

করোনা ভাইরাস (কোভিড-১৯)

প্রবীণ ব্যক্তিদের জন্য পরামর্শ

কোভিড-১৯ একটি গুরুতর রোগ যাতে আক্রান্ত হলে আপনি অত্যন্ত অসুস্থ হয়ে পড়তে পারেন, বিশেষত আপনার যদি উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস এবং হৃদরোগের মতো অন্য রোগ থাকে।

কীভাবে ছড়ায়

হাঁচি কাশির সময় নির্গত সূক্ষ্ম জলীয় কণার (ড্রপলেট) মাধ্যমে একজনের থেকে অন্যজনের মধ্যে ছড়ায়। ভাইরাস যেভাবে ছড়াতে পারে:



শ্বাসের সাথে ড্রপলেট দেহে প্রবেশ করলে



ড্রপলেট যে জায়গায় পড়েছে সেই জায়গায় স্পর্শ করার পরে আপনার চোখ, নাক এবং মুখ স্পর্শ করলে।



ভাইরাসে আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে হাত মেলালে এবং সেই হাতে আপনার চোখ, নাক বা মুখ স্পর্শ করলে।

নিজেকে এবং অন্যদের সুরক্ষিত রাখুন



কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড বা তার বেশি সময় ধরে সাবান এবং পানি দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে নিন। যদি সাবান ও পানি না পাওয়া যায় তবে অ্যালকোহলযুক্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।



আপনার চোখ, নাক এবং মুখ স্পর্শ করবেন না।



হাঁচি বা কাশি দেওয়ার সময় অবশ্যই টিস্যু দিয়ে (টিস্যু না থাকলে জামার হাতা দিয়ে) নাক মুখ ঢেকে নেবেন। ব্যবহৃত টিস্যু ডাস্টবিনে ফেলবেন।



বাড়িতে থাকুন, যাতে অন্য মানুষদের থেকে যতটা সম্ভব দূরে থাকা যায়। যদি আপনাকে বাইরে যেতে হয়, তবে ভিড় এড়িয়ে চলুন এবং কাশি বা হাঁচি দিচ্ছে এমন মানুষদের থেকে অন্তত দুই মিটার দূরে থাকুন।



আপনার অন্য কোনও অসুস্থতা বা রোগ থাকলে তার ডাক্তারের পরামর্শ অনুসারে ওষুধপত্র চালিয়ে যাবেন। সেই ওষুধপত্র পর্যাপ্ত পরিমাণে নিজের কাছে মজুত রাখুন।



আপনার যদি জ্বর, কাশি বা শ্বাসকষ্ট হয় তাহলে বাড়িতে অন্যদের সংস্পর্শে আসবেন না, আলাদাভাবে থাকবেন। ওষুধপত্র বা খাবার পৌঁছে দেয়া, বা জামাকাপড় পড়ার মতো অত্যন্ত জরুরি কাজে সহায়তার প্রয়োজন না হলে পরিবার, বন্ধুবান্ধব বা সেবাদানকারীদের বাড়িতে আসতে বারণ করুন।



যদি অসুস্থ বোধ করেন তাহলে চিকিৎসা সহায়তা নিন। আগে থেকে জেনে রাখুন যে আপনার নিকটতম হাসপাতালে কোভিড-১৯ রোগীদের ভর্তি নেওয়া হচ্ছে কিনা বা টেস্ট বা চিকিৎসার জন্য আপনাকে কি করতে হবে।

আরো পরামর্শের জন্য দেখুন

www.helpage.org/covid19-guidance-and-advice-for-older-people

HelpAge

International

ageInternational