রাজশাহী প্রকৌশল ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়

করোনা ভাইরাস কীঃ করোনা ভাইরাস একটি আর এন এ (RNA) ভাইরাস, যাতে অনেকগুলো স্পাইক থাকে, দেখতে সূর্যের ছটার মতো মনে হয়।

করোনা ভাইরাস উদ্বেগের কারণ কীঃ বর্তমানে এ ভাইরাসটি বিশ্বের ১০০টির ও বেশী দেশে প্যানডেমিক বা বৈশ্বিক মহামারীরূপে ছড়িয়ে পড়েছে। করোনা ভাইরাসের অনেকগুলো প্রজাতি থাকলেও বর্তমান প্রজাতিটি বেশী ভংয়কর হয়ে উঠেছে। কারণ হিসেবে বলা হচ্ছে এ ভাইরাসটি তার জীনম পরিবর্তন করে ফেলেছে ও অতি শক্তিশালীরূপ ধারণ করেছে। ২০১৯ সালে এটা প্রথম দেখা দিয়েছে- তাই এটা নভেল করোনা ভাইরাস। এ ভাইরাসটি যে ডিজিজ করছে তার নাম করোনা ভাইরাস ডিজিজ-১৯ (COVID-19)। এখন পর্যন্ত এর প্রতিষেধক বা ভ্যাকসিন (টিকা) তৈরী হয়নি, অদূর ভবিষ্যতে হয়তো ভ্যাকসিন আবিস্কৃত হবে।

করোনা ভাইরাস এর উৎপত্তি স্থল কোথায়ঃ চিনের উহান (WUHAN) প্রদেশ ।

করোনা ভাইরাস ডিজিজ ছড়ায় কিভাবেঃ এ ভাইরাসটি মানুষের শ্বাসযন্ত্রকে সংক্রমিত করে।এটা শ্বাস-প্রশ্বাসের সময় কফ-কাশির ড্রপলেট এর মাধ্যমে মানুষ থেকে মানুষে ছড়ায়। এছাড়াও এটা কাপড় বা কোনো বস্তুর সারফেস বা তল এ অবস্থান করে বলে এগুলোর সংস্পর্শ থেকেও মানুষের শ্বাস যন্ত্রে ঢুকে যায়।

কারা বেশী আক্রান্ত হয়ঃ সাধারণত ৫০-৫৫ বৎসরের বেশী বয়সের মানুষ। যাদের শরীরে ইমিউন সিস্টেম দুর্বল বা যাদের পূর্ববর্তী কোনো রোগ যেমন- কিডনী, হার্ট, ও লিভার ডিজিজ, নিউমোনিয়া বা ক্যান্সার আছে, তাদের করোনা ভাইরাসে সংক্রমনের হার ও মৃত্যুহার অধিক।

করোনা ভাইরাসটি কত ডিগ্রী তাপমাত্রা সহ্য করতে পারেঃ একটি নির্দেশিকা ও সর্তকীকরণ বার্তায় জাতিসংঘের UNICEF) জানিয়েছে, এ ভাইরাসটি (২৬-২৭) ডিগ্রী সেলসিয়াসের বেশি তাপমাত্রা সহ্য করতে পারে না।

করোনা ভাইরাস ডিজিজ এর লক্ষণ / উপসর্গ কীঃ করোনা ভাইরাসটি মানব দেহে ৫ দিন পর্যন্ত সুপ্ত থাকতে পারে। আক্রান্তের ৫ দিন পর থেকে ১৪ দিনের মধ্যে পরিপূর্ন লক্ষন প্রকাশ পায়। লক্ষনগুলো হচ্ছে- সর্দি, হাঁচি, কাশি, জ্বর, গলাব্যথা, ও তীব্র শ্বাসকষ্ট, (সিভিয়ার অ্যাকিউট রেসপিরেটরি সিনড্রোম- **Severe Acute Respiratory Syndrome- SARS**)।

করোনা ভাইরাস ডিজিজ এর লক্ষণ / উপসর্গ দেখা দিলে কী করবেনঃ চিকিৎসকের কাছে বা নিকটস্থ হাসপাতালে যাবেন।

করোনা ভাইরাস ডিজিজ পরীক্ষার পদ্ধতি কীঃ

১) লক্ষণ বা উপসর্গ দেখা।
২) Blood for TC.DC.
3) Throat swab.
4) Anti –Corona virus Antibody & enzyme assay.
৫) Virus detection in specimen
৬) RT-PCR(রিভারস ট্রান্সক্রিপ্টেজ পলিমারেজ চেইন রিয়াকশন)- ২৪ ঘন্টায় ২বার করা হয়।

করোনা ভাইরাস ডিজিজ এর চিকিৎসা পদ্ধতি কীঃ করোনা ভাইরাস রোগটির চিকিৎসা মূলত সিম্পটোম্যাটিক বা উপসর্গ নির্ভর। যেমনঃ জ্বর ও পেশীব্যথার জন্য প্যারাসিটামল জাতীয় ঔষধ খেতে হবে। শ্বাসকষ্ট হলে শ্বাসকষ্টের চিকিৎসা নিতে হবে। খুব কম সংখ্যক রোগীকে আইসিইউ(ICU) এ রেখে চিকিৎসা দেওয়া হয়।

করোনা ভাইরাস ডিজিজ এর জন্য কি কি সাবধানতা অবলম্বন করবেনঃ

১) সর্দি, হাঁচি বা কাশির সময় ফ্লুইড বা ড্রপলেট প্রতিরোধক মাস্ক ব্যবহার করুন।
২) সাবান বা গরম পানি দিয়ে ২০ সেকেন্ড ধরে ভালো ভাবে হাত ধুয়ে ফেলুন বা **Alcohol Sanitizer** দিয়ে হাত ভালোভাবে মুছে ফেলুন।
৩) হাঁচি ও কাশির পরে, বাহির থেকে বাড়িতে আসার পরে ভালো ভাবে গোসল করে ফেলুন।
৪) হাঁচি ও কাশি সময় মুখ ডেকে রাখুন/ শার্টের হাতায় মুখ ঢেকে রাখুন/ টিস্যু ব্যবহার করুন।
৫) ব্যবহৃত টিস্যু নির্দিষ্ট জায়গায় ফেলুন বা পুড়িয়ে ফেলুন।
৬) যেখানে সেখানে কফ- থুথু না ফেলে নির্দিষ্ট জায়গায় ফেলুন।
৭) হাত না ধুয়ে মুখের কোনো অংশ স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকুন
৮) হ্যান্ডশেক বা কোলাকুলি থেকে বিরত থাকুন।
৯) অসুস্থ মানুষ থেকে ধুরে থাকুন (৩ফুট থেকে ১৪.৭ফুট)।
১০) ঘনঘন পানি পান করুন।
১১) শরীরে **Antibody level high** বা **Immune System High** রাখার জন্য বেশী পরিমাণে প্রোটিন ও ফ্রুটস খান।
১২) আইসক্রিম বা ঠান্ডা খাবার পরিহার করুন।
১৩) গোশত ও ডিম কাঁচা না খেয়ে ভালো ভাবে রান্না করে খান।
১৪) জনাকীর্ন স্থানে চলাফেরা সীমিত করে বাসায় পর্যাপ্ত বিশ্রামে থাকুন।
১৫) সন্দেহজনক সংক্রমিত ব্যক্তি **Isolation** বা আলাদা থাকুন।
১৬) সংক্রমিত ব্যক্তি ১৪ দিন স্বেচ্ছা কোয়ারানটাইন **(Quarantine)** এ থাকুন।
১৭) জ্বর, কাশি, বা শ্বাস কষ্ট হলে, নিকস্থ হাসপাতালে যোগাযোগ করুন।
এছাড়াও আইইডিসিআরের সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন। আইইডিসিআরের হটলাইন নম্বরঃ ০১৯২৭৭১১৭৮৪, ০১৯৩৭০০০০১১ এবং ০১৯৩৭১১০০১১ ।

সব শেষে একটি কথা বলতে চাই, আতংকিত হবেন না, হেলথ রুলস মেনে চলুন, পার্সোনাল হাইজিন মেইনটেইন করুন ও সর্তক থাকুন। শুধু মাত্র নভেল করোনা ভাইরাস ডিজিজ-19 **(COVID-19)**ই না, যে কোনো অসুখের ক্ষেত্রেও একটি কথা অতি গুরুত্বপুর্ণ - **"Prevention is better than cure"**। আর আমরা চিকিৎসক সমাজতো আপনাদের পাশে আছি।

ডাঃ মোঃ মোকসেদ আলী
চীফ মেডিকেল অফিসার
মেডিকেল সেন্টার,
রাজশাহী প্রকৌশল ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়