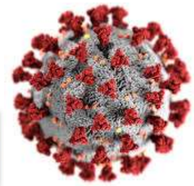
করোনা ভাইরাসের সংক্রমন থেকে নিজে বাঁচুন, অন্যকে বাঁচান

করোনা কি?

করোনা (Covid-19) নামক এক ধরনের ভয়ঙ্কর ভাইরাস (অতি ক্ষুদ্র জীবানু) দ্বারা ফুসফুসে সংক্রমিত রোগ যা পৃথিবী ব্যাপী লাখ লাখ মানুষের প্রাণ কেড়ে নিচ্ছে।



করোনা কিভাবে ছড়ায়?

আক্রান্ত ব্যাক্তির হাঁচি, কাশি, নিঃশ্বাস এবং তার সংস্পর্শে আসা ব্যাক্তি, বস্তু (যেমন: টাকা, আসবাপত্র) এর মাধ্যমে ছড়ায়

করোনা ভাইরাস কিভাবে শরীরে প্রবেশ করে?

চোখ, নাক ও মুখের ভিতর দিয়ে এই ভাইরাস মানুষ বা প্রাণীর শরীরের ভিতর প্রবেশ করে

করোনা সংক্রমনের লক্ষন

জ্বর | কাশি | গলা ব্যাথা | শ্বাস কষ্ট | ডায়রিয়া

করোনা সংক্রমন থেকে বাঁচতে যা করতে হবে

সাবান দিয়ে বারবার হাত ধৌত করুন

সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখুন

হাতে চোখ, নাক, মুখ স্পর্শ করবেন না

সব ধরনের ভীড় এড়িয়ে চলুন

হাঁচি-কাশি দেয়ার সময় নাক-মুখ ঢাকুন

মোবাইল, বাজারকৃত প্যাকেট জীবানুমুক্ত করুন

ঘরে থাকুন

বিশেষ প্রয়োজনে ঘর থেকে বেড় হলে নিরাপদ ফেস মাস্ক ও হ্যান্ড গ্লাভস ব্যবহার করুন এবং কাজ সেরে দ্রুত ঘরে ফিরুন।

বাইরে থেকে ঘরে আসলে সাথে সাথে হ্যান্ড গ্লাভস ময়লার ঝুড়িতে ফেলুন, ফেস মাস্ক ও জামা-কাপড় সাবান/ডিটারজেন্টে ধুয়ে ফেলুন। তার আগ পর্যন্ত অন্যদের থেকে দূরে থাকুন।

জনস্বার্থে

আলোরমেলা

দেশের প্রথম শিক্ষা বিষয়ক ওয়েবসাইট

www.alormela.org

বাসা-বাড়ি, হাসপাতাল, অফিস ও শপিং মলের লিফট থেকে করোনা ছড়াতে পারে, সুতরাং লিফট ব্যবহারে বিরত থাকুন।

দরজার হাতল ও বাজার থেকে আনা দ্রব্যাদি, ব্যাগ, প্যাকেট জীবানু মুক্ত করুন এবং টাকা স্পর্শ করার পরপর সাবান দিয়ে ভাল করে হাত ধুয়ে ফেলুন। গণপরিবহন এড়িয়ে চলুন।

শরীরে করোনার লক্ষন দেখা দিলে যা করবেন

১ ভয় পাবেন না, শান্ত থাকুন এবং পরিবারের অন্যদেরকে কাছে আসতে নিষেধ করুন। শতকারা ৮০ ভাগ করোনা আক্রান্ত রোগী সাধারন চিকিৎসায় ১০-১৫ দিনের মাঝে সুস্থ হয়ে যায় এবং মাত্র ৫ ভাগ রোগী মারা যেতে পারেন।

২ চিকিৎসার জন্যে প্রথমেই ডাক্তারের কাছে চলে যাবেন না। আপনার দ্বারা ডাক্তার ও অন্যেরা সংক্রমিত হতে পারে। আপনার অসাবধানতায় আপনার প্রিয় বাবা-মা, ভাই-বোন, স্ত্রী-সন্তান ও আত্মীয়স্বজন, পাড়া প্রতিবেশি সংক্রমিত হতে পারে।

৩ প্রথমে আপনার পরিচিত ডাক্তারকে ফোন করে প্রাথমিক চিকিৎসা/পরামর্শ নিন। থানায় ফোন দিয়ে পুলিশকে জানান এবং উপজেলা স্বাস্থ্য কম্প্লেক্সে জানান। আইইডিসিআর এবং নিকটস্থ করোনা চিকিৎসা কেন্দ্রে কল করে জানান এবং তাদের পরামর্শ নিন।

৪ পূর্বে থেকে হৃদ রোগ, ডায়েবেটিস, গর্ভাবস্থা বা অন্যান্য রোগে আক্রান্ত থাকলে অথবা শ্বাসকষ্ট দেখা দিলে পুলিশ/স্বাস্থ্য কর্মীর সহায়তা বা পরামর্শে বা অবস্থা প্রেক্ষিতে স্ব-উদ্যোগে নির্দিষ্ট করোনা চিকিৎসা কেন্দ্রে চলে যান। অবশ্যই তথ্য গোপন করবেন না। অন্যকে সংক্রমিত করবেন না।

হটলাইন ঃ আইইডিসিআর: 10655, 01944333222, স্বাস্থ্য বাতায়ন: 16263, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর: 333, সশস্ত্র বাহিনী: 01769045739
জরুরী পুলিশ/ আইন সহায়তা: 999, দাফন কার্যক্রম সহায়তা (স্বাস্থ্য মন্ত্রানালয়): 01712080983 ও 01552204208

করোনা থেকে বাঁচার দোয়া

১। আল্লাহুম্মা ইন্নি আ'য়ুজুবিকা মিনাল বারাছ, ওয়াল জুনুন, ওয়াল জুযাম, ওয়া সায়্যিইল আসক্বাম। (নাসায়ি, হাদিস : ৫৫০৮)
হে আল্লাহ, আমি তোমার নিকট ধবল, কুষ্ঠ এবং উন্মাদনা সহ সব ধরনের কঠিন দূরারোগ্য ব্যাধি থেকে পানাহ চাই।

২। বিসমিল্লাহিল্লাজি লা ইয়াদুররু মাআসমিহি শাইউন ফিল আরদি ওয়ালা ফিস সামাই, ওয়া হুয়াস সামিউল আলিম। (সুনানে আবু দাউদ)
আল্লাহ তায়ালার নামে আমার সকাল-সন্ধ্যা শুরু হলো। যার নামের বরকতে পৃথিবী এবং পৃথিবীর বাইরের কিছুই কোনো ক্ষতি করতে পারে না। তিনি সব শোনেন এবং সব জানেন।'

৩। আল্লাহুম্মা ইন্নি আউজুবিকা মিন মুনকারাতিল আখলাক্বি ওয়াল আ'মালি ওয়াল আহওয়ায়ি, ওয়াল আদওয়ায়ি। (তিরমিজি)
হে আল্লাহ! নিশ্চয় আমি তোমার কাছে খারাপ (নষ্ট-বাজে) চরিত্র, অন্যায় কাজ ও কুপ্রবৃত্তির অনিষ্টতা এবং বাজে অসুস্থতা ও নতুন সৃষ্ট রোগ বালাই থেকে আশ্রয় চাই।

'যদি তোমরা শুনতে পাও যে, কোনো জনপদে প্লেগ বা অনুরূপ মহামারীর প্রাদুর্ভাব ঘটেছে তবে তোমরা তথায় গমন করবে না। আর যদি তোমরা যে জনপদে অবস্থান করছ তথায় তার প্রাদুর্ভাব ঘটে তবে তোমরা সেখান থেকে বের হবে না।' (বুখারী, মুসলিম)

'যে কোনো ব্যাক্তি মহামারীর সময় নিজেকে ঘরে রুদ্ধ রাখবে ধৈর্যসহকারে, সওয়াবের আশায় এবং এই বিশ্বাস নিয়ে যে, আল্লাহ তার ভাগ্যে যা লিখেছেন এর বাইরে কিছুই ঘটবে না, সে শহীদের মর্যাদা ও বিনিময় লাভ করবে।' (ফতহুল বারী শরহে বুখারী)

করোনা প্রতিরোধে সরকারের নির্দেশ মেনে চলুন, গুজবে বিশ্বাস করবেন না, যাচাই না করে কোন তথ্য ছড়াবেন না। কুরআন-হাদিসের আলোকে ইসলামের বিধি নিষেধ মেনে চলুন