

# কৰ'ণাক পৰাভূত কৰিবলৈ কৰ'ণাক জানো আহক

কৰ'ণা ভাইৰাছ সম্পৰ্কে আপুনি জানিব লগীয়া সবিশেষ

মূল : ড° সঞ্জীৱ গুলাটি, এম.বি.বি.এচ, এম.ডি, ডি.এন.বি., ডি.এম (শিশুৰোগ, নেফল'জি)

সঞ্চালক, ফৰ্টিছ গ্ৰুপ অৱ হস্পিটেলছ, দিল্লী।

ড° সঞ্জয় পাণ্ড্য, এম. ডি, ডি.এন.বি. (নেফল'জি)

নেফল'জিষ্ট, মূখ্য পৰামৰ্শ-দাতা, কিড্‌নি এডুকেশ্বন ফাউণ্ডেশ্বন, ৰাজকোট।

অনুবাদ— গীতালী শইকীয়া

সহকাৰী অধ্যাপিকা, ইংৰাজী বিভাগ

হেমচন্দ্ৰ দেৱগোস্বামী মহাবিদ্যালয়

নিতাইপুখুৰী, শিৱসাগৰ, অসম।

অৱতৰণিকা : কৰ'ণা ভাইৰাছ কি ?

কৰ'ণা ভাইৰাছ পৃথিৱীত নতুনকৈ আবিৰ্ভাৱ হোৱা এবিধ ভাইৰাছ। ই কিছুমান প্ৰাণীক আক্ৰান্ত কৰে, পিছলৈ প্ৰাণী আৰু মানুহলৈ সংক্ৰমণ হয়। পূৰ্বতে এই ভাইৰাছে জ্বৰ, সাধাৰণ পানীলগাৰ পৰা সাংঘাতিক ধৰণৰ সংক্ৰমিত সোঁচৰা ব্যাধি যেনে মাৰ্ছ (Middle East respiratory syndrome), চাৰ্ছ (Severe Acute Respiratory Syndrome, SARS-Cov) আদিৰ সংক্ৰমণ ঘটাইছে। চাৰ্ছ 'চিভেট' নামৰ এক শ্ৰেণীৰ মেকুৰীৰ পৰা মানুহলৈ আৰু মাৰ্ছ মৰুভূমিৰ এবিধ বিশেষ উটৰ পৰা মানুহলৈ সংক্ৰমিত হয়।

ক'ভিড-১৯ এক প্ৰকাৰৰ নতুনকৈ (২০১৯)ত আৱিষ্কৃত হোৱা ভাইৰাছ। এই কৰ'ণা ভাইৰাছবিধ আৱিষ্কাৰৰ পিছত ভালেমান নাম দিয়া হ'ল। প্ৰথমে ২০১৯ৰ শেষৰ ফালে য়ুহানত আৱিষ্কৃত হোৱা কৰ'ণা ভাইৰাছ বুলি নামকৰণ কৰা হয়। ২০২০ চনৰ ১২ জানুৱাৰীত বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থাই (WHO) ইয়াক নতুন কৰ'ণা ভাইৰাছ- ২০১৯ (nCov-19) বুলি নামকৰণ কৰে। ১১ ফেব্ৰুৱাৰী ২০২০ত এই ভাইৰাছক আনুষ্ঠানিকভাৱে কৰ'ণা ভাইৰাছ সংক্ৰমিত ৰোগ 'ক'ভিড-১৯' বুলি ঘোষণা কৰা হ'ল।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা(WHO)ই এই বেমাৰক অতিমাৰী (Pandemic) বুলি ঘোষণা কৰিছে। বৰ্তমান সংক্ৰমণ হোৱা ৰোগীৰ সংখ্যা দিনে দিনে বাঢ়িব ধৰিছে।

চাৰ্ছ (SARS) আৰু মাৰ্ছ (MERS)-ৰ তুলনাত ক'ভিড-১৯ অতি বেছি সংক্ৰামক, ই উশাহ-নিশাহৰ জৰিয়তে মানুহৰ পৰা মানুহলৈ সংক্ৰমিত হয়। সংক্ৰমণ হোৱাৰ পৰা বেমাৰৰ লক্ষণ দেখা দিবলৈ ২ দিনৰ পৰা ২ সপ্তাহ (সাধাৰণতে ৩ দিনৰ পৰা ৭ দিন) লাগে।

ভাইৰাছৰ বিষয়ে নজনা কথা :

\* ভাইৰাছ কোনো জীৱিত অনুজীৱ নহয়, ই হ'ল প্ৰ'টিন অণু (RNA); চৰ্বি (Fat)ৰ এটা আৱৰণেৰে এই প্ৰ'টিন কণা আবৃত হৈ থাকে; এইবিলাক চকু, নাক আৰু মুখৰ জৰিয়তে মানুহৰ শৰীৰত প্ৰৱেশ কৰে। ইহঁতৰ

জেনেটিক চৰিত্ৰ সলনি হয়, এইবিলাক আক্ৰমণকাৰী হৈ উঠে আৰু এটাৰ পৰাই বহুতকোষলৈ (প্ৰবৰ্ধক কোষ) ৰূপান্তৰিত হয়।

\* এই ভাইৰাছ নষ্ট হৈ যোৱাৰ সময় তাপ, আৰ্দ্ৰতা আৰু কি বস্তুৰ ওপৰিভাগত বৰ্তি আছে তাৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰে।

\* এই ভাইৰাছ বৰ লেহুকা। ইয়াক সুৰক্ষা দি থাকে কেৱল চৰ্বিৰ এটা প্ৰলেপে। সেয়ে কোনো চাবোন বা ডিটাৰজেন্ট পাউদাৰ (কাপোৰ ধোৱা, বাচন ধোৱা পাউদাৰ) ইয়াক ৰোধ কৰাৰ উত্তম উপায়। চাবোন বা ডিটাৰজেন্ট পাউদাৰৰ ফেনসমূহে চৰ্বিবোৰ কাটি দিয়ে। সেয়েহে হাত ধোওঁতে হাতখন বহুবাৰ ঘঁহিব লাগে, অন্ততঃ ২০ ছেকেণ্ড বা তাতোধিক, যাতে ফেন বেছিকৈ উৎপন্ন হয়। চাবোনৰ ফেনে চৰ্বিৰ চামনিটো ভাঙি দি প্ৰ'টিন অণুটো ভাগি গৈ নষ্ট হোৱাত সহায় কৰে।

\* তাপে চৰ্বি গলাই দিয়ে। সেয়েহে হাত ধোৱা, কাপোৰ ধোৱা বা অন্যান্য সামগ্ৰী ধুবৰ বাবে পানী অন্ততঃ ২৫° ছেলছিয়াছ গৰম হ'ব লাগে। তদুপৰি গৰম পানীয়ে বেছি ফেনৰ সৃষ্টি কৰে, আৰু সেয়েহে চাবোনৰ ব্যৱহাৰ অধিক ফলপ্ৰসূ হয়।

\* এলকহল বা এলকহলৰ মিশ্ৰণ য'ত ৬৫% এলকহল মিশ্ৰিত হৈ থাকে, সি চৰ্বি গলাই দিয়ে। বিশেষকৈ ভাইৰাছটোৰ বাহিৰৰ চৰ্বিৰ আৱৰণটো এলকহলে গলাই দিব পাৰে।

\* এক ভাগ ব্লিচিং পাউদাৰ ৫ ভাগ পানীৰ সৈতে মিহলাই তৈয়াৰ কৰা মিশ্ৰণে পোনে পোনে প্ৰ'টিনটো গলাই দি ভাঙি পেলাব পাৰে।

\* অক্সিজেনেটেড (অক্সিজেন মিহলি) পানীয়ে চাবোন, এলকহল, ক্লৰিণৰ জোৰ নাপায়। পেৰক্সাইডে (Peroxide) ভাইৰাছৰ প্ৰ'টিনভাগ গলাই দিয়ে, কিন্তু ইয়াক বিশুদ্ধ ৰূপতে ব্যৱহাৰ কৰিব লাগিব। অন্যহাতে ই আপোনাৰ ছাল নষ্ট কৰিব পাৰে।

\* কোনো বেক্টেৰিয়ানাশকে ইয়াক নাশ কৰিব নোৱাৰে। কৰ'ণা ভাইৰাছ বেক্টেৰিয়াৰ দৰে জীৱিত বস্তু নহয়। এণ্টিবায়'টিকে নিৰ্ভীৰ কোনো বস্তুৰ ওপৰত ক্ৰিয়া নকৰে। এণ্টিবায়'টিকৰ দ্বাৰা কৰ'ণা ভাইৰাছক মাৰিব নোৱাৰিব।

\* কোনো বেক্টেৰিয়ানাশকে ইয়াক ধ্বংস কৰিব নোৱাৰে, কিন্তু ওপৰত উল্লেখ কৰা ধৰণে ইয়াৰ গঠন ভাঙি পেলাব পাৰে।

\* ভাইৰাছটো স্থিৰ হৈ থাকিবলৈ আৰ্দ্ৰতাৰ প্ৰয়োজন, শুকান (আৰ্দ্ৰতাৰহিত), গৰম আৰু উজ্বল পোহৰৰ বাতাবৰণত ই সোনকালে ধ্বংসপ্ৰাপ্ত হয়।

\* আল্ট্ৰা ভায়লেট (অতি বেঙুনীয়া) ৰশ্মি, পোহৰ যিকোনো বস্তুত পেলালে তাত লাগি থকা কৰ'ণা ভাইৰাছৰ প্ৰ'টিন ভাঙি পেলায়। কিন্তু UV (অতি বেঙুনীয়া) পোহৰ ব্যৱহাৰ কৰাতকৈ বীজাণুনাশক আৰু মাস্ক ব্যৱহাৰ কৰাই উত্তম। UV পোহৰে ক'লাজেন (Collagen) (ই এবিধ প্ৰ'টিনেই) ভাঙি পেলায়; ফলস্বৰূপে গাৰ ছালত বলিৰেখা পৰে আৰু ছালৰ কৰ্কটৰোগ কৰিব পাৰে।

\* এই ভাইৰাছ সুস্থ ছালৰ মাজেৰে সৰ্বকি মানুহৰ শৰীৰত প্ৰৱেশ কৰিব নোৱাৰে।

\* কোনো স্পিৰিট, ভড্কা (সাজ) আদিয়ে ৰোগ প্ৰতিৰোধত সহায় নকৰে। আটাইতকৈ চোকা ভড্কা বা সাজত ৪০% হে এলকহল থাকে। অথচ কৰ'ণা ভাইৰাছ মাৰিবলৈ ৬৫% এলকহল লাগে।

\* অনন্তঃ ৬০% এলকহলযুক্ত হেণ্ড ছেনিটাইজাৰ ব্যৱহাৰ কৰক।

\* আৱদ্ধ ঠাইত বহুত বেছি ভাইৰাছ গোট খাই থাকিব পাৰে।

\* মুক্ত বতাহ চলাচল কৰিব পৰা কোঠাত বা ঠাইত ভাইৰাছৰ উপস্থিতি কম হয়।

### কৰ'ণা ভাইৰাছ আৰু বৃক্কৰ জটিলতা :

চাৰ্ছ (SARS) আৰু মাৰ্ছ (MERS)ৰ দৰে বৃক্কৰ বেমাৰো মানুহৰ মৃত্যুৰ অন্যতম কাৰণ। সেয়েহে ক'ভিড-১৯ সংক্ৰমণৰ ক্ষেত্ৰত বৃক্কৰ সুস্থতাৰ প্ৰতি বিশেষ মনোযোগ দিয়া প্ৰয়োজন।

চীন আৰু দক্ষিণ কোৰিয়াত হোৱা অভিজ্ঞতাৰ পৰা দেখা যায় যে এই ভাইৰাছত আক্ৰান্তৰ ৩০-৬০% মানুহৰ ক্ষেত্ৰত প্ৰসাৰেদি প্ৰ'টিন বাহিৰ হোৱাৰ লগতে ১৫-২০% ৰোগীৰ ক্ষেত্ৰত বৃক্কৰ গুৰুতৰ অসুস্থতা (Acute Kidney Injury) দেখা যায়। AKI বা বৃক্কৰ জটিলতাৰ কাৰণবোৰ হ'ল জলশুক্ৰতা (Dehydration), ছেপ্টিছেমিয়া (Sepsis), তেজত হোৱা এক ধৰণৰ বীজাণুৰ জটিল সংক্ৰমণ আৰু জ্বৰ কমাৰৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰা বিষ উপশমকাৰী Ibruprofen ঔষধৰ ব্যৱহাৰ। সংক্ৰমিত ৰোগীৰ ভিন ভিন অঙ্গ-প্ৰত্যঙ্গ বিকল (Multiple Organ Failure) হৈ গুৰুতৰ অৱস্থা প্ৰাপ্ত হ'লে (Advanced stage) বৃক্কও বিকল হোৱা দেখা যায়। এই অৱস্থাত ৰোগীক বচাবৰ বাবে ডায়েলাইছিছৰ ব্যৱস্থা কৰা হয়, ৰোগীৰ সাধাৰণ স্বাস্থ্য অটুট থাকিলে পিছলৈ বৃক্কই সুচাৰুৰূপে কাম কৰিবলৈ আৰম্ভ কৰে, অৰ্থাৎ বৃক্ক কৰ্মক্ষম হৈ উঠে। যিমান সংখ্যক ৰোগীয়ে অপৰিৱৰ্তনীয় ক্ৰনিক বৃক্ক বিকল সমস্যা (CKD)ভোগে, সেয়া এতিয়াও জানিব পৰা হোৱা নাই। বৃক্কৰোগী আৰু কৰ'ণা

### ভাইৰাছ সংক্ৰমণৰ সম্ভাৱনীয়তা (Kidney patients and Risk of Corona Virus Infections) :

বৃক্কৰ বেমাৰ এজনৰ পৰা আন এজনলৈ সোঁচৰা বেমাৰ নহয় (NCD- Non-communicable disease)। বৰ্তমান সমগ্ৰ বিশ্বতে ৮৫০ মিলিয়ন মানুহ এই ৰোগত ভোগী আছে। ১০ জন প্ৰাপ্ত বয়স্ক মানুহৰ ভিতৰত এজনৰ ক্ৰনিক বৃক্কৰ বেমাৰ আছে। গুৰুত্বপূৰ্ণ কথা এয়ে যে ক্ৰনিক বৃক্কৰ অসুখত ভোগা এই ৰোগীসকল কৰ'ণা ভাইৰাছৰ দ্বাৰা সহজে আক্ৰান্ত হ'ব পাৰে আৰু বৃক্কৰ অৱস্থাৰ অৱনতি ঘটাব পাৰে। কাৰণ তেওঁলোকৰ ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা কম। বৃক্ক সংৰোপন (Kidney Transplant) কৰা ৰোগীৰ ক্ষেত্ৰতো একে কথাই খাটে। ৰোগ প্ৰতিৰোধ কমি অহা Nephrotic Syndrome আৰু SLE ৰোগীসকলৰ ক্ষেত্ৰটো এই কথা প্ৰযোজ্য। এতিয়ালৈকে বিশেষ তথ্য হাতত নপৰাৰ বাবে কি ঘটিব পাৰে সেয়া অনুমান কৰা টান। হ'লেও পূৰ্বৰ ইনফ্লুৱেঞ্জা মহামাৰীৰ এনে ৰোগীৰ ওপৰত কৰা ক্ৰিয়াৰ অভিজ্ঞতাৰ পৰা ক'ব পাৰি যে এনে ৰোগী গুৰুতৰ ৰোগত ভুগিব পাৰে।

তলৰ দহটা নীতি বৃক্কৰোগী সকলে অতি ধাৰ্মিকভাৱে পালন কৰিব লাগে আৰু কৰ'ণা সংক্ৰমণৰ ভয়, শঙ্কা কমাৰ লাগে :

ক) সঘনাই হাত ধুই থাকিব নাইবা এলকহল যুক্ত চেনিটাইজাৰ ব্যৱহাৰ কৰিব। উশাহ, নিশাহ, থু-খেকাৰ আদিৰ জড়িয়তে বিয়পা এই বেমাৰ ৰোধ কৰাৰ ইয়েই একমাত্ৰ উপায়।

খ) ধূমপান আৰু মাদক দ্ৰব্য সেৱনৰ অভ্যাস ত্যাগ কৰিব লাগে। কিয়নো এনে কাৰ্যই শৰীৰৰ ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা কমায়। ক'ভিডৰ দ্বাৰা সংক্ৰমণ হ'লে ৰোগীৰ অৱস্থা সংকটজনক হ'ব পাৰে।

গ) শৰীৰত গ্লুকজৰ পৰিমাণ সঠিক মাত্ৰাত নিয়ন্ত্ৰণ কৰি ৰাখক। কম পৰিমাণৰ ব্লাড চুগাৰে শৰীৰৰ ৰোগ প্ৰতিৰোধী ক্ষমতা কমাই আৰু ব্যক্তিজন সততে বীজাণুৰ সংক্ৰমণৰ বলি হ'ব পাৰে।

ঘ) সামাজিক দূৰত্ব মানি চলাটো অনুশীলন কৰক। ওচৰৰ পৰা মানুহ লগ কৰা, কথা পতা আদি বৰ্জন কৰি নিৰ্দিষ্ট দূৰত্ব মানিহে সামাজিক সম্পৰ্ক ৰক্ষা কৰিব লাগে। অন্ততঃ তিনি ফুট দূৰত্বৰ পৰা মানুহৰ লগত কথা

পতা উচিত।

ঙ) শৰীৰ সক্রিয় কৰি আমি দৈনন্দিন ঘৰুৱা কাম-কাজ কৰি থাকক। ব্যায়াম কৰক, শৰীৰ-চৰ্চা কৰক। মানুহৰ পৰা আঁতৰত মুকলি পাৰ্ক আদিত খোজ কাঢ়ক। দৈহিক ক্ৰিয়া-কলাপে শৰীৰৰ ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা বঢ়ায়। বুকুৰ বাবে উশাহৰ নিয়মীয়া ব্যায়াম আৰু যোগাসন কৰিলে হাঁওফাওঁৰ সক্ষমতা বৃদ্ধি হয়।

চ) সুস্বাস্থ্যসন্মত আহাৰ গ্ৰহণ কৰক। প্ৰাকৃতিক খাদ্য, যিবিলাকত প্ৰবায়টিক (Probiotic) আৰু এন্টিঅক্সিডেণ্ট (Antioxidant) থাকে, যেনে— দৈ, আদা, হালধি, কৰি আদি ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে।

ছ) প্ৰচুৰ পৰিমাণে পানী খাব। পাৰিলে গৰম কৰি খাব। পানী খাওতে ভাইৰাছৰ বীজাণুবোৰ পেটলৈ ঠেলি পঠায় আৰু হাঁওফাওঁত বীজাণুবোৰ প্ৰৱেশৰ পৰা বাধা দিয়ে। মানুহৰ পাকস্থলীত থকা আন্মিক ৰসে বেঞ্চেৰিয়া আৰু ভাইৰাছ মাৰি পেলায়।

জ) নিমোনিয়া জাতীয় ৰোগৰ প্ৰতিষেধক লোৱাটো নিশ্চিত কৰক। ই সংক্ৰমণৰ আশংকা কমায়।

ঝ) কৰ'ণা ভাইৰাছৰ ভয়ত আপোনাৰ ডায়েলাইছিছ চিকিৎসা বন্ধ নকৰিব। হস্পিটেললৈ পৰামৰ্শ নাইবা ডায়েলাইছিছৰ বাবে আহোতে মাস্ক আৰু সুৰক্ষা দিব পৰা চহুমা পৰিধান কৰক। টেলিফোন যোগে পৰামৰ্শ ল'ব পাৰিলে সংক্ৰমণৰ ভয় নাথাকে।

ঞ) মহামাৰীৰ সময়ত অলপ বেছিকৈ ঔষধ গোটাই ৰাখক। একেটা ব্ৰেণ্ডৰ দৰৱ নাপালে অন্য ব্ৰেণ্ডৰ একে ঔষধ আনি থব যাতে ঔষধ সেৱন বন্ধ কৰিবলগীয়া নহয়। আশা কৰো, আপোনালোকে এইখিনি সাৱধানতা ল'ব। সাৱধানতা খিনি লৈ সকলোৱে সজাগ আৰু সুস্থ থাকক।

**ৰোগী আৰু ৰোগীৰ পৰিয়ালে ল'ব লগীয়া সাৱধানতা :**

বুকুৰ ৰোগী আৰু অন্য ৰোগীৰ লগতে থকা পৰিয়ালৰ সদস্যসকলক আমি কৰ'ণা ভাইৰাছ সংক্ৰমণ নহ'বৰ বাবে কিছু সাৱধানতা লবলৈ অনুৰোধ জনালোঁ, যাতে ব্যক্তিগতভাৱে তেওঁলোকে কৰ'ণা ভাইৰাছ সংক্ৰমণৰ আশংকা কমাব পাৰে।

\* সঘনাই হাত ধোৱক। পানী আৰু চাবোনেৰে অন্ততঃ ২০ চেকেণ্ডৰ বাবে হাতখন ঘঁহি ঘঁহি ধোৱক। বিশেষকৈ Washroom ব্যৱহাৰ কৰাৰ পাছত নাইবা ৰাজহুৱা স্থানত থাকিলে সঘনাই হাত ধোৱক।

\* চাবোন আৰু পানী যদি অপৰ্যাপ্ত পৰিমাণে নাথাকে তেন্তে ৬০% এলকহলযুক্ত হেণ্ড ছেনিটাইজাৰ ব্যৱহাৰ কৰক। চকু, নাক, আৰু মুখত স্পৰ্শ কৰাৰ পৰা বিৰত থাকক।

\*হাতেৰে বিভিন্ন বস্তু চুই থাকোতে হাতত ভাইৰাছ লাগি আহিব পাৰে। এবাৰ ভাইৰাছৰ বীজাণু লাগিলে হাতৰ পৰা চকু, নাক আৰু মুখলৈ যায়। চকু, নাক, মুখেদি শৰীৰৰ ভিতৰত ভাইৰাছ প্ৰৱেশ কৰি আপোনাক ৰোগীয়া কৰিব। যদি সম্ভৱ হয়, সোঁহতীয়া মানুহে বাওঁহাতখন ব্যৱহাৰ কৰা উচিত।

\* আপোনাৰ আৰু অন্য মানুহৰ মাজত ব্যৱধান ৰাখক। কাঁহি থকা আৰু হাঁচি মৰা আদিত ভুগি থকা মানুহৰ মাজত অন্ততঃ ৩ ফুটৰ ব্যৱধান ৰাখক।

\* কিয়? যেতিয়াই কোনোবাই কাহে, বা হাঁচিয়ায়, তেওঁলোকৰ নাক বা মুখৰ পৰা থুই ওলায়। তাত ভাইৰাছ থাকিব পাৰে। একেবাৰে ওচৰা-ওচৰিকৈ থাকিলে আপুনি সেইবোৰ উশাহত গ্ৰহণ কৰিব পাৰে। থুইত Corona Virus-19 ভাইৰাছ থাকিব পাৰে কিয়নো কাহি থকা আৰু হাঁচি মৰা ব্যক্তিজন কৰ'ণাৰ দ্বাৰা আক্ৰান্ত হৈ থাকিব পাৰে।

\* ব্যৱহৃত বা অ-ব্যৱহৃত কাপোৰ বা বিচনা চাদৰ, কাপোৰৰ টুকুৰা আদি নোজোকাৰিব। কাৰণ কাপোৰত লাগি থকা বীজাণুবোৰ স্থিৰ আৰু ধ্বংস হৈ যাবলৈ কমেও তিনি ঘণ্টা সময় লাগে। কাপোৰ বা তেনে

ফাঁকযুক্ত বস্ত্ৰৰ ক্ষেত্ৰত ৩ ঘণ্টা, তামৰ ওপৰত থকা বীজাণু ধ্বংস হ'বলৈ ৪ ঘণ্টা সময় লাগে (কাৰণ তাম নিজেই প্ৰাকৃতিক এণ্টিচিপটিক; কাঠে ভাইৰাছৰ পানীভাগ আঁতৰাই পেলায় আৰু ইয়াক ভাগি যাবলৈ দিয়ে); ২৪ ঘণ্টা কাৰ্ড-বৰ্ডত, ৪২ ঘণ্টা ধাতুৰ ওপৰত, ৭২ ঘণ্টা প্লাষ্টিকৰ ওপৰত এই ভাইৰাছ থাকিব পাৰে। কিন্তু আপুনি যদি জোকাৰি দিয়ে বা পাখিৰ জাৰু বা সোতা ব্যৱহাৰ কৰে, ভাইৰাছৰ অণুবোৰ বায়ুত উপঙিব, প্ৰায় ৩ ঘণ্টালৈকে বায়ুত এই বীজাণু থাকি যাব, আৰু উশাহত শৰীৰলৈ সোমাই যাব পাৰে।

### সঠিক শ্বাস-প্ৰশ্বাসৰ স্বাস্থ্যসন্মত অভ্যাস :

এই কথা নিশ্চিত কৰক যে আপুনি আৰু আপোনাৰ চৌপাশৰ সকলোৱে সুস্থ স্বাস্থ্য-সন্মত শ্বাস-প্ৰশ্বাস প্ৰক্ৰিয়াত গুৰুত্ব দিছে। আপুনি যেতিয়া কাঁহিব বা হাঁচিয়াব আপোনাৰ বাহু বা এখন টিচু পেপাৰেৰে নাক-মুখ ঢাকি দিব। ব্যৱহৃত টিচু পেপাৰ লগে লগে নিৰ্দিষ্ট স্থানত পেলাব। কিয়? হাঁচি বা কাহত ওলোৱা থুইৰ কণাত বীজাণু থাকে আৰু সেই বীজাণু বতাহত বিয়পি পৰে। সেয়েহে সঠিক উশাহ-নিশাহ বা কথা আৰু হাঁচিওৱাৰ বিধি মানি চলিলে আপুনি নিজৰ লগতে ওচৰত থকা মানুহক পানীলগা, ফ্লু আৰু ক'ভিড-১৯ ৰ পৰা প্ৰতিৰক্ষা দিব পাৰিব।

\* আপোনাৰ কৰ্ম-স্থান চাফ-চিকুণ আৰু বীজাণুমুক্ত কৰক : সঘনাই স্পৰ্শ কৰি থকা বস্ত্ৰৰ উপৰিভাগ যেনে টেবুল, দুৱাৰৰ খিলি, লাইটৰ চুইট্‌চ, দুৱাৰৰ হেণ্ডেল, ডেস্ক, টেপ আদি, বেচিনৰ টেপ, ম'বাইল ফোন আদি ঘৰুৱা বীজাণুনাশক, ঘৰ-চাফা কৰা স্প্ৰে ছটিয়াই বা মচি বীজাণু মুক্ত কৰক।

\* কিয়? সাম্প্ৰতিক কিছু তথ্য-প্ৰমাণে দেখুৱাইছে এই নতুন কৰ'ণা ভাইৰাছবিধ এনেকুৱা বস্ত্ৰৰ উপৰিভাগত ভালে কেইঘণ্টা থাকি যায়। চাফা কৰা আৰু বীজাণু নাশক ব্যৱহাৰ কৰি ক'ভিড-১৯ আৰু অন্যান্য ৰোগ প্ৰতিৰোধ কৰিব পৰা যায়।

\* জনসমাগম এৰাই চলক, বাচযাত্ৰা, বা অদৰকাৰী এৰোপ্লেন যাত্ৰা নকৰা ভাল।

\* এনেধৰণৰ ৰাজহুৱা যান-বাহনত ভ্ৰমণ কৰিলে শ্বাস-প্ৰশ্বাসৰ লগত জড়িত ক'ভিড-১৯ ৰ দৰে ভাইৰাছৰ সংক্ৰমণৰ আশঙ্কা বাঢ়ি যায়। জনসমাগম বা থেপাথেপিকৈ বহু মানুহ একে ঠাইতে আৱদ্ধ হৈ থাকিলে বতাহৰ চলাচল কমি যায় বাবে মানুহৰ ভাইৰাছ সংক্ৰমণৰ সম্ভাৱনীয়তা বাঢ়ে।

\* ক'ভিড-১৯ ৰ প্ৰাদুৰ্ভাৱৰ সময়ছোৱাত আটাইতকৈ নিৰাপদ ব্যৱস্থা হ'ল আপুনি যিমান পাৰে ঘৰত সোমাই থাকক। ই সংক্ৰমণৰ সম্ভাৱনীয়তা বহু পৰিমাণে হ্রাস কৰে।

\* ঔষধ সেৱন বন্ধ নকৰিব। আপুনি ব্যৱহাৰ কৰা বহু ঔষধে ভাইৰাছৰ সংক্ৰমণতো সদৰ্থক প্ৰভাৱ পেলাব পাৰে।

\* ঘৰত অলপ-বেছি পৰিমাণে ঔষধ মজুত কৰি ৰাখক যাতে আপুনি ঔষধ সেৱন দৰৱৰ অভাৱত বন্ধ কৰিব লগীয়া নহয়।

### নিয়মীয়া ডাক্তাৰী পৰামৰ্শ চলাই থকা উচিত নে?

হয়, আপুনি আপোনাৰ ৰোগৰ চিকিৎসা কৰি থকা চিকিৎসকসকলৰ লগত যোগাযোগ ৰখাটো একান্ত বাঞ্ছনীয়।

### অৱশ্যে সকলোৱে তলৰ কথাখিনি মন কৰিব—

\* হস্পিটেল যোৱাৰ পৰা যিমান পাৰে বিৰত থাকক। চিকিৎসকসকলৰ লগত (বৃদ্ধ বিশেষজ্ঞৰ লগত) টেলিফোন বা টেলিকনফাৰেনচিঙৰ ঔষধৰ ব্যৱস্থা লব পাৰে। হস্পিটেল যাব লগা হ'লেও যিমানপাৰে অধিক

সময় হস্পিটেলত নথকা মঙ্গলজনক।

**কোনো ঔষধ অপকাৰী নেকি ?**

হয়, কিছু প্ৰাথমিক তথ্যই দেখুৱাইছে যে NSAIDS ৰোগী সকল যদি ক'ভিড আক্ৰান্ত হয় তেন্তে তেওঁলোকৰ স্বাস্থ্যৰ অৱনতি ঘটে। সেয়ে ফ্লুৰ দৰে লক্ষণ দেখা দিলে তেওঁলোকক পেৰাচিটামল লবলৈ উপদেশ দিয়া হয়।

আমি ৰোগসকলক ACEI বা ARBS লবলৈ উপদেশ দিওঁ। যদিওবা ACEI বা ARBS ৰ ব্যৱহাৰৰ ক্ষেত্ৰত কিছু শংকাও নথকা নহয়। ইয়াৰ সেৱন বন্ধ কৰাৰ ক্ষেত্ৰত পৰ্যাপ্ত তথ্য পোৱা নাযায়।

এটি প্ৰতেনেৰিকৰ প্ৰভাৱৰ সুফল আৰু ৰক্তচাপ নিয়মীয়া কৰিলে ই বিপদৰ আশংকা কমাই দিব পাৰে। ভিন্ন সংস্থা, সমিতিয়ে দেখুৱাইছে যে ACEI-2-ৰ ACEI ব্যৱহাৰ কৰা ৰোগীৰ ক'ভিড-১৯ হৈ মৃত্যু হোৱাৰ নজিৰ নাই।

**ডায়েলাইছিছ কৰি থকা ৰোগীৰ পৰিয়াল আৰু শুশ্ৰূষাকাৰীসকলৰ বাবে কিছু দৰকাৰী কথা—**

\* ডায়েলাইছিছকৰি থকা ৰোগীৰ পৰিয়ালবৰ্গই ক'ভিড-১৯ সম্পৰ্কীয় সকলো সাৱধানতা আৰু নিয়মাৱলী পালন কৰি মানুহৰ পৰা মানুহলৈ আৰু পৰিয়ালৰ মাজতে হোৱা ক'ৰণৰ সংক্ৰমণত বাধা দিবলৈ চেষ্টা কৰা উচিত। তাৰ ভিতৰত শৰীৰৰ তাপমাণ জোখা, ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি মানি চলা, হাত-ধোৱা আৰু কোনো ব্যক্তি অসুস্থ হ'লে ততাতৈয়াকৈ স্বাস্থ্য বিভাগক খবৰ দিয়া আদি।

\* ডায়েলাইছিছ কৰি থকা কোনো ৰোগীৰ পৰিয়ালৰ কোনো সদস্য নাইবা শুশ্ৰূষাকাৰী যদি কোৱাৰিনটাইনত থাকিব যাব লগা হয় তেতিয়াও ১৪ দিনৰ ভিতৰত ডায়েলাইছিছ কৰিব পাৰিব।

\* যদিহে পৰিয়ালৰ সদস্য বা শুশ্ৰূষাকাৰীৰ ক'ভিড পজিটিভ হয় তেন্তে ৰোগীৰ পৰিচয় সেই ধৰণে স্পষ্ট কৰি লৈ নিৰ্দিষ্ট নিয়মেৰে চিকিৎসা আগবঢ়াই নিয়া হ'ব।

**সাৰাংশ :**

সংক্ষেপে কবলৈ গ'লে এই ক'ভিড-১৯ সংক্ৰমণত বৃদ্ধৰ কথা গুৰুতৰ ভাৱে জড়িত হৈ পৰে। AKI (Acute Kidney Injury) হৈছে মৃত্যুৰ এক স্বতন্ত্ৰ আগজাননী। বৃদ্ধৰ অসুখত ভোগা ৰোগীৰ ক্ষেত্ৰত ক'ভিডৰ সংক্ৰমণৰ প্ৰভাৱ ভালদৰে অধ্যয়ণ হোৱা নাই যদিও এইকথা স্পষ্টকৈ ক'ব পাৰি যে বৃদ্ধৰোগীসকলৰ সংক্ৰমণৰ আশংকা থাকে। সংক্ৰমণৰ আশংকা তেওঁলোকে গ্ৰহণ কৰি থকা প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা অৱদমনকাৰী (Immunosuppressive) ঔষধৰ পৰিমাণৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰে। বৃদ্ধৰ ৰোগী যদি ক'ভিড পজিটিভ হয় নিৰ্দিষ্ট প্ৰ'ট'কল ৰক্ষা কৰি অন্য ৰোগী আৰু স্বাস্থ্য বিভাগৰ ব্যক্তিৰ বিপদ নোহোৱাকৈ চিকিৎসা চলাই থকা হ'ব।

আপোনাৰ বৃদ্ধ (কিডনি) বচাই ৰখাৰ উত্তম আৰু একমাত্ৰ উপায় হ'ল এই ভাইৰাচক সংক্ৰমণ কৰিবলৈ নিদিয়াকৈ ৰখা।