

কোভিড-19 সম্পর্কে আমরা যা জানি

কোভিড-19

কোভিড-19 একটি শ্বাসযন্ত্রের রোগ যা একটি নতুন করোনাভাইরাস দ্বারা সৃষ্ট। এটি প্রধানত ফুসফুসকে প্রভাবিত করে, তবে হৃদপিণ্ড বা মস্তিষ্কের ক্ষতিও করতে পারে। কোভিড-19 সংক্রমণ সহ কিছু মানুষের মধ্যে সংক্রমণটি চলে যাওয়ার কয়েক মাস পরেও উপসর্গগুলি থাকতে পারে। দীর্ঘমেয়াদী উপসর্গগুলির মধ্যে ক্লান্তি, শ্বাসকষ্ট, কাশি, জয়েন্টে ব্যথা, বুক ধড়পড় করা, মনোনিবেশ করতে সমস্যা, স্বকের ফুসকুড়ি বা চুল পড়া অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে।

করোনাভাইরাসটি অবিরত রূপান্তরিত এবং পরিবর্তিত হয়ে চলেছে। অন্তর্গতে এখন এর বিভিন্ন [রূপগুলি](#) রয়েছে। এগুলি আরও সহজে সংক্রমণ ছড়িয়ে দেয় এবং আরও মারাত্মক রোগের কারণ হয়।

সংক্রমণ

কোভিড-19 শ্বাস প্রশ্বাসের ফোঁটা এবং এরোসোলের মাধ্যমে ছড়িয়ে পড়ে, বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই একজন সংক্রামিত ব্যক্তির ঘনিষ্ঠ যোগাযোগে আসার ফলে। একজন ব্যক্তির উপসর্গগুলি প্রদর্শিত হওয়ার আগেই সংক্রমণ ঘটতে পারে।

কোভিড -19 ছড়িয়ে পড়তে পারে:

- আলিঙ্গন এবং চুম্বন করার সময়
- মানুষ যখন একত্রিত হয়ে কথা বলেন, হাসেন, গান করেন, হাঁচি দেন বা কাশেন
- যখন মানুষ শারীরিক দূরত্ব ভুলে গিয়ে দীর্ঘতর সময়ের জন্য কথা বলেন
- জনাকীর্ণ অভ্যন্তরীণ স্থানগুলিতে
- ভাইরাস দ্বারা দূষিত পৃষ্ঠতলগুলির স্পর্শ করার পরে যখন মুখ, নাক বা চোখ স্পর্শ করা হয়

কোভিড-19 বায়ুচলাচল সিস্টেমের মাধ্যমে বা খাদ্য বা জলের মাধ্যমে, বাতাসের মাধ্যমে দীর্ঘ দূরত্ব পর্যন্ত ছড়িয়ে পড়ে বলে জানা যায় না। [কোভিড-19 সংক্রমণ, এরোসোল এবং বায়ুচলাচল](#) সম্পর্কে আরও জানুন।

উপসর্গ

কোভিড-19 এর সাধারণ [উপসর্গগুলি](#) হল জ্বর, কাশি, গ্রাস করতে সমস্যা, গলা ব্যথা, নাক দিয়ে জল পড়া, স্বাদ বা গন্ধ না পাওয়া, বমি বমি ভাব, বমি, ডায়রিয়া এবং শ্বাসকষ্ট হওয়া। উপসর্গগুলি প্রদর্শিত হতে 14 দিন পর্যন্ত সময় নিতে পারে। এছাড়াও বয়স্ক ব্যক্তি এবং শিশুদের সাধারণ উপসর্গগুলিও থাকতে পারে যেমন ঠান্ডা লাগা, মাথাব্যথা হওয়া, স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি ঘুমানো, দিশেহারা হওয়া, বিভ্রান্তি, পেশীর ব্যথা, মাথা ঘোরা, দুর্বলতা বা মাথা ঘুরে পড়ে যাওয়া।

জটিলতার সম্ভাবনা

বয়স্ক ব্যক্তি এবং স্বাস্থ্যজনিত সমস্যা সহ মানুষেরা গুরুতর অসুস্থতার ঝুঁকিতে বেশি, যার জন্য হাসপাতালের যত্ন প্রয়োজন হতে পারে। বিরল ক্ষেত্রে, কিছু শিশুদের অস্বাভাবিক প্রদাহজনক সমস্যা হতে পারে। যদি একটি শিশুর অবস্থায় কোনও উন্নতি না হয় বা ফুসকুড়ি, দীর্ঘস্থায়ী জ্বর, গোলাপী চোখ এবং/বা হাত এবং পা ফুলে যায় তাহলে তখনই চিকিৎসাগত যত্ন নিন।

সবাইকে নিরাপদে রাখার জন্য পদক্ষেপসমূহ

- কোভিড-19 টিকা নিন।
- আপনার বাড়ির বাইরে অপ্রয়োজনীয় যাতায়াত সীমিত করুন।
- আপনি অসুস্থ বোধ করলে বাড়িতে এবং স্ব-বিচ্ছিন্ন হয়ে থাকুন। পরীক্ষা করান।
- অন্যদের থেকে কমপক্ষে দুই মিটারের শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখুন।
- সার্বজনীন অভ্যন্তরীণ স্থানগুলিতে এবং বহিরঙ্গনে যখন শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা সম্ভব না হয় তখন একটি [ফেস মাস্ক](#) পড়ে থাকুন।
- প্রায়শই নিজের হাত ধুয়ে নিন বা অ্যালকোহল-ভিত্তিক স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।
- হাত না ধুয়ে আপনার মুখ স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন।
- আপনার কাশি বা হাঁচি কনুই বা একটি টিস্যু দিয়ে ঢাকুন।
- উচ্চ স্পর্শ করা পৃষ্ঠতল পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করুন।
- [COVID Alert মোবাইল অ্যাপটি](#) ডাউনলোড করুন।

আপনার যদি উপসর্গ থাকে তাহলে কী করবেন

আপনার যদি কোভিড-19 এর একটি বা একাধিক উপসর্গ থাকে বা আপনি কোভিড-19 এ আক্রান্ত কোনও ব্যক্তির সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ ছিলেন, তাহলে পরীক্ষা করান। আপনার কাছাকাছি একটি [মূল্যায়ন কেন্দ্রে](#) একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিন। আপনি নিজের পরীক্ষার ফলাফলের জন্য অপেক্ষা করার সময় বাড়িতে থাকুন এবং স্ব-বিচ্ছিন্ন থাকুন।

[স্ব-বিচ্ছিন্ন](#) থাকার অর্থ হল বাড়িতে থাকা, আপনার পরিবারের সদস্যদের সহ অন্যদের থেকে দূরে থাকা, কারণ আপনি সংক্রামক হতে পারেন। বাইরে, সার্বজনীন স্থানে যাবেন না বা পাবলিক ট্রানজিট ব্যবহার করবেন না। অনলাইনে কেনাকাটা করুন বা আপনার প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র দিয়ে যাওয়ার জন্য কোনও বন্ধুকে কল করুন। আপনার উপসর্গগুলি থেকে উপশমের প্রয়োজন হলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা সরবরাহকারীকে কল করুন। আপনার বা অন্য কারও যদি শ্বাস নিতে সমস্যা হয় তাহলে 911 এ কল করুন।

বায়ুচলাচল বা বায়ু প্রবাহ

মে 17, 2021-এ সংশোধিত

ভাল বায়ু প্রবাহ কোভিড-19 এর বিস্তার হ্রাস করতে সহায়তা করতে পারে। আপনার বাড়িতে ভাল বায়ু প্রবাহ নিশ্চিত করতে:

- যদি নিরাপদ হয় বা সম্ভব হয়, জানালা এবং দরজা খুলুন।
- আপনার হিটিং এবং এয়ার কন্ডিশনিং সিস্টেমগুলি ভালভাবে রাখুন।
- আপনার চুল্লি, এয়ার কন্ডিশনার ইত্যাদির সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ সর্বোচ্চ দক্ষতার ফিল্টারটি ব্যবহার করুন।
- সিলিং বা পোর্টেবল ফ্যান ব্যবহার করার সময়, উর্ধ্বমুখী বায়ু প্রবাহ ঘূর্ণন ব্যবহার করুন।
- বায়ু ভেন্টের আশেপাশের অঞ্চলটি আসবাব ইত্যাদি থেকে পরিষ্কার রাখুন।

বহনযোগ্য বায়ু পরিষ্কারকগুলি কোভিড-19 এর বিস্তার রোধ করতে পারে বলে কোনও প্রমাণ নেই তবে অভ্যন্তরীণ জায়গাগুলিতে ভাল বায়ুচলাচল সাহায্য করতে পারে। বহনযোগ্য বায়ু পরিষ্কারকগুলি ভাল বায়ুচলাচল বিহীন অঞ্চলগুলিতে দরকারী হতে পারে, উদাহরণস্বরূপ, জানলা ছাড়া একটি ছোট ঘরে।

কোভিড-19 টিকা

অন্টারিওতে ব্যবহৃত কোভিড-19 টিকাগুলি বেশিরভাগ মানুষের জন্য নিরাপদ, যার মধ্যে রয়েছেন এমন ব্যক্তির যাদের স্বাস্থ্যজনিত সমস্যা, দুর্বল প্রতিরোধ ক্ষমতা, অটোইমিউন রোগ রয়েছে এবং গর্ভবতী ও স্তন্যপান করানো ব্যক্তির। টিকাগুলি কোভিড-19 থেকে গুরুতর অসুস্থতা প্রতিরোধ করার ক্ষেত্রে কার্যকর। যদিও টিকাকরণ বাধ্যতামূলক নয়, সকলকে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব টিকাকরণের জন্য দৃঢ়ভাবে উত্সাহিত করা হয়। [কোভিড-19 টিকা](#) সম্পর্কে আরও জানুন।

আরও তথ্য

আমাদের ওয়েবসাইট দেখার জন্য toronto.ca/COVID19 এ যাব বা আমাদের 416-338-7600 নম্বরে কল করুন।