



তঞ্চঙ্গ্যা কথায় দি করোনা ভাইরাস লুইনে বেইত্ দরহাৰি কধা। আশাগুৰি বেয়াকুনে ই কধাউন মানি চুলিবাক।

ক. করোনা ভাইরাস (SARS-CoV-2) ও কোভিড- ১৯ (Covid-19) সিয়ান হী?

করোনা ভাইরাস (CoV) উল দে একুর আ দা'অর ভাইরাসতুন আরকুয়া ভাইরাস। যিবা উলে মাইনসৰ্ শেবায় অই, জ্ব উদে আ তাতুন বেইত্ দা'অর পিরা উই পারে। ই পিৰান একজনতুন আরেকজনত সিদি পার অই। সেনতায় এক মানাই'অতুন আরেক মানাই'ল্লুই দূরত্ তানা গম বিলি ডাত্তারুনে আর সরহাৰে বেইত্ গুৰি হৰ। ই অসুগকান্ আলিচ্চ্যা উইয়ে দে চীনত্ উহান সহরত্ (Wuhan, Hubei Province, China), পরেন্দি সিয়ান বেয়গ দুনিয়াত সুৰি সিদি পুজ্জ। গেল্লে মাৰ্চ মাসত্ ১১ (এগাৰ'অ) তারিগত্ বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা(World Health Organisation) ই পিৰান'রে (Covid-19) বেইত্ দা'অর মহামাৰী(pandemic) অসুগ বিলি হুই দিয়ে।

খ. করোনা ভাইরাস'র লক্কনান হী?

১. ই পিৰান্ গেয়াত সুমিলে তা লক্কনান দেহাবাল্লাই বিলি ২-১৪ মাদান্ (দিন) লায়ে।
২. বেইত্ ভাগ'র পুল্ল্যা আলিচ্চ্যা লক্কন উল দে তাতুন গেয়াত বেইত্ গুৰি জ্ব উদিব যিয়ান্ আৰ্বেৰে ১০০ ডিগ্রীতুন (ফারেনহাইট) বেইত্ বিলি ব ব ডাত্তারে হুইদন।
৩. আর'অ শুয়ানা হাইত্, গলা পিড়া উই পারে।
৪. নিশাইত্ পাদালি উই পারে, জ্ব'অ পিরা (নিউমোনিয়া) উই পারে।



৫. যেন্ আৰ'অ য়াৰাতুন মিদা বেয়ারাম(ডায়াবেটিস), বেইত্ পেসার থাই, হুইল্ল্যা পিড়া, বুক পিড়া, কিডনী বেয়ারাম আ ক্যান্সার থাই ত়াৰাতুন এ করোনা ভাইরাস উবারলাই বিলি বেইত্ সম্ভাবনা আহে।

গ. করোনা ভাইরাসসান হেনে সরায় পারে?

১. আইছু পুইল্লে, হাশিলে, সেফ ফেলালে আৰ মাগ'অ তুন এ ভাইরাসসান সরায় পারে।
২. য়াতুন এ পিরান্ অই তা গেয়াত্ বাসিলে বা তাৰে ধুরিলে।
৩. বাইরেতুন আয় নে গেয়া ফেরহা বা কাবরোন সাব ন গুরিলে।

সেনত্ বিলি ব ব ডাত্তারে আ সরকারে বেইত্ গুরি হুইদন দে, মাইনচুতুন মানুউত্ ৩ আত্ (ফুট) দুরত থাবার। বাইরেন দি বেইত্ ন বেড়াবার। যিদি বেইত্ মানুউত্ ভির থান সিদি ন যাবার।

ঘ. আমি করোনা ভাইরাসতুন হেনে গুরি বাচি পারিবং?

- হাত্ (আত্) ধ'না- ডাত্তারো'নে বেইত্ গুরি হুইদন দে, করোনাতুন বাচিবাল্লাই বিলি সাউইন্ আৰ পানি দি বেইত্ গুরি হাত্ (আত্) ধয়া পুরিব। গুনি গুনি ২০ সং গুইনদে যদক্কন লায়ে সেদক্কন ধুরি আত্ ধুবাল্লাই।
- জুরুলি হামে বারিন্দি গেলে সিতুন আয় নে বেয়াক গেয়া কাবরোন আ গেয়ান সাউইন দি গাদি (স্নান)

ফেলানা।



- হন হিচ্চু হাবার আগেন্দি, পরেন্দি আত্ ধয়া পুরিব, ভাদ্ সন্ রানিবার আগেন্দি আ পরেন্দি, পয়াসয়া গু মুদ সাব গুরি গারি আত্ (হাত্) ধ'না।
- আত্ ধুই পুরালে চিস্যু বা পুরিত্কার (পরিষ্কার) কাবর দি হাত্তান ফুসি ফেলা পুরিব, যেন্ হাদত্ পানি ন থায় ফা।
- হারিচ্চ্যা হাদন্ দি মুক, নাক, চুখ ধরা ন ধরানা, হারর যুদি যেক্কে সেক্কে নাগত্, মুগত্, চোগত্ ধরানার অভ্যাত্ থালে সিউন ন গরানায় গম।
- গেয়াত যদি শেবায় (সর্দি) থালে, কাইত্ থালে, জ্ব থালে সালেন মুগত কাবর (মাস্ক) দে না।
- মুগত দিয়া কাব'অ রান (মাস্ক) যিদি সিদি ন ফেলাইনে ডাউনি দলা জাগাত্ (চাকনা যুক্ত ডাস্টবিন) ফেলায় দেয়া পুরিব, ঠিগ যেন্ চিস্যু কাউচ্চ্যান্'অ।
- যিদি সিদি মাগ্ (কফ) ন ফেলা না, হারণ মাগতুন এ পিরান সরায় পারে।
- য়েদক বার আচ্চু আসে বা কাইত্ দিলে সেদকবার চিস্যু হাউত্ লারানা আর সিয়ান যিদি সিদি ন ফেলাই নে, ডাউনি ওয়ালা জাগাত ফেলা না।
- মাইনচতুন সবসময় তিন (৩) আত্ (ফুট) দুরত্ থানা।
- যিদি মানুউত্ বেইত্ থান সিদি আবে ন যা না।
- জুরুলি হাম ন থালে ঘরতুন বাইর ন অ না। কার'অ সিদি বেড়া ন যা না।
- বেয়াক কিসু গুরিনে'অ যদি গেয়া গম ন লয়ে দে অই, ডাত্তার'অ সিদি যা না দরহার। ডাত্তারে যা হুব তা মানি চুলিলে নিজরলাই গম উব। ডাত্তার'অ ...



ঙ. হোম কোয়ারেন্টাইন কী?

ইয়ান আমা হদায় হন দে, ঘরত থানা। শুনা গিয়ে দে, আগে দিনত যেক্কে ইসিংয়া অসুগ সরায় দ সেক্কে দিনত আমা মানুচ্চুন নাহি ঘরত্ থাই দাক, পাড়ার পদত্ (রাস্তায়) বাইত্ দি বানি দিদাক, যেন্ বারিন্দিতুন হেউই আই ন পারন পারা। যিয়ানরে পাড়া বন্ হন (lockdown)। ইয়ান লুইনে বুত্ দক্কা হদা আহে, সেক্কে আমাতুন সরকার হদা মানি চলানায় গম উব। করোনা ভাইরাস উক বা ন উক ঘরত থা না গম বিলি সরকারে বেইত্ গুরি হর, হম গুরি উলে'অ ১৪ দিন থা পরে বিলি সরকার আ ডাতারোন হুইদন। ই পিরান যেন্ মাইনচতুন মাইনসর সিদি পার অই, সি পার ন উবাল্লাই বিলি ই ঘরত থানআন গম উব। ঘরত্ থাই নে'অ যদি করোনা ভাইরাস উইয়েদে দক্কা লাইদে অই তলেন্দি যি নম্বরুন দেয়া উইয়ে সিদি মানুচ্চুনল্লুই হদা হনা গম উব।

ইউন উলাক্কে আইইডিসিআর জুরুলি নম্বর।

(০১৫৫০০৬৪৯০১-৫,

০১৪০১১৮৪৫৫১,

০১৪০১১৮৪৫৫৪-৯,

০১৪০১১৮৪৫৬০-৩) আ ন উলে

৩৩৩ বা ১৬২৬৩।

সরকারর ই হদাউন ন মানিলে সরকারে শাইত্তি দিব বিলি উসিয়ার গুরি দিয়ে। শাতিয়ান উল দে জেয়ালত দে না সমারে ১ লক্কা টেয়া জরিমানা দি পানা। তুমি বেক্কে ঘরত্ থাইক্কা, গমে দালে থায়'অ।

বেয়াক্কুনরে জু! জু!

তথ্যসূত্র - World Health Organization, বাংলাদেশ সরকার।

<https://m.facebook.com/dghsbd/>