PEOPLE'S PARTICIPATION

Sarada Apartment, Library Para, Station Road (North),
Dankuni, Hooghly, W.B-712311.
E-mail: peoplesparticipation@gmail.com
Website: http://www.peoplesparticipation.org

Awareness programme on Covid-19: 2020 -21

করোনা ভাইরাসের লক্ষণগুলো কী?

করোনভাইরাসের লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে জ্বর, কাশি এবং শ্বাসকষ্ট। আরও মারাত্মক ক্ষেত্রে, এই সংক্রমণের ফলে নিউমোনিয়া বা শ্বাস-প্রশ্বাসের অসুবিধা হতে পারে। তবে, খুব কম ক্ষেত্রেই এই রোগ প্রাণঘাতী হয়। এসব লক্ষণগুলো ফ্লু (ইনফ্লুয়েঞ্জা) বা সাধারণ ঠান্ডা-জ্বর, যা কোভিড-১৯ এর চেয়ে অনেক বেশি সাধারণ। এ কারণেই কোনও ব্যক্তি কোভিড-১৯-এ আক্রান্ত হয়েছে কিনা তা পরীক্ষা করে দেখে নেয়া দরকার। এটি মনে রাখা প্রয়োজন যে, মূল প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থাগুলো একই রকম। এর মধ্যে রয়েছে বার বার হাত ধোয়া এবং শ্বাস-প্রশ্বাসজনিত স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা। যেমন, কাশি বা হাঁচি দেওয়ার সময় কনুই দিয়ে ঢেকে নেয়া বা টিস্যু ব্যবহার করা, তারপর টিস্যুটি নিকটবর্তী বন্ধ ময়লার বাক্সে ফেলে দেয়া। এছাড়াও, জ্বরের জন্য একটি টিকা রয়েছে। তাই, নিজেকে এবং নিজের সন্তানকে সময়মতো ভ্যাকসিন দেওয়ার কথা মনে রাখবেন।

সংক্রমণের ঝুঁকি আমি কীভাবে এড়াতে পারি?

সংক্রমণ এড়াতে আপনি এবং আপনার পরিবার নিচের চার ধরনের সতর্কতা অবলম্বন করতে পারেন:

- ঘন ঘন সাবান ও পানি দিয়ে বা অ্যালকোহলযুক্ত হাত-ধোয়ার সামগ্রী ব্যবহার করে আপনার হাত ধুয়ে নিন
- কাশি বা হাঁচি দেবার সময় মুখ এবং নাক কনুই দিয়ে বা টিস্যু দিয়ে ঢেকে রাখুন। ব্যবহৃত টিস্যুটি তাৎক্ষণিকভাবে নির্দিষ্ট স্থানে ফেলে দিন
- ঠান্ডা লেগেছে বা জ্বরের লক্ষণ আছে এমন ব্যক্তির সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন
- আপনার বা আপনার সন্তানের জ্বর, কাশি বা শ্বাসকষ্ট হলে দ্রুত চিকিৎসা সেবা নিন

PEOPLE'S PARTICIPATION

Sarada Apartment, Library Para, Station Road (North),
Dankuni, Hooghly, W.B-712311.
E-mail: peoplesparticipation@gmail.com
Website: http://www.peoplesparticipation.org

Awareness programme on Covid-19: 2020 -21

আমার সন্তানকে কি বিদ্যালয়ে পাঠানো বন্ধ করা উচিত?

যদি আপনার সন্তানের উপরোক্ত লক্ষণগুলো থাকে, তবে চিকিৎসা সেবা নিন এবং স্বাস্থ্য সেবাদানকারীর নির্দেশনা অনুসরণ করুন। অন্যথায়, ফ্লু'র মতো শ্বাসতন্ত্রের অন্যান্য লক্ষণগুলো থাকা অবস্থায় আপনার শিশুকে বাড়িতে রাখুন এবং অন্যদের মধ্যে ভাইরাসটি ছড়ানো রোধ করতে অবশ্যই তাকে লোকালয়ে যেতে দিবেন না।

যদি আপনার সন্তানের জ্বর বা কাশির মতো কোন লক্ষণ দেখা না দেয় – এবং যদি জনস্বাস্থ্য বিষয়ক কোনও পরামর্শ বা অন্যান্য প্রাসঙ্গিক সতর্কতা বা সরকারিভাবে পরামর্শ দেওয়া না হয় - যা আপনার সন্তানের বিদ্যালয়ে যাওয়াকে প্রভাবিত করে, সেক্ষেত্রে আপনার সন্তানকে বিদ্যালয়ে যেতে দিন।

আপনার সন্তানকে বিদ্যালয়ে যেতে না দেওয়ার চেয়ে তাদেরকে বরং ভালোভাবে হাত ধোয়া, ও শ্বাসতন্ত্রের স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা যেমন, ঘন ঘন হাত ধোঁয়া (নিচে দেখুন), কাশি ও হাঁচি দেবার সময় কনুই দিয়ে ঢেকে বা টিস্যু ব্যবহার করা ও তারপর, টিস্যুকে যথাস্থানে ফেলে দেওয়া, এবং সঠিকভাবে হাত না ধোয়া পর্যন্ত চোখে, মুখে বা নাকে হাত না দেওয়া সম্পর্কে শিক্ষা দেয়া উচিত।