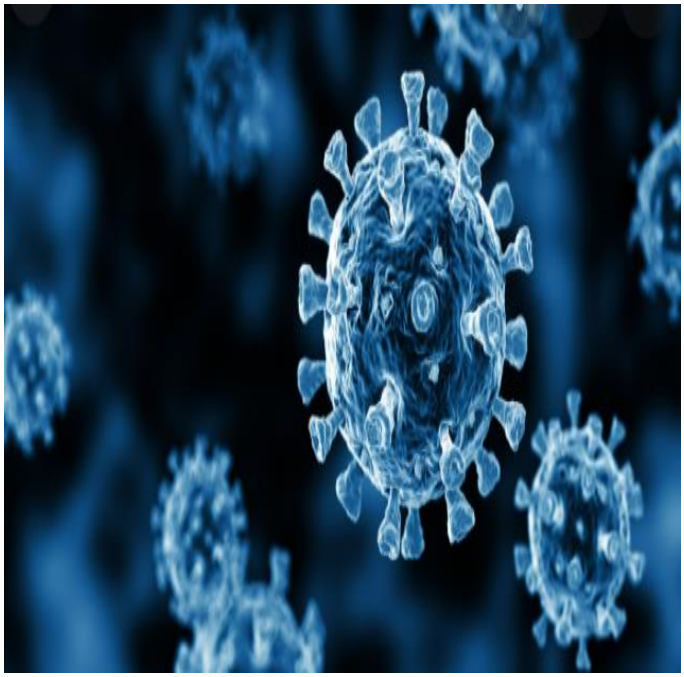
কোভিড-১৯ তথ্য পুস্তিকা



জুন, ২০২১

প্রিভেন্টিভ অ্যান্ড সোশ্যাল মেডিসিন বিভাগ

অল ইন্ডিয়া ইনস্টিটিউট অফ হাইজিন অ্যান্ড পাবলিক হেল্থ

১১০, চিত্তরঞ্জন অ্যাভিন্যু, কোলকাতা-৭০০০৭৩

১। কোভিড-১৯ কী এবং কীভাবে এটি ছড়ায়?

করোনা ভাইরাস ডিসিস ২০১৯ (কোভিড-১৯) একটি সংক্রামক রোগ যা সিভিয়ার অ্যাকিউট রেসপিরেটরি সিনড্রোম করোনা ভাইরাস-২ (সারসকভ-২) নামক ভাইরাসের মাধ্যমে হয়ে থাকে। এই রোগটি সর্ব প্রথম চিনের উহান প্রদেশে দেখা যায়,২০১৯ সালে।এই রোগটি অতীতের করোনা ভাইরাস বাহিত মহামারির তুলনায় অধিক সংক্রামক।২০২০,১১ ই মার্চ বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা এই রোগটিকে অতিমারির তকমা দেয়।

করোনা একটি গোলাকৃতি ,৫০-২০০ ন্যানোমিটার ব্যাসযুক্ত আরএনএ ভাইরাস।এটির ভাইরাল জিনোম আরএনএ,যার মাধ্যমে এটি বংশবৃদ্ধি করে।এটির জীবনচক্রে তিনটি পর্যায় আছে-**প্রবেশ(এন্ট্রি), প্রতিলিপি গঠন(রেপ্লিকেশন)ও নির্গমন(এক্সিট)**।

মানব শরীরে প্রবেশ:

- এই ভাইরাসটি মানব শরীরে চোখ,নাক ও মুখের মাধ্যমে প্রবেশ করে।
- এটি সরাসরি বায়ুবাহিত শ্বাসকণা বা দূষিত বস্তুর মাধ্যমে শরীরে ঢোকে।
- শরীরের ভেতরে এটি শ্বাসনালির মাধ্যমে ফসফুসে প্রবেশ করে।
- ভাইরাসটি তারপর শ্বাসনালির শেষপ্রান্তে অবস্থিত বেলুনের ন্যায় স্ফীত অ্যালভিওলাইতে যায় যেখানে অক্সিজেন ও কার্বন ডাইঅক্সাইডের আদান-প্রদান ঘটে।

মানব শরীরে ভাইরাসের প্রতিলিপি গঠন ও শরীরের প্রতিরোধ ক্ষমতার প্রতিক্রিয়া:

- ভাইরাসটি অ্যালভিওলাইয়ের বিশেষ প্রকারের কোষ নিউমোসাইটকে আক্রমণ করে।
- সংক্রামিত কোষগুলি তারপর ভাইরাসের প্রতিলিপি তৈরী করে।
- এর ফলে শরীরের প্রতিরোধক ব্যবস্থা সক্রিয় হয়ে ওঠে।
- আত্মরক্ষার্থে শরীরের ইমিউন সিস্টেম ইন্টারফেরন নামক প্রোটিন ক্ষরন করে।
- ইন্টারফেরনের প্রভাবে সংক্রামিত কোষগুলি সাইটোকাইন নামক রাসায়নিক নিঃসরণ করে।
- এই সাইটোকাইনগুলিই রোগীর শরীরে জ্বর হওয়ার কারন।
- কখনো কখনো শরীরের প্রতিরোধ ক্ষমতা বেশি মাত্রায় প্রতিক্রিয়া দেয় বিশেষত অন্যান্য অসুখের উপস্থিতিতে, তখন তৈরী হয় 'সাইটোকাইন স্টর্ম', যা শরীরের অন্যান্য প্রত্যঙ্গের ক্ষতি করে।

মানব শরীর থেকে নির্গমন ও পরবর্তী সংক্রমণ:

- কোভিড-১৯ একটি সংক্রামক অসুখ,যা এক জনের থেকে অপর জনের দেহে ছড়িয়ে পড়ে।
- একজন সংক্রামিত রুগীর হাঁচি কাশি এবং কথা বলার মাধ্যমে যে বায়ু বা তরল কণা নির্গত হয়,সেগুলির দ্বারা এই ভাইরাস শরীরের বাইরে বেরিয়ে আসে এবং রোগ ছড়ায়।
- এই সংক্রামক কণাগুলি,অসুস্থ ব্যক্তির ঘনিষ্ঠ জনের মধ্যে ছড়িয়ে পড়ে।
- এই সংক্রামক কণা বস্তুপৃষ্ঠকেও (জিনিসপত্রের ওপরের অংশ) দূষিত করে।
- এই দূষিত বস্তুপৃষ্ঠকে ছোঁয়ার পর হাত না ধুয়ে সেই হাত চোখে,নাকে,মুখে দিলেও সংক্রমণ সম্ভব।

২। কাদের সংক্রমিত হওয়ার সম্ভাবনা আছে

কোভিড-১৯ এ কাদের সংক্রমিত হওয়ার সম্ভাবনা আছে?

- সব বয়সীরাই কোভিড আক্রান্ত হতে পারে।
- কোভিড-১৯ দ্বারা আক্রন্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে আসা প্রত্যেকের সংক্রমণ হতে পারে।

কারা কোভিড ১৯ দ্বারা গুরুতর ভাবে আক্রান্ত হয়?

- ষাটোর্ধ ব্যক্তি
- নিম্নলিখিত রোগে আক্রান্ত ব্যক্তি
  - ডায়াবেটিস
  - উচ্চ রক্তচাপ ও হৃদরোগাক্রান্ত ব্যক্তি
  - সেরিব্রোভাস্কুলার রোগ
  - অত্যধিক ওজন
  - ক্রনিক কিডনি,লিভারজনিত রোগ
  - ক্যান্সার
  - এইচআইভি

করোনা ভাইরাসের প্রকার/ভিন্নরূপ :

- ভাইরাসটি মানবদেহে নিজেকে পরিবর্তন করতে পারে (মিউটেশন)।
- এক বা একাধিক মিউটেশন সম্পন্ন ভাইরাসকে সারসকভ-২ ভাইরাসের 'ভ্যারিয়ান্ট' বলে।
- মিউটেশনযুক্ত ভাইরাসটি সংক্রমণের মাধ্যম এবং রোগের তীব্রতায় ভিন্নরকম হতে পারে।
- সারসকভ-২ এর ভ্যারিয়ান্ট গুলিকে গ্রিক অক্ষর দ্বারা নামকরণ করা হয়।
- সম্প্রতি ডেল্টা প্লাস নামক একটি প্রকার ভারতবর্ষে চিহ্নিত হয়েছে।
- ডেল্টা প্লাস প্রকারটি আগের প্রকারগুলির তুলনায় অতি দ্রুত ছড়িয়ে পড়তে সক্ষম।

কোভিড-১৯ সংক্রান্ত প্রশ্নাবলী:

প্রশ্ন ১। বাচ্চারা কি কোভিড আক্রান্ত হতে পারে?

- হ্যাঁ

প্রশ্ ২। মদ্যপান কি কোভিড থেকে সুরক্ষা দেয়?

- না।বরং মদ্যপান শরীরের ক্ষতি করে।

প্রশ্ন ৩। রসুন খেলে কি কোভিড সংক্রমণ থেকে সুরক্ষিত থাকা যায়?

- না।এটি প্রমাণিত তথ্য নয়।

প্রশ্ন ৪। গরম জলে স্নান করলে কি কোভিড হয় না?

- না।

প্রশ্ন ৫। খাবারে গোলমরিচ মেশালে কি কোভিড সংক্রমণ থেকে সুরক্ষিত থাকা যাবে?

- না

৩। কোভিড সংক্রমণের লক্ষণসমূহ

প্রাপ্তবয়স্কদের ক্ষেত্রে				
লক্ষণ	লক্ষণহীন	মৃদু	মাঝারি	গুরুতর
জ্বর	×	+	++	+++
কাশি	×	+	+	++
গলায় জ্বালাভাব	×	+	+/-	+/-
গা এবং মাথা যন্ত্রণা	×	+	+	++
গা ম্যাজম্যাজ/দুর্বলতা	×	+	+	++
পেট খারাপ/হজমের সমস্যা	×	+	+	+
খিদে না পাওয়া/বমিভাব/বমি	×	+/-	+/-	+/-
স্বাদ ও গন্ধ না পাওয়া	×	+/-	+/-	+/-
শ্বাস কষ্ট	×	×	++	+++
মিনিট প্রতি শ্বাসের হার	১২-১৬	১৭-২৩	২৪-৩০	>৩০
বাচ্চাদের ক্ষেত্রে				
লক্ষণ	লক্ষণহীন	মৃদু	মাঝারি	গুরুতর
মিনিট প্রতি শ্বাসের হার	বয়সের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ		বয়স অনুসারে দ্রুতগতি শ্বাস ২ মাসের কম- ≥৬০/মিনিট ২-১২মাস ≥৫০/মিনিট ১-৫ বছর ≥৪০/মিনিট >৫ বছর ≥৩০/মিনিট	
নাক ফুলেযাওয়া,বুকের দেয়াল ভিতরে ঢুকে যাওয়া	×	×	×	+/-
লেথার্জি/ঝিমুনিভাব	×	×	×	+/-
কাঁপুনি	×	×	×	+/-

মাঝারি ও গুরুতর অসুখের ক্ষেত্রে অক্সিজেনের মাত্রা ৯৫%এর নীচে নেমে যেতে পারে।

Comprehensive Guidelines for management of COVID-19 patients- Directorate General of Health Services, MoHFW, GOI. Link: https://dghs.gov.in/WriteReadData/News/202105270436027770348ComprehensiveGuidelinesforManagementofCOVID-1927May2021DteGHS.pdf

Guidelines for Management of COVID-19 in Children (below 18 years)- Ministry of Health and Family Welfare, 18th June 2021. Link: https://www.mohfw.gov.in/pdf/GuidelinesforManagementofCOVID19inCHILDREN18June2021final.pdf

৪। কোভিড-১৯ পরীক্ষা-কৌশল

কাদের করা উচিত?	কোথায় করা উচিত	উপলব্ধ পরীক্ষাগুলি
প্রাপ্তবয়স্ক • যারা জ্বর এবং/অথবা কোভিড-১৯ এর অন্যান্য উপসর্গ নিয়ে আছেন • যারা কোভিড পজিটিভ রুগীর সংস্পর্শে আছেন/ রুগীর সাথে বসবাস করছেন **শিশু** • যারা কোভিড-১৯ এর সন্দেহভাজন (সাসপেকটেড)কেস • লক্ষণহীন,কিন্তু কোভিড পজিটিভ রুগীর সংস্পর্শে আছে	আইসিএমআর -স্বীকৃত কোভিড-১৯ নির্দিষ্ট সরকারী ও বেসরকারী গবেষণাগার	• আর.এ.টি (রেপিড অ্যান্টিজেন টেস্ট) • আর.টি.পি.সি.আর. • ট্রুন্যাট/ সিবিন্যাট

<u>জিজ্ঞাস্য প্রশ্নাবলী</u>

প্রশ্ন ১। কোনো আর.এ.টি-পজিটিভ রুগীর কি পুনরায় আর.টি.পি.সি.আর করার দরকার আছে?

- না। আর.এ.টি বা আর.টি.পি.সি.আর যদি পজিটিভ আসে, আবার পরীক্ষা লাগবে না।

আর.এ.টি	পজিটিভ	কোভিড-১৯ হিসাবে গণ্য করুন
	নেগেটিভ	আর.টি.পি.সি.আর এ নমুনা পাঠান

প্রশ্ন ২। যদি কোনো কোভিড-১৯ পজিটিভ ব্যাক্তি তার হোম আইসোলেশন সম্পূর্ণ করে, তাহলে কি তাকে পুনরায় কোভিড-১৯ পরীক্ষা করতে হবে?

- না। কোভিড থেকে সুস্থ হয়ে ওঠা/হাসপাতাল থেকে ছাড়া পাওয়া/ হোম আইসোলেশন সম্পূর্ণ করা ব্যাক্তিদের পুনরায় পরীক্ষা দরকার নেই।

৫। প্রাপ্তবয়স্ক কোভিড রোগীদের চিকিৎসা

বিভাগ	লক্ষণহীন	মৃদু
সাধারণ উপচর্যা	➢ বাড়িতে আলাদা থাকা, ও টেলিমেডিসিনের সাহায্যে চিকিৎসার পরামর্শ ➢ কোভিড-উপযুক্ত ব্যবহার প্রচার (মুখোশ, হাত ধোয়া, দৈহিক দূরত্ব বজায় রাখা) ➢ সুষম খাদ্যচর্চা ও যথেষ্ঠ পরিমাণে জলপান করে শরীরকে সতেজ রাখার পরামর্শ ➢ বাড়িতে সবসময় তত্বাবধানে রাখতে বলা ➢ সরকারী নির্দেশিকা অনুযায়ী চিকিৎসা প্রদান	
চিকিৎসা	➢ অন্যান্য রোগের চিকিৎসা চালিয়ে যাওয়া ➢ রুগীদের টেলিমেডিসিনের সাহায্য নিতে বলা ➢ রুগী-পরিজনদের ফোন বা ভিডিওকলের মাধ্যমে যুক্ত থাকতে বলা ও গঠনমূলক জীবনচর্চা রাখতে বলা	➢ রুগী-পরিজনদের ফোন বা ভিডিওকলের মাধ্যমে যুক্ত থাকতে বলা ও গঠনমূলক জীবনচর্চা চালিয়ে যেতে বলা ➢ অক্সিজেন লেভেল, জ্বর, শ্বাসের সমস্যার স্ব-নিরীক্ষণ ➢ প্রয়োজন বুঝে জ্বর বা কাশি কমানোর ওষুধ ➢ বুডেসনাইড় ইনহেলার (স্পেসার সমেত) ৮০০ মাইক্রোগ্রাম দিনে দুবার ৫দিন. ➢ কোভিড-১৯ নির্দিষ্ট আর কোনো ওষুধ লাগবেনা

সমস্ত মাঝারি (মডারেট) আর গুরুতর (সিভিয়ার) কোভিড-১৯ রোগনির্ণয়ের সময়েই নিকটবর্তী কোভিড হাসপাতালে পরবর্তী চিকিৎসার জন্য রেফার করতে হবে

হোম আইসোলেশন রুগীকে কখন রেফার করবেন:

- শ্বাসকষ্ট
- জ্বর (অবিরাম/বেশি তাপমাত্রার/পুনরায়)
- বুকে ব্যথা/ধড়ফড়ানি/চাপা ভাব
- অতিরিক্ত কাশি
- নিশ্বাস-প্রশ্বাস মিনিটে ২৪-৩০ বার (প্রাপ্তবয়স্ক দের জন্য)
- শরীরে ৯৪% এর কম অক্সিজেন মাত্রা
- **৬-মিনিট হাঁটা টেস্ট পজিটিভ***
- ক্যান্সার, এইচআইভি , অঙ্গ-প্রতিস্থাপন রুগী

কোভিড সংক্রান্ত প্রশ্নাবলী

প্রশ্ন ১। রোগীর পর্যবেক্ষণ যারা করছেন তাদের কি কোনো চিকিৎসা লাগবে?

➢ পর্যবেক্ষক এবং যারা রোগীর সংস্পর্শে এসেছেন তাদের প্রত্যেকের কোভিড উপসর্গ আছে কিনা দেখতে হবে আর পরীক্ষা করতে হবে.

প্রশ্ন ২। হোম আইসোলেশন কখন বন্ধ করতে হবে?

➢ উপসর্গ শুরু হওয়ার বা কোভিড পরীক্ষার নমুনা নেওয়ার ১০ দিন পরে (যদি গত তিন দিন জ্বর না থাকে) তাহলে হোম আইসোলেশন বন্ধ করা যাবে

****রুগী পালস-অক্সিমিটার আঙুলে রেখে ৬ মিনিট টানা হেঁটে যাবে। অক্সিজেন লেভেল ৯৪% এর কম বা একেবারে ৩ থেকে ৫% কমে গেলে বা হাঁটার সময় মাথা ভার হয়ে আসা বা শ্বাসকষ্ট হলে সেইগুলি তাৎপর্যপূর্ণ। ৭০-ঊর্ধ, গর্ভবতী. বা অনিয়ন্ত্রিত অ্যাজমা রুগীরা এই টেস্ট থেকে নিজেদের বিরত রাখবেন***

National Clinical Management of Protocol COVID-19 (in adults)- Government of India, Ministry of Health and Family Welfare. Version 6. Dated 24.05.2021
Link: https://www.mohfw.gov.in/pdf/GuidelinesforManagementofCOVID19inCHILDREN18June2021final.pdf

৬। শিশু কোভিড রোগীদের চিকিৎসা

বিভাগ	লক্ষণহীন	মৃদু
সাধারণ উপচর্যা	➢ বাড়িতে আলাদা থাকা, ও টেলিমেডিসিনের সাহায্যে চিকিৎসার পরামর্শ ➢ কোভিড-১৯ নির্দিষ্ট আর কোনো ওষুধ না খাওয়ানো ➢ কোভিড-উপযুক্ত ব্যবহার প্রচার (মাস্ক পরা, হাত ধোয়া, দৈহিক দূরত্ব বজায় রাখা) ➢ শিশু ও তার আত্মীয়দের ফোন বা ভিডিওকলের মাধ্যমে যুক্ত থাকতে বলা ও ইতিবাচক কথা-বার্তা বলা ➢ তরল খাদ্য বেশি করে দেওয়া যাতে শরীর সতেজ থাকে। এছাড়াও সার্বিকভাবে পুষ্টিকর খাদ্যচর্চা	
চিকিৎসা	➢ বাবা-মা বা অভিভাবকদের তত্বাবধানে শিশু/বালকদের রাখা ➢ অন্যান্য রোগের চিকিৎসা চালিয়ে যাওয়া, যদি থাকে ➢ অভিভাবক দের কোনো লক্ষণ দেখা দিলেই সত্বর ডাক্তারের কাছে আসা	➢ জ্বরের জন্য প্যারাসিটামল ১০-১৫ মিলিগ্রাম/কেজি ডোজে ৪-৬ ঘন্টা অন্তর দেওয়া যাবে ➢ কিশোর আর বালক দের কাশির জন্য গলা মসৃনকারী উপাদান দিতে হবে ➢ এন্টিবায়োটিক দেওয়ার কোনো দরকার নেই ➢ নিয়মিত চার্ট পর্যবেক্ষণ করতে হবে। দিনে ২-৩বার শ্বাসের গতি নির্ধারণ করতে হবে। কম বয়সী শিশুদের ক্ষেত্রে নিম্নলিখিত উপসর্গ গুলো নজরে রাখতে হবে: বুক এর সামনেটা একটু ভিতরের দিকে ঢুকে যাওয়া, হাত-পা ঠান্ডা হয়ে আসা, প্রস্রাবের পরিমান, তরল খাবার গ্রহণ, অক্সিজেন পরিমাপ আর কার্যকলাপের মাত্রা কমে আসা।

সমস্ত মাঝারি (মডারেট) আর গুরুতর (সিভিয়ার) কোভিড-১৯ রোগনির্ণয়ের সময়েই নিকটবর্তী কোভিড হাসপাতালে পরবর্তী চিকিৎসার জন্য রেফার করতে হবে

হোম আইসোলেশনে থাকা শিশু রোগীকে কখন রেফার করবেন:

- অবিরাম বা বেশি তাপমাত্রার জ্বর
- পুনরায় আসা জ্বর
- অতিরিক্ত কাশি বা শ্বাসকষ্ট
- শিশুদের বয়সের অনুপাতে দ্রুত শ্বাস-প্রশ্বাস
- শরীরের তাপমাত্রা কমে যাওয়া (< ৩৫.৫°সেলসিয়াস)
- গায়ে গোটা, পেটে ব্যথা, চোখ লাল হয়ে আসা, ত্বক-নখ ফ্যাকাশে বা নীল হয়ে যাওয়া, প্রচন্ড দুর্বল হয়ে পরা, অজ্ঞান হয়ে যাওয়া
- বাচ্চা যদি তরল পান না করতে পারে অথবা বমি করে অথবা ডিহাইড্রেটেড হয়ে পরে
- শরীরে ৯৪% এর কম অক্সিজেন মাত্রা

Guidelines for Management of COVID-19 in Children (below 18 years)- Ministry of Health and Family Welfare, 18th June 2021. Link: https://www.mohfw.gov.in/pdf/GuidelinesforManagementofCOVID19inCHILDREN18June2021final.pdf

৭। স্টেরয়েড

- ★ **লক্ষণহীন বা মৃদু কোভিড রোগীদের জন্য সিস্টেম্যাটিক স্টেরোয়েড দেওয়া যাবে না**
- ★ **অযৌক্তিক ভাবে স্টেরোয়েড এর ব্যবহার ক্ষতিকারক হতে পারে**
- ★ **স্টেরোয়েড ছত্রাক ও ব্যাকটেরিয়ার সংক্রমণ বাড়িয়ে দিতে পারে**
- ★ **মেডিকেল অফিসার দের পুঙ্খানুপুঙ্খ যাচাইয়ের পরেই শুধু মাত্র মাঝারি এবং গুরুতর কোভিড রোগীদেরকে অথবা যাদের অবিরত উপসর্গ গুলো দেখা দিচ্ছে তাদের স্টেরোয়েড দেওয়ার কথা ভাবা যেতে পারে**

৮। মিউকরমাইকোসিস

রোগটি কী?	**কখন সন্দেহ করবেন?**	**কোন ক্ষেত্রে সম্ভাবনা বাড়ে?**	**প্রতিরোধ কিভাবে?**
মিউকরমাইকোসিস একটি ছত্রাকের সংক্রমণ যা মূলত অন্যান্য স্বাস্থ্য সমস্যার জন্য ঔষধ খাওয়া লোকদের প্রভাবিত করে, যে ক্ষেত্রে ওষুধগুলি পরিবেশগত রোগজীবাণুগুলির সাথে লড়াই করার ক্ষমতা হ্রাস করে।	• সাইনুসাইটিস – নাক বন্ধ , নাক দিয়ে কালো রস নিঃসৃত হওয়া , গালের হাড়ে ব্যাথা • মুখ ফুলে যাওয়া অথবা অসাড় হওয়া • নাকের উপরে কালচে ভাব • দাঁত নড়বড়ে, মাড়ির সমস্যা • দৃষ্টিশক্তি কমে আসা	অনিয়ন্ত্রিত ডায়াবেটিস, স্টেরোয়েড দ্বারা ইমিউনোসাপ্রেশন , প্রলম্বিত/ দীর্ঘকাল ইনটেনসিভ কেয়ার ইউনিটে থাকা রোগী , এইচআইভি , ক্যান্সার এর রোগী	• যদি আপনি ধুলাবালি ভর্তি নির্মাণ স্থল পরিদর্শন করেন তবে মাস্ক ব্যবহার করুন • মাটি বা সার ঘাঁটাঘাটি করার সময় জুতা, লম্বা ট্রাউজার, লম্বা হাতা শার্ট এবং গ্লাভস পরুন • ভালোভাবে পরিষ্কার করে স্নান করা সহ ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখুন

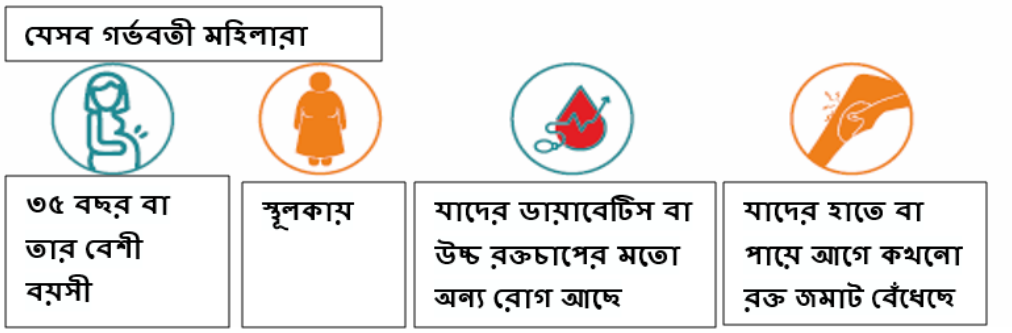
করবেন	**করবেন না**
★ অত্যধিক সুগার কন্ট্রোল করুন √ ★ কোভিড থেকে সুস্থ হওয়ার পরে নিয়মিত রক্তে সুগার মাপুন √ ★ অক্সিজেন থেরাপির সময় হিউমিডাইফায়ারের জন্য পরিষ্কার, জীবাণুমুক্ত জল ব্যবহার করুন √ ★ অ্যান্টিবায়োটিক / অ্যান্টিফাঙ্গাল ওষুধগুলি সাবধানতার সাথে ব্যবহার করুন √	★ সর্দির জন্য বন্ধ নাক নিয়ে আসা সমস্ত রোগীকে ব্যাকটেরিয়াল সাইনুসাইটিস এর রোগী হিসেবে ভাববেন না, বিশেষত তাদের ক্ষেত্রে যাদের প্রতিরোধ ক্ষমতা কম এবং যারা প্রতিরোধ ক্ষমতা বদলানোর ওষুধ খাচ্ছেন × ★ ছত্রাকজনিত- কারন সনাক্তকরণের জন্য উপযুক্ত পরীক্ষা গুলি করতে সংশয় করবেন না × ★ চিকিৎসা শুরু করার জন্য গুরুত্বপূর্ণ সময় হারাবেন না ×

৯। গর্ভবতী এবং স্তন্যদানকারী মহিলাদের কোভিড-১৯

প্রশ্ন ১। **কোভিড-১৯ থেকে গর্ভবতী মহিলারা কি বেশি ঝুঁকিতে আছেন?**

➢ হ্যাঁ, এনারা গুরুতর রোগের ঝুঁকিতে রয়েছেন এবং এটি ভ্রূণকেও প্রভাবিত করতে পারে।

প্রশ্ন ২। **কোভিড-১৯ সংক্রমণের পরে কোন গর্ভবতী মহিলাদের জটিলতা বেড়ে যাওয়ার ঝুঁকি বেশি?**



প্রশ্ন ৩। **কোভিড-১৯ গর্ভবতী মহিলার স্বাস্থ্যের উপর কীভাবে প্রভাব ফেলে?**

➢ তাদের মধ্যে বেশিরভাগ (**> ৯০%**) হাসপাতালে ভর্তির কোনও প্রয়োজন ছাড়াই সুস্থ হয়ে উঠেন। পরিমিত এবং গুরুতর রোগ, বা হালকা ক্ষেত্রে খারাপ হয়ে গেলে হাসপাতালে ভর্তি হওয়া দরকার।

প্রশ্ন ৪। **গর্ভবতী মহিলাদের মধ্যে কোভিড-১৯ সংক্রমণ শিশুকে কীভাবে প্রভাবিত করে?**

➢ বেশিরভাগ ক্ষেত্রে (> ৯৫%) কোভিড-১৯ পজিটিভ মায়েদের নবজাতক জন্মের সময় ভাল অবস্থায় থাকে, তবে খুব কমই প্রাক-পরিপক্ক প্রসব হতে পারে।

প্রশ্ন ৫। **নিশ্চিত বা সন্দেহভাজন কোভিড-১৯ মা কি তার নবজাত সন্তানকে ছুঁতে বা ধরতে পারে?**

➢ **হ্যাঁ.** তিনি মাস্ক ও হাত ধোয়ার নিয়ম নীতি অনুসরণ করার পর।

প্রশ্ন ৬। **কোভিড-১৯ কি বুকের দুধ খাওয়ানোর মধ্য দিয়ে ছড়াতে পারে?**

➢ এখনও অবধি জানা যায়নি।

প্রশ্ন ৭। **যেখানে জনসাধারণের মধ্যে কোভিড-১৯ এর অনেক রোগী আছে সেখানে মায়েদের কি নবজাতককে বুকের দুধ খাওয়ানো উচিত?**

➢ হ্যাঁ ।

প্রশ্ন ৮। **নিশ্চিত বা সন্দেহভাজন কোভিড-১৯ সহ কোনও মহিলা কি বুকের দুধ খাওয়াতে পারেন?**

➢ হ্যাঁ, যদি তিনি তার বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়াতে সক্ষম হন তবে প্রয়োজনীয় সতর্কতা অবলম্বন করে তিনি তা করতে পারেন।

প্রশ্ন ৯। **যদি নিশ্চিত বা সন্দেহভাজন কোভিড-১৯ মা বুকের দুধ খাওয়ানোতে অক্ষম হন, তবে তিনি আবার কখন বুকের দুধ খাওয়ানো শুরু করতে পারেন ?**

➢ তিনি যখন যথেষ্ট ভাল অনুভব করবেন তখন তিনি বুকের দুধ খাওয়ানো শুরু করতে পারেন।

প্রশ্ন ১০। **যদি কোনও মা নিশ্চিত হয়ে থাকেন বা কোভিড -১৯ থাকার আশঙ্কা করেন, কিন্তু তার মেডিকাল মাস্ক নেই, তবে কি তার এখনও স্তন্যপান করানো উচিত?**

➢ হ্যাঁ. মায়ের অন্যান্য সংক্রমণ প্রতিরোধ ব্যবস্থা অনুসরণ করা উচিত, যেমন হাত ধোয়া, জিনিসপত্রের উপরিভাগ পরিষ্কার করা, হাঁচি বা কাশির সময় রুমাল বা টিস্যু ব্যবহার।

প্রশ্ন ১১। **কোনও নিশ্চিত বা সন্দেহভাজন কোভিড-১৯ মায়ের তার শিশুকে শিশু-ফর্মুলার দুধ দেওয়া কি নিরাপদ?**

➢ না, তার বাচ্চাকে নিজের বুকের দুধ খাওয়ানো উচিত।

১০। কোভিড পরবর্তী শারীরিক জটিলতা

সুস্থ হওয়ার পরে বা হাসপাতাল থেকে ছাড়া পাওয়ার পরে,

➢ মৃদু বা উপসর্গহীন রোগে হোম আইসোলেশন (নিভৃত বাস) এ থাকা রোগীর ক্ষেত্রে ১৭ দিন হোম আইসোলেশন সম্পূর্ণ হওয়া থেকে এক সপ্তাহের মধ্যে এবং হাসপাতাল ভর্তি হওয়া রোগীর ক্ষেত্রে হাসপাতাল থেকে ছাড়া পাওয়ার ২ সপ্তাহের মধ্যে রোগীকে প্রথম বার (কোভিড পরবর্তী) দেখতে যাওয়া/ ভিসিট করা উচিত।

➢ ভিজিটের সময় জটিলতার লক্ষণগুলি (সহজ রক্তপাত, ক্ষত, ভারী ঋতুস্রাব রক্তপাত, মাড়ির রক্তপাত, হঠাৎ অঙ্গগুলির অসাড়তা, হঠাৎ বিভ্রান্তি ইত্যাদি) বিশদ ভাবে জানতে হবে। নাড়ীর স্পন্দন, রক্তচাপ, অক্সিজেনের মাত্রা (এসপিওটু) , শরীরের তাপমাত্রার মতো প্রয়োজনীয় বিষয়গুলি পরীক্ষা করতে হবে।

➢ মাঝারি, গুরুতর বা হাসপাতালে ভর্তি থাকা কোভিড রোগীদের ক্ষেত্রে কোভিড পরবর্তী ভিসিট এর সময় যে পরীক্ষা গুলো সাধারণত করতে বলা হয় সেগুলো হলো, কমপ্লিট হিমোগ্রাম , সিআরপি , ডি - ডাইমার , সেরাম ফেরিটিন , ফাস্টিং ব্লাড সুগার , লিভার ফাঙ্কশন টেস্ট , সেরাম ইলেক্ট্রোলাইট (সোডিয়াম , পটাসিয়াম ইত্যাদি), রেনাল ফাঙ্কশন টেস্ট , ইসিজি , চেস্ট এক্স-রে।

Post COVID follow-up guidelines; Department of Health & Family Welfare, Govt of West Bengal. Link: https://www.wbhealth.gov.in/uploaded_files/corona/POST_COVID_13.12_.pdf

কোভিড পরবর্তী গুরুত্বপূর্ণ শারীরিক জটিলতা

পালমোনারি ফাইব্রোসিস, পালমোনারি থ্রম্বোএম্বোলিজম

ইসকেমিক হার্ট ডিজিজ, ডায়াবেটিস, বাত / আর্থরাইটিস

হতাশা, উদ্বেগ, ঘুম না হওয়া

দীর্ঘস্থায়ী ক্লান্তি রোগ / (ক্রনিক ফ্যাটিগ সিনড্রোম)

সাধারণ অ-নির্দিষ্ট স্নায়বিক লক্ষণ (মাথাব্যথা, মাথা ঘোরা)

কোভিড পরবর্তী ক্ষেত্রে নিম্নলিখিত লক্ষণ গুলি থাকলে রোগীকে রেফার করুন

- বেশীমাত্রায় জ্বর
- শ্বাসকষ্ট (অক্সিজেনের মাত্রা < ৯৪ %)
- কারন না বুঝতে পারা বুকে ব্যথা, ধড়ফড়ানি এবং উচ্চ মাত্রায় নাড়ীর স্পন্দন (ট্যাকিকার্ডিয়া)
- অনিয়ন্ত্রিত রক্ত শর্করার মাত্রা (হাইপারগ্লাইসিমিয়া)
- নতুন ভাবে শুরু হওয়া বিভ্রান্তি, নিদ্রিষ্ট অংশে দুর্বলতা
- একটানা, খুব বেশি মাত্রায় গাঁটে (জয়েন্টে) ব্যথা

১১। শ্বাস-প্রশ্বাস এর পুনর্বাসন (রিহ্যাবিলিটেশন)

কোভিড পরবর্তী ক্ষেত্রে শ্বাসকষ্ট সর্বাধিক সাধারণ লক্ষণ। এটি নিম্নলিখিত নিঃশ্বাসের ব্যায়াম এবং কৌশলগুলির মাধ্যমে স্ব-চেস্টায় নিয়ন্ত্রন করা যেতে পারে

১। **হাই সাইড লায়িং** - বালিশ দিয়ে ঘাড় ও মাথা উঁচু রেখে পাশ ফিরে শোয়া। হাঁটু সামান্য ভাঁজ করে রাখা

২। **ফরওয়ার্ড লিন সিটিং** – চেয়ার এ বসে কোমর থেকে সামনের দিকে ঝুঁকুন আর মাথা ও কাঁধ টেবিল এ রাখা বালিশ এর উপর রাখুন এবং হাত টেবিল এর উপর রাখুন। এটা বালিশ ছাড়াও করা যেতে পারে

৩। **ফরওয়ার্ড লিন সিটিং (নো টেবিল ইন ফ্রন্ট)** – চেয়ার এ বসে সামনে ঝুঁকে হাত দুটোকে নিজের কোলে বা চেয়ার এর বাহু তে রাখা যেতে পারে

৪। **ফরওয়ার্ড লিন স্ট্যান্ডিং** - দাঁড়িয়ে থাকা অবস্থায় চেয়ার , জানালা বা অন্য কোনো জায়গায় ভার দিয়ে সামনের দিকে ঝুঁকে যান

৫। **স্ট্যান্ডিং উইথ ব্যাক সাপোর্ট** - পিঠ দিয়ে দেয়ালে হেলান দিয়ে থাকুন , হাত দুটোকে পাশে রাখুন , পা দুটো জোড়া না রেখে দেয়াল থেকে এক ফুট দূরে রাখুন

শ্বাস প্রশ্বাসের কৌশল

কন্ট্রোল্ড শ্বাস-প্রশ্বাস	পেসড শ্বাস-প্রশ্বাস
• একটি আরামদায়ক অবস্থানে হেলান দিয়ে বসুন • এক হাত আপনার বুকে এবং অন্যটি পেটে রাখুন • স্বচ্ছন্দ ভাবে বসুন ও চোখ বন্ধ রাখুন • নাক দিয়ে আস্তে নিশ্বাস নিন এবং মুখ দিয়ে ছাড়ুন শ্বাস নেওয়ার সাথে সাথে আপনি অনুভব করতে পারবেন যে আপনার পেটের উপর রাখা হাত আপনার বুকে রাখা হাতের চেয়েও বেশি উঠানামা করছে 	• এটি কোনও ক্রিয়াকলাপ করার সময় সহায়ক • তাড়াহুড়ো না করে ক্রিয়াকলাপটিকে ছোট অংশে ভাঙার চেষ্টা করুন • কোনোরকম অতিরিক্ত প্রচেষ্টা না করে শ্বাস নিন • অতিরিক্ত প্রচেষ্টা করে বেশি সময় ধরে শ্বাস ছাড়ুন নাক দিয়ে নিশ্বাস নিন এবং মুখ দিয়ে ছাড়ুন

জিজ্ঞাস্য প্রশ্নাবলী

প্রশ্ন ১। বুকের এইচআরসিটি কি কোভিড পরবর্তী অবস্থায় ফুসফুসের অবস্থা পরীক্ষা করার জন্য প্রয়োজনীয়?

➢ না।পুনরায় বুকের এইচআরসিটি করার প্রয়োজন হয় না।

প্রশ্ন ২। কোভিড-১৯ রোগ থেকে পুনরুদ্ধারের পরে ক্লান্তি রোগ আর কতদিন ধরে থাকতে পারে?

➢ ক্লান্তি রোগ কোভিড রোগ থেকে পুনরুদ্ধারের ১০ সপ্তাহ পরেও থাকতে পারে। এটি সম্পূর্ণ স্বাভাবিক এবং প্রচুর পরিমাণে জল পান, প্রোটিন সমৃদ্ধ পুষ্টিকর খাবার খাওয়া, ঘরে হালকা অনুশীলন করার মাধ্যমে সম্পূর্ণ পুনরুদ্ধার সম্ভব।

প্রশ্ন ৩। বাড়িতে স্ব-পর্যবেক্ষণ করা কি প্রয়োজনীয়?

➢ বাড়িতে নিয়মিত ব্যাবধানে অক্সিজেনের মাত্রা (পালস অক্সিমিটার এর সাহায্যে), সিবিজি মেশিনের সাহায্যে রক্তের শর্করা (যদি রোগীর ডায়াবেটিস থাকে এবং ইনসুলিন নিচ্ছেন , সেক্ষেত্রে) পরীক্ষা করা প্রয়োজন ।

১২। মাস্ক ব্যবহারের নিয়মাবলী

➢ ***কে, কখন মাস্ক ব্যবহার করবেন ?***

- সমস্ত প্রাপ্তবয়স্ক ব্যাক্তিরা পাবলিক প্লেস, সামাজিক জমায়েত, স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যাওয়া বা ভ্রমণের সময় এবং এমনকি ঘরের ভিতরে অন্য লোকের সাথে বসে থাকার সময় মাস্ক ব্যবহার করবেন
- ৫ বছর বা তার চেয়ে কম বয়সের শিশুদের মাস্ক পরার সুপারিশ করা হয়না
- ৬ থেকে ১১ বছরের বাচ্চারা, তাদের ব্যবহারের দক্ষতার উপর নির্ভর করে মাস্ক পরতে পারে
- ১২ বছর বা তার বেশি বয়সের বাচ্চাদের অবশ্যই বড়দের মতো মাস্ক পরতে হবে।
- ব্যায়াম করার সময় মাস্ক ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন, পরিবর্তে ঘরের ভিতরে ব্যায়াম করুন বা বাইরে ব্যায়াম করার সময় নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখুন

➢ ***কিভাবে মাস্ক পরবেন ?***

- *মাস্ক* পরার আগে, খোলার আগে ও পরে এবং যে কোনও সময় স্পর্শ করার পরে আপনার হাত পরিষ্কার করুন।
- নিশ্চিত করুন যে মাস্ক টি যেন আপনার নাক, মুখ এবং চিবুক সবকিছুই ঢেকে রাখে
- মাস্ক টি খোলার পরে সেটিকে একটি পরিষ্কার প্লাষ্টিক এর ব্যাগ এ রাখুন। কাপড়ের মাস্ক হলে সেটিকে প্রতিদিন পরিষ্কার করুন আর মেডিকেল মাস্ক হলে সেটিকে নিদ্রিষ্ট ময়লা ফেলার বাক্সে ফেলুন।

Source: Comprehensive Guidelines for Management of children with Covid-19(Age<18yrs), DGHS,MOHFW, GOI

Source: World Health Organization. Covid-19 Appropriate Behaviour

১৩। সংক্রমণ প্রতিরোধ এবং নিয়ন্ত্রণ আর কোভিড সামঞ্জস্যপূর্ণ/ প্রাসঙ্গিক ব্যবহার

সংক্রমণ প্রতিরোধ এবং নিয়ন্ত্রণ	কোভিড সামঞ্জস্যপূর্ণ/ প্রাসঙ্গিক ব্যবহার
কি করবেন-	
• সত্বর রোগ নির্ধারণ এবং সম্ভাব্য কোভিড আক্রান্ত ব্যক্তিদের সংস্পর্শে আসা মানুষদের চিহ্নিতকরণ • অবিলম্বে আলাদা থাকার পরামর্শ দিতে হবে এবং সাথে রোগ পরীক্ষা করানোর জন্য পাঠাতে হবে • রোগীদের বারবার হাত ধুতে হবে এবং হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করতে হবে • রোগীকে পরীক্ষা করবার সময় অবশ্যই পি.পি.ই এবং মাস্ক পরতে হবে • একটি আলো বাতাস পূর্ণ ঘরে রোগীকে পরীক্ষা করতে হবে • সমস্ত যন্ত্রপাতি এবং বারবার স্পর্শ করবার স্থান গুলো রোজ পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করতে হবে	• শুভেচ্ছা বিনিময় করুন কোনোরকম শারীরিক স্পর্শ ছাড়াই • যে কোনো জমায়েতেই শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখুন(৬ ফুট) • মাস্ক পরুন, যখনই ▪ আপনি কোনো গুরুত্বপূর্ণ কাজে বাইরে যাচ্ছেন বা কোনো জনবহুল এলাকা তে যাচ্ছেন ▪ যখন অন্যান্য অনেক মানুষের সাথে একটি ঘরে রয়েছেন ▪ যখন আপনার সর্দি বা ঠান্ডা লাগার কোনো উপসর্গ আছে • সাবান এবং জল দিয়ে বারবার হাত পরিস্কার রাখুন (২০ সেকেন্ড)
কি করবেন না-	
• চেম্বারে রোগীদের একসাথে জড়ো হতে দেবেন না • সম্ভাব্য করোনা আক্রান্ত রোগীর সাথে সরাসরি শারীরিক স্পর্শ থেকে দূরে থাকুন • মাস্ক ছাড়া কোনো মানুষকে চেম্বারে প্রবেশ করার অনুমতি দেবেন না	• চোখ, নাক এবং মুখ স্পর্শ করবেন না • খোলা জায়গাতে থুতু ফেলবেন না • খুব দরকার ছাড়া বাইরে বেরোবেন না • সামাজিক মাধ্যম সূত্রে প্রাপ্ত সত্যতা যাচাই না করা তথ্য প্রচার করবেন না

১৪। কোভিড-১৯ টিকা

➢ এই মুহূর্তে দুই রকমের কোভিড-১৯ টিকা ব্যবহার করা হচ্ছে : কোভিশিল্ড এবং কোভ্যাক্সিন ।.

➢ দুটি টিকাই গর্ভবতী ও প্রসূতি মায়েদের এবং ১৮ বছর বয়সের উর্দ্ধের মানুষদের পেশীতে দেওয়া হয়।

কিছু সাধারণ পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া যে গুলি কোভিড-১৯ টিকাকরণের পর হতে পারে, সেগুলি নিচে দেওয়া হলো:

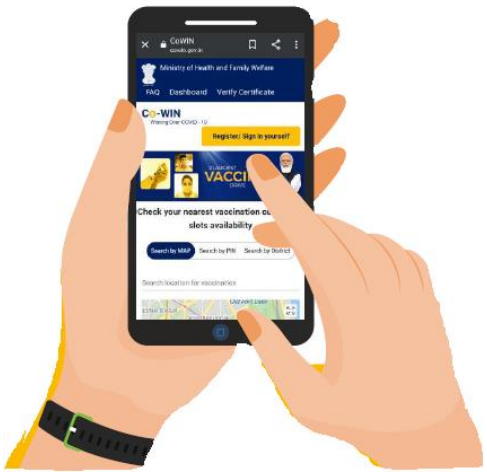
➢ কদাচিৎ (প্রতি ৫ লক্ষ জনে এক জন) টিকাকরণের ২০ দিনের মধ্যে গর্ভবতী মায়েদের নিম্নলিখিত উপসর্গ গুলো হতে পারে-

- শ্বাসকষ্ট ,বুকে ব্যথা
- একটানা পেট ব্যথা, বমি হতেও পারে নাও হতে পারে।
- অঙ্গ-প্রত্যঙ্গে ব্যথা এবং ফুলে ওঠা
- ত্বকের উপরে ছোটো সূচ্যগ্র লালচে বিন্দুর মত দাগ অথবা টিকাস্থানের আশেপাশে কালশিটে তৈরী হতে পারে
- কোনো অঙ্গ- প্রত্যঙ্গ অথবা দেহের কোনো একটি দিক দূর্বল কিংবা অসাড় হয়ে যেতে পারে
- খিঁচুনি হতে পারে তার সাথে বমি হতেও পারে নাও হতে পারে
- বমি সহ অথবা বমি ছাড়া ক্রমাগত প্রচন্ড মাথা যন্ত্রণা হতে পারে
- কোনোরকম সঙ্গত কারণ ছাড়াই ক্রমাগত বমি হতে পারে
- ঝাপসা দৃষ্টি/ চোখে ব্যথা

✓ যদি গর্ভবতী মায়েদের উপরে উল্লিখিত কোনো উপসর্গ থাকে এবং শারীরিক অবস্থার কোনোরকম অবনতি হয় তবে তাদের তাৎক্ষণাৎ দক্ষ চিকিৎসা দরকার এবং তাদের সত্বর হাসপাতলে পাঠাতে হবে। .

Operational Guidance for COVID-19 Vaccination of Pregnant Women. Link: https://www.mohfw.gov.in/pdf/OperationalGuidanceforCOVID19vaccinationofPregnantWoman.pdf

- ❖ কোভিশিল্ড টিকার দ্বিতীয় ডোজ প্রথম ডোজের ৮৪ দিন পরে দেওয়া হয়
- ❖ কোভ্যাক্সিন টিকার দ্বিতীয় ডোজ প্রথম ডোজের ৪-৬ সপ্তাহ পরে দেওয়া হয়
- ❖ ভারত সরকার একটি নতুন টিকা অনুমোদন করেছেন : স্ফটনিক ভি
- ❖ স্ফটনিক ভি পেশীতে দেওয়া হয় এবং প্রথম ও দ্বিতীয় ডোজের মধ্যে সর্বনিম্ন ৩ সপ্তাহ ব্যবধান রাখা হয়
- ❖ টিকা নেওয়ার জন্য সকলকে *COWIN app* এর মাধ্যমে নাম নথিভুক্ত করতে হবে।



জিজ্ঞাস্য প্রশ্নাবলী

প্রশ্ন১. কারা কোভিড-১৯ টিকা নেবে না?

- যাদের বয়স ১৮ বছরের কম।
- যাদের সক্রিয় কোভিড-১৯ সংক্রমণ রয়েছে (ল্যাবরেটরি কতৃক স্বীকৃত)
- যাদের আলার্জি গত কারণে পূর্বে হাসপাতালে ভর্তি হতে হয়েছে

(https://www.mohfw.gov.in/covid_vaccination/vaccination/faqs.html)

প্রশ্ন২. যদি কারোর কোভিড-১৯ সংক্রমণ হয়,তবে কখন সে টিকা নিতে পারবে ?

➢ সুস্থ হওয়ার/ হাসপাতাল থেকে ছাড়া পাওয়ার ৯০ দিন পরে । এই নির্দেশিকা কোভিড-১৯ টিকার প্রথম এবং দ্বিতীয় দুটি ডোজের ক্ষেত্রেই প্রযোজ্য ।

প্রশ্ন৩. যদি কোনো গর্ভবতী মায়ের কোভিড-১৯ সংক্রমণ হয়,তবে কখন তার টিকা নেওয়া উচিৎ ?

➢ যদি কোনো গর্ভবতী মায়ের বর্তমান গর্ভাবস্থায় কোভিড-১৯ সংক্রমণ হয় তবে তার প্রসবের অব্যবহিত পরে তার কোভিড-১৯ টিকা নেওয়া উচিৎ

প্রশ্ন৪. কোভিড-১৯ টিকার এমন কোনো পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া আছে, যেটি গর্ভবতী মায়ের এবং তার গর্ভস্থ সন্তানের কোনো ক্ষতি করতে পারে ?

➢ এই মুহূর্তে লভ্য কোভিড-১৯ টিকা গুলো নিরাপদ এবং টিকাকরণ অন্যান্য মানুষদের মতো গর্ভবতী মায়েদেরও কোভিড-১৯ সংক্রমণ ও অন্যান্য রোগের থেকে সুরক্ষা প্রদান করে।

➢ শিশু এবং গর্ভস্থ ভ্রূণের ক্ষেত্রে এই টিকার কোনো সুদূর প্রসারী পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া কিংবা নিরাপত্তা সংক্রান্ত তথ্য এখনো জানা যায়নি ।

প্রশ্ন৫. কেউ কি তার কোভিড-১৯ টিকার নির্ধারিত সময়সূচির মধ্যে রেবিস টিকা কিংবা টিটেনাস টিকা নিতে পারবে?

➢ হ্যাঁ, কোভিড-১৯ টিকার সাথে দুটি টিকাই নিতে পারবে। .

প্রশ্ন৬. যাদের রক্তক্ষরণ/ রক্ততঞ্চন ঘটিত সমস্যা আছে, তাদের কি কোভিড-১৯ টিকা দেওয়া যাবে?

➢ হ্যাঁ, তবে সেক্ষেত্রে অতিরিক্ত সতর্কতামূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে ডাক্তারের পরামর্শে।

প্রশ্ন৭. যদি কেউ টিকাকরণের পর তীব্র পার্শ্ব পতিক্রিয়া সহ উপস্থিত হয়,তখন কি করতে হবে?

➢ তাকে তৎক্ষণাৎ কাছাকাছি হাসপাতালে পাঠাতে হবে।

প্রশ্ন৮. কোভিড টিকা নেওয়ার পরে কি রক্তদান করা যাবে?

➢ কোভিড-১৯ টিকা নেওয়ার এবং যদি কারোর কোভিড-১৯ সংক্রমণ হয়ে থাকে তবে তার RT-PCR পরীক্ষার ফল নেগেটিভ হওয়ার ১৪ দিন পরে রক্তদান করতে পারবে

প্রশ্ন৯. কোভিড-১৯ টিকা নেওয়ার পর ও কি কোভিড-১৯ সংক্রমণ হতে পারে?

➢ হ্যাঁ

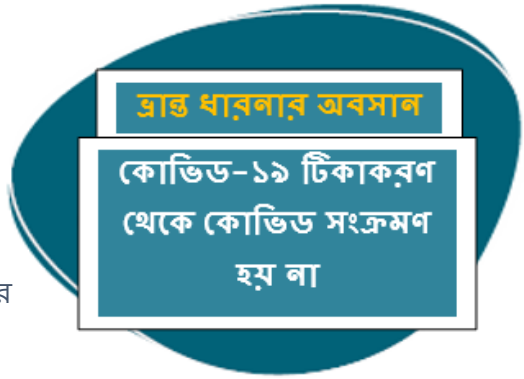
- সম্পূর্ণ অনাক্রম্যতা তৈরী হতে দ্বিতীয় ডোজের পর অন্ততঃ ২-৩ সপ্তাহ দরকার হয়

  এমনকি তারপরও কোভিড-১৯ সংক্রমণ হতে পারে,যদিও সম্ভাবনা কম থাকে

- টিকাকরণ কোভিড-১৯ সংক্রমণের তীব্রতা এবং হাসপাতালে ভর্তি হওয়ার সম্ভাবনাও কমিয়ে দেয়

ভ্রান্ত ধারনার অবসান

কোভিড-১৯ টিকাকরণ থেকে কোভিড সংক্রমণ হয় না



প্রশ্ন১০. কোভিড-১৯ টিকা নেওয়ার পর আর কি কি সতর্কতামূলক ব্যবহার গ্রহণ করা আবশ্যক ?

➢ বাইরে বেরোলে অবশ্যই মাস্ক ব্যবহার চালিয়ে যেতে হবে, বারবার হাত ধুতে হবে,শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখতে হবে এবং যেকোনো জমায়েত এড়িয়ে চলতে হবে।

#LargestVaccineDrive #Unite2FightCorona

Ministry of Health and Family Welfare Government of India

Help us to help you

উপসর্গ যুক্ত গর্ভবতী মায়েদের সংক্রমণের তীব্রতা বেশী হওয়ার সম্ভবনা প্রবল। সেজন্য গর্ভবতী মায়েদের কোভিড-১৯ টিকা নেওয়া আবশ্যক।

কাদের কোভিড-১৯ সংক্রমণের সম্ভাবনা বেশী?

- যিনি একজন স্বাস্থ্য কর্মী অথবা প্রথম সারির কর্মী
- যে এলাকাতে কোভিড-১৯ আক্রান্ত রোগীর সংখ্যা এবং সংক্রমণের হার বেশী
- বারবার বাড়ির বাইরের মানুষদের সংস্পর্শে আসতে হচ্ছে
- ভিড় জনবসতি যেখানে শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা মুশকিল

গর্ভবতী মা এবং তার গর্ভস্থ সন্তান দুজনের জন্যই কোভিড-১৯ টিকাকরণ নিরাপদ

নিচের কোভিড প্রাসঙ্গিক নিয়মগুলো অনুগ্রহপূর্বক মেনে চলুন

- সঠিকভাবে মাস্ক পরুন
- শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখুন
- নিয়মিত হাত পরিষ্কার রাখুন

আরও তথ্যের জন্যঃ--> https://www.cowin.gov.in/faq

mohfw.gov.in @MoHFWIndia @MoHFW_INDIA @mohfwindia @mohfwindia

১৫। হেল্পলাইন নম্বর

পশ্চিমবঙ্গ রাজ্য কোভিড হেল্পলাইন নম্বর :

- সরাসরি টেলি মেডিসিন নম্বরঃ - ০৩৩-২৩৫৭-৬০০১
- ইন্টিগ্রেটেড হেল্পলাইনঃ ১৮০০-৩১৩৪৪৪-২২২

  পশ্চিমবঙ্গে কোভিড-১৯ এর জন্য কেন্দ্রীয় হেল্পলাইন নম্বরঃ ০৩৩-২৩৪১-২৬০০
- কলকাতাতে কোভিড-১৯ আক্রান্ত রোগীদের জন্য এম্বুলেন্স পরিষেবাঃ ০৩৩-৪০৯০-২৯২৯
- কোভিড-১৯ কন্ট্রোল রুমঃ ০৩৩-২৩৫৭-১৭০৫/১০৮৩/৩৬৩৬
- বয়স্ক নাগরিক দের জন্য হেল্পলাইনঃ ৯৮৩০০৮৮৮৮৪

কেন্দ্রীয় কোভিড হেল্পলাইন নম্বরঃ

+৯১-১১-২৩৯৭৮০৪৬, ১০৭৫(টোল ফ্রি)

যে কোনো রকম মানসিক সমস্যার জন্য হেল্পলাইন (এই বর্তমান প্যানডেমিক পরিস্থিতিতে এর বিশেষ গুরুত্ব আছে)

আপনার মানসিক স্বাস্থ্য এবং স্বাচ্ছন্দ্য রক্ষা করুন - একটি MoHFW প্রয়াস

জাতীয় হেল্পলাইন নম্বর (টোল ফ্রি নম্বর) - ০৮০৪৬১১০০০৭

কোভিড ১৯ এর জন্য বাড়িতে আলাদা থাকা এবং যত্ন

BIBLIOGRAPHY

1. Government of India. Guidelines for management of co-infection of COVID-19 with other seasonal epidemic prone diseases. New Delhi: Director General of Health Services; 2021. Available from: https://www.mohfw.gov.in/pdf/GuidelinesformanagementofcoinfectionofCOVID19withotherseasonalepidemicpronediseases.pdf. [Last accessed on 2021 June 18].

2. Government of India. Revised Guidelines for Home Isolation of Mild/Asymptomatic Covid-19 Cases. New Delhi: Ministry of Health and Family Welfare; 2020 July 02. 14 p. Available from: https://www.mohfw.gov.in/pdf/RevisedGuidelineshomeisolation4.pdf. [Last accessed on 2021 June 18].

3. Government of India. SOP on COVID-19 Containment & Management in Peri-urban, Rural & Tribal areas. New Delhi: Ministry of Health and Family Welfare; 2021 May 16. 35 p. Available from: https://www.mohfw.gov.in/pdf/SOPonCOVID19Containment&ManagementinPeriurbanRural&tribalareas.pdf . [Last accessed on 2021 June 18].

4. Government of West Bengal. COVID-19 AND PREGNANCY. West Bengal: Department of Health and Family Welfare; 2021 Apr. 26. 2 p. Available from: https://www.wbhealth.gov.in/uploaded_files/corona/Document_31.pdf . [Last accessed on 2021 June 18].

5. Government of India. Comprehensive Guidelines for Management of COVID-19 in CHILDREN (below 18 years). New Delhi: Directorate General of Health Services; 2021 June 9. 12 p. Available from: https://dghs.gov.in/WriteReadData/Orders/202106090336333932408DteGHSComprehensiveGuidelinesforManagementofCOVID-19inCHILDREN_9June2021.pdf . [Last accessed on 2021 June 18].

6. Government of India. Advisory for COVID-19 testing during the second wave of the pandemic. New Delhi: Indian Council of Medical Research. Department of Health Research. Ministry of Health and Family Welfare; 2021 May 4. 2 p. Available from: https://www.icmr.gov.in/pdf/covid/strategy/Advisory_COVID_Testing_in_Second_Wave_04052021.pdf . [Last accessed on 2021 June 18].

7. Government of India. Protocol for Management of COVID-19 in the Paediatric Age Group. New Delhi: Ministry of Health and Family Welfare; 2021 Apr. 20. Available from: https://www.mohfw.gov.in/pdf/ProtocolforManagementofCovid19inthePaediatricAgeGroup.pdf . [Last accessed on 2021 June 18].

8. Geneva: World Health Organization; Q&A on COVID-19 and related health topics. Available from: https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub . [Last accessed on 2021 June 18]

9. Government of West Bengal. Management Protocol for Covid-19. West Bengal: Department of Health and Family Welfare; 28 p. Available from: http://www.wbhealth.gov.in/uploaded_files/corona/Management_Protocol_for_COVID-19_-_WB_2nd_Edition.pdf . [Last accessed on 2021 June 18].

10. Government of India. COVID-19 VACCINES. New Delhi: Ministry of Health and Family Welfare; 2020 Dec. 28. 148 p. Available from: https://www.mohfw.gov.in/pdf/COVID19VaccineOG111Chapter16.pdf . [Last accessed on 2021 June 18].

11. Government of West Bengal. POST COVID FOLLOW UP GUIDELINES. West Bengal: Department of Health and Family Welfare; 2020 Aug. 11. 13 p. Available from: https://www.wbhealth.gov.in/uploaded_files/corona/POST_COVID_13.12_.pdf . [Last accessed on 2021 June 18].

12. Government of India. Evidence Based Advisory in the Time of COVID-19. New Delhi: Indian Council of Medical Research; 2021 May 9. Available from: https://www.icmr.gov.in/pdf/covid/techdoc/Mucormycosis_ADVISORY_FROM_ICMR_In_COVID19_time.pdf . [Last accessed on 2021 June 18].