

অসম চৰকাৰৰ বিজ্ঞান আৰু প্ৰযুক্তিবিদ্যা বিভাগৰ  
পৰা জনসজাগতাৰ উদ্দেশ্যে প্ৰচাৰিত আৰু বেচৰকাৰী  
অনুষ্ঠান 'আৰণ্যক'ৰ দ্বাৰা সংকলিত

# ক'ভিড-১৯

- ভয় নাখাব
- সাৱধান হওক
- দায়িত্বশীল হওক

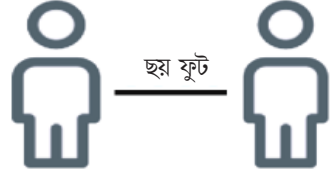
শুকান কাহ, জ্বৰ, ডিঙিৰ সুৰ্‌সুৰণি, ডায়েৰিয়া, উশাহ-  
নিশাহত কষ্ট, ভাগৰ লগা, বিষ আদি লক্ষণ দেখা দিছে যদি  
অকণো পলম নকৰি স্বাস্থ্যকৰ্মীক খবৰ দিয়ক।  
চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ লওক।

ক'ৰ'না বিষয়ত অসম চৰকাৰৰ **হেল্পলাইন নম্বৰ** : ১০৪  
৬৯১৩৩৪৭৭৭০, ৬৯১৩৩৪৭৭৭১, ৬৯১৩৩৪৭৭৭২, ৬৯১৩৩৪৭৭৭৩

## বিগত ২০-২৫ দিনত বাহিৰৰ পৰা কোনোবা আহিছে নেকি ?

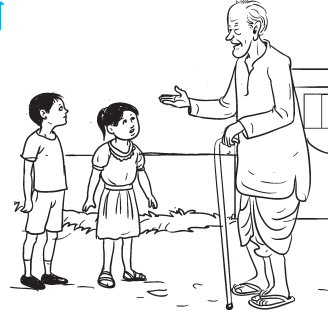
- আপোনাৰ ঘৰ বা ফ্লেটলৈ বা ওচৰ-চুবুৰিলৈ যোৱা ২০-২৫ দিনত আন ৰাজ্য বা দেশৰ পৰা কোনো লোক আহিছে নেকি? তেওঁলোকৰ কথা স্থানীয় প্ৰশাসনে জানেনে? যদি নাজানে তেওঁলোকক জনাবলৈ কওক। যদি নজনায়ে, স্থানীয় প্ৰশাসন বা আশাকৰ্মীক আপুনি জনাওক। অথবা তেনে ব্যক্তি বা পৰিয়ালৰ বিষয়ে ১০৪ ত নম্বৰত ফোন কৰি খবৰ দিয়ক।
- আপোনাৰ আগমন সম্পৰ্কে স্থানীয় প্ৰশাসন বা আশাকৰ্মীক খবৰ দিয়াটো আপোনাৰ অপৰিহাৰ্য দায়িত্ব আৰু কৰ্তব্য। খবৰ দিয়াত ভয় বা লাজ কৰিব লগা একো নাই। বৰং এই কাৰ্যই আপোনাৰ পৰিয়াল আৰু দেশক সুৰক্ষিত কৰাতহে সহায় কৰিব।
- যদি বাহিৰৰ পৰা আহিছে, নিজক কমেও দুসপ্তাহ পৰিয়ালৰ সদস্যৰ পৰা আঁতৰত ৰাখক। খোৱা, থকা, শৌচাগাৰ পৃথক কৰক। পাৰিলে আছুতীয়া কোঠাত থাকক।
- লক্‌ডাউনৰ পৰৱৰ্তী সময়ত যদি কোনোবা আহে তেতিয়াও চৰকাৰী নিৰ্দেশনা অনুসৰি একেই ব্যৱস্থা ল'ব।

## সামাজিক দূৰত্ব বজাই ৰাখক



- আক্ৰান্ত নোহোৱাকৈ থকাটোৱে উত্তম চিকিৎসা। সেয়েহে সামাজিক দূৰত্ব বজাই ৰাখিব। ই হ'ব এই মহামাৰীৰ বৃহৎ সংক্ৰমণ ৰোধৰ শ্ৰেষ্ঠ উপায়।
- ঘৰৰ বাহিৰত পৰস্পৰৰ মাজত কমেও ছয় (৬) ফুট দূৰত্ব বজাই ৰাখক।
- ঘৰৰ ভিতৰতো যদি কাৰোবাৰ পানীলগা, জ্বৰ আদি হৈছে তেওঁৰ পৰাও একেই দূৰত্ব বজাই ৰাখক। হাঁচি, কাহ মাৰোতে এজন লোকৰ পৰা আন এজনলৈ যাতে কফ, লেলাৱতি, থুই আদি ছিটিকি নপৰে সেইবাবে এই দূৰত্ব বজাই ৰাখিব লাগে।
- কফ, লেলাৱতি, থুই, পিক আদিৰ জৰিয়তে বীজাণু সংক্ৰমিত হ'ব পাৰে।

## পৰিয়ালত ১০ বছৰৰ তলৰ বা ৬০ বছৰৰ ওপৰৰ লোক আছে নেকি ?



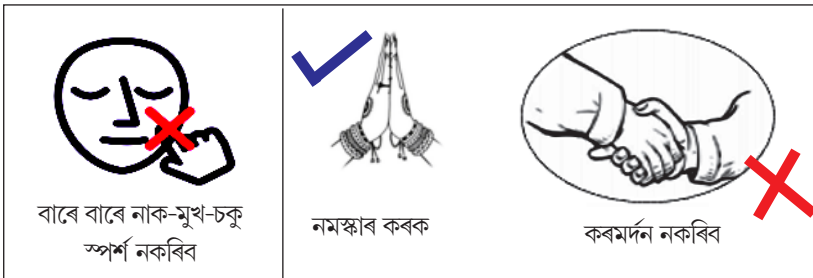
- তেওঁলোক ক'ভিড-১৯ৰ বীজাণুৰ দ্বাৰা সহজতে সংক্ৰমিত হ'ব পাৰে। কিয়নো তেনে লোকৰ শৰীৰৰ নিজস্ব ৰোগ প্ৰতিৰোধী ক্ষমতা তুলনামূলকভাৱে কম।
- এইসকল লোকৰ উপৰি ইতিপূৰ্বে আন ৰোগ যেনে— মধুমেহ বা ডায়েবেটিছ, হাৰ্টৰ ৰোগ, কেম্বাৰ আদিত আক্ৰান্ত হৈ থকা লোকসকলৰ ক'ভিড-১৯ বা ক'ৰ'নাত আক্ৰান্ত হোৱাৰ সম্ভাৱনা অধিক। তেওঁলোকৰ বিশেষ যত্ন ল'ব।
- ১০ বছৰৰ তলৰ, ৬০ বছৰৰ ওপৰৰ বাহিৰেও আন যিকোনো বয়সৰ লোকৰ এই ৰোগ হ'ব পাৰে।
- গৰ্ভৱতী মহিলাসকল অধিক সাৱধান হ'ব।

## ভয় নাখাব, সজাগ-সতৰ্ক হৈ থাকক

- ক'ভিড-১৯ত আক্ৰান্ত হোৱাৰ পিছতো যথেষ্টসংখ্যক লোক সু-চিকিৎসাৰ ফলত আৰোগ্য হৈ উঠিছে।
- কোনো মাৰাত্মক ৰোগৰ বীজাণু এজন সুস্থ মানুহৰ দেহত প্ৰৱেশ কৰাৰ লগে লগেই সেই বেমাৰৰ লক্ষণ মানুহজনৰ গাত মুহূৰ্ততে দেখা নাযায়। সংক্ৰামক ৰোগৰ বাবে ই বৰ ভয়ংকৰ কথা। কিয়নো কাৰোবাৰ গাত যদি আজি এক মাৰাত্মক ৰোগৰ বীজাণুৱে প্ৰৱেশ কৰিছে, সেইকথা তেওঁৰ দেহত ৰোগৰ লক্ষণ দেখা নিদিয়ালৈকে জনাৰ উপায় নাথাকে। কিন্তু 'বীজাণু দেহত প্ৰৱেশৰ পৰা লক্ষণ দেখা দিয়ালৈকে'— এই সময়খিনিতো বীজাণুবিধ আক্ৰান্ত লোকৰ পৰা আন মানুহলৈ সংক্ৰমিত পাৰে।
- ৰোগাক্ৰান্ত লোকৰ কাহ, হাঁচি, থুই, কফ, পিক আদিৰ সংস্পৰ্শত আহিলে নতুবা তেনে লোকে ব্যৱহাৰ বা স্পৰ্শ কৰা যিকোনো সামগ্ৰী ব্যৱহাৰ কৰিলে বা চুলেও এই ৰোগ আনলৈ বিয়পিব পাৰে। এনেবোৰ সামগ্ৰীত আক্ৰান্ত ব্যক্তিৰ পৰা অহা ক'ভিড-১৯ৰ বীজাণুবিধ বহু সময় জীয়াই থাকিব পাৰে।

## কি নকৰিব

- কৰমৰ্দন, আলিঙ্গন নকৰিব। পৰিৱৰ্তে আমাৰ সংস্কৃতিৰ বাহক নমস্কাৰ কৰক।
- নাক-মুখ নঢ়কাকৈ কাহ, হাঁচি নামাৰিব।
- য'তে-ত'তে থুই, কফ, পিক আদি নেপেলাব।
- বাৰে বাৰে নাক-মুখ-চকু স্পৰ্শ কৰাৰ অভ্যাস পৰিহাৰ কৰক। এই তিনি অংগৰ জৰিয়তেই ক'ৰ'নাৰ বীজাণু দেহত প্ৰৱেশ কৰিব পাৰে বুলি বিশেষজ্ঞই কৈছে।
- জনসমাগম সৃষ্টি নকৰিব।
- অত্যৱশ্যকীয় সামগ্ৰী প্ৰয়োজনতকৈ অধিক সংগ্ৰহ নকৰিব।
- হেণ্ড ছেনিটাইজাৰৰ বিষয়ে মূৰ নঘমাৰ। হেণ্ড ছেনিটাইজাৰৰ লগতে চাবোনো সমানেই উপকাৰী। পানীৰ নাটনি থাকিলে বা ভ্ৰমণৰ সময়তহে হেণ্ড ছেনিটাইজাৰ ব্যৱহাৰ কৰে। ঘৰ, অফিচ-কাচাৰীত চাবোন-পানীয়েই বেছি ভাল।
- চিকিৎসকৰ অনুমতি অবিহনে একো দৰৱ নাখাব।
- ব্যৱহৃত মাস্ক য'তে-ত'তে নাৰাখিব। আন প্ৰাণী বা মানুহৰ সংস্পৰ্শত আহিব পৰা ঠাইত মাস্ক নেপেলাব।
- মদ, গো-মূত্ৰ আদিয়ে ক'ৰ'না নিৰাময় কৰিব পাৰে বুলি বৈজ্ঞানিক প্ৰমাণ নাই। তেনেধৰণৰ কথা বিশ্বাস নকৰিব।
- চৰকাৰৰ নিৰ্দেশনা ভংগ নকৰিব।
- উৰাবাতৰি নিবিয়পাব।
- ক'ৰ'নাত আক্ৰান্ত ব্যক্তি বা পৰিয়ালক ঘৃণাৰ চকুৰে নাচাব।





## কি কৰিব



- পৰিয়ালৰ সকলোৱে পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্ন হৈ থকাৰ অভ্যাস গঢ় দিয়ক।
- কাহোতে, হাঁচি মাৰোতে নাক, মুখ কাপোৰেৰে ঢাকি ল'ব।
- হাত ধোৱক। খাদ্যবস্তু ৰন্ধা বা খোৱা বা খুওৱাৰ আগত, চকু-নাক-মুখ স্পৰ্শ কৰাৰ আগত আৰু পিছত ভালদৰে হাত ধুব।
- বাহিৰৰ পৰা অহাৰ পিছত, বজাৰ বা হস্পিতালৰ পৰা অহাৰ পিছত, আৱৰ্জনৰ সংস্পৰ্শত আহিলে, ৰোগীক স্পৰ্শ কৰাৰ আগে-পিছে ভালদৰে হাত ধুব।
- মাস্ক পিন্ধা আৰু খোলাৰ আগত আৰু পিছত ভালদৰে হাত ধুব।



● হাতৰ আঙুলিৰ মাজৰ অংশ, নখৰ তলি, হাতৰ তনুৱাৰ লগতে ওপৰৰ অংশ, সৰু গাঁঠি আদি খুৱ ভালদৰে পৰিষ্কাৰ হোৱাকৈ হাত ধুব। হাতৰ উদং হৈ থকা অংশলৈকে ভালদৰে ধুব।

- কিলাকুটি, বাহুৰে নাক, গুঁঠ মোহৰাৰ অভ্যাসো বহুতৰ আছে। এনে অভ্যাস পৰিহাৰ কৰক।
- চাবোন-পানীৰে কমেও ৩০ ছেকেণ্ড সময় হাত ধুব। চাবোনৰ গুণাগুণ লাভ কৰিবলৈ হ'লে ইমানখিনি সময় দৰকাৰ। সাধাৰণতে আমি এবাৰত ৬ ছেকেণ্ডমান সময়হে হাত ধোওঁ।
- হাত যিমান পাৰে সঘনে ধুব আৰু পৰিষ্কাৰ কাপোৰেৰেহে মচিব।
- হাতেই নহয়, বীজাণুৰ সংস্পৰ্শত অহাৰ সম্ভাৱনা থাকিলে বা বজাৰ, হস্পিতাল আদিৰ পৰা আহিলে ভালদৰে গা ধুব আৰু কাপোৰযোৰ সলনি কৰিব। কাপোৰ ভালদৰে ৰ'দাব বা পাৰিলে ধুব। জোতা-ছেণ্ডেল ঘৰৰ বাহিৰত ৰাখিব, পাৰিলে ধুব বা ৰ'দাব।
- যদি আঙুঠি, ৰছী আদি হাতত পিন্ধে সাময়িকভাৱে খুলি থব। নহ'লে খুলি সঘনাই পৰিষ্কাৰকৈ ধুব।
- ঘৰৰ বাহিৰলৈ গ'লে (দোকান, বজাৰ বা হস্পিতাল আদি) মাস্ক পিন্ধিব। যদি পানীলগা, জ্বৰ আদি হৈছে তেন্তে ঘৰতো পিন্ধিব।
- সঘনাই পানী খাব। কুছমীয়া গৰম পানী ভাল। প্ৰতিদিনে তিনি লিটাৰমান খাব।



## সাৰধানতাৰ বিকল্প নাই

- খালী চকুৰে দেখা নোপোৱা অসংখ্য বীজাণুৰ পৰাই আমাৰ বহু বেমাৰ হয়। বেলেগ বেলেগ বীজাণুৱে আমাৰ দেহত বেলেগ বেলেগ বেমাৰৰ সৃষ্টি কৰে। কিছুমান বীজাণুৱে বতাহ, পানী, মাটিৰ জৰিয়তে বা অন্য কিছুৰে মানুহৰ পৰা মানুহলৈ অথবা প্ৰাণীৰ পৰা মানুহলৈকো সংক্ৰমিত হ'ব পাৰে।
- দেখাত সুস্থ লোক এজনৰ দেহতো ক'ৰ'নাৰ বীজাণু আছে নে নাই তাৰ নিশ্চয়তা নাই। এনে এক পৰিস্থিতিত আগতীয়া সাৰধানতাৰ বিকল্প নাই।
- মেলেৰিয়া, ডেংগি, জাপানিজ এনকেফেলাইটিজ আদিক বাধা দিবলৈ নিয়মিত আঁঠুৱা, ধূনাৰ ব্যৱস্থা কৰা, ঘৰৰ চৌহদত পানী জমা হ'বলৈ নিদিয়া আদি কাম আমি নকৰো জানো? এইবোৰ সাৰধানতাই হয়। এইদৰে আন সংক্ৰামক ৰোগৰ বীজাণুকো দেহত সোমাবলৈ দিয়াৰ আগতেই বাধা দিয়াৰ ব্যৱস্থা কৰিব লাগিব।
- মেলেৰিয়া, ডেংগি আদিৰ বীজাণুৰ বাহক মহুৰাৰ আমি দেখা পাওঁ কিন্তু ক'ভিড-১৯ৰ বীজাণু খালী চকুৰে দেখাৰ উপায় নাই। সেয়ে ইয়াৰ প্ৰতিৰোধৰ বাবে আগত উল্লেখ কৰা সাৰধানতাবোৰ পালন কৰক। এই সাৰধানতাই ক'ভিড-১৯ বা ক'ৰ'নাৰ পৰা ৰক্ষা কৰাৰ উপৰি আন বহু ৰোগৰ পৰাও আমাক ৰক্ষা কৰিব।

চিকিৎসক, স্বাস্থ্যকৰ্মীকে ধৰি জৰুৰী সেৱাত জড়িত ব্যক্তিসকল আৰু  
তেওঁলোকৰ পৰিয়ালবৰ্গৰ ওচৰত আমি কৃতজ্ঞ।



কাপোৰৰ মাস্ক ঘৰতে  
প্ৰস্তুত কৰো আহক

পুস্তিকাৰ লিখনি- জয়ন্ত কুমাৰ পাঠক, আৰণ্যক

ই-মেইল- [info@aaranyak.org](mailto:info@aaranyak.org) ৱেবছাইট- [www.aaranyak.org](http://www.aaranyak.org)