুর্ভাব দেখা দেয় তবে আপনি এই অবস্থার বিকাশ ঘটান সম্ভাবনা বেশি।
- নোভেল করোনাভাইরাস চিকিৎসার জন্য কোনও ঔষুধ নেই। আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনার লক্ষণগুলি চিকিৎসার উপায় সম্পর্কে আপনার সাথে কথা বলবেন। এর মধ্যে বিশ্রাম, তরল এবং ওভার দা কাউন্টার ঔষুধ অর্ন্তভুক্ত থাকতে পারে।
- নিজেকে এবং অন্যদের সংক্রমণ থেকে রক্ষা করার পদক্ষেপ নিন। আপনার হাত প্রায়শই ধুয়ে ফেলুন। অসুস্থ অন্যান্য লোকদের থেকে এবং এমন জায়গাগুলি থেকে দূরে থাকুন যেখানে পশুরা ভাইরাস বহন করতে পারে। আপনি অসুস্থ হলে বা যদি আপনি অসুস্থ লোকদের সংস্পর্শে আসেন তবে একটি মুখোশ পরুন।

এই তথ্যগুলি আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনাকে যা পরামর্শ দিয়েছে তা প্রতিস্থাপনের উদ্দেশ্যে নয়। আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে আপনার প্রশ্নের উপর যে আলোচনা হয়েছে তা নিশ্চিত হোন।

প্রচারঃ জেসমিন আকতার, ডেভ কেয়ার ফাউন্ডেশন।