

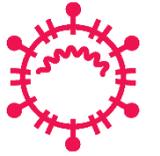


কোভিড-১৯: প্রবীণ ব্যক্তিদের উদ্দেশ্যে নির্দেশনা ও পরামর্শ

এই নথিতে প্রবীণ ব্যক্তিদের জন্য কোভিড-১৯ সম্পর্কে কিছু নির্দেশনা ও পরামর্শ দেয়া হয়েছে। এতে কোভিড-১৯ কী এবং কীভাবে ছড়ায় সেই সম্পর্কে কিছু সাধারণ তথ্য এবং তার পাশাপাশি, বয়স্ক মানুষরা ভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি কমানোর জন্য কী কী করতে পারেন ও তাদের চিকিৎসা বা সহায়তার প্রয়োজন হলে কী করবেন সেই ব্যাপারে কিছু গুরুত্বপূর্ণ পরামর্শ দেয়া হয়েছে।

কোভিড-১৯ কী?

- কোভিড-১৯ বা 'করোনা ভাইরাস' ২০১৯ সালে প্রাদুর্ভূত একটি নতুন রোগ
- কোভিড-১৯ প্রথম চীন দেশে দেখা গিয়েছিল, তবে এখন বিশ্বজুড়ে ছড়িয়ে পড়েছে। ২০২০ সালের মার্চ মাসের মাঝামাঝি পর্যন্ত ১০০ টিরও বেশি দেশে এই রোগের প্রাদুর্ভাব দেখা দিয়েছে।
- কোভিড-১৯ শ্বাসতন্ত্রে সংক্রমণ ঘটায়
- কোভিড-১৯-এর সবচেয়ে সাধারণ লক্ষণগুলি হল জ্বর, শুকনো কাশি এবং শ্বাসকষ্ট। কিছু ক্ষেত্রে গায়ে-হাতে-পায়ে ব্যথা, নাক থেকে পানি পড়া, গলা ব্যথা বা ডায়রিয়ার মতো লক্ষণও দেখা দিতে পারে
- কিছু মানুষ সংক্রামিত হলেও তাদের মধ্যে কোনও লক্ষণ দেখা দেয় না এবং তারা অসুস্থও বোধ করেন না
- বেশিরভাগ মানুষ (প্রায় ৮০%) সাধারণত কোনও চিকিৎসা ছাড়াই কোভিড-১৯ রোগ থেকে সেরে ওঠেন
- প্রায় প্রতি ৬ জনের মধ্যে ১ জনের গুরুতর অসুস্থতা এবং শ্বাসকষ্ট হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে
- প্রবীণ ব্যক্তি এবং যাদের উচ্চ রক্তচাপ, হার্টের রোগ বা ডায়াবেটিসের মতো অন্য অসুস্থতা রয়েছে তাদের কোভিড-১৯ রোগে গুরুতরভাবে অসুস্থ হওয়া এবং মৃত্যুর সম্ভাবনা বেশি
- জ্বর, কাশি এবং শ্বাসকষ্ট হলে ডাক্তারের পরামর্শ নেয়া প্রয়োজন



কোভিড-১৯ কীভাবে ছড়ায়?

- আক্রান্ত মানুষদের থেকে অন্যদের মধ্যে এই ভাইরাস ছড়িয়ে পড়তে পারে
- নাক বা মুখ থেকে নির্গত সূক্ষ্ম জলীয় কণার (ড্রপলেট) মাধ্যমে এক জনের থেকে অন্য জনের মধ্যে রোগ ছড়াতে পারে। ভাইরাসে আক্রান্ত ব্যক্তির হাঁচি বা কাশির দেয়ার সময় এই ড্রপলেট ছড়িয়ে পড়ে
- মানুষ যেভাবে কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত হতে পারে:
 1. যদি ভাইরাসে আক্রান্ত কোনও মানুষ হাঁচি-কাশি দেয় এবং ড্রপলেট কোনও জিনিস বা জায়গার ওপর পড়ে, তবে অন্য কেউ সেই জায়গা বা জিনিস স্পর্শ করার পরে সেই হাত দিয়ে নিজের মুখ, নাক বা চোখ স্পর্শ করলে তারা সংক্রামিত হতে পারেন
 2. ভাইরাসে আক্রান্ত কেউ হাঁচি-কাশি দিলে নির্গত ড্রপলেট শ্বাসপ্রশ্বাসের মাধ্যমে তার কাছাকাছি থাকা অন্য মানুষদের শরীরে প্রবেশ করতে পারে
 3. ভাইরাসে আক্রান্ত ব্যক্তি হাতের মধ্যে হাঁচি-কাশি দিয়ে সেই হাতে অন্য কারো মুখ স্পর্শ করলে, অথবা অন্য কারো হাত স্পর্শ করলে এবং সেই ব্যক্তি হাত দিয়ে নিজের মুখ, নাক বা চোখ স্পর্শ করলে



আমি কীভাবে নিজেকে সুবক্ষিত রাখবো?

সকলেই কিছু সাধারণ সাবধানতা অবলম্বন করে কোভিড-১৯ হওয়ার ঝুঁকি কমাতে পারেন:

- বার বার সাবান ও পানি দিয়ে ভালোভাবে হাত ধুয়ে নেবেন। অন্তত ২০ সেকেন্ড ধরে হাত ধোবেন। হাত ধোয়ার সময় হাতের তালু ও হাতের উপরিভাগ, আঙুলের মাঝে, আঙুল, আঙুলের ডগা এবং নখের মধ্যে ভালোভাবে পরিষ্কার করবেন।
- সাবান ও পানি দিয়ে হাত ধোয়া সবচেয়ে ভালো, তবে বাইরে কোথাও গেলে বা সাবান ও পানি না থাকলে, হাত জীবাণুমুক্ত করার জন্য অ্যালকোহলযুক্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করবেন। এটাও অন্তত ২০ সেকেন্ড ধরে করবেন এবং যথেষ্ট পরিমাণে হ্যান্ড স্যানিটাইজার নেবেন যাতে পুরো ২০ সেকেন্ড ধরে হাত ভিজা থাকে
- আপনার চোখ, নাক বা মুখ স্পর্শ করবেন না, বিশেষত যদি হাত ধোয়া না থাকে
- হাঁচি বা কাশির সময় নাক-মুখ অবশ্যই টিস্যু দিয়ে ঢেকে নেবেন। তক্ষুনি ব্যবহৃত টিস্যু ফেলে দেবেন। টিস্যু না থাকলে, হাঁচি-কাশির সময় নাক-মুখ কনুই দিয়ে ঢেকে নেবেন এবং তক্ষুনি আপনার হাত ভালভাবে ধুয়ে নেবেন
- যাদের হাঁচি বা কাশি হচ্ছে তাদের থেকে অন্তত ২ মিটার (৬ ফুট) দূরে থাকবেন
- আপনি জ্বর, কাশি বা শ্বাসকষ্টের মতো লক্ষণ দেখা দিলে বাড়িতে থাকবেন বা অন্যদের থেকে দূরে থাকবেন
- কোথায় কোথায় কোভিড-১৯ এর প্রকোপ দেখা দিয়েছে জানার চেষ্টা করুন এবং সেই সব জায়গা এড়িয়ে চলবেন



- ভিড় বা অনেক লোকের জমায়েত থেকে দূরে থাকবেন, যেমন সামাজিক অনুষ্ঠান, কমিউনিটির সভা ও সাংস্কৃতিক কার্যকলাপ
- কারো সাথে হাত মেলানো বা তাদের জড়িয়ে ধরা এড়িয়ে চলুন
- আপনি অসুস্থ হলে বা কোনও অসুস্থ মানুষের সেবা করলে তবেই মাস্ক পরবেন। সংক্রমণ প্রতিরোধের জন্য মাস্ক তেমন কার্যকরী নয়। বর্তমানে সারা বিশ্বে মাস্কের অভাব দেখা দিয়েছে, তাই উপরোক্ত পরিস্থিতি ছাড়া মাস্ক পড়বেন না
- মাস্ক ব্যবহার করলে, মাস্ক পরার আগে, পরে থাকাকালীন সেটা স্পর্শ করলে এবং মাস্ক খোলা ও ফেলে দেয়ার পরে হাত ধুয়ে নেবেন।
- একবার ব্যবহারের মাস্ক একবারই পরা যাবে এবং একসাথে একাধিক মাস্ক পরবেন না। মাস্ক ভিজে বা স্যাঁতস্যাঁতে হয়ে গেলে তক্ষুনি খুলে বদলে ফেলতে হবে।

সুস্থ থাকার জন্য কী করবেন?

- প্রবীণ মানুষ এবং যাদের অন্যান্য অসুস্থতা রয়েছে, বিশেষত উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস এবং হার্টের রোগ, তাদের কোভিড-১৯ রোগে গুরুতরভাবে অসুস্থ হয়ে পড়ার সম্ভাবনা বেশি। নিজের স্বাস্থ্যের যত্ন নিতে ভুলবেন না, বিশেষত অন্য কোনও রোগ থাকলে সেদিকে বিশেষ নজর দেবেন
- আপনার অন্য কোনও অসুস্থতা থাকলে কোভিড-১৯ হওয়ার ঝুঁকি যথাসম্ভব কমানোর চেষ্টা করতে হবে, যেমন ঘন ঘন হাত ধোয়া, ভিড় এড়িয়ে চলা এবং অসুস্থ মানুষদের থেকে দূরে থাকা



ওষুধপত্র

- মনে রাখবেন, আপনি অসুস্থ হয়ে পড়লেও ডাক্তার আপনাকে অন্যান্য রোগ বা অসুস্থতার জন্য যেসমস্ত ওষুধপত্র দিয়েছেন সেগুলি চালিয়ে যাওয়া জরুরি
- যথেষ্ট পরিমাণে ওষুধপত্র মজুত রাখবেন এবং অসুস্থ হয়ে পড়লে আপনার বন্ধুবান্ধব, পরিবারের সদস্য বা সেবাদানকারীদের আপনার ওষুধ এনে দিতে অনুরোধ করবেন

ডায়াবেটিস

- ডায়াবেটিসে আক্রান্ত ব্যক্তিদের ঝুঁকির পরিমাণ বেশি। আপনার ডায়াবেটিস থাকলে ওষুধ খাওয়া চালিয়ে যাবেন, ব্লাড সুগারের দিকে নজর রাখবেন এবং জ্বর, কাশি বা শ্বাসকষ্ট দেখা দিলে তক্ষুনি ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করবেন।

হাঁপানি

- যারা হাঁপানিতে আক্রান্ত তাদের নিয়মমতো ইনহেলার (গুলি) ব্যবহার করা চালিয়ে যেতে হবে

- যদি মনে হয় যে হাঁপানির সমস্যা বাড়ছে বা জ্বর, কাশি বা শ্বাসকষ্টের মতো লক্ষণ দেখা দিলে চিকিৎসা সহায়তা নেবেন

ক্যান্সার

- ক্যান্সারে আক্রান্ত মানুষদের ঝুঁকির পরিমাণ বেশি, বিশেষত যে ক্যান্সারে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায় এবং যাদের কেমোথেরাপি বা অন্যান্য চিকিৎসা চলছে
- আপনার ক্যান্সার থাকলে কোভিড-১৯ এর ঝুঁকি কমানোর পদক্ষেপগুলি মেনে চলা অত্যন্ত জরুরি। আপনার জ্বর, কাশি বা শ্বাসকষ্ট হলে, তক্ষুনি ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করবেন

আমার যদি অন্যের সাহায্য বা সহায়তার প্রয়োজন হয় তাহলে কী করবো?

- আপনাকে যদি বাড়িতে থাকতে হয় বা বেরোতে অক্ষম হন তাহলে বন্ধুবান্ধব, আত্মীয় বা সেবাদানকারীদের থেকে সহায়তা নিন। আপনি এবং যারা আপনাকে সহায়তা দিচ্ছে, উভয়কেই সুরক্ষিত থাকার জন্য ঘন ঘন হাত ধোয়ার পাশাপাশি উপরোক্ত অন্যান্য সাবধানতাগুলি মেনে চলতে হবে।
- বন্ধু, পরিবার বা সেবাদানকারীদের এই কাজগুলিতে সহায়তা করতে অনুরোধ করুন:
 1. ওশুধ আনা
 2. খাবার কেনা
 3. বাড়ির অন্যান্য কাজ
 4. কোভিড-১৯ সম্পর্কে তথ্য সংগ্রহ করা
 5. কোথায় এবং কীভাবে চিকিৎসা সহায়তা পাবেন সে সম্পর্কে তথ্য সংগ্রহ করা
 6. হাসপাতাল বা স্বাস্থ্য কেন্দ্রে যাওয়া
- আপনি অসুস্থ বোধ করলে বন্ধুবান্ধব, পরিবার বা সেবাদানকারীদের অবশ্যই জানাবেন
- আপনি অসুস্থ বোধ করলে, বিশেষত জ্বর, কাশি বা শ্বাসকষ্ট দেখা দিলে ডাক্তারের সাথে পরামর্শ না করা পর্যন্ত বন্ধুবান্ধব, আত্মীয় বা সেবাদানকারীদের আপনার বাড়িতে আসতে বারণ করবেন, যদি না আপনার জরুরি কোনও সহায়তার প্রয়োজন হয়



চিকিৎসার জন্য কোথায় যাব?

- বর্তমানে কোভিড-১৯ এর কোনও টিকা বা এটা সারানোর জন্য কোনও ওশুধ নেই।
- আপনি অসুস্থ হলে কোভিড-১৯ এর লক্ষণগুলি উপশমের জন্য চিকিৎসা করা যেতে পারে। কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত বেশিরভাগ মানুষই চিকিৎসায় সেরে ওঠেন
- আপনি অসুস্থ বোধ করলে আতঙ্কিত হবেন না বা আপনার অসুস্থতা লুকিয়ে রাখবেন না। ডাক্তারের পরামর্শ নিন
- আপনি যদি কোভিড-১৯ এর কারণে গুরুতরভাবে অসুস্থ হয়ে পড়েন তাহলে আপনাকে হাসপাতালে ভর্তি হয়ে চিকিৎসা করাতে হবে



- আপনাকে এবং সেই সাথে আপনার পরিবার, বন্ধুবান্ধব বা সেবাদানকারীদের জেনে রাখতে হবে যে আপনার জ্বর, কাশি বা শ্বাসকষ্টের মতো অসুস্থতা দেখা দিলে চিকিৎসা বা পরামর্শের জন্য কোথায় যেতে হবে। সহায়তার জন্য কোথায় যেতে হবে তা আপনি যেখানে থাকেন এবং সেখানকার চিকিৎসা ব্যবস্থার ওপর নির্ভর করবে। স্থানীয় পরামর্শ অনুযায়ী আপনাকে হয়ত অবিলম্বে নিকটবর্তী চিকিৎসা কেন্দ্রে যেতে বলা হবে না। আগে থেকে এই তথ্য জেনে রাখার চেষ্টা করুন যাতে অসুস্থ বোধ করলে কী করতে হবে তা জানা থাকে এবং আপনি প্রস্তুত থাকতে পারেন

দয়া করে মনে রাখবেন: কোভিড-১৯ একটি গুরুতর রোগ, তবে আমরা কিছু সাবধানতা অবলম্বন করে নিজেকে ও অন্যদের এর থেকে সুৰক্ষিত রাখতে পারি। উপযুক্ত সাবধানতা অবলম্বন করা গুরুত্বপূর্ণ তবে আতঙ্কিত হওয়ার প্রয়োজন নেই

এই নির্দেশনাটি কোভিড-১৯ সম্পর্কে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার বৈশ্বিক পরামর্শের ভিত্তিতে রচনা করা হয়েছে। আরও তথ্যের জন্য দেখুন

www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses

www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public

HelpAge International
PO Box 70156, London WC1A 9GB, UK
Tel +44 (0)20 7278 7778
info@helpage.org
www.helpage.org



@HelpAge



HelpAge International

আরও জানুন:

Helpage.org/coronavirus-COVID19