



UK Health
Security
Agency

কোভিড-19 সহ, শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণের সাথে নিরাপদে বসবাস করা

যখন আমরা করোনাভাইরাস (কোভিড-19) নিয়ে নিরাপদে বাঁচতে শিখছি, তখন কোভিড-19 এ আক্রান্ত হওয়ার এবং অন্যদের মধ্যে তা ছড়িয়ে দেওয়ার ঝুঁকি কমাতে সহায়তা করার জন্য আমরা সকলেই কিছু না কিছু পদক্ষেপ নিতে পারি। এই পদক্ষেপগুলো অন্যান্য শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণের বিস্তার কমাতেও সহায়তা করবে, যেমন ফ্লু, যা সহজেই ছড়িয়ে পড়তে পারে এবং কিছু লোকের মধ্যে গুরুতর অসুস্থতার সৃষ্টি করতে পারে।

কোভিড-19, ইনফ্লুয়েঞ্জা (ফ্লু) এর মতো অন্যান্য অনেক শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণের মতো সহজেই ছড়িয়ে পড়তে পারে এবং কিছু লোকের মধ্যে গুরুতর অসুস্থতার সৃষ্টি করতে পারে। আপনি কোভিড-19-এর মতো শ্বাসতন্ত্রের ভাইরাসে সংক্রমিত হতে পারেন এবং এর কোনো উপসর্গ নাও থাকতে পারে কিন্তু তা সত্ত্বেও আপনি অন্যদের মধ্যে সংক্রমণ ছড়িয়ে দিতে পারেন।

কোভিড-19 এ আক্রান্ত হওয়া অথবা ছড়িয়ে দেওয়ার ঝুঁকি সবচেয়ে বেশি হয় যখন সংক্রমিত কেউ শারীরিকভাবে কাছাকাছি থাকে অথবা অন্যান্য লোকজনের সাথে আবদ্ধ এবং/অথবা খারাপভাবে বায়ুচলাচল করে এমন স্থান শেয়ার করে। কোভিড-19-এর মতো শ্বাসতন্ত্রের ভাইরাল সংক্রমণে আক্রান্ত কেউ যখন শ্বাস নেন, কথা বলেন কাশি অথবা হাঁচি দেন, তখন তারা ছোট ছোট কণা নিঃসরণ করেন যাতে ভাইরাস থাকে যা সংক্রমণ ঘটায়। এই কণাগুলি শ্বাস নেওয়া যেতে পারে বা চোখ, নাক বা মুখের সংস্পর্শে আসতে পারে। কণাগুলোও পৃষ্ঠতলেও অবতরণ করতে পারে এবং স্পর্শের মাধ্যমে এক ব্যক্তি থেকে অন্য ব্যক্তির মধ্যে চলে যেতে পারে।

আপনি সবসময় জানতে পারবেন না যে আপনি যার সংস্পর্শে আসেন তারকোভিড-19 সহ শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণ থেকে গুরুতরভাবে অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকি বেশি। তারা অপরিচিত হতে পারেন (যেমন পাবলিক ট্রান্সপোর্টে আপনি যেইসব লোকজনের পাশে বসেন) অথবা যাদের সাথে আপনার নিয়মিত যোগাযোগ থাকতে পারে (যেমন বন্ধু এবং কর্মক্ষেত্রের সহকর্মী)।

আপনার দৈনন্দিন জীবনে আপনি করতে পারেন এমন কিছু সহজ জিনিস যা কোভিড-19 এবং অন্যান্য শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণের বিস্তারকে কমাতে সহায়তা করবে এবং যারা সর্বোচ্চ ঝুঁকিতে রয়েছেন তাদের রক্ষা করবে। আপনি যা যা করতে পারেন তা হল:

1. টিকা নিন।
2. বাড়ির ভিতরে অন্যান্যদের সাথে দেখা করতে হলে বিশুদ্ধ বাতাস প্রবেশ করতে দিন।
3. ভালো স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন করুন:
 - আপনার হাত ধৌত করুন
 - আপনার কাশি এবং হাঁচি ঢাকুন
 - নিজের চারপাশ ঘনঘন পরিষ্কার রাখুন
4. ফেস কভারিং বা মাস্ক পরুন।

ফেস কভারিং এবং মেস মাস্ক অন্যদের মধ্যে সংক্রমণ ছড়ানোর সম্ভাবনাকে কমাতে সহায়তা করতে পারে, বিশেষ করে জনাকীর্ণ এবং আবদ্ধ স্থানে, এবং কিছু কিছু শ্বাসতন্ত্রের ভাইরাস দ্বারা সংক্রমিত হওয়া থেকে আপনাকে রক্ষা করতে পারে।

আপনার মধ্যে যদি শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণের উপসর্গগুলো থাকে, যেমন কোভিড-19, এবং আপনার তাপমাত্রা উচ্চ হয় অথবা আপনি কাজে যাওয়ার অথবা স্বাভাবিক কাজকর্ম করার মতো যথেষ্ট ভাল বোধ না করেন, সেক্ষেত্রে আপনাকে বাড়িতে থাকার চেষ্টা করার এবং অন্যান্য লোকজনদের সাথে যোগাযোগ এড়ানোর পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে।

আপনি যদি কোভিড-19 সহ, শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণের উপসর্গ সহকারে অসুস্থ হন সেক্ষেত্রে অন্যান্য লোকজনদের সুরক্ষার জন্য আপনি যে পদক্ষেপগুলো নিতে পারবেন সেই বিষয়ক নির্দেশনা রয়েছে।

1. টিকা নিন

টিকাগুলো হল কোভিড-19 এবং ফ্লুয়ের মতো অন্যান্য শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণের বিরুদ্ধে আমাদের কাছে থাকা সর্বোত্তম প্রতিরক্ষা। এগুলো হাসপাতালে ভর্তি হওয়া এবং মৃত্যুর বিরুদ্ধে ভালো সুরক্ষা দেয়। এগুলো দীর্ঘমেয়াদী উপসর্গগুলোর ঝুঁকিও কমায়। কোভিড-19 টিকাগুলো নিরাপদ ও কার্যকর এবং টিকার কর্মসূচিগুলো অব্যাহতভাবে পর্যবেক্ষণ করা হয়।

আপনি যদি যোগ্য হন এবং এখনও কোভিড-19 টিকার সম্পূর্ণ কোর্স না পেয়ে থাকেন, তাহলে আপনি [টিকা নিন](#)। কোভিড-19 এর সম্পূর্ণ কোর্স ওমিক্রন ভ্যারিয়েন্টসহ, গুরুতর রোগগুলোর বিরুদ্ধে সুরক্ষা দেয়, কিন্তু এই সুরক্ষা সময়ের সাথে সাথে দুর্বল হয়ে যায়। বুস্টার ডোজ উল্লেখযোগ্যভাবে টিকা দ্বারা দেওয়া সুরক্ষাকে উন্নত করে। যদি আপনাকে অফার করা হয় তবে আপনাকে কোভিড-19 এর জন্য একটি বুস্টার টিকা নিতে হবে।

আপনি অন্যান্য টিকা নেওয়ার জন্য যোগ্য হতে পারেন, বিশেষ করে যদি আপনি গুরুতর অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকিতে থাকেন। আপনার পক্ষে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব টিকা নিন।

[টিকার উপলব্ধতা এবং কখন এগুলো আপনি নেবেন এনএইচএস ওয়েবসাইটে সেই সম্পর্কে আরো তথ্য রয়েছে।](#)

2. বিশুদ্ধ বাতাস প্রবেশ করতে দিন

বাতাসে শ্বাসযন্ত্রের ভাইরাসের পরিমাণ খারাপভাবে বায়ুচলাচল এলাকায় তৈরি হতে পারে। এটি কোভিড-19 এবং অন্যান্য শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণ ছড়ানোর ঝুঁকিকে বাড়ায়, বিশেষ করে যদি সেখানে প্রচুর সংখ্যক সংক্রমিত লোক উপস্থিত থাকেন। সংক্রামিত ব্যক্তিটি চলে যাওয়ার পরেও ভাইরাসটি বাতাসে থেকে যেতে পারে।

বাইরে দেখা করা এই ঝুঁকিকে ব্যাপকভাবে কমিয়ে দেয়, তবে এটি সবসময় সম্ভব নাও হতে পারে।

দরজা অথবা জানালা খুলে ঘরে তাজা বাতাস আসতে দেওয়া, এমনকি একবারে কয়েক মিনিটের জন্যে হলেও, তা পুরানো বাসি বায়ুকে সরিয়ে দিতে সহায়তা করে যাতে ভাইরাসের কণা থাকতে পারে এবং সংক্রমণ ছড়ানোর সম্ভাবনাকে কমিয়ে দেয়। ট্রিকল ভেন্টস (সাধারণত জানালার উপরে থাকা

ছোট ছোট ভেন্ট) বা গ্রিলগুলো ক্রমাগত একটু তাজা বাতাস আনার জন্যও কার্যকর হতে পারে। ভিতরে যত সতেজ বাতাস প্রবেশ করানো হবে, তত তাড়াতাড়ি ঘর থেকে যেকোনো ভাইরাসকে সরিয়ে ফেলা যাবে।

আপনার পরিবারের কারো যদি কোভিড-19 অথবা অন্য কোনো শ্বাসতন্ত্রের ভাইরাসের সংক্রমণ হয়, সেক্ষেত্রে ভাইরাসটির ছড়িয়ে পড়া বন্ধ করার জন্য বায়ুচলাচল হল সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। [এখানে আরো নির্দেশনা দেখুন](#) ।

ভাল বায়ুচলাচল ব্যবস্থা স্বাস্থ্যগত সুবিধা দেয়, যেমন: ভাল ঘুম হয় এবং কাজ বা স্কুল বাদ দেওয়ার মতো অসুস্থতা কমায়।

[বায়ুচলাচল ব্যবস্থা উন্নত করতে আপনি কী করতে পারেন](#) সে বিষয়ে আরও পরামর্শ রয়েছে।

3. সুপরিচ্ছন্নতার সাধারণ নীতিগুলো মনে রাখুন

ভালো স্বাস্থ্যবিধির এই সাধারণ নিয়মগুলো মেনে চলা আপনাকে এবং অন্যান্যদেরকে কোভিড-19 এর পাশাপাশি অন্যান্য সাধারণ সংক্রমণ থেকে রক্ষা করতে সহায়তা করবে:

- কাশি বা হাঁচি দেওয়ার সময় নিজের নাক ও মুখ ঢেকে রাখুন
- আপনার হাত ধৌত করুন
- নিজের চারপাশ পরিষ্কার রাখুন

[জার্মডিফেন্স](#) একটি উপকারী ওয়েবসাইট যা কোভিড-19 এর হাত থেকে আপনাকে এবং আপনার পরিবারকে সুরক্ষিত রাখার উপায়গুলোকে চিহ্নিত করতে সহায়তা করতে পারে। এটি আপনার বাসাতে কোভিড-19-এর ঝুঁকি ও অন্যান্য ভাইরাস কমানোর বিষয়ে বৈজ্ঞানিকভাবে প্রমাণিত পরামর্শ প্রদান করে।

কাশি বা হাঁচি দেওয়ার সময় নিজের নাক ও মুখ ঢেকে রাখুন

কাশি ও হাঁচি দেওয়ার সময় মানুষের দেহ থেকে নিঃসৃত কণার সংখ্যা, সেগুলোর পাড়ি দেওয়া দূরত্ব ও বাতাসে ভাসার সময় বৃদ্ধি পায়। যদি একজন সংক্রমিত ব্যক্তি নাক ও মুখ না ঢেকে কাশি অথবা হাঁচি দেন, তবে এটি

তাদের আশেপাশের অন্যান্যদের সংক্রমিত করার ঝুঁকিকে উল্লেখযোগ্যভাবে বাড়িয়ে তুলবে। আপনার নাক ও মুখ ঢেকে রাখলে, আপনি ভাইরাস বহনকারী কণার বিস্তার কমিয়ে দেবেন।

কাশি বা হাঁচি দেবার সময় অপসারণযোগ্য টিস্যু বা জামার হাতা দিয়ে আপনার মুখ এবং নাক ঢাকুন ব্যবহৃত টিস্যুগুলো একটি বিনের মধ্যে ফেলে দিন এবং অবিলম্বে আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন অথবা হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন। আপনার কাছে যদি টিস্যু না থাকে, তবে আপনার কনুইয়ের ভাঁজে মুখ ঢেকে হাঁচি দিন, আপনার হাতে নয়।

আপনার হাত ধোয় বা স্যানিটাইজ করুন

হাত দিয়ে অনেক পৃষ্ঠতল স্পর্শ করা হয় আর সেগুলো এবং ভাইরাস এবং অন্যান্য জীবাণু দ্বারা দূষিত হতে পারে। একবার দূষিত হয়ে গেলে, হাত থেকে ভাইরাস আপনার চোখ, নাক বা মুখে চলে যেতে পারে। সেখান থেকে জীবাণু আপনার শরীরে প্রবেশ করে আপনাকে সংক্রমিত করতে পারে।

নিজের হাত ধুয়ে ফেললে বা স্যানিটাইজ করে নিলে ভাইরাস আর অন্যান্য জীবাণু নষ্ট হয়ে যায়, যার ফলে নিজের মুখ স্পর্শ করলে সংক্রমিত হওয়ার সম্ভাবনা কমে আসে। সাবান ও পানি ব্যবহার করে হাত ধোয়াটাই তা করার সবচেয়ে কার্যকর পন্থা, বিশেষভাবে যদি সেগুলোতে ময়লা দেখা যায়। সাবান ও পানি না থাকলে হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করা যেতে পারে। আপনাকে সারা দিন জুড়ে নিয়মিতভাবে এটি করতে হবে।

এছাড়াও, আপনার হাত ধৌত করুন:

- কাশি দিলে, হাঁচি দিলে আর নাক সাফ করলে
- খাওয়ার আগে ও খাবার নাড়াচাড়া করার সময়
- অন্য অনেকের দ্বারা স্পর্শ করা পৃষ্ঠের সংস্পর্শে আসার পরে, যেমন হ্যান্ডরেইল এবং শেয়ার করা জায়গা যেমন রান্নাঘর এবং বাথরুম
- যখন আপনি বাসায় ফেরত আসেন

নিজের চারপাশ পরিষ্কার রাখুন

সংক্রমিত ব্যক্তি পৃষ্ঠতল স্পর্শ করলে অথবা সেগুলোর উপর কাশি দিলে বা কথা বললে কিংবা সেগুলোর উপর শ্বাস ফেললে সেগুলো কোভিড-19 এবং

অন্যান্য জীবাণু দ্বারা সংক্রমিত হয়ে যেতে পারে। পৃষ্ঠতল পরিষ্কার করা আপনার সংক্রমণে আক্রান্ত হওয়ার অথবা ছড়ানোর ঝুঁকিকে কমিয়ে দেবে।

আপনার বাড়ির পৃষ্ঠতলগুলো ঘনঘন পরিষ্কার করুন। হাতল, লাইটের সুইচ, কর্মস্থলের পৃষ্ঠতল আর ইলেকট্রনিক ডিভাইস যেমন রিমোট কন্ট্রলের মত প্রায়ই স্পর্শ করা হয়, এমন পৃষ্ঠতলগুলোর দিকে বিশেষভাবে লক্ষ্য রাখুন।

4. কখন ফেস কভারিং অথবা ফেস মাস্ক পরার কথা বিবেচনা করবেন

ফেস কভারিং অথবা ফেস মাস্ক পরা সেই সব কণার সংখ্যাকে কমাতে পারে যেগুলোতে ভাইরাস থাকে যেগুলো কোভিড-19 এবং অন্যান্য শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণে আক্রান্ত ব্যক্তির মুখ এবং নাক থেকে নির্গত হয়। ফেস কভারিং পরা ব্যক্তিকে ফেস কভারিংগুলো কিছু কিছু ভাইরাস দ্বারা সংক্রমিত হওয়া থেকে রক্ষা করতে পারে।

ফেস কভারিং বা মাস্ক কখন পরতে হবে

- যখন আপনি কোভিড-19 অথবা অন্যান্য শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণে গুরুতরভাবে অসুস্থ হয়ে পড়ার ঝুঁকিতে থাকা কারোর নিবিড় সংস্পর্শে আসেন
- যখন কোভিড-19 এর হার বেশি হয় এবং আপনি অন্যান্য লোকজনের নিবিড় সংস্পর্শে আসবেন, যেমন জনাকীর্ণ এবং আবদ্ধ স্থানে
- যখন প্রচুর শ্বাসতন্ত্রের ভাইরাস সঞ্চালিত হতে থাকে, যেমন শীতকালে, এবং আপনি জনাকীর্ণ এবং আবদ্ধ স্থানগুলোতে অন্যান্য লোকজনের নিবিড় সংস্পর্শে আসবেন

যদি আপনার মধ্যে উপসর্গ থাকে অথবা কোভিড-19 পরীক্ষার ইতিবাচক ফলাফল পেয়ে থাকেন এবং আপনাকে আপনার বাড়ি ছেড়ে যেতে হয়, সেক্ষেত্রে ভালোভাবে ফিট করা ফেস কভারিং অথবা ফেস মাস্ক পরা কোভিড-19 এবং অন্যান্য শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণের বিস্তারকে কমাতে সহায়তা করতে পারে। [শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণের লক্ষণ বা ইতিবাচক পরীক্ষার ফলাফল থাকা লোকেদের জন্য নির্দেশনাতে](#) আরও পরামর্শ দেখুন।

যারা শিক্ষা অথবা চাইল্ড কেয়ার প্রতিষ্ঠানে যোগ দিচ্ছেন তারা মুখ ঢেকে রাখবেন সাধারণত এই প্রত্যাশা করা হয় না। নিরাপত্তার কারণে 3 বছরের কম বয়সী শিশুদের জন্য ফেস কভারিংয়ের পরামর্শ দেওয়া হয় না।

কী ভালো ফেস কভারিং তৈরি করে

ফেস কভারিংগুলো সবচেয়ে ভালোভাবে কাজ করে যদি সেগুলো একাধিক স্তর দিয়ে তৈরি করা হয় (অন্তত 2 টি এবং বিশেষ করে 3 টি) এবং নাক ও মুখের চারপাশে ভালোভাবে ফিট করে। একটি ওয়্যার নোজ ব্রিজ ফিট উন্নত করতে পারে এবং এছাড়াও চশমাকে ঝাপসা হয়ে যাওয়া থেকে প্রতিরোধ করতে সহায়তা করতে পারে। স্কার্ফ, ব্যান্ডানা অথবা ধর্মীয় পোশাকগুলোর কম কার্যকর হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে যদি এগুলো মুখ এবং নাকের চারপাশে নিরাপদে ফিট না করে এবং একক স্তর বিশিষ্ট হয়।

পুনঃব্যবহারযোগ্য ফেস মাস্কগুলো কাপড় ধোয়ার নির্দেশাবলী অনুসারে লন্ড্রির অন্যান্য আইটেমগুলোর সাথে ধুয়ে ফেলতে হবে এবং ফেস কভারের ক্ষতি না করে শুকাতে হবে। একক-ব্যবহারযোগ্য ডিসপোজেবল মাস্কগুলো ধোয়া অথবা পুনরায় ব্যবহার করা যাবে না এবং সতর্কতার সাথে ফেলে দিতে হবে।