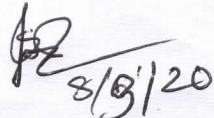


## করোনা ভাইরাসে আতংকিত না হয়ে সচেতন হোন

ইউনিসেফ এর সর্বশেষ তথ্য অনুযায়ী -

- কভিড-১৯ (করোনা ভাইরাস) 400-500 মাইক্রো কোষের ব্যাস বিশিষ্ট বড় আকারের ভাইরাস তাই যে কোনও মাস্ক এর প্রবেশ প্রতিরোধ করে।
- ভারী হওয়ায় এটি বাতাসে না উড়ে নিচে পতিত হয় ফলে ভাইরাসটি বাতাসে স্থির হয় না তাই এটি বায়ু দ্বারা সংক্রমণ হয় না।
- করোনাভাইরাস, যখন এটি একটি ধাতব পৃষ্ঠের উপর পড়ে তখন ১২ ঘন্টা মতো বেঁচে থাকতে পারে।
- যখন এটি কাপড়ের উপর পড়ে তখন এটি ৯ ঘন্টা বেঁচে থাকে, তাই পোশাক ধোয়া বা দু'ঘন্টার জন্য সূর্যের সংস্পর্শে রাখলে ভাইরাস মুক্ত হবে।
- ভাইরাসটি ১০ মিনিটের জন্য হাতে থাকে, তাই মাঝে মাঝে সাবান দিয়ে হাত ধৌত করতে হবে অথবা হাতে অ্যালকোহল স্যানিটাইজার ব্যবহার করতে হবে।
- ভাইরাসটি ২৬-২৭ ডিগ্রী সেন্টিগ্রেড তাপমাত্রায় বেঁচে থাকতে পারে না। তাই গরমের মৌসুমে এমনিতেই এর বিস্তার রোধ হবে।
- আইসক্রীম ও ঠান্ডা জাতীয় খাবার পরিহার করতে হবে। ঠান্ডার সমস্যা দেখা দিলে লবন মিশ্রিত কুসুম কুসুম গরম পানি দিয়ে গড়গড়া করতে হবে।
- বয়স্ক ও অন্যান্য শারীরিক অসুস্থ রোগীদের ক্ষেত্রে যত্নশীল হোন।
- আতংকিত না হয়ে উপরোক্ত গাইডলাইন অনুযায়ী স্বাস্থ্য সচেতন হোন। আপনার চারপাশের পরিবেশ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখুন।

  
৪/৫/২০

Dr. Md. Serajul Islam  
MBBS USMLE (qualified)  
Medical officer  
Rural Electrification Board