

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা আনুষ্ঠানিক ভাবে ঘোষণা দিয়েছে যা COVID - 19 এর ক্ষেত্রে প্রযোজ্য , যদিও বর্তমানে ক্যুবেক এ এর বিস্তার নিয়ন্ত্রণে রয়েছে, পরবর্তী সপ্তাহগুলোতে এই ছোঁয়াচে রোগের প্রতিরোধ করাটা তা সহজ হবে না, আমাদের সরকার এক্ষেত্রে দ্রুত এবং কার্যকরী বৈজ্ঞানিক এবং সামাজিক পদক্ষেপ নিচ্ছেন.

COVID-19 এর লক্ষণগুলো কি ?

হঠাৎ প্রচল্ড জ্বর

কাশি

ক্লান্তি বা অবসাদ

নিশ্বাসে কষ্ট

এই লক্ষণগুলো কি সবার জন্য একই ?

কেউ কেউ কোনো নির্দিষ্ট চিকিৎসা ছাড়াই এই লক্ষণগুলো থেকে মুক্তি পেতে পারে অথবা করো কারো ক্ষেত্রে শুধুমাত্র কিছু লক্ষণ দেখা দিতে পারে.

অন্যান্যরা ব্যথা, বেদনা , সর্দি , অথবা ঘন ঘন ডায়রিয়ায় ভুগতে পারে.

লক্ষণগুলো হালকা ( সর্দি লাগার মতো ) অথবা তীব্র (ফুসফুস, নিশ্বাস এবং কিডনি-র জটিলতা ) হতে পারে. অবস্থা গুরুতর হলে, এই সংক্রমণে মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে.

কোন অঙ্গ প্রতঙ্গ গুলো সবচেয়ে বেশি সংক্রামিত হয়?

সাধারণত নাক, কান,গলা এবং ফুসফুস .

এটি কিভাবে সংক্রামিত হয়?

এই ভাইরাস সংক্রামিত হতে পারে আক্রান্ত ব্যক্তির হাঁচি বা কাশি থেকে নির্গত অণুকণার সরাসরি সংস্পর্শ থেকে.

আক্রান্ত ব্যক্তির মুখ, চোখ, নাক থেকে নির্গত অণুকণা কোনো বস্তুর বা বস্তুর উপরিভাগে উপস্থিত থাকলে এবং হাত দিয়ে সেগুলো স্পর্শ করলে.

CORONA VIRUS-19 কতক্ষন জীবিত থাকতে পারে?

সাধারণত CORONA VIRUS-19কোনো বস্তুর উপর বেশিক্ষন জীবিত থাকেনা.

প্রায় তিনঘন্টা,কোনো শুকনা বস্তু বা তার উপরিভাগে.

ছয়দিন, কোনো ভিজা বস্তু বা তার উপরিভাগে

আমার লক্ষণ দেখা দিলে কি করবো?

কানাডা-র বাইরে ভ্রমণ করে ক্যুবেক এ ফিরে আসার পর, ক্যুবেকবাসীদের মধ্যে যাদের জ্বর বা কাশি , নিশ্বাস প্রশ্বাস এর জটিলতা দেখা দিয়েছে তারা অবশ্যই [1 877 644 4545](tel:18776444545) নম্বর এ ফোন করবেন.

কোনো ব্যক্তি এই ভাইরাসে আক্রান্ত কিনা তা খুব তাড়াতাড়ি জানার জন্য ক্যুবেক জুড়ে এই ভাইরাস সনাক্তকারী ক্লিনিক স্থাপন করা হয়েছে, যাই হোক, কোনো ক্লিনিক এ উপস্থিত হবার আগে আপনি অবশ্যই 1 877 644 4545 এই নম্বর এ ফোন করবেন.

ফোন করে বা হাসপাতালে এ গিয়ে আপনি অবশ্যই জানাবেন যদি আপনি 2020 এর প্রথমদিকে অন্য দেশে ভ্রমণ করে থাকেন বা ভ্রমণকারীর বা সদ্য ইমিগ্র্যান্ট এর সংস্পর্শে এসে থাকেন.

এই ভাইরাস এর জন্য কি কোনো ভ্যাকসিন বা চিকিৎসা আছে?

এই মুহূর্তে, কোনো ভ্যাকসিন বা কোনো চিকিৎসা নেই, কিন্তু লক্ষণ গুলোকে কমানো বা সহনীয় করে তোলার জন্য সাহায্যকারী চিকিৎসা আছে.

বেশির ভাগ আক্রান্ত লোকজন সাধারণ ভাবে নিজে নিজেই সেরে উঠে.

নিজেকে ভাইরাস মুক্ত রাখার জন্য নিম্নলিখিত প্রতিকার মূলক নিয়মাবলী মেনে চলা সবচেয়ে ভালো উপায়.

এই ভাইরাসে আক্রান্ত হওয়া থেকে আমি নিজেকে কিভাবে রক্ষা করবো?

সবাইকে এই প্রমাণিত স্বাস্থ্যসম্মত উপায়গুলো অনুসরণ করতে বলা হচ্ছে.

কুসুম গরম পানি এবং সাবান দিয়ে কমপক্ষে 20 সেকেন্ড বার বার করে হাত ধোয়া.

যদি সাবান এবং পানি না থাকে তাহলে এলকোহল যুক্ত জীবাণুনাশক বেবহার করুন.

যখন হাঁচি বা কাশি আসে তখন এই নিয়মগুলো অনুসরণ করুন.

হাঁচি বা কাশির সময় হাতের বহু দিয়ে মুখ এবং নাক ঢাকুন এতে করে হাঁচি, কাশি থেকে নিঃসৃত অণুজীবাণুগুলোর বিস্তার কমবে.

যদি আপনি টিস্যুপেপার ব্যবহার করেন তাহলে ব্যবহারের পর তা ফেলে দিন এবং এর পরপরই হাত ধুয়ে ফেলুন.

যদি আপনি নিজে অসুস্থ বা অন্য দেশে ভ্রমণ করে থাকেন তাহলে ১৪ দিন পর্যন্ত কোনো হাসপাতাল বা কোনো দীর্ঘ মেয়াদি আবাসস্থল পরিদর্শন করা থেকে বিরত থাকুন.

কাণ্ডকে অভিবাদন করার সুময় সরাসরি সংস্পর্শ যেমন করমর্দন, চুমু দেয়া থেকে বিরত থাকুন.

Montréal এর আঞ্চলিক পাবলিক হেলথ ডিরেক্টরিসবাইকে নিশ্চিত করেছে যে ক্লিনিক, সবার জন্য উন্মুক্ত আপনাদের ইমিগ্রেশন স্টেটাস যাই হোক না কেন, আপনাদের কাভারেজ থাকুক বা না থাকুক, সঠিক রেফারেন্স এর জন্য 1 877 644 4545 এই নম্বর এ ফোন করতে ভুলবেন না.

এই ভাইরাস সম্পর্কিত আরো তথ্য জানার জন্য Montréal এর আঞ্চলিক পাবলিক হেলথ ডিরেক্টরি- র

এই ওয়েবসাইট টি ভিসিট করুন <https://santemontreal.qc.ca/population/coronavirus-covid-19/>

প্রয়োজনীয় লিংক: **COVID-19** 8:00 a.m. to 6:00 p.m.:

1 877 644 4545

COVID 19 সাধারণ তথ্যের জন্য টেলিফোন লাইন : 1 833 784 4397

WHO ওয়েবসাইট <https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

**ক্যুবেক গভর্নমেন্ট ওয়েবসাইট:** <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/#c46333>

এর বিস্তার রোধে বর্তমানে যে পন্থা গুলো অবলম্বন করা হচ্ছে :

যারা বিদেশ থেকে ঘুরে এসেছেন তারা ১২ই মার্চ থেকে শুধুমাত্র নিজ গৃহে অবস্থান করবেন .

যারা সরকারি,বেসরকারি , স্বাস্থ্যকেন্দ্র , শিক্ষা , ডে কেয়ার এ কর্মরত যারা বিদেশ ভ্রমণ করেফিরেছেন তারা সবাই ১৪দিন নিজ নিজ বাসস্থানে অবস্থান করবেন.

১২ই মার্চ 2020 থেকে বন্ধ স্থানে যত ধরনের অপ্রয়োজনীয় সভা সমাবেশ নিষিদ্ধ .

ডে কেয়ার (CPE, সরকারি অনুদানপ্রাপ্ত সরকারি অনুদান ছাড়া, হোম ডে কেয়ার এবং অন্য সব ধরনের ডে কেয়ার ) এবং সকল শিক্ষা প্রতিষ্ঠান (প্রাথমিক, মাধ্যমিক,বিজনেস স্কুল, প্রাইভেট স্কুল, CEGEP, কলেজ এবং ইউনিভার্সিটি ), বন্ধ থাকবে। ১৬ থেকে ২৭ সে মার্চ যারা জনগণের স্বাস্থ্য সেবা বা কোনো গুরুত্ব পূর্ণ কাজে নিয়োজিত আছেন তাদের সম্ভাবনার জন্য বিশেষ ডে কেয়ারা এর ব্যবস্থাকরা হবে।

পরিশেষে, সম্ভাব্য এবং নিশ্চিত সকল ক্ষেত্রে স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সতর্কতা এবং নিয়ন্ত্রণ বৃদ্ধি করা হবে।