



India Science
Festival

COVID-19: কীভাবে নিজেকে এবং অন্যদেরকে সুরক্ষিত রাখবেন

দ্য সায়েন্স ভিউ

ইন্ডিয়া সায়েন্স ফেল্টিভাল টিম দ্বারা নির্মিত

www.indiasciencefest.org

আইএসএফ বক্তা এবং প্রোগ্রাম কমিটি থেকে প্রাপ্ত তথ্যের ভিত্তিতে
MIT, হার্ভার্ড, উওয়াশ, NCBS, UC সান দিয়েগো, KMC ইত্যাদিতে জড়িত বিজ্ঞানীগণ

এটি কোনও মেডিকেল অভিমত নয়। এগুলি হল এই ভাইরাস সম্পর্কে বর্তমান বৈজ্ঞানিক অনুধাবনের উপর ভিত্তি করে বিশ্বজুড়ে বিশেষজ্ঞদের দ্বারা অনুসরণ করা বা পরামর্শ দেওয়া সেরা অনুশীলন। সন্দেহ হলে বা কোনও চিকিৎসার প্রয়োজন হলে অনুগ্রহ করে ডাক্তারের কাছে যান। এছাড়াও, আমরা প্রতিদিন COVID-19 সম্পর্কে আরও শিখছি। এই অনুশীলনগুলি আপডেট হতে পারে।

COVID-19 বিপজ্জনক কেন?

- COVID-19 এটি দমনে কোনও পদক্ষেপ না নিলে প্রচলিত হারে ছড়িয়ে পড়ে। এর অর্থ কী?
- এটিকে এভাবে ভাবুন - সরলভাবে, যদি প্রথম দিনে 2 জন লোক সংক্রামিত হয়, যারা প্রত্যেকে পরের দিন আরও 2 জনকে সংক্রামিত করে, এবং এভাবে বাড়তে থাকে।
- প্রথম 5 দিন: ~30; পরের 5 দিনে: ~1000; 20 দিনে ~10 লক্ষ এবং 30 দিনে: **100কোটি !!!** এটি কেবল একটি উদাহরণ, ভারতে আজকের হার নয়।
- বিশেষজ্ঞরা বলছেন **30 কোটি** লোক আক্রান্ত হতে পারেন **ভারতে 3 মাসে** যদি কোনও পদক্ষেপ না নেওয়া হয়। ফ্লুয়ের কেস ~ ভারতে বছরে 10 কোটি হয়ে থাকে।
- এর মধ্যে **2-3% গুরুতর হবে** এবং আমাদের হাসপাতালগুলিতে এবং ক্রিটিকাল কেয়ার সিস্টেমে নিয়ে আসতে হবে এবং অনেকের মৃত্যু ঘটবে। ফ্লুয়ের ক্ষেত্রে, 0.1% গুরুতর এবং মৃত্যুর কারণ হয়।
- **তাই আমাদের এখনই ব্যবস্থা নিতে হবে।**

“সনাক্ত করা কেসগুলি ভোরবেলার হিমশৈলের মতো। প্রথম দিকে আপনি এটাকে একদমই দেখতে পাবেন না। যখন আপনি এটা দেখতে শুরু করবেন, আপনি বুঝতেই পারবেন না যে জলের তলায় তখনও 90% লুকিয়ে রয়েছে। বিশাল সংখ্যক কেস আমাদের কাছে আসবো” – একজন ISF বক্তা বলেন

COVID-19 সম্পর্কে কোনটি সত্য নয়?

- বাতাস ও মশার কামড় থেকেও COVID-19 ছড়াতে পারে।
- উষ্ণ জলে স্নান করলে আপনি COVID-19 সংক্রমণ প্রতিরোধ করতে পারবেন।
- COVID-19 এর বিরুদ্ধে ভারতীয়দের একটি বিশেষ রোগ প্রতিরোধী শক্তি আছে বলে কোনও প্রমাণ নেই। আমাদের কিছু সাধারণ রোগ প্রতিরোধী শক্তি থাকলেও, COVID-19 তখনও প্রচলিতভাবে বৃদ্ধি পাবে এবং আপনি এখনই পদক্ষেপ না নিলে আমাদের গ্রাস করবে।
- আজ কোন চূড়ান্ত প্রমাণ নেই যে COVID-19 উচ্চ তাপমাত্রায় বা গ্রীষ্মে মারা যাবে। আমাদের অপেক্ষা করা ও নজর রাখা দরকার।

COVID-19 সম্পর্কে সত্য কোনটি?

- এখনও পর্যন্ত COVID-19 চিকিৎসার কোনও প্রমাণিত ঔষধ/টিকা নেই।
- COVID-19 সংক্রমণের উপসর্গহীন বাহক রয়েছে। সংক্রমিত হবার 5-6 দিন পরে ভাইরাসটির উপসর্গগুলি দেখা দেয়। আপনি এমন কারোর থেকে সংক্রমিত হতে পারেন যার কাশি/সর্দি বা জ্বরের কোনও লক্ষণ নেই। সবচেয়ে খারাপ হল, আপনি সংক্রমিত হতে পারেন এবং আপনার প্রিয়জনদের সংক্রামিত করতে পারেন।
- আজকের দিনে, COVID-19 ইতিমধ্যেই কমিউনিটির মধ্যে ছড়িয়ে গেছে। এর অর্থ হল কেবলমাত্র বাইরে থেকে আসা এমন ব্যক্তিদের সাথে বা তাদের সংস্পর্শে থাকা ব্যক্তিদের মধ্যেই এটা সীমাবদ্ধ নেই। আপনি যে কারোর থেকে সংক্রমিত হতে পারেন।
- সংক্রমণ যেকোন জিনিসের মাধ্যমে ছড়িয়ে পড়ে। এটা নিম্নলিখিত জিনিসগুলির উপর এই সময় যাবৎ জীবিত থাকে:
 - অ্যারোসল – 3 ঘন্টা
 - তামা – 4 ঘন্টা
 - পিচবোর্ড – 12 ঘন্টা বা তারও বেশি
 - স্টেইনলেস স্টিল – 72 ঘন্টা বা তারও বেশি
 - প্লাস্টিক – 72 ঘন্টা তারও বেশি
 - সূত্র <https://www.nejm.org/doi/10.1056/NEJMc2004973>

নাগরিক হিসাবে আমাদের কী করা উচিত নয়

- পরিস্থিতিটিকে গুরুত্ব না দিয়ে থাকবেন না। স্বরণাতীত কালে ভারত এই মাত্রার মহামারির মুখোমুখি হয়নি।
- এই সময়ে, আতঙ্কিত হবেন না এবং এমন কোনও আচরণ করবেন না যাতে অন্যের ক্ষতি হয়। প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র, ওষুধপত্র, মাস্ক, বা খাদ্য-দ্রব্য অতিরিক্ত মজুত করবেন না। 10-15 দিনের জরুরি জিনিসপত্র একলপ্তে জোগাড় করে রাখা ভাল, তার থেকে বেশি নয়।
- হোয়াটসঅ্যাপ বা ফেসবুক মেসেজে বিশ্বাস করবেন না। কেবলমাত্র WHO, ভারত সরকার, AIIMS, IIT, ইত্যাদির ন্যায় বিশ্বাসযোগ্য তথ্যের উৎসগুলির কথা শুনুন।
- বিশ্বাসযোগ্য উৎস থেকে প্রাপ্ত নয় এমন কোনও হোয়াটসঅ্যাপ বা ফেসবুক বার্তা ফরোয়ার্ড করবেন না। বার্তাগুলির সত্যতা যাচাই করুন, এমনকি যদি সেগুলি বিশ্বাসযোগ্য উৎস থেকেও পেয়ে থাকেন।

নাগরিক হিসাবে আপনার কী করা উচিত?-1

- সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হ'ল সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা। কোনো রকম ভুল না করে নিচেরগুলি অক্ষরে-অক্ষরে পালন করা।
 - খুব জরুরি না হলে কারোর সাথে সাক্ষাৎ বন্ধ রাখুন। বাড়িতে থাকুন, বাড়ি থেকে কাজ করুন। কোনও রকমের দল করা, সমবেত হওয়া, পূজা, এমনকি ডাক্তারের কাছে যাবেন না যদি না একান্ত জরুরি হয়, অন্যথায় ফোনে কথা বলুন, ইত্যাদি।
 - এক শহর থেকে অন্য শহরের মধ্যে অ-প্রয়োজনীয় ভ্রমণ এড়িয়ে চলুন। পারলে আপনি যেখানে আছেন, সেখানেই থাকুন।
 - আপনার যদি দৈনিক কাজের লোক/হেল্পার/কর্মচারী/যোগব্যায়ামের প্রশিক্ষক থাকে, অনুগ্রহ করে অবিলম্বে তাদের আসতে বারণ করুন। অনুগ্রহ করে তাদের সবেতন ছুটি দিন, যতটা সম্ভব উদার হোন।
 - শিশুদের বাড়ির মধ্যে রাখুন। কমিউনিটি ক্রিকেট/ফুটবল/ইত্যাদি বাঞ্ছনীয় নয়।
 - প্রবীণরা বিশেষভাবে অনিরাপদ। তাঁদের যতটা সম্ভব কম সংস্পর্শের মধ্যে রাখুন, এমনকী পরিবারের মধ্যেও।
 - গণ পরিবহণ এড়িয়ে চলুন। আপনাকে যদি গণ পরিবহণ ব্যবহার করতে হয় তবে অন্যের থেকে 1 মিটার দূরত্ব বজায় রাখুন।
 - যদি লোকেদের সাথে সাক্ষাৎ করা একান্তই জরুরি হয়, তবে বিভিন্ন লোকেদের সাথে সাক্ষাৎ করবেন না, সারা দিন একই লোকেদের সাথে সাক্ষাৎ করুন। উদাহরণস্বরূপ, বিভিন্ন দিনে পরিবারের বিভিন্ন সদস্য বা কাজের লোকদের সাথে দেখা করবেন না।

বাইরে বেরোনো কোনও সাহসিকতার কাজ নয়। বাড়ির মধ্যে থাকাই সাহসীকতার পরিচয়।

একজন নাগরিক হিসাবে আপনার কী করা উচিত?-2

- সংক্রমিত হওয়া রুখতে সব রকমের সতর্কতা নিন
 - সারা দিন নিয়মিত আপনার হাত সাবান দিয়ে ভালভাবে ধোনে, এমনকী যদি আপনার বাইরের সাথে যোগাযোগ নাও থাকে। সাবান না থাকলে স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।
 - আপনার মুখে হাত দেবেন না।
 - বেশি সংস্পর্শ আসা জিনিসগুলি যেমন দরজার হাতল, রেলিং, টেবিল, ইত্যাদি সারা দিন নিয়মিত পরিষ্কার করুন।
 - সমস্ত রকমের সাবধানতা অবলম্বন করুন যাতে আপনি যেকোনো এবং সবরকমের অসুস্থতা থেকে নিজেকে রক্ষা করতে পারেন। আপনার অন্য কোনও অসুখ থাকলে COVID-19 আরও বিপজ্জনক হতে পারে।
- কেবল তখনই মাস্ক ব্যবহার করুন যখন আপনার কাশি/জ্বর রয়েছে, কাশি/জ্বর থাকা কোনো ব্যক্তির সাথে সাক্ষাৎ করছেন বা কোনো চিকিৎসা কেন্দ্রে যাচ্ছেন।
- অনুগ্রহ করে অন্যদেরও সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখতে এবং সাবধানতা অবলম্বন করতে বলুন।

COVID-19 আপনার কোনও ক্ষতি করবে না বলে ভাববেন না। এটা আমাদের সকলেরই ক্ষতি করতে পারে। এমনকী যদি আপনি সুস্থ হয়েও যান, আপনি সংক্রমণের বাহক হতে এবং অন্যকে হত্যা করতে চাইবেন না। আপনার সংক্রমিত না হওয়ার একটি দায়বদ্ধতা রয়েছে।

আপনার যদি জ্বর হয় এবং সর্দি/কাশি হয় বা শ্বাসকষ্ট হয়

অনুগ্রহ করে এই সব ক্ষেত্রে চিকিৎসা কর্মী বা [সরকারী হেল্পলাইনে](#) যোগাযোগ করুন। এখানে কিছু পরামর্শ রয়েছে যা আপনাকে পরিস্থিতির জন্য প্রস্তুত করতে সহায়তা করতে পারে।

- নিজেকে 15 দিনের জন্য স্ব-বিচ্ছিন্ন করে রাখুন এবং যতক্ষণ উপসর্গ থাকে ততদিন জারি রাখুন।
- নিজেকে এমন একটি ঘরে রাখুন যেখানে পরিবারের সদস্যদের থেকে কম সংস্পর্শ হয় বা কোনো সাহায্য না লাগে। জরুরি জিনিসপত্র নিন কিন্তু সংস্পর্শ বা যোগাযোগ এড়িয়ে চলুন।
- অবিলম্বে চিকিৎসা কর্মী/হেল্পলাইনের সাথে যোগাযোগ করুন, সম্ভব হলে দূর থেকে, লক্ষণগুলি নিয়ে কথা বলুন এবং আপনার যদি কোন COVID-19 পরীক্ষার প্রয়োজন হয়, কীভাবে নিজের যত্ন নেবেন বা আপনার যদি হাসপাতালের পরিচর্যার প্রয়োজন হয় তা নিয়ে আলোচনা করুন। সঠিক কর্তৃপক্ষকে অবহিত করা আপনার এবং পরিবারের পক্ষে হিতকর হবে।
- যদি আপনি কোনও গুরুতর লক্ষণ দেখা দেয় তবে অনুগ্রহ করে হাসপাতালের এমার্জেন্সিতে যান। আগে থেকে পরিকল্পনা করুন আপনি কোন হাসপাতালে যাবেন, কে আপনাকে নিয়ে যাবে এবং জেনে রাখুন যে চিকিৎসার সময় আপনার আত্মীয়দের কাউকে থাকার অনুমতি দেওয়া হবে না।

অন্য ভাইরাল সংক্রমণের মতো বেশিরভাগ ক্ষেত্রে COVID-19 নিরাময় করা যায়, তাই আতঙ্কিত হবেন না, কিন্তু সুপারামর্শ নিন এবং সঠিক পদক্ষেপ নিন।

ব্যবসায়/একাডেমিক/গ্রুপ লিডার হিসাবে আপনি কী করতে পারেন?

- আদর্শগতভাবে, কাজ এবং ব্যবসায়ের ধারাবাহিকতা বজায় রেখে সমস্ত কর্মচারীকে ঘরে বসে কাজ করার ব্যবস্থা করুন। ব্যবসা এবং চাকরি থাকা উভয়ই গুরুত্বপূর্ণ, তবে সামাজিক দূরত্ব আরও গুরুত্বপূর্ণ।
- কিছু লোকের অফিস আসা যদি অপরিহার্য হয় এবং কিছু সময়ের জন্য অফিসে আসার প্রয়োজন হয় তবে নিশ্চিত হয়ে নিন
 - তারা যেন গণপরিবহন ব্যবহার না করে (সম্ভব হলে বর্ধিত খরচ প্রদান করুন)
 - তারা অফিসে ছড়িয়ে বসে এবং কাছাকাছি না বসে
 - তাদের সাবধানতার বিস্তারিত নির্দেশিকা দিন
- যদি আপনার ব্যবসায়টিতে বাড়ি থেকে কাজ না করা যায় তবে কমপক্ষে 2 সপ্তাহের জন্য এটি বিরতি দেওয়াই ভাল। বিকল্পভাবে, লোকেদের রোটেশনের ভিত্তিতে কাজ করান। যে সমস্ত লোকেরা বাড়ি থেকে কাজ করতে চান এবং যারা পরিহার্য, তাদেরকে তা করতে দিন।
- অফিস কর্মী, পিওন ইত্যাদিদের সুরক্ষাকে উপেক্ষা করবেন না: যদি তাদের অফিসে আসা দরকার হয় তবে নিশ্চিত হয়ে নিন যে তাদের মাস্ক, গ্লাভস আছে, প্রয়োজনে এসেছেন এবং তাদের গণ পরিবহন ব্যবহার করতে হবে না (তাদেরকে উপযুক্ত ভাতা প্রদান করুন)।



India Science
Festival

indiasciencefest.org

নিরাপদ ভবিষ্যতের জন্য আমাদের এখনই পদক্ষেপ নেওয়া প্রয়োজন

আমাদের বিজ্ঞানের নীতিগুলি ব্যবহার করা প্রয়োজন
আমাদের দৈনন্দিন আচরণ পালন করতে
বর্তমান পরিস্থিতির বিপদ কাটিয়ে উঠতে

দরকারী নথিপত্র

COVID-19 এর জন্য AIIMS এর [তথ্য পত্র](#) জনশ্রুতি, কী করবেন, কী করবেন না, ইত্যাদি।
কেন আমাদের এখনই পদক্ষেপ নিতে হবে সেই সম্পর্কে [ব্লগ](#)।
COVID-19 এর বিস্তার সম্পর্কে ইম্পেরিয়াল কলেজের মডেলের উপরে [প্রবন্ধ](#)।
রাজ্য-ভিত্তিক হেল্পলাইন নম্বর [এখানে](#) পাওয়া যাবে।