উদয়নারায়ণপুর মাধবীলতা মহাবিদ্যালয়

কোভিড-১৯ ও তার থেকে রক্ষার উপায়

উদয়নারায়নপুর মাধবীলতা মহাবিদ্যালয়ের কোভিড টাস্ক ফোর্স ইউনিটের উদ্যোগে

ছাত্র-ছাত্রীদের স্বার্থে প্রচারিত

উদয়নারায়নপুর, জঙ্গলপাড়া, হাওড়া, পিন নং ৭১১২২৬

ইতিমধ্যেই আমাদের দেশে করোনার দ্বিতীয় তরঙ্গ অতিমারির রূপ ধারণ করেছে । করোনার প্রথম তরঙ্গের ক্ষত সেরে ওঠার আগেই দ্বিতীয় তরঙ্গের বিধ্বংসী প্রাদুর্ভাবে স্বাভাবিক জনজীবন বিপন্ন । এই বিপদের মধ্যে রয়েছে আবার করোনার তৃতীয় তরঙ্গের অশনি সংকেত । এই মুহূর্তে এই অতিমারি থেকে রক্ষা পেতে প্রয়োজন সচেতনতা ও কিছু নিয়ম বিধি পালন । তবে শুধু নিজে সচেতন হলেই হবে না, সেই সাথে সচেতন করতে হবে আপামর জনসাধারণকে । আর এই সচেতনতা বৃদ্ধিকল্পেই উদয়নারায়ণপুর মাধবীলতা মহাবিদ্যালয়ের কোভিড টাস্ক ফোর্সের এই ক্ষুদ্র প্রয়াস ।

করোনা একটি সর্দি-কাশির ভাইরাসের গ্রুপের RNA ভাইরাস । এটা খুবই ছোঁয়াচে এবং এদের জিনগত পরিবর্তন অর্থাৎ মিউটেশন করার ক্ষমতা খুবই বেশি বলে বারবার ফিরে ফিরে আসছে । কোভিড মূলত আক্রান্ত ব্যক্তির হাঁচি বা কাশির ফলে উদ্ভূত ড্রপলেট (জল কনা) থেকে ছড়ায় । এই ড্রপলেট পার্শ্ববর্তী কোন বস্তুতে থিতিয়ে পড়লে বা হাতে লাগলে, সেই বস্তু বা হাত থেকে চোখ-নাক-মুখ এর সংস্পর্শে এলে কোভিড অন্য ব্যক্তিকে সংক্রমিত হয় । এইভাবে অতি দ্রুত এক ব্যক্তি থেকে অন্য ব্যক্তিতে সংক্রমিত হয় । যাদের উচ্চ রক্তচাপ, মধুমেয়, রক্তে চর্বির অসাম্য (Dyslipidemia) ইত্যাদি রোগ আছে তাদের কোভিডে আক্রান্ত হবার সম্ভাবনা অধিক বলে চিকিৎসকগণ জানিয়েছেন ।

<u>কোভিড সংক্রমণরোধে পালনীয় কর্তব্যবিধি</u>

১. বাড়ির বাইরে বের হলে সব সময় নাক মুখ ঢাকা মাস্ক ব্যবহার করতে হবে। (Surgical mask, N95, N99, FFP1 ইত্যাদি যেকোনো একটি মাস্ক ব্যবহার করা যেতে পারে ।)

২. যে কোন ব্যক্তির সঙ্গে অন্তত দুই মিটার শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখতে হবে ।

৩. বাইরে থাকাকালীন চোখ-নাক-মুখে হাত দেওয়া যাবেনা । খুব প্রয়োজন হলে হাত স্যানিটাইজ করে তবেই চোখ-নাক-মুখে হাত দেওয়া উচিত হবে ।

৪. বাইরে থেকে ফিরে জামাকাপড় আধ ঘন্টার বেশি সাবান জলে ভিজিয়ে কেচে ফেলতে হবে । আর মোবাইল, হাত ঘড়ি, চশমা, মানিব্যাগ, বেল্ট ইত্যাদি ব্যবহার করলে বিশেষ সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে । বাইরে থেকে আনা সবজি ও অন্যান্য সামগ্রী যথাসম্ভব ধুয়ে ব্যবহার করতে হবে । এগুলিকে যথাযথভাবে স্যানিটাইজ করতে হবে। তারপর গরমজলে সাবান মেখে ভালোভাবে স্নান করে ফেলতে হবে ।

৫. দিনে দুই থেকে তিনবার উষ্ণ গরম জলের বাস্প নিলে ভালো হয় ।

৬. তেজপাতা, গোলমরিচ, আদা, দারুচিনি ও অল্প হলুদ দিয়ে জল ফুটিয়ে, ঈষদুষ্ণ অবস্থায় সেই পানীয় পান করা যেতে পারে ।

৭. প্রতিদিনের খাদ্যতালিকায় পাতিলেবু, ফল, ডিম, দুধ ইত্যাদি থাকলে ভালো । বাড়ির তৈরি পুষ্টিকর হালকা খাবার খেতে হবে । সাথে বেশি করে জল খেতে হবে ।

৮. সুযোগ এলে অবশ্যই ভ্যাক্সিন নেওয়া উচিত । আপাতত আমাদের দেশে দু'ধরনের ভ্যাক্সিন পাওয়া যাচ্ছে - কোভিডশিল্ড ও কোভ্যাক্সিন । বিশেষজ্ঞদের অভিমত - এই দুটি ভ্যাক্সিন-ই নিরাপদ ও কার্যকারিতার দিক থেকে প্রায় সমমানের । তবে আগে থেকে কোন শারীরিক সমস্যা থাকলে

চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে ভ্যাক্সিন নেওয়া উচিত । ভ্যাক্সিন নেওয়ার পরও কোন ব্যক্তি কোভিডে আক্রান্ত হতে পারেন, কিন্তু সেক্ষেত্রে প্রাণহানির আশঙ্কা কম থাকবে বলে বিশেষজ্ঞগণ জানিয়েছেন ।

৯. সকালে বাড়ির ছাদে বা বাড়ির কোনো খোলা জায়গায় হালকা সূর্যের আলোয় অন্তত আধঘন্টা চলাফেরা বা যোগাসন করতে হবে ।

১০. এই গৃহবন্দী জীবনে শারীরিকভাবে ভালো থাকার পাশাপাশি আমাদের মানসিক ভাবেও ভালো থাকতে হবে । আর তার জন্য নাচ, গান, আবৃত্তি, ছবি আঁকা, বই পড়া, হাতের কাজ ইত্যাদি বিভিন্ন গঠনমূলক সৃজনশীল কাজে নিজেকে নিয়োজিত করে রাখতে হবে । এছাড়া বিভিন্ন সময়ে বিভিন্ন মহাবিদ্যালয় ও বিশ্ববিদ্যালয় কর্তৃক আয়োজিত আন্তর্জালিক আলোচনা সভায় (online webinar) যোগদান করতে পারে ।

করোনার প্রাথমিক উপসর্গগুলি কী কী ?

মিউটেশনের কারণে ভাইরাসের জিনগত পরিবর্তন এর ফলে এই রোগে আক্রান্ত ব্যক্তিদের উপসর্গও প্রতিনিয়ত পরিবর্তিত হচ্ছে । তবে প্রাথমিকভাবে জ্বর, সর্দি-কাশি, গা-হাত-পায়ে ব্যথা, গাঁটে ব্যথা,পাতলা পায়খানা, খিদে কমে যাওয়া, হঠাৎ করে Rash বের হওয়া, গলা ব্যথা, স্বাদ বা গন্ধ না পাওয়া ইত্যাদিকে চিকিৎসকগণ কোভিডের প্রাথমিক উপসর্গ বলে চিহ্নিত করেছেন ।

করোনার উপসর্গ দেখা দিলে কী করণীয় ?

প্রথমেই বলি করোনা মানেই মৃত্যু নয় । যথাসময়ে করোনার চিকিৎসা করা হলে অধিকাংশ ক্ষেত্রেই আক্রান্ত ব্যক্তি সুস্থ হয়ে ওঠেন । করোনার প্রাথমিক লক্ষণগুলি দেখা গেলে আমাদের প্রথমে যে কাজগুলি করণীয় সেগুলি হল -

১. অন্তত ১০ থেকে ১৪ দিন হোম কোয়ারেন্টাইনে থাকা ।

২. পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের থেকে শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা । সম্ভব হলে আলাদা ঘর ও বাথরুম ব্যবহার করা। অন্যথা সেফ হোমে যোগাযোগ করে সেখানে থাকা উচিত । সেক্ষেত্রে পরিবারের অন্যদের মধ্যে রোগ ছড়ানোর সম্ভাবনা কমবে ।

৩. যত তাড়াতাড়ি সম্ভব RT PCR পরীক্ষা করানো উচিত । সরকারি হসপিটালে বিনামূল্যে এবং বেসরকারি ল্যাবরেটরীতে সরকার নির্ধারিত ৯৫০ টাকার বিনিময়ে এই পরীক্ষা করা যায় । পরীক্ষার রিপোর্ট পজিটিভ হলে সঙ্গে সঙ্গে টেলিমেডিসিনের নাম্বারে যোগাযোগ করে চিকিৎসা শুরু করে দিতে হবে ।

৪. সম্ভব হলে মাঝে মাঝে অক্সিমিটারের সাহায্যে রক্তে অক্সিজেনের পরিমাণ মাপতে হবে । রক্তে অক্সিজেনের পরিমাণ ৯০ শতাংশের নীচে নেমে গেলে অবশ্যই হসপিটালে ভর্তির কথা ভাবতে হবে ।

৫. যদি বুকে ব্যথা হয়, কাশি কমতে না চায়, শ্বাসকষ্ট বাড়তে থাকে তাহলে অবিলম্বে ডাক্তারবাবুদের পরামর্শ নিতে হবে। প্রয়োজনে হসপিটালে ভর্তি করতে হতে পারে।

৬. গর্ভবতী মহিলাদের ক্ষেত্রে কোন উপসর্গ দেখা দিলে যত শীঘ্র সম্ভব ডাক্তার দেখানো ও কোভিড পরীক্ষা করা উচিত। বিশেষজ্ঞদের অভিমত - কোভিড হলেও গর্ভপাত হয় না। MTP করার প্রয়োজন নেই। কোভিড গর্ভস্থ ভ্রূণের ক্ষতি করে না। জ্বরের জন্য প্যারাসিটামল গর্ভবতী মহিলাদের জন্য নিরাপদ।

৭. অযথা বিভ্রান্তিকর খবর দেখে চিন্তিত হওয়ার পরিবর্তে সঠিক খবরে নজর দেওয়া এবং চিন্তামুক্ত থাকা খুবই জরুরী।

৮. **বাড়িতে থাকাকালীন চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে এই ওষুধগুলো খাওয়া যেতে পারে -**

১০০° ফারেনহাইটের উপর জ্বর থাকলে Paracetamol 650 খাওয়া যেতে পারে। (দিনে তিনবার এর বেশি নয়)

Vitamin C এবং Zinc tablet দিনে একটা করে খাওয়া যেতে পারে।

করোনা পরবর্তীকালীন করণীয় কাজ

১. **Post covid lung fibrosis** বা ফুসফুস শুকিয়ে যাওয়ার অসুখ হতে পারে। যাদের শ্বাসকষ্টের অসুখ আগে থেকে ছিল তাদের অসুবিধার মাত্রা বাড়তে পারে। একই সাথে **মিউকরমাইকোসিস-**এর সংক্রমণও হতে পারে। তাই কোভিড পরবর্তীসময়ে বুকে ব্যথা অনুভব করলে অবিলম্বে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া উচিত।

২. করোনা একবার হলে আবারও হতে পারে। তাই সব সময়ই সাবধানতা অবলম্বন করা উচিত। টীকা নেওয়া না থাকলে স্বাস্থ্য দপ্তরের নির্দেশমতো যথাসময়ে ভ্যাক্সিন নিয়ে নিতে হবে।

মিউকরমাইকোসিস (প্রচলিত নাম ব্ল্যাক ফাঙ্গাস)

কোভিডের সাথে সাথে মিউকরমাইকোসিসের সংক্রমণ সাধারণ মানুষের মধ্যে আতঙ্ক আরো বাড়িয়ে তুলেছে। এই পর্যন্ত আমাদের দেশে প্রায় ১২ হাজারের কাছাকাছি পৌঁছে গিয়েছে মিউকরমাইকোসিসে আক্রান্তের সংখ্যা। মিউকর নামে একটি ছত্রাকের সংস্পর্শে এলেই এই সংক্রমণ হয়। সাধারণত মাটি, গাছপালা, পচনশীল ফল ও শাকসবজিতে এই ছত্রাক দেখা যায়। করোনায় আক্রান্ত হলে শরীরের প্রতিরোধ ক্ষমতা একবারে কমে যায়। এর পাশাপাশি যদি ওই ব্যক্তির শরীরে ডায়াবেটিস বা ক্যান্সার থাকে অথবা অতিরিক্ত স্টেরয়েড ব্যবহারের ফলে শরীরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায়, তাহলে এই রোগে আক্রান্ত হবার ঝুঁকি বেশি।

এই রোগের প্রাথমিক লক্ষণ সম্পর্কে চিকিৎসকরা জানাচ্ছেন, নাক, চোখ ও মস্তিষ্কে এর সংক্রমণ ঘটতে পারে। প্রাথমিক ভাবে মুখের একপাশে ব্যথা, দৃষ্টিশক্তি কমে যাওয়া অথবা ‘ double vision ’

এই রোগের লক্ষণ । এ ছাড়া নাক বন্ধ হয়ে যাওয়া, নাক দিয়ে কালো অথবা বাদামি রঙের জল পড়া এই রোগের লক্ষণ হতে পারে ।

ফুসফুস-সহ একাধিক অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ সংক্রমিত করতে পারে মিউকরমাইকোসিস । উপসর্গ দেখা দিলে অবিলম্বে চিকিৎসকের পরামর্শে চিকিৎসা শুরু না হলে ফল হতে পারে মারাত্মক । এই রোগের সংক্রমণ থেকে বাঁচতে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ, বিশেষত কোভিডে আক্রান্ত হলে তারপর নিয়মিত রক্তে শর্করার পরিমাণ পরীক্ষা, স্টেরয়েড এর সঠিক ব্যবহার, অক্সিজেন চিকিৎসা চলাকালীন মেশিনে বিশুদ্ধ ও জীবাণুমুক্ত জলের ব্যবহার, অ্যান্টিবায়োটিক ও ছত্রাকবিনাশী ওষুধের সঠিক ব্যবহার ইত্যাদি বিষয়গুলির প্রতি বিশেষ সচেতনতা অবলম্বন করতে হবে ।

ছাত্র-ছাত্রীদের সুবিধার্থে কয়েকটি গুরুত্বপূর্ণ Website ও Phone number দেওয়া হল

টেলিমেডিসিনের সহায়তার জন্য :

১. ইতি দে, এম.ও, আর. বি. এস. কে, উদয়নারায়ণপুর - 7585857461

২. ড. সাদিক আলী, বি. এম. ও. এইচ, উদয়নারায়ণপুর - 6290028988

৩. শ্রীরামপুর সাবডিভিশন - 7595045572

৪. আরামবাগ - 9647512770

৫. হাওড়া - 9830143748 / 9830143226 / 9073922901

৬. আমতা-১ - 7063709044

৭. দেবীপুর, বি. পি. এইচ. সি - 7585857461

হেল্প লাইন নাম্বার :

১. হসপিটালে ভর্তির জন্য - 9830019901/2

২. উদয়নারায়ণপুর - 6291984956

৩. আমতা হসপিটাল - 03214-260257

৪. হাওড়া ডিস্ট্রিক্ট হেল্পলাইন নাম্বার - 033 26413393 / 9830019901 / 9830019002

৫. স্বাস্থ্য ভবন - 033 23576000 / 033 2333010

৬. মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত - 18008913021 (সময় সকাল ৯ টা থেকে রাত্রি ৯ টা)

৭. ভ্যাক্সিনের লভ্যতা সম্পর্কিত তথ্য পেতে - 9013151515 (এই নাম্বারটি ফোনে সেভ করে হোয়াটসঅ্যাপে নিজের জায়গার পিন কোড-টি পাঠাতে হবে ।)

অক্সিজেন কন্ট্রোল রুমের নাম্বার :

১. হুগলি - 7596056444 / 7596056443

২. তারকেশ্বর - 8768374459

কয়েকটি গুরুত্বপূর্ণ ওয়েবসাইট :

১. West Bengal Government Health Department - www.wbhealth.gov.in

২. বেড, অ্যাম্বুলেন্স, সেফ হোম ইত্যাদির লভ্যতা সংক্রান্ত তথ্য পেতে - https://excise.wb.gov.in

ছাত্র-ছাত্রীরা কোভিড-১৯ সম্পর্কিত সহায়তার জন্য কোভিড টাস্ক ফোর্সের সদস্যদের সঙ্গে নিম্নলিখিত নাম্বারে গুলিতে যোগাযোগ করতে পারে

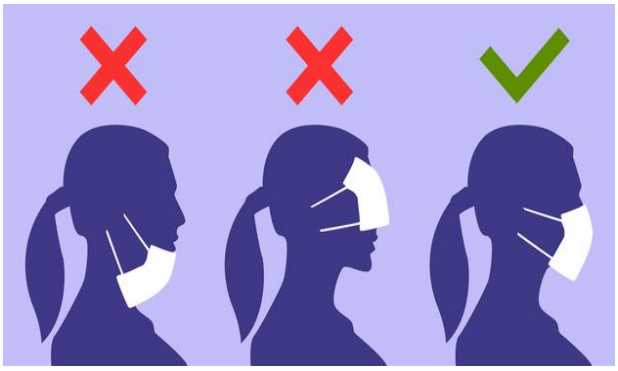
১. অধ্যাপিকা নুপুর অধিকারী - 9609312321

২. অধ্যাপক অরুণাভ গাঙ্গুলী - 8250289276

৩. অধ্যাপক অভিজিৎ চক্রবর্তী - 7407775553

৪. অধ্যাপক অনির্বাণ চক্রবর্তী - 8100559338

৫. শ্রী অসীম পাত্র - 9830495256



সমাপ্ত