



স্মারক নং- ৭২০৫

তারিখঃ ১০/০৩/২০২০

## করোনা ভাইরাস: সচেতন হোন, নিরাপদ থাকুন

**বিষয়ঃ করোনা ভাইরাস রোগ প্রতিরোধ ও চিকিৎসায় করণীয়।**

উপর্যুক্ত বিষয়ে সংশ্লিষ্ট সকলকে অবহিত করা যাচ্ছে সরকার ইতোমধ্যে করোনা ভাইরাস সংক্রমণ রোধ ও আক্রান্ত রোগীর চিকিৎসার্থে সকল প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করেছে। এ ভাইরাস সংক্রমণ রোধে সবার সতর্কতা ও সচেতনতা প্রয়োজন।

মাধ্যমিক ও উচ্চ শিক্ষা অধিদপ্তরের অধীন সকল অফিস ও শিক্ষা প্রতিষ্ঠান সংশ্লিষ্ট সকলকে এ পরিস্থিতি মোকাবেলায় সচেতন থাকার নির্দেশ দেয়া হলো। এ পরিপ্রেক্ষিতে রোগতত্ত্ব, রোগনিয়ন্ত্রণ ও গবেষণা ইনস্টিটিউট (আইইডিসিআর) এর ওয়েবসাইটে প্রকাশিত করোনা ভাইরাসের তথ্য সম্বলিত নিম্নরূপ নির্দেশনা ও পরামর্শ অনুসরণের অনুরোধ করা হলো।

### ২০১৯ এন-করোনা ভাইরাস

অনেক প্রজাতির করোনা ভাইরাসের মধ্যে যে ৭টি মানুষের দেহে সংক্রমিত হতে পারে তার একটি ২০১৯ এন-করোনা ভাইরাস।

#### ❖ যেভাবে ছড়ায়:

- এ ভাইরাস কোন প্রাণী থেকে মানুষের দেহে ঢুকেছে;
- এখন মানুষ থেকে মানুষে সংক্রমণ হচ্ছে;
- করোনা ভাইরাস মানুষের ফুসফুসে সংক্রমণ ঘটায় এবং
- শ্বাসতন্ত্রের মাধ্যমে (হাঁচি/কাশি/কফ/থুথু) অথবা
- আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে আসলে একজন থেকে আরেকজনে ছড়ায়।

#### ❖ লক্ষণসমূহ-

- ভাইরাস শরীরে ঢোকার পর সংক্রমণের লক্ষণ দেখা দিতে প্রায় ২-১৪ দিন লাগে;
- বেশির ভাগ ক্ষেত্রে প্রথম লক্ষণ জ্বর;
- এছাড়া শুকনো কাশি/ গলা ব্যথা হতে পারে;
- শ্বাসকষ্ট/ নিউমোনিয়া দেখা দিতে পারে;
- অন্যান্য অসুস্থতা (ডায়াবেটিস/ উচ্চ রক্তচাপ/ শ্বাসকষ্ট/ হৃদরোগ/ কিডনী সমস্যা/ ক্যান্সার ইত্যাদি) থাকলে অরগ্যান ফেইলিওর বা দেহের বিভিন্ন প্রত্যঙ্গ বিকল হতে পারে।

#### প্রতিকার

- যেহেতু এই ভাইরাসটি নতুন, তাই এর কোন টিকা/ভ্যাকসিন এখনো নেই;
- চিকিৎসা লক্ষণভিত্তিক।

#### ❖ প্রতিরোধে করণীয়-

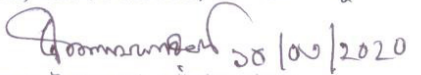
##### ➤ ব্যক্তিগত সচেতনতা-

- ঘন ঘন সাবান ও পানি দিয়ে হাত ধুতে হবে (অন্তত ২০ সেকেন্ড যাবৎ);
- অপরিষ্কার হাতে চোখ, নাক ও মুখ স্পর্শ করা যাবে না;
- ইতোমধ্যে আক্রান্ত এমন ব্যক্তিদের সংস্পর্শ এড়িয়ে চলতে হবে;
- কাশি শিষ্টাচার মেনে চলতে হবে (হাঁচি/কাশির সময় বাহ/ টিস্যু/কাপড় দিয়ে নাক-মুখ ঢেকে রাখতে হবে);
- অসুস্থ পশু/পাখির সংস্পর্শ পরিহার করতে হবে;
- মাছ-মাংস ভালোভাবে রান্না করে খেতে হবে;
- অসুস্থ হলে ঘরে থাকুন, বাইরে যাওয়া অত্যাवশ্যক হলে নাক-মুখ ঢাকার জন্য মাস্ক ব্যবহার করতে হবে;
- জরুরী প্রয়োজন ব্যতীত বিদেশে ভ্রমণ করা থেকে বিরত থাকুন এবং প্রয়োজন ব্যতীত এ সময়ে বাংলাদেশ ভ্রমণে নিরুৎসাহিত করতে হবে;
- প্রবাসী আত্মীয়স্বজনকে জরুরী প্রয়োজন ছাড়া বাংলাদেশ ভ্রমণে নিরুৎসাহিত করতে হবে;
- প্রয়োজন ছাড়া যেকোনো জনসমাগম এড়িয়ে চলতে হবে;
- অত্যাवশ্যকীয় ভ্রমণে সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে।

#### ❖ সন্দেহভাজন রোগীর ক্ষেত্রে করণীয়-

- অসুস্থ রোগীকে ঘরে থাকতে বলুন;
- মারাত্মক অসুস্থ রোগীকে নিকটস্থ সদর হাসপাতালে যেতে বলুন;
- রোগীকে নাক-মুখ ঢাকার জন্য মাস্ক ব্যবহার করতে বলুন;
- রোগীর নাম, বয়স, যোগাযোগের জন্য পূর্ণ ঠিকানা ও মোবাইল নাম্বার সংরক্ষণ করুন এবং
- আইইডিসিআর এর করোনা কন্ট্রোল রুমে (০১৭০০-৭০৫৭৩৭) অথবা

হটলাইন নাম্বারে (০১৯৩৭-১১০০১১, ০১৯৩৭-০০০০১১, ০১৯২৭-৭১১৭৮৪, ০১৯২৭-৭১১৭৮৫) যোগাযোগ করুন।

  
প্রফেসর ড. সৈয়দ মো. গোলাম ফারুক  
মহাপরিচালক

মাধ্যমিক ও উচ্চ শিক্ষা অধিদপ্তর বাংলাদেশ, ঢাকা

