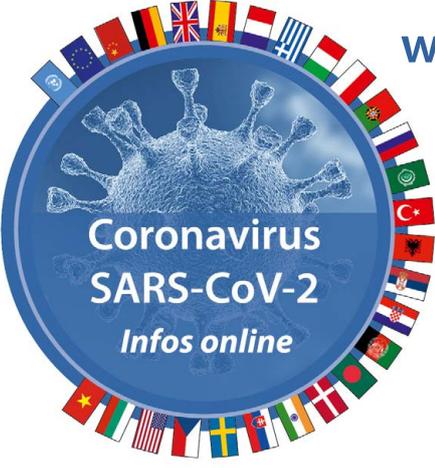
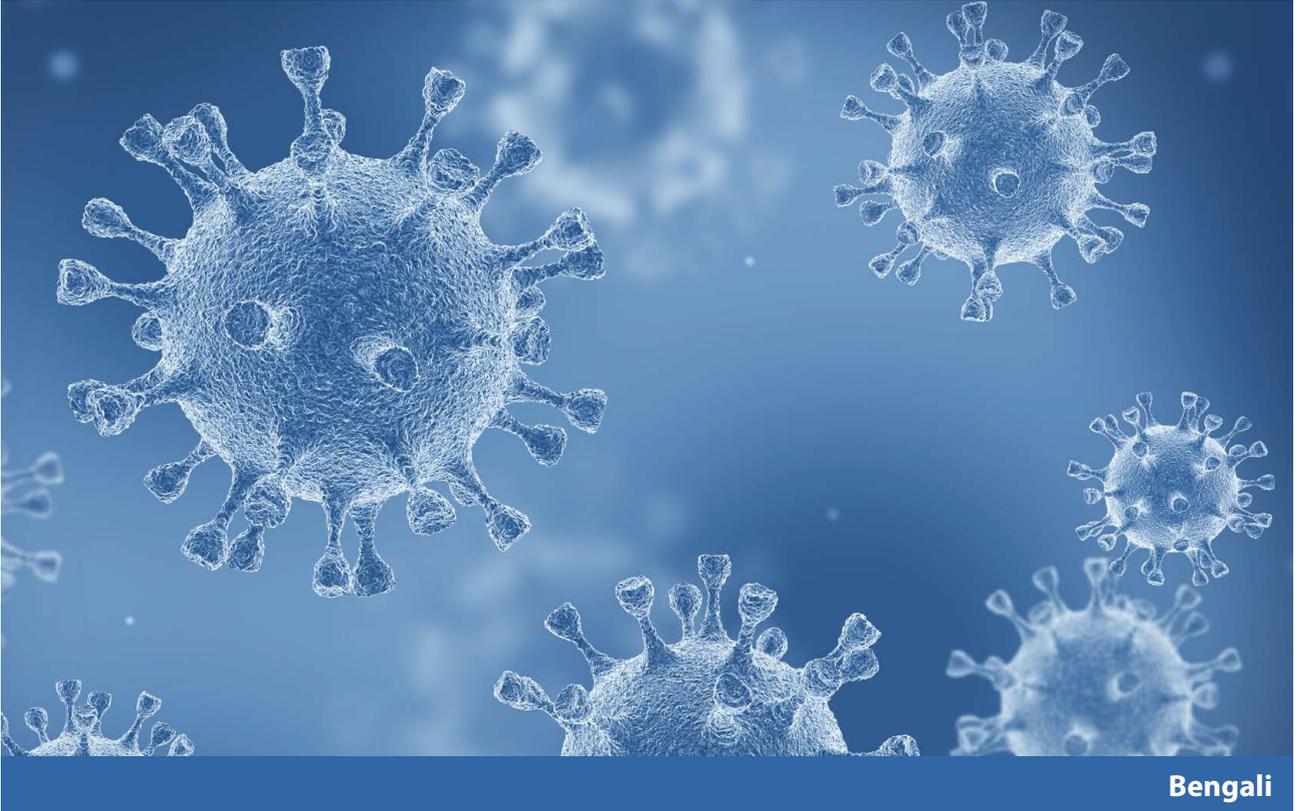


www.covid-information.org



করোনাভাইরাস সারস-কভি-২

তথ্য এবং ব্যবহারিক পরামর্শ



**Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.v.**



Ethno-Medical Center Germany

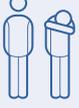
নিরাপদে এবং সম্মানার্থে ভাবে চালচলন করুন!

- আমাদের অবশ্যই শৃঙ্খলা প্রদর্শন এবং সংহতি প্রকাশ করতে হবে। এটি আপনার স্বাস্থ্য রক্ষা এবং ভাইরাসের বিস্তার কমিয়ে আনতে সহায়তা করবে।
- কেবল সঠিক এবং নির্ভরযোগ্য তথ্য সূত্রে বিশ্বাস করুন।
- বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (হু) এর সর্বশেষ তথ্যগুলিও দেখুন। "হু" সমসাময়িক এবং নির্ভরযোগ্য তথ্য সরবরাহ করে, এর কয়েকটি বিভিন্ন ভাষায়ও উপলভ্য।
- জার্মানিতে আপনি রোবের্ট-কখ-ইনস্টিটিউট (আরকেআই), ফেডারেল সেন্টার ফর হেলথ এডুকেশন (বিজেজিএ) বা ফেডারেল হেলথ মন্ত্রণালয় (বুন্ডেসমিনিস্টেরিয়াম ডের গেসুন্ডহাইট, বিএমজি) থেকে সমসাময়িক এবং নির্ভরযোগ্য তথ্য পেতে পারেন।
- দয়া করে মনযোগী হয়ে উঠুন এবং নিজের স্বাস্থ্য রক্ষা করার সাথে সাথে চিকিৎসা ও স্বাস্থ্যকর্মী ও সেবাকর্মীদের দের স্বাস্থ্য রক্ষা করুন। তারা হলেন প্রকৃত অর্থে নায়ক যারা আমাদের সংক্রমণ থেকে রক্ষা করতে বা আমাদের নিরাময় করতে নিজের স্বাস্থ্যের ঝুঁকি নিয়ে কাজ করছেন।
- আমরা অনুরোধ করব যে যারা ইতিমধ্যে কোভিড -১৯ দ্বারা আক্রান্ত বা অসুস্থ তারা স্বাস্থ্যকর্মী ও সেবাকর্মীদের অনুসরণ করুন।
- দয়া করে নিশ্চিত হয়ে নিন যে আপনি সমস্ত জাতীয় এবং স্থানীয় কর্তৃপক্ষের দ্বারা জারি করা সর্বশেষ নির্দেশাবলী, আপিল এবং বিজ্ঞপ্তিগুলি মেনে চলছেন।

সুস্থ থাকুন!

আমি কীভাবে নিজেকে সুরক্ষিত রাখতে পারি?

নিম্নলিখিত প্রধান সুরক্ষামূলক ব্যবস্থাগুলি সহজ এবং খুব কার্যকর! কাশি বা হাঁচির সময় সুরক্ষামূলক স্বাস্থ্যবিধি, হাত ধোয়া এবং একটি দূরত্ব বজায় রাখার নিয়মগুলি অভ্যাসে পরিণত হওয়া উচিত। এই সুরক্ষা ব্যবস্থা সম্পর্কে আপনার পরিবার, বন্ধুবান্ধব এবং পরিচিতদেরও শিক্ষিত করুন।



কাশি বা হাঁচি দেওয়ার সময় সুরক্ষামূলক স্বাস্থ্যবিধি নিয়ম

- কাশি বা হাঁচির সময় অন্যান্য ব্যক্তিদের থেকে কমপক্ষে ১.৫ মিটার দূরত্ব রাখুন এবং অন্যদিকে ঘুরিয়ে নিন।
- কাশি বা হাঁচির সময় মুখে টিস্যু চাপা দিন। টিস্যুটি একবারই মাত্র ব্যবহার করুন। তারপর একটি ধাকনা চাপা দেয়া আবর্জনা বাক্সে টিস্যুগুলি নিষ্পত্তি করুন।
- যদি কোনও টিস্যু উপলব্ধ না হয়, কাশি বা হাঁচির সময় আপনার কনুইয়ের অন্তর্ভাগ (হাত নয়!) দিয়ে আপনার মুখ এবং নাক চাপা দিন।
- আপনার যদি বাড়িতে অতিথি এসে থাকে, তবে জানালাগুলি ভালো ভাবে খুলে দিন এবং ১০ মিনিট ঘরটিতে বায়ু চলাচল করতে দিন।



হাত ধোয়া

- বারবার এবং সম্পূর্ণভাবে হাত ধুয়ে নিন। হাত ধোওয়ার সময় বিশেষ ভাবে আঙুলগুলির মাঝের জায়গাগুলি এবং আঙুলের ডগাগুলি ভালো ভাবে ধুয়ে নিন। নিয়মমাফিক আধ মিনিটের জন্য তরল সাবান ব্যবহার করে এবং তারপর প্রবাহমান জলে হাত ধুয়ে নিন।
- আপনার হাত এবং আঙুলের মাঝের জায়গাগুলি যত্ন সহকারে শুকিয়ে নিন। বাড়িতে, প্রত্যেকে নিজের তোয়ালে ব্যবহার করা উচিত। পাবলিক টয়লেটগুলিতে ডিসপোজেবল (একবার ব্যবহার করা) তোয়ালে ব্যবহার করা ভাল। পাবলিক টয়লেটগুলিতে, ডিসপোজেবল তোয়ালে দিয়ে ট্যাপটি বন্ধ করুন বা আপনার কনুই ব্যবহার করুন।



দূরত্ব বজায় রাখুন

- করমর্দন, চুম্বন এবং আলিঙ্গনের মতো ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ এড়িয়ে চলুন। আপনি অভদ্র হচ্ছেন না; আপনি কেবল নিজেকে এবং অন্যকে রক্ষা করছেন।
- আপনি যদি অসুস্থ হন, সুস্থ হতে এবং রোগজীবাণু ছড়ানো প্রতিরোধ করতে বাড়িতেই থাকুন।
- এমনকি কখনও কখনও সংক্রামিত ব্যক্তিদেরও এই রোগের কোনও লক্ষণ দেখা যায় না তবে তারা অন্যকে সংক্রামিত করতে পারে। রোগজীবাণুগুলির সরাসরি সংক্রমণ এড়াতে কমপক্ষে ১.৫ মিটার দূরত্ব রাখুন।
- যারা অসুস্থ তারা বিশেষতঃ সেইসব মানুষের থেকে দূরে থাকুন যারা বয়সজনিত কারণে বা পূর্ব-বিদ্যমান অন্যান্য শারীরিক কারণে বিশেষ ভাবে দুর্বল।

নতুন করোনভাইরাস সম্পর্কে গুরুত্বপূর্ণ তথ্য

নতুন করোনভাইরাস এখন বিশ্বব্যাপী ছড়িয়ে পড়ছে।

এর অফিসিয়াল নাম "সারস-কভি-২"। এর জন্য শ্বাসতন্ত্রের যে রোগটি হয় তার নাম 'কোভিড - ১৯'।

করোনভাইরাস ছড়ায় ড্রপলেট (হাঁচি বা কাশির সময় নির্গত কণা) ও স্মিয়ার দ্বারা। এটি স্প্রে আবরণী দ্বারা প্রত্যক্ষভাবে এক ব্যক্তি থেকে অন্য ব্যক্তির মধ্যে সংক্রামিত হতে পারে, কিংবা পরোক্ষভাবে হাতের মধ্য দিয়েও সংক্রামিত হতে পারে। তার কারণ কোনো ব্যক্তির হাত অসাবধানতাবশত মুখ, নাক বা চোখের স্প্রে আবরণীর সংস্পর্শে এলে তা থেকে ভাইরাস সংক্রমণের সুযোগ প্রাপ্ত হবে।

ভাইরাসটি শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণ ঘটায়। হালকা অসুস্থতা ছাড়াও জ্বর, কাশি, শ্বাসকষ্ট, মাথা ঘনুনা এবং মাংসপেশিতে ব্যথা - এই জাতীয় লক্ষণ গুলি দেখা দিতে পারে। গুরুতর ক্ষেত্রে নিউমোনিয়াও হতে পারে।

বয়স্ক ব্যক্তির এবং দীর্ঘস্থায়ী অসুস্থতায় আক্রান্ত ব্যক্তিদের বিশেষত ঝুঁকি বেশি থাকে। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে, লক্ষণগুলি শিশুদের মধ্যে বিশেষভাবে কম দেখা যায়।

এই মুহুর্তে, মনে করা হয় যে সংক্রমণ এবং উপসর্গের সূত্রপাতের মধ্যে ১৪ দিন পর্যন্ত অতিবাহিত হতে পারে।

কেবলমাত্র ল্যাবরেটরি টেস্টের মাধ্যমেই নিশ্চিত হওয়া যাবে কোনো ব্যক্তি করোনভাইরাস দ্বারা আক্রান্ত হয়েছে কিনা।

আমি কি করোনভাইরাস আক্রান্ত হয়েছি?

যদি আপনি কোনো বিপদজনক স্থান থেকে আসছেন, যদি আপনি লক্ষ্য করেন যে আপনার মধ্যে রোগের লক্ষণগুলি রয়েছে, বা আপনি এমন কোনো ব্যক্তির সংস্পর্শে এসেছিলেন যার মধ্যে নোভেল করোনভাইরাস নিশ্চিত ভাবে ধরা পড়েছে -

- যদি আপনার লক্ষণগুলি থাকে তবে আপনার ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন। যদি তিনি উপলব্ধ না থাকেন তাহলে অন-কল মেডিক্যাল পরিষেবার সাথে যোগাযোগ করার জন্য ১১৬, ১১৭ ডায়াল করুন। জরুরী পরিস্থিতিতে, দয়া করে ১১২ কল করুন।
- যদি আপনার কোনও সংক্রামিত ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ হয় কিন্তু আপনার কোন লক্ষণ নেই অথবা যদি আপনি কোন বিপদজনক অঞ্চল থেকে ফিরে এসে থাকেন তবে দয়া করে আপনার স্থানীয় জনস্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষকে অবহিত করুন (Gesundheitsamt)*.
- আপনার যদি উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, হৃদরোগ বা দীর্ঘদিন ধরে শ্বাসতন্ত্রের রোগ থাকে আপনার ডাক্তারকে তা জানান। আপনার যদি এমন কোনও রোগ থাকে বা এমন কোনও চিকিৎসা চলছে যাতে শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা হ্রাস পায়, তাও আপনার ডাক্তারকে জানান।
- আপনি যাতে অন্য কাউকে সংক্রামিত না করেন তার জন্য কাদের সাথে যোগাযোগ করবেন এবং কি কি সাবধানতা অবলম্বন করবেন তা অনুসন্ধান করুন।
- অ্যাপয়েন্টমেন্ট না করে দয়া করে আপনার ডাক্তারের কাছে যাবেন না। এইভাবে আপনি নিজেই এবং অন্যদের রক্ষা করতে পারবেন !
- অন্য মানুষের সাথে অপ্রয়োজনীয় যোগাযোগ এড়িয়ে চলুন এবং যথাসম্ভব বাড়িতে থাকুন।

এই রোগের কি কোন টিকা আছে?

নভেল করোনভাইরাসের বিরুদ্ধে এখনও কোনও টিকা নেই। এই টিকা উপলব্ধ করার জন্য সর্বাঙ্গিক চেষ্টা করা হচ্ছে।

অন্যান্য টিকা সাহায্য করে?

অন্যান্য শ্বাসজনিত রোগের বিরুদ্ধে টিকা করোনভাইরাসের থেকে রক্ষা করে না।

তবে তারা অন্যান্য শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণ হীনস্কুয়েঞ্জা, নিউমোকোকাল নিউমোনিয়া) প্রতিরোধ করতে পারে এবং ডাবল সংক্রমণ এড়াতে সহায়তা করে।

আমদানিকৃত পণ্যগুলি কি সংক্রামক?

পণ্য, চিঠিপত্র বা লটবহর থেকে এখনও পর্যন্ত কোনও ঝুঁকি জানা যায়না। অসুস্থ ব্যক্তিদের আশেপাশের জিনিসগুলি অবশ্যই পরিষ্কার রাখতে হবে।

ফেস মাস্ক (মুখ এবং নাক ঢাকা) পরা কি প্রয়োজন?

সুস্থ মানুষ মুখ এবং নাক ঢাকা মাস্ক পড়লেই সংক্রমণের ঝুঁকি কমে যাবে এমন পর্যাপ্ত প্রমাণ এখনও নেই। সুরক্ষামূলক বিধিগুলি পালন করা আরও বেশি গুরুত্বপূর্ণ বিশেষত কাশি এবং হাঁচি এবং হাত ধোয়ার ক্ষেত্রে। যারা আক্রান্ত, তারা অন্যকে সংক্রামিত হওয়ার ঝুঁকি কমাতে মুখ এবং নাক ঢাকা মাস্ক ব্যবহার করতে পারেন। অনেক সময় সংক্রামিত লোকের লক্ষণ না থাকলেও অন্যকে ভাইরাস সংক্রামিত করতে পারে। এমন পরিস্থিতি রয়েছে যেখানে প্রস্তাবিত ১.৫ মিটার সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা যায় না। এই ক্ষেত্রে, ইম্প্রোভাইজড ফেস মাস্কগুলি পরলে সারস-কভি-২ এর বিস্তার নিয়ন্ত্রণ করতে সহায়তা করতে পারে।

গুরুত্বপূর্ণ: ফেস মাস্কগুলি অবশ্যই ভাল ফিট করতে হবে এবং যখন সেগুলি সঁাতাসঁাতে হয়ে উঠবে তখন অবশ্যই তা পরিবর্তন করা উচিত। সঁাতাসঁাতে মুখোশ ভাইরাসের ছড়িয়ে পড়াতে বাধা দিতে পারে না।

* আপনি আপনার স্থানীয় জনস্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষ খুঁজে পেতে পারেন নিম্নলিখিত লিঙ্কটিতে

www.rki.de/mein-gesundheitsamt

যদি আপনার লক্ষণগুলি থাকে তবে আপনার ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন। যদি অনুপলব্ধ থাকে তবে অন-কল পরিষেবাটিতে যোগাযোগ করুন। এটিতে সম্পর্ক করার জন্য ১১৬ ১১৭ নম্বরে ডায়াল করুন, যা সমগ্র জার্মানি জুড়ে এমনকি রাত্রিবেলা, সপ্তাহান্তে এবং ছুটির দিনগুলিতেও উপলব্ধ।

জীবাণুনাশক ব্যবহার করা কি প্রয়োজনীয়?

নিয়মিত এবং সম্পূর্ণভাবে হাত ধোয়া সাধারণত সংক্রমণের বিরুদ্ধে কার্যকর সুরক্ষা প্রদান করে। আপনার আশেপাশের ব্যক্তির যদি সংক্রমণের জন্য বিশেষভাবে সংবেদনশীল হয় তাহলে হাত ধোওয়ার বিষয়টি বিশেষভাবে সুরক্ষা প্রদান করতে পারে।

ভাগ করা আবাসনের ক্ষেত্রে আমাদের কি কি বিষয়ে সতর্ক থাকা উচিত?

আপনি কি বিপদজনক অঞ্চল থেকে এসেছেন, আপনি কি আপনার মধ্যে লক্ষণগুলি অনুভব করছেন, বা কোনও ব্যক্তির সাথে আপনার যোগাযোগ হয়েছে যিনি নভেল করোনভাইরাস আক্রান্ত বলে নিশ্চিত হয়েছেন? যদি আপনি একটি ভাগ করা আবাসনে থাকেন তবে পরিচালনা সমিতিতে বা সামাজিক পরিষেবাগুলিকে অবগত করুন। এছাড়াও আপনার স্কুল, ডায়ার স্কুল, যেখানে আপনি প্রশিক্ষণ নিচ্ছেন বা কোথায় কাজ করছেন ইত্যাদি তে অবগত করুন।

কখন কোয়ারানটাইন (পৃথকীকরণ) ব্যবস্থা প্রয়োজনীয়?

আপনার যদি করোনভাইরাস সংক্রমণ হওয়ার বিষয়টি নিশ্চিত হয়ে থাকে।
সংক্রামিত কারও সাথে যদি আপনার ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ হয়।
যদি বিশেষ কর্তৃপক্ষ আপনাকে আলাদা করে রাখার নির্দেশ দেয়।

কোয়ারানটাইন (পৃথকীকরণ) কতদিন করার প্রয়োজন?

যদি অসুস্থতা হালকা হয় তবে বর্তমানে বেশিরভাগ ক্ষেত্রে কোয়ারানটাইন দুই সপ্তাহ চলবে। এই সময় আপনাকে অবশ্যই বাড়িতে থাকতে হবে। এটি অসুস্থ ব্যক্তির সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগে থাকা ব্যক্তিদের ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য।

দুসপ্তাহে নভেল করোনভাইরাস এসএআরএস-কোভি -২ র সংক্রমণের সম্ভাব্য সময় থেকে শুরু করে অসুখের লক্ষণ দেখা দেওয়া বা গলার সোয়াব পরীক্ষায় ভাইরাসের উপস্থিতি নিশ্চিত হওয়ার সঙ্গেও মিলে যায়। যদি কোয়ারানটাইন আরোপিত হয়, সে ক্ষেত্রে স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষ দ্বারা অবহিত করা হবে আপনাকে কি কি করতে হবে, উদাহরণস্বরূপ, যদি আপনার উপসর্গ দেখা দেয় তাহলে কি করতে হবে। যেমন আপনার শরীরের তাপমাত্রা পরীক্ষা করা দরকার কিনা, বা কখন কোয়ারানটাইন তুলে নেওয়া হবে ইত্যাদি।

বাড়িতে কোয়ারানটাইনড থাকা অবস্থায় আমার কী মনে রাখা উচিত?

- আপনার পরিবারের অন্যের সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ এড়িয়ে চলুন।
- পরিবারের সদস্য, পরিচিতজন বা বন্ধুদের বাজার করা ও কেনাকাটায় সহায়তার জন্য অনুরোধ করুন, এবং সেটি আপনার দরজার বাইরে রেখে দিতে বলুন।
- নিয়মিত আপনার অ্যাপার্টমেন্ট বা বাড়িটিতে বাতাস চলাচল করার বিষয়টি নিশ্চিত করুন।
- কাটালারি (ছুরি, চামচ), ফ্রোকারি (বাসনপত্র) এবং ব্যক্তিগত শরীর ও স্বাস্থ্য বিষয়ক জিনিসপত্র পরিবারের অন্যান্য সদস্য বা পরিবারের বাসিন্দাদের সাথে ভাগ করা উচিত নয়। বাসন এবং থালা বাসন নিয়মিত এবং ভাল ধুয়ে নিতে হবে। এটি পোশাকের ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য।
- জরুরিভিত্তিতে আপনার ঔষধপত্র বা চিকিৎসার প্রয়োজন হলে পারিবারিক ডাক্তার বা বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।
- আপনার কাশি, সর্দি, নাক দিয়ে জলা ঝরা নাক, শ্বাসকষ্ট বা জ্বর হলে আপনার ডাক্তারকে অবহিত করুন।
- আপনার বাচ্চাদের দেখাশোনা করতে যদি সাহায্যের প্রয়োজন হয় তবে স্থানীয় সামাজিক সহায়তা পরিষেবায় যোগাযোগ করুন।

আমি আরও তথ্য কোথায় পেতে পারি?

আপনার স্থানীয় জনস্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষ (Gesundheitsamt) তথ্য এবং সহায়তা তথ্য এবং সহায়তা প্রদান করে। আপনি আপনার স্থানীয় জনস্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষের টেলিফোন নম্বরটি এখানে পেতে পারেন:
www.rki.de/mein-gesundheitsamt

ফেডারেল স্বাস্থ্য মন্ত্রক (BMG)

নডেল করোনাভাইরাস সম্পর্কে কেন্দ্রীয়ভাবে তথ্য সরবরাহ করে:
www.zusammengegencorona.de

নাগরিক পরিষেবা লাইন:

030 346 465 100 (০৩০ ৩৪৬ ৪৬৫ ১০০)

বধিরদের জন্য উপদেশাবলী:

030 340 60 66-07 (০৩০ ৩৪০ ৬০ ৬৬-০৭)

info.deaf@bmg.bund.de

info.gehoerlos@bmg.bund.de

প্রতীকী ভাষায় তথ্য চিত্র

www.gebaerdentelefon.de/bmg

রোবের্ট কখ ইনস্টিটিউট (Robert-Koch-Institut)

নডেল করোনাভাইরাস সম্পর্কে তার ওয়েবসাইটে তথ্য সরবরাহ করে:

www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html

স্বাস্থ্য শিক্ষার জন্য ফেডারেল সেন্টার (BZgA)

নডেল করোনাভাইরাস সম্পর্কে প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্নের উত্তর সংকলন করেছে

www.infektionsschutz.de

রাষ্ট্র মন্ত্রক এবং ফেডারেল কমিশনার অডিভাসন, শরণার্থী এবং একত্রীকরণের জন্য ১৮ টি পর্যন্ত ভাষায় তথ্য সরবরাহ করে।

www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus

বিদেশ বিষয়ক অফিস

ক্ষতিগ্রস্ত অঞ্চলে ভ্রমণকারীদের জন্য সুরক্ষা সম্পর্কিত তথ্য সরবরাহ করে:

www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO)

বিশ্বব্যাপী পরিস্থিতি সম্পর্কিত তথ্য সরবরাহ করে:

www.who.int

দ্বারা প্রকাশিত:

Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.

E-Mail: we@covid-alliance.net

www.covid-information.org

corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info

www.mimi-gesundheit.de

www.mimi-gegen-gewalt.de

www.mimi.bayern

www.globalshapersmunich.org

সূত্র: বিএমজি, আরকেআই, বিজেডিজিএ

বর্তমানে: 20.4.2020 – সংস্করণ: 006

© Copyright Ethno-Medical Center Germany Inc. – All rights reserved.

যে কোনও বাহ্যিক পৃষ্ঠাগুলির লিঙ্কের জন্য লিঙ্কগুলি এখানে সরবরাহ করা হয়েছে তার বিষয়বস্তু সম্পর্কিত সরবরাহকারীর দায়িত্ব।

Photo: istock/AltoClassic

Design: www.eindruck.net

In collaboration with Covid Alliance Interchange

