PROSHIKA
A CENTRE FOR HUMAN DEVELOPMENT

করোনা (ওমিক্রন) ভাইরাস সম্পর্কে সচেতনতা

ওমিক্রন XBB হলো কোভিড-১৯ ভাইরাসের একটি নতুন ভ্যারিয়েন্ট। সময়ের সঙ্গে সঙ্গে এই ভাইরাসের বিভিন্ন মিউটেশন বা পরিবর্তিত রূপ দেখা গেছে, যার মধ্যে অন্যতম হলো ওমিক্রন (Omicron)। ওমিক্রন অনেক বেশি সংক্রামক হলেও তুলনামূলকভাবে কম জটিলতা তৈরি করেছিল। কিন্তু ওমিক্রনের নতুন সাবভ্যারিয়েন্ট XBB অনেক বেশি উদ্বেগজনক হয়ে উঠেছে। উপসর্গ সাধারণত হালকা (সর্দি, গলা ব্যথা, জ্বর) হলেও বয়স্ক ও অসুস্থদের জন্য ঝুঁকিপূর্ণ। প্রশিকা মানবিক উন্নয়ন কেন্দ্র করোনা পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রনে সচেতনতা, ব্যক্তিগত সুরক্ষা এবং স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে গুরুত্ব আরোপ করেছে, সেইসাথে স্বাস্থ্য অধিদপ্তর কর্তৃক ১১ দফা নির্দেশনা অনুসরণ করতে বলা হয়েছে।

Covid 19 Omicron XBB এর লক্ষণ সমূহ:

- ✅ জ্বর, সর্দি, কাশি (অনেক ক্ষেত্রে জ্বর বা কাশি থাকে না)
- ✅ শ্বাসকষ্ট, গলা ব্যথা
- ✅ চোখের সমস্যা দেখা দেওয়া
- ✅ শরীর ব্যথা, মাথা ব্যথা
- ✅ পাতলা পায়খানা (৩০% ক্ষেত্রে)
- ✅ দুর্বলতা, হজম জনিত ডায়রিয়া

সংক্রমণ প্রতিরোধে জনসাধারণের করণীয়

- ➢ জনসমাগম যথাসম্ভব এড়িয়ে চলুন এবং উপস্থিত হতেই হলে সে ক্ষেত্রে অবশ্যই মাস্ক ব্যবহার করুন।
- ➢ শ্বাসতন্ত্রের রোগগুলো থেকে নিজেকে রক্ষার জন্য মাস্ক ব্যবহার করুন।
- ➢ হাঁচি বা কাশির সময় বাহু বা টিস্যু দিয়ে নাক-মুখ ঢেকে রাখুন।
- ➢ ব্যবহৃত টিস্যুটি অবিলম্বে ঢাকনাযুক্ত ময়লা ফেলার ঝুড়িতে ফেলুন।
- ➢ ঘন ঘন সাবান ও পানি কিংবা হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলুন (অন্তত ২০ সেকেন্ড)।
- ➢ অপরিষ্কার হাতে চোখ, নাক ও মুখ ধরবেন না।
- ➢ আক্রান্ত ব্যক্তিদের সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন এবং কমপক্ষে ৩ ফুট দূরত্ব বজায় রাখুন।

সন্দেহজনক রোগীদের ক্ষেত্রে করণীয়

- ➢ জ্বর, কাশি ও শ্বাসকষ্টে আক্রান্ত হলে সুস্থ না হওয়া পর্যন্ত বাড়িতে থাকুন।
- ➢ রোগীর নাক-মুখ ঢাকার জন্য মাস্ক ব্যবহার করতে বলুন।
- ➢ রোগীর সেবাদানকারীরাও সতর্কতা হিসেবে মাস্ক ব্যবহার করুন।
- ➢ প্রয়োজন হলে কাছের হাসপাতালে অথবা আইইডিসিআর (০১৪০১-১৯৬২৯৩) অথবা স্বাস্থ্য বাতায়ন (১৬২৬৩)-এর নম্বরে যোগাযোগ করুন।

জনসচেতনতায় প্রশিকা মানবিক উন্নয়ন কেন্দ্র

HEAD OFFICE: PROSHIKA BHABAN, I/1-GA, Section-2, Mirpur, Dhaka-1216.
E-mail: pmuk@proshikabd.com, proshika.muk.acfhd@gmail.com, Web: www.proshikabd.com, Cell: 01888 000 285-6