কোরোনাদগী ঙাকথোক্নবা কোরোনা খঙসি ঃ ঐখোয় খূদিংমক কোরোনা খঙবা মথৌ তাই

– Dr. Sanjeev Gulati
MBBS, MD, DNB, DM (Pediatrics, Nephrology)
Director, Nephrology and Kidney Transplant, Fortis Group of Hospitals, Delhi.
Translated in Manipuri by :
Dr. Irom Gambhir, Manipur University

ৱাহৌদোক ঃ কোরোনা ভাইরস অসি করিনো? মসি মীওইবগী হকচাংবু অমাঙ-অতা থোকহনবা শাশিংদগী মীওইবদা শন্দোরকপা অনৌবা ভাইরস মখল অমনি। মসিনা মমাঙদা লোক থুংবা থোকহন্দুনা তোঙান-তোঙানবা লায়না মখল কয়া হাবদি Middle East Respiratory Syndrom (MERS-Cov) অমদি Severe Acute Respiratory Syndrom (SARS-Cov) হায়বসি ওইহল্লকখি। SARS হায়বসি হৌদোংদগী মীওইবদা শন্দোরকই অদুগা MERS হায়বসিনা উৎতগী শন্দোরকই।

Covid-19 হায়রিবা অসি খ্বাইদগী কনবা নোবেল কোরোনানি। মসি ২০১৯দা খঙরকখিবনি। মদুগী মমাঙদাদি মসিনা মীওইবদা নাহল্লকখিবা অমুক্তা থেংনরকখিদ্রি। CoV হায়বসি থোরকপদগী তোঙান-তোঙানবা তাঙ্কক কয়াদা মসিগী মমিং ওন্থোক-ওন্থোক্তুনা খঙনরকখি। অহানবদা মসি ২০১৯গী অরোইবা তাঙ্গক্তা চিনাগী ৱুহানদা কোরোনাভাইরস হায়দুনা মশক তাকখি। ২০২০গী জনুৱারি ১২দা ৱার্ল্ড হেলট ওর্গেনাইজেসন (WHO)না মসিবু ২০১৯- নোভেল কোরোনা ভাইরস (2019-CoV) হায়না নৌনা অমুক মমিং থোল্লকখি। মতুংফেব্রুৱারি ১১, ২০২০ ইংদা মমিং ওন্থোক্তুনা Coronavirus Disease, শন্না COVID-19 হায়না খঙনরকখি। হায়রিবা নুমীৎ অসিমক্তদা কোরোনাভাইরসকী মরমদা থিজিল্লিবা ইন্টর্নেসনেল কমিটিনা মসি ভাইরস মখলশিংনি হায়দুনা মসিগী ভাইরস অসি SARS - CoV - 2 হায়না WHO না হৌদোরকখি। WHO না COVID-19 অসি মালেম পূমবদা শন্দোরক্লিবা লাইচৎ (পান্দেমিক)নি হায়না লাউথোরকখি। মদুগা লোয়ননা লাইচৎ অসিনা নারকপা মীওইগী মশীং নোংম-নোংমগী হেনগৎলকখি।

COVID-19 হায়বসিনা SARS অমদি MERS দগী হেন্না মীওই অমদগী অমদা মরীক মরীক (ড্রোপ্লেট) ওইনা চোংশিনখিবগী মওংদা নৎত্রগা অনাবা অমগা শোক্না-শন্নরুবদগী শেন্দোকপা হেল্লি। মসিনা মীওই অমগী হকচাংদা চঙখ্রগা মথি ফোংদোরত্তুনা হকচাং নাহল্লক্লে খঙহল্লকপগী মতম (ইনক্যুবেসন পেরিওদ) অসি নুমীৎ নিনীদগী চয়োল অনী ফাওবগী মনুংদা ওইগল্লি, অয়াম্বা মতমদদি নুমীৎ হুন্নিদগী তরেৎনি ফাওবগী মনুংদা ওইগল্লি।

ভাইরস অসিগী মরমদা ময়াম্না কয়া খঙনদবশিং ঃ

- ভাইরস অসি হিংদুনা লৈবা ওর্গানিজম অমা নত্তে চুম্নগী মতোঙগী শরূক মপ্রাম অমনা ওমশিনবা প্রোটিন মোলেকুল (আরএনএ) অমনি, অদুবু মসিনা মীওইবগী মীৎ, মায় নৎত্রগা নাতোন ফাওদুনা হকচাংদা চঙলকখ্রগদি মশাগী শকওং হোংদোরক্তুনা হকচাং শেকহনবা ঙম্লকই অমসুং মশাগী সেল মশীং অসুম অসুম হেনগৎহল্লকই।
- ভাইরস অসি প্রোটিনগী মোলেকুলখক ওইনা অহীংবা ওর্গানিজম অমা নত্তবনিনা মসি হাৎপা ঙমদে, মশা মথন্তা পথু-পুমথরক্তুনা মাঙজে। মসিনা পথু-পুমথরকপগী মতমদি অঙৈং-অশা (টেম্পরেচর), ঈশিং-নুংশিৎকী ফিভম (হ্যুমিদিটি) অমদি মসিনা পল্লিবা পোৎশক অদুগী মখা পোল্লি।
- ভাইরস মখল অসি থাউ (মতোঙ)গী য়াম্না পাবা মপ্রাম কুয়োম অমনা য়োমশীনবখক্লিনা মশা য়াম্না শোল্লি। মরম অদুমক্না সাপোন মখল অমা নৎত্রগা অমনা য়ামদ্রবদা সেকেণ্ড ২০ লোমখক কোঙ্গোল থোক্লা নোইবদা মসিগী মশাদা য়াওরিবা মতোঙগী শরূক অদু মাঙহন্দুনা মনুংদা য়ারল্লিবা প্রোটিনগী মোলেকুল অদু মশা মথন্তা মাঙঞ্জরকই।
- মৈশানা থাউগী শরূক শৌদোকহনবা ঙম্মী, মরম অদুমক্না খূৎ-শা হাম্বা, ফিশু-ফিজাম্বা অমদি অতৈদা সেলসিয়স দিগ্রী ২৫ রোমগী চাংদা শাবা ঈশিং শীজিন্নবা য়াম্না ফৈ। মসিগী মথক্তা ঈশিং অশাবা হায়বসিমক্তবু কোঙ্গোল হেন্না থোকহনবা ঙম্বনিনা অমুক্কা হেন্না কান্নহল্লি।
- অলকোহোল নৎত্রগা চাদা ৬৫গী চাংদা অলকোহোল য়াওবা মহী-মনাই অমনা থাউগী শরূক অমা হেক্তবু তুমহনবা ঙম্বনিনা ভাইরস অসিগী মপ্রাম কুয়োমবুসু তুমহনবা ঙম্মী।
- ব্লিচ (ব্লিচিং পাউদর মখল) শরূক অমদা ঈশিংগী শরূক মঙা য়াল্লগা শেম্বা মহী অমা হেক্তনসু ভাইরস অসিগী মপ্রাম কুয়োম মনুংদা লৈরিবা প্রোটিনগী মোলেকুল অদু থুগাইদুনা মাঙহনবা ঙম্মী।
- ওক্সিজেন হেঞ্জিলহল্লবা ঈশিংনা সাপোন, অলকোহোল অমদি ক্লোরিনগী মতুংদা য়াম্না কুইনা চৎনহনবা ঙম্মী, করিনা

মদুদা য়াওবা পেরোক্সাইদনা ভাইরসকী প্রোটিন অদু তুমহনবা ঙম্মী, অদুবু ঈশিং অসি শীজিন্নবদি অশেংবসু শীজিন্নগদবনি অদুগা মসিনা উনশা শোকহল্লি হায়বসিসু চেকশীনবিগদবনি।

- বেক্টেরিয়া হাৎপা ঙম্বা হীদাক্লা ভাইরস অসিদা করিসু তৌবা ঙমদে। ভাইরস অসিদি অহীংবা ওর্গানিজম অমা নত্তবনিনা বেক্টেরিয়া হাৎপা ঙম্বা এন্টিবাইওটিকশিংনা করিসু মাঙহনবা ঙমদে, মসিবু মাঙহনবা ঙম্বদি মথক্তা হায়খ্রবশিং অসিখক্তননি।
- ভাইরস অসিগী মোলেকুলশিং অসি মপানগী অঙৈংবা নৎত্রগা এয়রকন্দিসনর তৌনা ঈংহল্লবা য়ূম অমদি কারনচিংবদা মপাঙ্গল কনখৎনা লৈবা ঙম্মী। অদুগা মপাঙ্গল কনখৎনা লৈবদা ঈশিংগী শরূক ওইবা ঈনিন কাবা মফম অমদি মরূ ওইনা অমম্বনসু মতেং পাংই। মরম অদুনা ঈনিন চেলহন্দনা কংহনবা, শাহনবা অমসুং মঙাল লৈবা মফমদা ভাইরস মখল অসি হেন্না থুনা মাঙহনবা ঙম্মী।
- ভাইরস অসি পকপা মফম খূদিংমক্তা উল্ট্রা ভাইওলেট মঙাল চঙহল্লবদি ভাইরস অসিদা য়াওরিবা প্রোটিনগী শরূক অদু থুগাইবা ঙম্মী, হায়বদি শীজিন্নরুরবা মাক্স অমা মহীক-মতাই পকহন্দনা অমুক শীজিন্নবা য়ানবা তৌবগুম্বদা উল্ট্রা ভাইওলেট মঙাল অসি শীজিন্নবা য়াই। অদুবু মসিদা চেকশীনগদবদি যৌওং অনিা উনশাদা প্রোটিন ওসনা য়াওজবা কোলাজেন হায়বসি মাঙহন্দুনা উনশা খুইজিল্লকপা নৎত্রগা উনশাদা কেন্সর পকহল্লকপা য়াই।
- ভাইরস অসিনা অফবা উনশা মনুং ফাওনা চঙ শিনবা ঙমদে।
- ভাইরস অসিদগী ঙাকথোক্লবগীদমক ভিনেগর (শিরকা) শীজিন্নবা করিসু কান্নদে, মসিনা ভাইরস অসিগী মপান থংবা মপ্রাম কুয়োম অদু মাঙহনবা ঙমদে।
- য়ু মখল অমত্তনা কান্নহনবা ঙমদে, মরমদি খ্বাইদগী কনবা ভোদকা য়ুদা য়াওরিবা অলকোহেলগী চাংদি চাদা ৪০গী খক্তনি, ভাইরা অসি মাঙহন্নবগীদমক্তদি চাদা ৬৫গী মথৌ তাই।
- খূৎ-শা তৈথোকপদা য়ামদ্রবদা চাদা ৬০গী চাংদা অলকোহোলগী শরূক য়াওবা হেন্দ-সেনিটাইজর শীন্নিগদবনি।
- মফম অমখক্তদা লৈশিল্লিমখৈ ভাইরস মখল অসিসু মফম অদুদা লেঙদনা অমসুহ শুংজিন্না লৈশিনবা হেনগনি।
- ইহাঙ-হাঙহন্না নুংশিৎ-নুংশা ফংহল্লিমখৈ ভাইরস অসি ময়েং তাথরক্কনি।

কিদনীগী অনাবা লৈবশিংদা

কোরোনাভাইরস লাইচৎকী খুদোংচাদবশিং ঃ

কিদনীগী লায়না অসি লৌনগনবা লায়না নত্তে অদুগা হৌজিক হৌজিক মসিনা পৃথিবীগী ওইনা মীওই মিলিয়ন ৮৫০ রোম শোকহল্লি। মপুঙ ফাবা মীওই তরা খুদিংগী অমমমদি ক্রোনিক কিদনী দিজিজ লৈ। তৌইগুম্বসু হেন্না চাউবা ৱাফমদি ক্রোনিক কিদনী দিজিজ লৈবা অনাবা মীওইশিংদনা হেন্না কোরোনাভাইরস লাইচৎকী খুদোংথীনিংঙাই ওই অমদি কিদনী শোকচীনবগী ফিভম লুশিলহল্লি। মসিগী মরূ ওইবা মরমদি মখোয়গী ইম্যুনিটি শোনবগীনি। হায়রিবা ৱাফম অসি কিদনী শিন্দোক্লবা অনাবা মীওইশিংদসু চপ মান্নে, লোয়ন-লোয়ননা নেফ্রোটিক সিন্দ্রোম অমদি এসএলঈ গী অনাবা লৈবা মীওইশিংসু য়াওরি। অমরোমদা করি ওইরক্লদগে হায়বা ঙম্বা দাটা অমত্তা লৈত্রবসু ইনফ্লুএঞ্জাগী লাইচৎ থেংনখিবগী লৌশিংনা ফোঙদোক্লি মদু দি হায়রিবা অনাবা মীওইশিং অসিদনা হেন্না শাথীবা লায়না লৈবা য়াই।

কিদনীগী অনাবা মীওইশিংনা মশানা মশাবু কোভিদ লাইচৎতগী ঙাকথোকচনবা অমদি লাইচৎ অসিদগী খুদোংথীবগী চাং হস্থহন্নবগীদমক মখাগী তঙাইফদবা নিয়োম অরা অসিদি চাং নাইনা ঙাক্লা লৈগদবনি-

১. তোয়না খূৎ-শা হামদোক্লদবনি নৎত্রগা অলকোহোল য়াওবা সেনিটাইজর শীজিন্নগদবনি। মসিনা ইশানা ইশাবু ঙাকথোকচনবগী অমত্তা ঙাইরবা খ্বাইদগী মরূ ওইবা খোঙথাংনি, মরমদি কোভিদ অসি নপ-তিন মহী-মনাইদনা হেন্না শন্দোক্লল্লি।
২. চুরূপ অমদি য়ু থক্লোইদবনি, মরমদি মসিনা হকচাংদা ইম্যুন সিষ্টেম শোন্থহল্লি অমসুং কোভিদকী অনাবা লৈবা মতমদা অনাবা ওইহনবগী চাং হেনগৎহল্লি।
৩. ঈদা য়াওবা চিনিগী চাং হেনগৎহল্লোইদবনি, মরমদি মসিগী চাং হেক কায়রকপদা ইম্যুনিটি শোনবনা অতোপ্পা অনাবা ওইহল্লকপা য়াই।
৪. মীয়াম তিনবদগী লাপ্পা লৈগদবনি। মী উনববা তৌরোইদবনি, করিগুম্বা তঙাইফদবদগী উনবা তারবদি য়ামদ্রবদা ফুট অহুম লাপ্পা লৈগদবনি অদুগা কুইনসু উনরোইদবনি।
৫. হকচাং ফন্না লৈহনগদবনি অমসুং য়ূমদা নৎত্রগা মীয়াম তিন্দবা অহাঙবা মফম অমদা চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌগদবনি। শাজেল তৌবনা ঐখোয়গী ইম্যুন সিষ্টেম ফগৎহল্লি। থবাক্কী স্বর হোনবা শাজেল নৎত্রগা য়োগা চাং নাইনা তৌগদবনি, মরমদি মসিনসু থবোম্বী (লঙ)গী ইম্যুনিটি হেনগৎহল্লি।
৬. নেফ্রোলোজিষ্ট অমদি ন্যুট্রিসনিষ্ট তানরগা এন্টিওক্সিদেন্ট মরাঙ কায়না য়াওবা চীঞ্জাক চাগদবনি। প্রোবাইওটিক্স অমসুং এন্টিওক্সিদেন্ট মরাঙ কায়না য়াওবা মহৌশাগী ওইনা ফংবা চীঞ্জাক হায়বদি- শঙ্গোম অফম্বা (দহী), শিং, য়াইঙং, কোবী নচিংবা চাগদবনি।
৭. য়ারিবমখৈ লুম্ফুং-লুম্ফুং শাবা ঈশিং মরাঙ কায়না থক্লদবনি. ঈশিং থকপনা ভাইরসশিং অসিবু ইশাগী লঙসতা লৈহন্দনা চাকখাওদা ওইনা পুথখিগনি। মীওইবগী চাকখাওদা বেক্টেরিয়া

অমদি ভাইরস কয়া মাঙহনবা ঙম্বা অসিদিক পিথ্রৈচ য়াওজে।

৮. নিমোনিয়াগী হীদাক শোয়দনা কাপথোক্কদবনি, মরমদি মসিনা অতোপ্পা লায়নাগী চাং হন্থহনবা ঙমগনি।

৯. কোরোনাভাইরস কিবদগী দাইলাইসিস তৌবা লেপ্লোইদবনি। দাইলাইসিস তৌফমদা চৎপা নৎত্রগা হোস্পিটালদা ৰা তানবা চৎপা মতমদা মায়খুম মাক্সকা লোয়ননা আনোপসু উপ্পীগদবনি। মীপূম খূদিংমক্না মতম পূন্নমক্তা মাক্স উপ্পগী মথৌ তাদে। হোস্পিটাল চৎতনবা নৎত্রগা চৎপগী থেনখাং মশীং য়ামদনবা ইশা-ইশাগী ফিজিসিয়ান্দা ফোনগী খূথাংদা ৰা তানবা য়াগদ্রা হংবিগদবনি।

১০. হৌজিক্কী মালেম লাইচৎ (পান্দেমিক) অসিদা অহেনবা হীদাক-লাংথক থমহৌগদবনি। করিগুম্বা হীদাক অদুমক ফংদ্রগসু মদুগা মান্নবা হীদাক শীজিন্নবনা চাদবদগীদি হেন্না অফবা ওইগনি। হায়রিবা চেকশীন-খোঙথাংশিং অসিবু পূন্নমক্না ঙাক্না চৎকনি হায়বগী থাজবা থমজে। লোয়ননা হকচাং ফনা অমসুং তেক্ত-কায়দনা লৈমিন্নখিনবা হোৎনমিন্নসি।

অনাবা অমসুং ইমুং-মনুংনা পায়খৎকদবা অহেনবা চেকশীন থৌরাংশিং করি-করিনো ঃ

- **খূৎ-শা তোয়না হামগদবনি-**

  মরূ ওইনা ৰাসরুম চঙলুবা, নপ শীৎলুবা, লোক খূবা, হাকথী খনবা নৎত্রগা মী তিনবা মফম চৎলুবদা, য়ামদ্রবদা সেকেণ্ড ২০দগী তাদনা খূৎ-শা সাপোন শীজিন্নদুনা ফজনা চাং নাইনা হামগদবনি।

  করিগুম্বা ঈশিং অমদি সাপোন ফংদ্রবদি অলকোহোলগী চাং চাদা ৬০দগী তাদনা য়াওবা হেন্দ সেনিটাইজর শীজিন্নগদবনি। ভাইরস অসিদি হকচাংগী মহী-মনাই হায়বদি নপ-তিন অমদি অমাঙবদা শন্দোকপা ঙম্মী। সাপোন শীজিন্নদুনা খূৎ হাম্বা নৎত্রগা অলকোহোল য়াওবা সেনিটাইজর শীজিন্নরবদি খূৎ-শাদা পকপা ভাইরসশিং হাৎপা ঙম্মী।

- **মীৎ, নাতোন অমসুং চীনবাল শোক্লোইদবনি -**

  খূৎ-শানা মপান্দা পোৎলম কয়া শোক্লুবদগী ভাইরস পল্লকই। অদু গুম্বা মহীক চেল্লবা খূৎ-শা অদুদগী মীৎ, নাতোন নৎত্রগা চীনবালদা শন্দোরকই। অদুদগী অমুক হকচাংগী মনুং য়ৌরকই অদুগা হকচাংবু নাহল্লকই। করিগুম্বা ওইথোকপা য়ারবদি খূৎ য়েৎ শীজিন্নবা মীওইশিংনা খূৎ ওয় ওইনা শীজিন্নগদবনি।

- **অতোপ্পা মীওইশিংদগী ইশা-ইশানা লাপ্পা লৈনসি-**

  লোক খূগনবা নৎত্রগা হাকথী খনগনবা মীওইদগী ঐখোয় য়ামদ্রবদা ফুট অহুম লাপ্পা লৈনগদবনি। মরমদি, কনাগুম্বনা লোক খূবা নৎত্রগা হাকথী খনবদা ভাইরস য়াওরম্বা য়াবা নপ-তিন কয়া মখোয়গী নাতোন নৎত্রগা মচীন্দগী পাইথোরকই। মদুদা ঐখোয়না য়ান্না নকশীন্না লৈরুরবদি হায়রিবা নপ-তিন মরীক-মরীক অদু ঐখোয়না স্বর হোঞ্জিনবদা য়াওখিগনি, মদ ুদা করিগুম্বা লোক খুরিবা নৎত্রগা হাকথী খল্লিবা মীওই অদু করিগুম্বা কোবিদ-১৯ চেল্লম্লবা ওইরম্লগদি ভাইরস অদুসু ঐখোয়না স্বর হোঞ্জিনবদা চঙখিগনি।

  হান্না শীজিন্নবা নৎত্রগা শীজিন্নদনা লৈবা ফি-রোল কম্থোক কনশীন তৌরোইদবনি। মহীক অসিনা করিগুম্বা মনুং-মপান ফাওবা ঙম্বা পোৎশক্তা পকপা তারবদি য়াম চেৎনা লৈ, মসিনা ফি-রোলদগী মাঙখিবদা পূং অহুম চঙই, কোরী অমদি উগী পোৎশকশিংদা পকপদগী মাঙখিবনা পূং মরী চঙই মরমদি কোরীদি হান্নদগী মহীক মতাই লৈবা ঙমগন্দে অদুগা উগীনা চোৎ চোৎ লাউবা মাঙখিবগীনি। কার্দবোর্দতগী মাঙখিবনা পূং কুনমরী চঙই, য়োৎকী পোৎশক্তা নপ্পদগী মাঙখিবনা পূং নিস্ফুনীথোই চঙই। প্লাষ্টিক্কী পোৎলমশিংদা নপ্পদগী মাঙখিবনা পূং হুস্ফুতরানীথোই চঙই। অদুবু হায়রিবশিং অসি ঐখোয়না করিগুম্বা কম্থোক-কনশীন তৌরুরবদি ভাইরসকী মোলেকুলশিং অদু নুংশিত্তা পূং অহুম পাইদুনা লৈহৌগনি অদুগা মদুনা ঐখোয়গী নাতোন্দা চঙলকপা ঙম্মী।

- **তরু-তনান্না স্বর হোনবগী কাঙলোন চত্থবিয়ু-**

  তরু-তনান্না স্বর হোনবগী কাঙলোন অসি ইশানা অমদি ইশাগী অনকপা অকোয়বদা লৈমিন্নরিবা খূদিংমক্না চত্থনগদবনি। মসিগী ৰহস্তোক্তি ইশানা লোক খূবা নৎত্রগা হাকথী খনবদা ইশাগী নাতোন অমদি চীন খূৎনা নৎত্রগা টিশু পেপরনা খুমজিনগদবনি। শীজিন্নরুরবা টিশু পেপর অদু খূদক্তা হুন্দোকখিগদবনি। মরমদি- নপ-তিন মরীক-মরীক্তা ভাইরস অসি শন্দোকই। নিয়ম চুন্না তরু-তনান লৈরিমখৈ ইশানা ইশাগী অকোয়বদা লৈরিবা মীওইশিংবু ভাইরস কয়া হায়বদি কোল্ড, ফ্লু অমদি কোভিদ-১৯ অসিদগী ঙাকথোকপা ঙমগনি।

- **ইশাগী য়ুম তরু-তনান শেংদোক্কদবনি অমসুং মহীক-মতায় চেলহল্লোইদবনি-**

  তোয়না শোকপা পোৎলমশিং চাং নাইনা শেংদোক্কদবনি, খূদম ওইনা- টেবল, থোঙগী খূৎপায়ফম, ইলেক্ট্রিক স্বিটচ, দেক্স, অমাংশঙ, তোতি কোঞ্জিন, খূৎ হান্ফম, মোবাইল ফোন নচিংবশিং অসি য়ুমদা লৈবা শেংদোক্লবা মহীনা তোয়না শেংদোক্কদবনি। মরমদি- হৌজিক হৌজিক খঙনরক্লিবা খূদমশিংনা ফোঙদোরক্লিবদি ভাইরস অসিনা পোৎশক কয়াদা পূৎশীং কয়াদগীনা নুমীৎ কয়ানি ফাওবা লৈবা য়াই হায়বসিনি। কোভিদ -১৯ অমদি অতোপ্পা স্বর হোনবগা মরি লৈনবা অনাবা কয়াদগী ঐখোয় ঐখোয়গী য়ুম অমদি কাঙলুপ নাইনা লৈবশিংনা ঙাখথোক্লবগীদমক তরু-তনান্না শেংদোকপা অমদি

মহীক-মতায় চেলহন্দবা হায়বসিনা খ্বাইদগী অফবা খোঙথাংনি।

- **য়ারিবমখৈ মীয়াম পূনবিগনু, জহাজদা লম কোয়বা তোকপীয়ু-**
  নুংশা স্বরদগী লৌনগনবা ভাইরসশিং, খূদম ওইনা কোভিদ-১৯গী খুদোংথীবসি স্বর হোনবদা মরাঙ কায়দবা মীয়াম হেন্না তিনবা মফম অমদি ইকোয়-কোয়শিনবা মফমশিংদা করিগুম্বা অনাবা মীওই য়াওরল্লগদি শন্দোরকপা অমুক্কা হেন্না হেনগনি।
- ইশাগী কৈরোই-লৈকাইদা কোভিদ-১৯গী লাইচৎ শন্দোরকপা মতমদা য়ারিমখৈ য়ূমদা ওইনা লৈনগদবনি। মদুনা খুদোংথীবগী চাং হন্থহনগনি।
- ইশানা চারম্বা হীদাক লেপ্পোইদবনি। ইশা-ইশানা চারীবা হীদাকশিংগী মনুংদা খরদি ভাইরস অসিদগী ঙাকথোকপা ঙম্বগী কান্নবা খরদি অদুম্মক য়াওরি।
- হীদাক্কী অৰাৎপা মায়োক্লদনবা অহেনবা হীদাক-লাংথক থমজিলহৌগদবনি।

হান্নদগী চথরকপা লায়েং পথাপ অদুম্মক চথখিগদরা?

হোই, ইশাগী ইম্যুনিটি হেন্না মপাঙ্গল লৈনবা ইশাবু লায়েংলকপশিংগা অদুম্মক পাউ ফাওনগদবনি। অদুন্নমক মসিমদি ঐখোয়না খঙজিনগদবনি, মদুদি-হোস্পিটালদা চৎপদি তোকপীগদবনি, মদুগী মহুত্তা ফোনগী খূত্থাংদা ওইনা মখা তাবা লায়েং পথাপকীদমক ইশাগী কিদনী ডাক্তরগা পাউ ওইনা ফাওনবিগদবনি।

শীজিন্নরোইদবা হীদাকশিং লৈব্রা?

হোই, কোভিদ নারকপদা NSAIDS শীজিন্নরিবা অনাবশিংদদি করিগুম্বা হীদাক থাবগী কান্নবা লৈতে হায়বগী দাটা খরা লৈ. মরম অদুনা করিগুম্বা লোক মানবগী লাইওং লৈরবদি পেরাসেটামোল শীজিন্ননবা পাউতাক পীরি।

ACEI নৎত্রগা ARBS মখা তানা শীজিন্নবা ঐখোয়না অনাবশিংদা হায়জনীংবদি- ACEI অমদি ARBS শীজিন্নবগী অখন্নবা ৰাফম লৈরবসু হায়রিবা হীদাকশিং অসি লেপ্পবগী চপ-চাবা দাটা হৌজিক্কী ওইনদি লৈতে হায়না থাজনরি। মসিনা শোকহল্লকপা য়াবদগীদি কান্নবনা মৰু ওইনা এন্টিপ্রোটিন্যুরিক অমদি বিপি কন্ট্রোল তৌবা ঙম্বা অসিনা হেল্লি। য়ুরোপিয়ান সোসাইটি ওব কার্দিওলোজি য়াওনা তোঙান-তোঙান্নবা ওর্গেনাইজেসন কয়ানা ফজবা ৰাফমশিং পুথোক্লরক্লিদি, কোভিদ-১৯ দগী শিবগী চাং অমসুং ACE-2 এক্টিভিটিগা করিগুম্বা মরি অমতা লৈনবগী খুদম ফংদে হায়বসিনি।

দাইলাইসিস তৌরিবা অনাবশিংবু শেন্নরিবা মীওইশিং অমসুং অনাবগী ইমুং মনুংগী মীওইশিংনা পাঙথোকপিগদবশিং ঃ

ক) দাইলাইসিস তৌবা অনাবগী ইমুংগী মীওই পূন্নমক্না কোভিদ-১৯না মীওই অমদগী মীওই অমদা নৎত্রগা য়ূম-য়ূমগী থাক্তা শন্দোরকপদগী থিংনবগীদমক- হকচাংগী অঙৈং-অশাগী চাং খঙদোকপা, তরু-তনান্না লৈবা, খূৎ-শা হামদোকপা অমদি নারমগনি চিংনবা মীওই হেক য়াওরকপদা পম্বন্দনা পাউ পীখিবনচিংবা তৌবিগদবনি হায়বা চেকশীন-থৌরাং অমদি চৎন-কাঙলোনশিং অসি ইনবিগদবনি।

খ) তঙাইফদনা নুমীৎ তরামরী (১৪)নি ক্বারেন্টাইন্দা থল্লিবা ইমুংগী মীওই নৎত্রগা অনানদ্রবসু দাইলাইসিস তৌরিবা অনাবশিংগীদি অদুম্মক মখা চথবা য়াই.

গ) করিগুম্বা ইমুংগী মীওই নৎত্রগা অনাবগী সেবারি অদু কনফার্ম কেস হেক ওইরকপদা, অনাবা অদুগী হান্নগী ফিভমদগী হেন্না ফগৎপা মওংদা থমগদবনি অদুগা মথক্তা পীখিবা ফিভমশিংগী মতুং ইন্না লায়েং পথাপ চথগদবনি।

শমজীল্লবা মৰু ওইবা ৰাফমশিং ঃ

শন্না হায়রবদা, হৌজিক চৎলিবা লাইচৎ-লায়না অসিগী মতাংদা কিদনীবু তোয়না মরি লৈনহল্লি অদুগা AKI দগী শিবদি মরি লৈনদবা ৰাফম অমনি। কুইনা কিদনী নারল্লবশিংদা লাইচৎ-লায়না অসিনা চৈথেং কয়া-য়ান্না পীবগে হায়বদি হৌজিকফাওবা থিজিনবা লৈত্রি, অদুবু তমথীনা নাহনবা য়াবগী খুদোংথীবদি চাং য়ান্না ৰাংই। খুদোংথীবা অসি ইম্যুনিটি হন্থনবগী হীদাক মশানা কয়া-য়ান্না চায় হায়বসিগা মরি লৈনৈ। দাইলাইসিস তৌরিবা অনাবা অমনা কোভিদ-১৯ নাবা মীওইগা নকশীন্নরুবগী চিংনবা লৈরবদি য়ান্না চেকশীন্না নিয়ম-কাঙলোন ইনগদবনি। মদুনা অতোপ্পা অনাবা মীওইশিংদসু অদুগা মখোয়গা লোয়নরিবা হকশেলগী লমদা থৌদাং লৌরীবশিংদসু খুদোংথীনিংঙাইগী চাং হন্থহনগনি।

ভাইরস অসিদগী ইশাগী কিদনী কলহৌনবাগি অমতা ঙাইরবা ক্বাইদগী অথোইবা পান্থৈদি লায়না-লাইচৎ অসিদগী ঙাকথোকহৌবা হায়বসিনা ওই। ❑