কোভিড-১৯ (নোভেল করোনা ভাইরাস)

কিছু সাধারণ জিজ্ঞাসা ও তার উত্তরসমূহ

১. নোভেল করোনা ভাইরাস ও কোভিড-১৯ কি?

বর্তমান সময়ে বিশ্বজুড়ে নতুন এক 'আতঙ্কের নাম নোভেল করোনা। এটি এমন একধরনের ভাইরাস যা স্তন্যপায়ী প্রাণী এবং পাখিদের মধ্যে রোগ সৃষ্টি করে। কোভিড-১৯ হলো করোনাভাইরাস থেকে ছড়ানো একটি সংক্রামক রোগ। এই নতুন ভাইরাস এবং রোগটি ২০১৯ সালের ডিসেম্বরে চীনের উহান শহরে মহামারি হওয়ার আগে বিশ্বের কাছে অজানা ছিল।

২. কোভিড-১৯ কিভাবে ছড়ায়?

করোনা ভাইরাস মানুষের ফুসফুসে সংক্রমণ ঘটায়ঃ

- শ্বাসতন্ত্রের মাধ্যমে (হাঁচি/কাশি/কফ/থুথু)
- আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে আসলে একজন থেকে আরেকজনে ছড়ায়

৩. রোগের লক্ষণগুলো কি কি ?

কোভিড -১৯ এর সাধারণ লক্ষণগুলি হ'ল:

- জ্বর
- ক্লান্তি
- শুকনো কাশি
- গলাব্যথা
- শরীরব্যথা
- ডায়রিয়া

এই লক্ষণগুলি শুরুতে কম থাকে এবং ধীরে ধীরে বাড়তে থাকে । আক্রান্ত অনেকের মধ্যে মধ্যে এই রোগ এর কোনও লক্ষণ দেখা যায়না এবং তাঁরা অসুস্থও বোধ করেন না। বেশিরভাগ লোক (প্রায় ৮০ %) বিশেষ চিকিৎসার প্রয়োজন ছাড়াই সুস্থ হয়ে উঠেন । কোভিড-১৯ হওয়া প্রত্যেক ৬ জনের মধ্যে ১ জন ভীষণভাবে অসুস্থ হয়ে পড়েন এবং তাঁদের শ্বাস নিতে অসুবিধা হয়। বয়স্ক ব্যক্তি এবং যাঁদের উচ্চ রক্ত চাপ, হার্টের সমস্যা বা ডায়াবেটিসের মতো অসুস্থতা রয়েছে , তাঁদের জন্য ঝুঁকিটা বেশি এবং তাঁদের ভীষণভাবে অসুস্থ হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে । তাই এসব মানুষের দ্রুত ডাক্তারের পরামর্শ নেয়া উচিত।

৪. কোভিড-১৯ আক্রান্ত হওয়ার কতদিনের মাঝে রোগের লক্ষণ প্রকাশ পায় ?

সাধারণত রোগের উপসর্গগুলো প্রকাশ পেতে গড়ে পাঁচ দিন সময় নেয়।
তবে কিছু কিছু গবেষকের মতে এর স্থায়িত্ব ২৪ দিন পর্যন্ত থাকতে পারে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা বলছে, ভাইরাসটির ইনকিউবেশন পিরিয়ড ১৪দিন পর্যন্ত স্থায়ী থাকে।

৫. মানবদেহের বাইরে বিভিন্ন জিনিসের উপর এই ভাইরাসটি কতদিন বাঁচতে পারে?

করোনাভাইরাসের বিভিন্ন জিনিসের ওপরে থাকার ব্যাপারে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ তথ্য হচ্ছে যে সাধারন জীবাণুনাশক দিয়ে পরিষ্কার করলে, এগুলোকে খুব সহজেই নষ্ট করা যায়। গবেষণায় জানা গেছে যে এই ভাইরাস স্টিল অথবা প্লাস্টিকের ওপর ৭২ ঘন্টা পর্যন্ত, পেতলের ওপর ৪ ঘন্টা পর্যন্ত এবং কার্ড বোর্ডের ওপর, ২৪ ঘণ্টা পর্যন্ত বেঁচে থাকতে পারে।

৬. এই রোগে সংক্রমিত রোগীদের মৃত্যুর হার কত?

৫৬ হাজার মানুষের উপর গবেষণা করে দেখা গেছে সংক্রমিত হবার পরে এই ব্যাধিতে মৃত্যুর হার গড়ে ৩.৪%, যেখানে ২০ বছরের নিচের রোগীদের মৃত্যুর হার ০.২% এবং ৮০ বছরের ঊর্ধ্বে রোগীদের প্রায় ১৫%।

৭. কোভিড-১৯ এর নির্দিষ্ট কোন চিকিৎসা কি আছে ?

- এখন পর্যন্ত কোভিড-১৯ এর চিকিৎসা বা প্রতিরোধে সুনির্দিষ্ট কোন চিকিৎসা নেই। তবে নিরাময়ে অনেকাংশে কার্যকর ভ্যাকসিন পাওয়া গেছে বলে বিষেশজ্ঞরা দাবি করছেন।
- এছাড়া বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা ও তার সহযোগী প্রতিষ্ঠানসমূহ এ সংক্রান্ত গবেষণা তরান্বিত করার জন্য সহযোগিতা করছে।

৮. কারা বেশি ঝুঁকিতে রয়েছে, বয়স্ক নাকি তরুণেরাও?

যে কোন বয়সের ব্যাক্তি নোভেল করোনা ভাইরাস দিয়ে আক্রান্ত হতে পারে।

- বয়স্ক এবং যাদের আগে থেকে এ ধরণের কোন অসুস্থতা (যেমন- অ্যাজমা, ডায়াবেটিস, হৃদরোগ) আছে এমন ব্যক্তি করোনা ভাইরাস দিয়ে আক্রান্ত হলে তাদের গুরুতর অসুস্থ হওয়ার সম্ভাবনা বেশি।
- বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা সব বয়সী মানুষকে ভাইরাস থেকে প্রতিরক্ষামূলক ব্যবস্থা (যেমন- স্পর্শ স্বাস্থ্যবিধি, শ্বাসতন্ত্রের স্বাস্থ্যবিধি) মেনে চলতে পরামর্শ দিচ্ছে।

৯. এই রোগ নির্ণয়ের পদ্ধতি কী?

সাধারণত নাক কিংবা গলার শ্লেষা পরীক্ষাগারে নিয়ে বিপরীত প্রতিলিপিকরণ পলিমার শৃঙ্খল বিক্রিয়ার (rRT-PCR) মাধ্যমে রোগনির্ণয় করা হয়। এছাড়াও স্বাস্থঝুঁকি, বক্ষের সিটি চিত্রগ্রহণের (সিটি স্ক্যানের) মাধ্যমে ফুসফুস প্রদাহের (নিউমোনিয়ার) উপস্থিতি এবং উপসর্গ থেকেও ব্যাধিটি নির্ণয় করা যায়।

১০. নিজেকে কিভাবে নিরাপদ রাখবেন ?

- ঘন ঘন সাবান পানি দিয়ে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড ভালভাবে হাত ধুতে হবে অথবা হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে হাত জীবানুমুক্ত করুন।
- বাইরে বের হলে সবসময় মাস্ক পরিধান করুন।
- হাঁচি ও কাশির শিষ্টাচার মেনে চলতে হবে। হাঁচি বা কাশি দেয়ার সময় টিস্যু বা বাহুর ভাজে নাক মুখ ঢেকে রাখুন, সাথে সাথে ঢাকনাযুক্ত পাত্রে ফেলে দিন ও হাত পরিষ্কার করে ফেলুন।
- যতদূর সম্ভব চোখে-নাকে-মুখে হাত দিতে স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকুন
- এই রোগ মানুষ থেকে মানুষে ছড়াতে পারে, আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে যে কেউ এই ভাইরাসে আক্রান্ত হতে পারেন। সুতরাং সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন।

১১.কোয়ারেন্টাইন কি ? আইসোলেশন কি? কোয়ারেন্টাইন ও আইসোলেশন-এর মধ্যে পার্থক্য কি ?

কোয়ারেন্টাইনঃ এর মাধ্যমে সেই সকল সুস্থ ব্যক্তিদের, যারা কোন সংক্রামক রোগে আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে এসেছে, অন্য সুস্থ ব্যক্তিদের থেকে আলাদা রাখা হয়, তাদের গতিবিধি নিয়ন্ত্রণ করা হয় এবং তারা ঐ সংক্রামক রোগে আক্রান্ত হয় কিনা তা পর্যবেক্ষণ করা হয়।

আইসোলেশনঃ এর মাধ্যমে সংক্রামক রোগে আক্রান্ত অসুস্থ ব্যক্তিদের, অন্য সুস্থ ব্যক্তিদের থেকে আলাদা রাখা হয়।

পার্থক্যঃ 'কোয়ারেন্টাইন -এর মাধ্যমে সংক্রামক রোগে আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে এসেছে এমন সুস্থ বাক্তিদের আলাদা রাখা হয় ও তাদের গতিবিধি নিয়ন্ত্রণ করা হয়; আইসোলেশন -এর মাধ্যমে সংক্রামক রোগে আক্রান্ত অসুস্থ ব্যক্তিদের আলাদা রাখা হয়। "কোয়ারেন্টাইন -এর মাধ্যমে পর্যবেক্ষনাধীন সুস্থ ব্যক্তিবর্গ ঐ নির্দিষ্ট সংক্রামক রোগে আক্রান্ত হয় কিনা তা দেখা হয়। আইসোলেশন -এর মাধ্যমে অসুস্থ ব্যক্তি হতে যেন সুস্থ ব্যক্তিরা আক্রান্ত না হয় । এ জন্য অসুস্থ ব্যক্তিদের অন্য সুস্থ ব্যক্তিদের থেকে আলাদা রাখা হয়।

১২. মাস্ক লাগানো, খোলা, ফেলে দেওয়ার ও ব্যবহার করার সঠিক পদ্ধতি কি?

- মাস্ক লাগানোর আগে অ্যালকোহল-দেওয়া হ্যান্ডরাব বা সাবান এবং পানি দিয়ে হাত পরিষ্কার করুন।
- মাস্কটি ভালভাবে দেখে নিন যাতে ছেঁড়া বা ফাটা না থাকে।
- মাস্কের উপরের দিকটি ঠিক করে দেখে নিন (যেখানে ধাতুর স্ট্রিপটি রয়েছে)।
- পরার সময় মাস্কের রঙিন দিকটি বাইরের দিকে থাকবে।
- মাস্কটি আপনার মুখের ওপর রাখুন। ধাতুর স্ট্রিপটি বা মাস্কের শক্ত দিক আঙ্গুল দিয়ে নাকের ওপর চেপে লাগান যাতে মাস্কটি ভালভাবে নাকের আকার ধারন করে।
- মাস্কটি নীচের দিকে টানুন যাতে এটি আপনার মুখ এবং থুতনি ঢেকে রাখে।
- ব্যবহারের পরে, মাস্কটি খুলে ফেলুন - কানের পিছন থেকে ইলাস্টিক লুপগুলি সাবধানে খুলে ফেলুন, যাতে সামনের সম্ভাব্য দূষিত দিকগুলি না ছোঁয়া হয় এবং নিজের মুখ এবং জামাকাপড় থেকে দূরে রাখা হয়।
- ব্যবহারের পরে অবিলম্বে একটি বন্ধ বিনে মাস্কটি ফেলে দিন।
- মাস্ক ছোঁয়া বা খোলার পর হাত ভাল ভাবে পরিষ্কার করুন - সাবান ও পানি দিয়ে নিজের হাত ধোবেন বা তা না হলে, অ্যালকোহল-দেওয়া হ্যান্ডরাব ব্যবহার করবেন ।

১৩. হোম কোয়ারেন্টাইনে থাকা ব্যক্তির জন্য কোন বিশেষ নির্দেশনা আছে কী?

উত্তরঃ - স্থানীয় সরকারী হাসপাতাল, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর-৩৩৩, স্বাস্থ্যবাতায়ন-১৬২৬৩, ও আইইডিসিয়ারে যোগাযোগের প্রয়োজনীয় ফোন নম্বরসমূহ সংগ্রহে রাখুন। - যদি কোয়ারেন্টিনে থাকাকালীন কোন উপসর্গ দেখা দেয় (১০০ ডিগ্রী ফারেনহাইট এর বেশি/ কাশি/ সর্দি/গলাব্যথা/ শ্বাসকষ্ট ইত্যাদি), তবে- - অতি দ্রত হটলাইন নম্বরে ৩৩৩ বা ১৬২৬৩ বা ১০৬৫৫ নাম্বারে অবশ্যই যোগাযোগ করুন এবং পরবর্তী করণীয় জেনে নিন। মনে রাখবেন উপযুক্ত কোন ব্যক্তির উপর কোয়ারেন্টিনে থাকার নির্দেশ থাকা সত্ত্বেও তা অমান্য করা এবং তথ্য গোপন করা শাস্তিযোগ্য অপরাধ এবং সংক্রামক রোগ (প্রতিরোধ, নিয়ন্ত্রণ ও নির্মূল) আইন, ২০১৮ এর আওতায় কারাদন্ড ও অর্থদন্ডে দণ্ডিত হতে পারেন। তথ্যসূত্রঃ স্বাস্থ্য অধিদপ্তর।

১৪. হোম কোয়ারেন্টাইনে থাকাকালীন পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের করণীয় কী?

- বর্তমানে সুস্থ আছেন এবং যার দীর্ঘ সময় রোগসমূহ (যেমনঃ ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, ক্যান্সার, অ্যাজমা প্রভৃতি) নেই এমন একজন নির্দিষ্ট ব্যক্তি পরিচর্যাকারী হিসেবে নিযুক্ত হতে পারেন। তিনি ঐ ঘরে বা পাশের ঘরে থাকবেন কিন্তু অবস্থান পরিবর্তন করবেন না
- কোয়ারেন্টিনে আছেন এমন ব্যক্তির সাথে কোন অথিতিকে দেখা করতে দিবেন না।

- পরিচর্যাকারী নিম্নলিখিত যেকোন কাজ করার পর প্রতিবার সঠিক নিয়মে হাত পরিষ্কার করবেনঃ - কোয়ারেন্টিনে থাকা ব্যক্তির সংস্পর্শে এলে বা তার ঘরে ঢুকলে - খাবার তৈরির আগে ও পরে, খাবার আগে, - টয়লেট ব্যবহারের পরে - গ্লাভস পরার আগে ও পরে - যখনই হাত দেখে নোংরা মনে হয়
- খালি হাতে ঐ ঘরের কোন কিছু স্পর্শ করবেন না, আসাবধানতাবসত করে ফেললে নিয়ম মেনে হাত ধুয়ে ফেলুন।
- কোয়ারেন্টিনে থাকা ব্যক্তির ব্যবহৃত বা তার পরিচর্যায় ব্যবহৃত মাস্ক, টিস্যু, ইত্যাদি অথবা অন্য আবর্জনা ঐ রুমে রাখা ঢাকনাযুক্ত পাত্রে রাখুন। এ সকল আবর্জনা খোলা জায়গায় না ফেলে পুড়িয়ে ফেলুন।
- ঘরের মেঝে, আসবাবপাত্রের সকল পৃষ্ঠতল, টয়লেট ও গোসলখানা প্রতিদিন অন্তত একবার পরিষ্কার করুন। পরিষ্কারের জন্য ১ লিটার পানির মধ্যে ২০ গ্রাম (২ টেবিল চামচ পরিমাণ) ব্লিচিং পাউডার মিশিয়ে দ্রবণ তৈরী করুন ও এ দ্রবণ দিয়ে উক্ত সকল স্থানে ভালোভাবে মুছে ফেলুন। তৈরিকৃত দ্রবণ সর্বোচ্চ ২৪ ঘন্টা পর্যন্ত ব্যবহার করা যাবে।
- কোয়ারেন্তিনে থাকা ব্যক্তিকে নিজের কাপড়, বিছানার ছাদর, তোয়ালে ইত্যাদি ব্যবহৃত কাপড় গুড়া সাবান বা কাপড় কাঁচা সাবান ও পানি দিয়ে ভালোভাবে পরিষ্কার করতে বলুন এবং পরে ভালোভাবে শুকিয়ে ফেলুন।
- নোংরা কাপড় একটি লন্ড্রি ব্যাগে আলাদা রাখুন। মলমূত্র বা নোংরা লাগা কাপড় ঝাকাবেন না এবং নিজের শরীর বা কাপড়ে যেন না লাগে খেয়াল রাখবেন। ৯। বয়স্ক ও শিশুদের ব্যাপারে বিশেষ শতর্কতা অবলম্বন করুন।

১৫. অ্যান্টিবায়োটিক কি কোভিড-১৯ এর চিকিৎসা বা প্রতিরোধে কার্যকরী?

- অ্যান্টিবায়োটিক ভাইরাস-এর বিবুদ্ধে নয়, ব্যাকটেরিয়ার বিরুদ্ধে কার্যকরী।
- নভেল করোনা ভাইরাস এক ধরণের ভাইরাস বিধায় এর চিকিৎসা বা প্রতিরোধে অ্যান্টিবায়োটিকের ব্যবহার করা উচিৎ নয়।
- তবে, যদি কেউ কোভিড-১৯ দিয়ে আক্রান্ত হয়ে হাসপাতালে ভর্তি হন, তিনি চিকিৎসকের পরামর্শে ব্যাকটেরিয়া থেকে সহ-সংক্রমণের (co-infection) জন্য অ্যান্টিবায়োটিক পেতে পারেন।

১৬. ডিম ও গবাদি পশুর মাংস কি খাওয়া যাবে?

মাংস, ডিম ও মাছ সহ সকল খাবার ভালভাবে রান্না করে খাবেন।

১৭. আমার কী কী করা উচিৎ নয় ?

নিম্নলিখিত পদ্ধতিগুলো কোভিড-১৯ এর বিরুদ্ধে কার্যকরী তো নয়-ই, বরং আপনার জন্য ক্ষতির কারণ হতে পারে

- ধূমপান
- দেশীয় ভেষজ ঔষধ খাওয়া
- অনেকগুলো মাস্ক পরা
- নিজে নিজে ঔষধ, বিশেষ করে অ্যান্টিবায়োটিক, সেবন করা

যদি আপনার জ্বর, কাশি এবং শ্বাসকষ্ট থাকে, তবে যত দুত সম্ভব নিকটস্থ সরকারি হাসপাতাল। চিকিৎসকের শরণাপন্ন হউন এবং অতিরিক্ত অসুস্থ হওয়ার কুঁকি কমান। চিকিৎসকের কাছে আপনার সাম্প্রতিক ভ্রমণ বৃত্তান্ত পূর্ণাঙ্গভাবে কলুন।

১৮. বিদেশ ভ্রমণে গেলে আমি কি কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত হতে পারি?

অত্যাবশ্যক না হলে বিদেশে, বিশেষ করে, চীন/অন্যান্য আক্রান্ত দেশসমূহে (যেখানে স্থানীয় সংক্রমণ আছে), বর্তমানে ভ্রমণ পরিহার করা উত্তম। যে কোন দেশে অত্যাবশ্যকীয় ভ্রমণে নিম্নলিখিত সতর্কতা মেনে চলুন

- প্রয়োজনের অতিরিক্ত ঘরের বাইরে অবস্থান করবেন না। জনসমাগম হয় এরকম স্থান যতদুর সম্ভব এড়িয়ে চলুন।
- জীবিত বা মৃত জীবজন্তু বেচাকেনা হয় এমন বাজার সর্বাবস্থায় এড়িয়ে চলুন।
- করমর্দন, কোলাকুলি ইত্যাদি থেকে বিরত থাকুন।
- আক্রান্ত ব্যক্তিদের সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন।
- অসুস্থ পশুপাখির সংস্পর্শ পরিহার করুন।
- মাছ-মাংস ভালোভাবে রান্না করে খাবেন।
- সর্বাবস্থায় মাস্ক ব্যবহার করবেন।
- ঘন ঘন সাবান-পানি দিয়ে হাত ধুবেন (অন্তত ২০ সেকেন্ড যাবৎ)।

১৯. নতুন করোনা ভাইরাসে আক্রান্ত ব্যক্তি সনাক্তকরণে থার্মাল স্ক্যানার কতটা কার্যকরী?

- থার্মাল স্ক্যানার দিয়ে জ্বরে আক্রান্ত ব্যক্তিকে সনাক্ত করা যায়।
- নতুন করোনা ভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার ২-১৪ দিনের মাঝে অসুস্থতাজনিত উপসর্গ (যেমন-জ্বর, কাশি ইত্যাদি) দেখা যায়।
- এই ভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার কারণে যদি কারো জ্বর আসে, তবেই থার্মাল স্ক্যানারের মাধ্যমে ঐ জ্বরাক্রান্ত ব্যক্তিকে সনাক্ত করা যায়। আক্রান্ত কিন্তু জ্বরের উপসর্গ নেই এমন ব্যক্তিকে এক্ষেত্রে সনাক্ত করা সম্ভব নয়।

২০. মশার কামড়ে কোভিড-১৯ ছড়ায় ?

মশার কামড়ে কোভিড-১৯ ছড়ায় এমন কোন তথ্য/প্রমাণ এখনও পর্যন্ত পাওয়া যায় নি।

২১. গৃহপালিত পশু কি নোভেল করোনা ভাইরাস ছড়াতে পারে ?

ঘরের পোষা প্রানী (যেমন-বিড়াল/কুকুর ইত্যাদি) নোভেল করোনা ভাইরাস দিয়ে আক্রান্ত হয় এমন কোন প্রমাণ পাওয়া যায় নি।

- তবে পোষা প্রাণীর সংস্পর্শে আসার পর সবসময় সাবান পানি দিয়ে হাত ধোওয়া উত্তম।

- এই অভ্যাসের সুবাধে পোষা প্রাণী থেকে রোগ ছড়ায় এমন সব ব্যাকটেরিয়া, যেমন- ই-কোলাই, সালমোনেলা ইত্যাদি থেকে সুরক্ষা পাওয়া যায়।

২২. কোভিড-১৯ রুগীর মল-মুত্র থেকে কি এই রোগ ছড়াতে পারে ?

এই রোগে আক্রান্ত হওয়া কারো মল-মুত্র থেকে কোভিড -১৯ রোগটি ছড়িয়ে পড়ার ঝুঁকি কম বলে মনে হয়। প্রাথমিক তদন্তে দেখা গেছে যে এই ভাইরাসটি কখনো কখনো মল-মুত্রে থাকলেও এর মাধ্যমে রোগটি ছড়িয়ে পড়েনি। কোভিড -১৯ সংক্রমণের মাধ্যম সম্পর্কে যে গবেষণা চলছে, বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা তার মূল্যায়ন করছে । যেহেতু এটি একটি ঝুঁকির কারন, তাই বাথরুম ব্যবহার করার পরে এবং খাওয়ার আগে নিয়মিত হাত পরিষ্কার করা খুব জরুরি।

২৩. সংক্রমিত জায়গা বা সংক্রমিত অঞ্চল থেকে আসা প্যাকেজ (প্যাকেট, যেমন প্লাস্টিক ব্যাগ, পলিথিন ব্যাগ, কার্ড বোর্ডের বাক্স, কাগজের ব্যাগ) থেকে কি কোভিড-১৯ এর সংক্রমণ হতে পারে ?

হ্যাঁ, কোনও সংক্রমিত ব্যক্তির থেকে বাণিজ্যিক পণ্য দূষিত হওয়ার সম্ভাবনা কম এবং এমন কোনও প্যাকেজ যা স্থানান্তরিত হয়েছে বা বিভিন্ন পরিস্থিতি ও তাপমাত্রার সংস্পর্শে এসেছে, তা থেকে কোভিড -১৯ এর ভাইরাস দ্বারা সংক্রমিত হওয়ার ঝুঁকিও কম। তাহলেও, প্যাকেটের বাইরের দিকটা জীবাণু নাশক দিয়ে পরিষ্কার করবেন বা কভারটা ফেলে দিবেন, তারপর নিজের হাত ধুয়ে ফেলবেন। ফল এবং তরী তরকারি ভালো ভাবে পানি দিয়ে ধুয়ে নিবেন।

২৪. কোভিড-১৯ খুব তাড়াতাড়ি ছড়িয়ে পড়েছে এমন জায়গায় বাসা হলে বা এমন জায়গায় অবস্থান করলে আমার কি করা উচিত?

হাল্কা মাথা ব্যাথা, জ্বর (৩৭.৩ সেলসিয়াস বা তার বেশি) ও সর্দি জাতীয় লক্ষণ নিয়ে যদি আপনি অসুস্থ বোধ করেন তাহলে পুরোপুরি সেরে না ওঠা পর্যন্ত ঘরে থেকে নিজেকে সবার কাছ থেকে আলাদা রাখুন। বাড়িতে থাকুন । কাউকে দিয়ে দরকারি জিনিসপত্র, খাবারদাবার বা ওষুধ আনিয়ে নিন। যদি নিতান্তই বাইরে যাবার দরকার হয়, তাহলে মাস্ক পরে বাইরে বের হন। কারণ অন্যের সাথে যোগাযোগ এড়িয়ে চললে এবং হাসপাতাল / ডাক্তারখানায় সামান্য রোগ এর জন্য ভিড় না করলে, হাসপাতাল ও স্বাস্থ্য পরিষেবাগুলি আরও ভালোভাবে কাজ করতে পারবে এবং সবাইকে সম্ভাব্য কোভিড -১৯ এবং অন্যান্য ভাইরাস থেকে রক্ষা করতে পারবে। যদি আপনার জ্বর, কাশি এবং শ্বাস নিতে সমস্যা হয় - সরকারি হেল্পলাইনে (৩৩৩, ১০৬৫, ১৬২৬৩) কল করুন । কারণ আগে থেকে কল করলে আপনার স্বাস্থ্যকর্মী দ্রুত আপনাকে সঠিক স্বাস্থ্য সুবিধা / চিকিৎসার কথা জানাতে পারবে। এটি কোভিড -১৯ এবং অন্যান্য ভাইরাসগুলির বিস্তার রোধ করবে ।