



ভাৰত চৰকাৰৰ প্ৰধান
বৈজ্ঞানিক উপদেষ্টাৰ কাৰ্যালয়

সংক্ৰমণ ৰোধ কৰক, মহামাৰীক পৰাস্ত কৰক

ভাইৰাছৰ বিস্তাৰ প্ৰতিৰোধ কৰিবলৈ
মাস্ক, দূৰত্ব, স্বচ্ছতা আৰু বায়ু চলাচল প্ৰয়োজনীয়

মে ২০২১



চাৰ্চ-চিওভি-২ (SARS-CoV-2) সংক্ৰমণৰ বিষয়ে জানিবলগীয়া কিছু কথা

চাৰ্চ-চিওভি-২ হৈছে এক অত্যাধিক ৰোগজনক মানৱ কৰ'না ভাইৰাছ (HCoV), যি উদ্বেগজনকভাৱে ৰুগ্নতা আৰু মৃত্যুৰ কাৰক হিচাপে পৰিগণিত হৈছে আৰু বিশ্বব্যাপী মহামাৰীৰ সৃষ্টি কৰিছে।

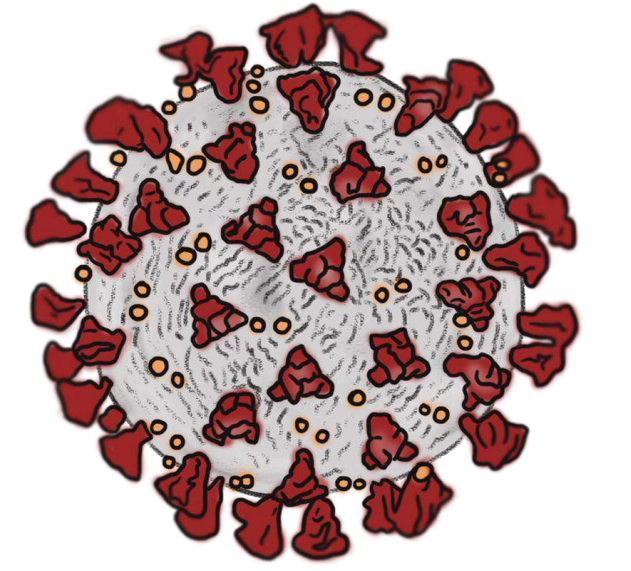
লালটি আৰু শ্বাসতন্ত্ৰৰ স্ৰাৱৰ জৰিয়তে ভাইৰাছটো এজন মানুহৰ পৰা আন এজন মানুহলৈ বিয়পে। ভাইৰাছটো ক্ৰমাত উৎপৰিৱৰ্তিত হৈ নতুন উদ্বেগজনক ভেৰিয়েণ্টলৈ ৰূপান্তৰিত হ'ব পাৰে। ভাইৰাছৰ কিছুমান ভেৰিয়েণ্ট অধিক সংক্ৰমণশীল হ'ব পাৰে আৰু ইয়াৰ সংক্ৰমণৰ হাৰ অধিক হ'ব পাৰে।

যদি ক'ভিড-১৯ ৰ উপযুক্ত আচৰণবিধি সমূহ অনুসৰণ কৰা নহয়,

সংক্ৰমণৰ টো পুনৰ বৃদ্ধি হ'ব পাৰে। ভাইৰাছটো দ্ৰুতগতিত কম সংখ্যক লোকৰ পৰা এটা অতি বৃহৎ জনসংখ্যালৈ বিয়পিব পাৰে।

ভাইৰাছৰ সংক্ৰমণ হ্রাস আৰু নিয়ন্ত্ৰণ কৰিবলৈ কঠোৰভাৱে ক'ভিড-১৯ৰ উপযুক্ত আচৰণবিধি অনুসৰণ কৰক।

কিছু সাধাৰণ নিয়মৰ পালন আৰু আচৰণৰ পৰিৱৰ্তনে আপোনাক আৰু আনক সংক্ৰমণৰ পৰা সুৰক্ষা দিব পাৰে।

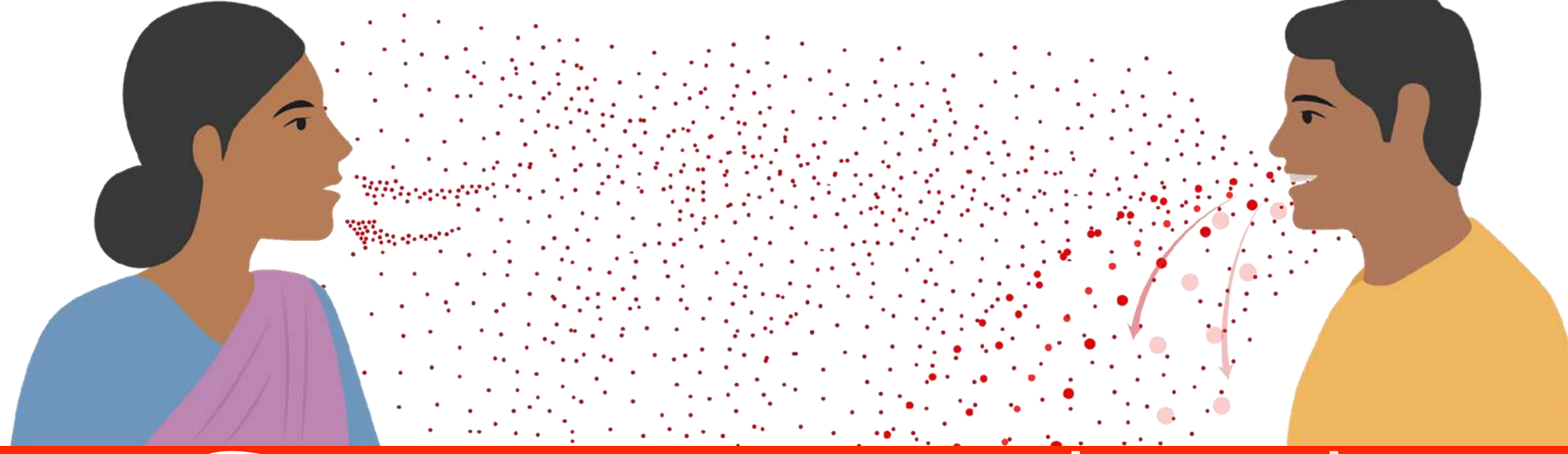


***সদায় মনত ৰাখিব:** যিবোৰ মানুহৰ গাত লক্ষণবোৰে দেখা নিদিয়ে তেনে লোকেও ভাইৰাছটো বিয়পাব পাৰে।

১. এৰোচ'ল

২.টোপাল

৩.পৃষ্ঠ



এজন ব্যক্তিৰ পৰা আন এজনলৈ ভাইৰাছ সংক্ৰমণৰ মুখ্য মাধ্যম সমূহ

- ▶ চাৰ্চ-চিওভি-২ ভাইৰাছ সংক্ৰমিত ব্যক্তিৰ (পোষক) শৰীৰত বহুগুণলৈ বৃদ্ধি হয়, আৰু ইয়াৰ পৰা আনলৈ সংক্ৰমণ ঘটিব পাৰে।
- ▶ ভাইৰাছটো উশাহৰ দ্বাৰা, কথা পাতা, কথা কোৱা, গান গোৱা,হাঁহি, কাহ, আৰু হাঁচি ইত্যাদিৰ জৰিয়তে সংক্ৰমিত ব্যক্তি এজনৰ লালটি আৰু নাকৰ স্ৰাৱৰ পৰা বিয়পে।
- ▶ ক'ভিডৰ উপযুক্ত আচৰণবিধি অনুসৰণ কৰি এজন ব্যক্তিৰ পৰা আন এজন ব্যক্তিৰ গালৈ ভাইৰাছৰ সংক্ৰমণ বন্ধ কৰিব পাৰিলে মহামাৰীটোৰ প্ৰকোপ হ্রাস কৰিব পৰা যাব।

আনকি কোনো লক্ষণ নেদেখুৱা এজন সংক্ৰমিত ব্যক্তিয়েও পৰ্যাপ্ত পৰিমাণৰ টোপাল মুক্ত কৰিব পাৰে যি "ভাইৰেল লোড" সৃষ্টি কৰে আৰু ই আন বহুতক সংক্ৰমিত কৰিব পাৰে। সংক্ৰমিত ব্যক্তি এজনৰ গাত লক্ষণবোৰ দেখা দিবলৈ দুই সপ্তাহ লৈকে সময় লাগিব পাৰে, সেই সময়ছোৱাত তেওঁলোকে ভাইৰাছটো আনলৈ বিয়পায় থাকিব পাৰে। কিছুমান মানুহৰ গাত লক্ষণবোৰ কেতিয়াও দেখা নিদিবও পাৰে আৰু তথাপিও তেওঁলোকে ভাইৰাছটো সংক্ৰমিত কৰিব পাৰে।



*** সংক্ৰমণৰ কোনো লক্ষণ নেদেখুৱা লোকৰ ওচৰত থাকিলেও আপুনি মাস্ক পৰিধান কৰক**

এৰোচ'ল আৰু টোপালৰ দ্বাৰা সংক্ৰমণ

টোপাল আৰু এৰোচ'লৰ ৰূপত লালটি আৰু নাকৰ স্ৰাৱে এজন ব্যক্তিৰ পৰা আন এজন ব্যক্তিলৈ ভাইৰাছ কঢ়িয়াই নিয়ে।

ডাঙৰ আকাৰৰ টোপালবোৰ মাটিত আৰু পৃষ্ঠত সৰি পৰে, আৰু সৰু এৰোচ'ল কণাবোৰ বায়ুত অধিক দূৰত্বলৈ বিয়পি পৰে।

বন্ধ বায়ু চলাচল নোহোৱা আভ্যন্তৰীণ স্থানবোৰত, টোপাল আৰু এৰোচ'ল দ্ৰুতভাৱে ঘনীভূত হয় আৰু সেই স্থানবোৰত থকা লোকসকললৈ সংক্ৰমণৰ আশংকা যথেষ্ট বৃদ্ধি কৰে।

সংক্ৰমণ বিয়পাৰ বিপদাশংকা মুকলি এলেকাবোৰত যথেষ্ট কম, যিহেতু ভাইৰাছৰ কণাবোৰ দ্ৰুততাৰে বিয়পি যায়।

☢ যিদৰে বায়ু চলাচলৰ দ্বাৰা গোল্ফ হ্ৰাস কৰিব পাৰি, তেনেদৰে বাহিৰৰ পৰা ভিতৰলৈ বায়ু প্ৰবাহ নিশ্চিত কৰি ভাইৰাছবিধৰ বিপদজনক ঘনত্ব হ্ৰাস কৰিব পাৰি।



টোপালবোৰ সংক্ৰমিত
ব্যক্তি এজনৰ পৰা ২
মিটাৰ দূৰত্বত পৰে

➔ এৰোচ'ল আৰু টোপালবোৰ হৈছে ভাইৰাছৰ মুখ্য সংক্ৰমণৰ মাধ্যম।

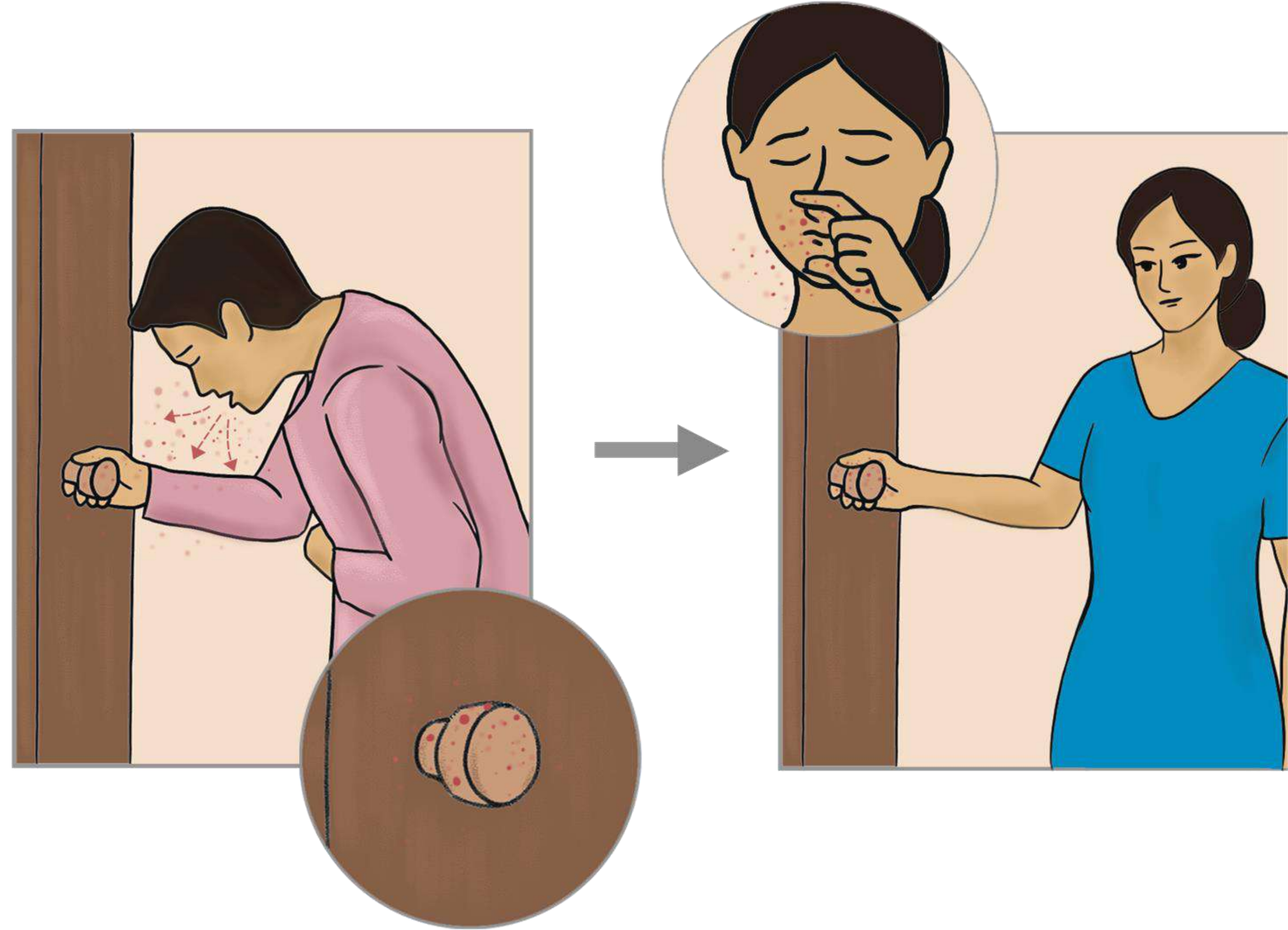


বতাহে এৰোচ'লবোৰ
১০ মিটাৰ পৰ্যন্ত
কঢ়িয়াব নিব পাৰে



পৃষ্ঠৰ দ্বাৰা সংক্ৰমণ

- ▶ সংক্ৰমিত ব্যক্তি এজনৰ দ্বাৰা নিৰ্গত টোপালবোৰ বিভিন্ন পৃষ্ঠত সৰি পৰিব পাৰে।
- ▶ যেতিয়া কোনোবা ব্যক্তিয়ে এই দূষিত পৃষ্ঠবোৰ স্পৰ্শ কৰে, আৰু চাবোনেৰে হাত নোধোৱাকৈ তেওঁলোকৰ মুখ, নাক বা চকু স্পৰ্শ কৰে, তেওঁলোকে ভাইৰাছটোৰ দ্বাৰা সংক্ৰমিত হ'ব পাৰে।
- ▶ এই ভাইৰাছ ভৰ্তি টোপালবোৰ নীৰন্ধু পৃষ্ঠ যেনে গ্লাছ, প্লাষ্টিক আৰু ষ্টেইনলেছ ষ্টীলত যথেষ্ট দীঘলীয়া সময়ৰ বাবে জীয়াই থাকিব পাৰে।

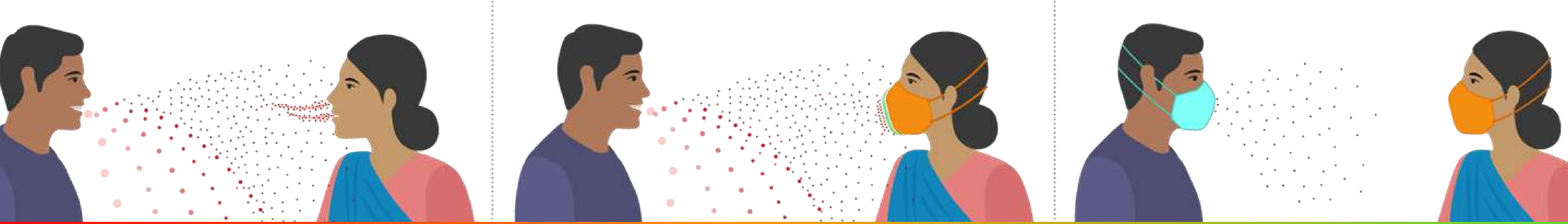


* অধিক মাত্ৰাত সংস্পৰ্শলৈ অহা ঠাইবোৰ যেনে দুৱাৰৰ হেণ্ডেল, লাইটৰ চুইচ, টেবুল, চকী আৰু মজিয়া সমূহ বীজাণুনাশক, যেনে ব্লিচ আৰু ফেনাইল আদিৰে সঘনাই পৰিষ্কাৰ কৰিলে দূষিত পৃষ্ঠৰ পৰা ভাইৰাছ আঁতৰ কৰিব পাৰি।

মাস্ক পৰিধান কৰিব

মাস্কৰ ওপৰত পিএছএৰ নিৰ্দেশনা:

<https://static.psa.gov.in/psa-prod/publication/ManualonHomemadeCover.pdf>



অধিকতম বিপদাশংকা

অধিক বিপদাশংকা

কম বিপদাশংকা

- ✓ মাস্ক নাথাকিলে ঘৰতে তৈয়াৰ কৰি লোৱা এখন দুই তৰপীয়া কপাহৰ মাস্ক পৰিধান কৰিলেও ভাল।
- ✓ এন ৯৫ মাস্কে সৰ্বাধিক সুৰক্ষা প্ৰদান কৰে।

মাস্ক খন:

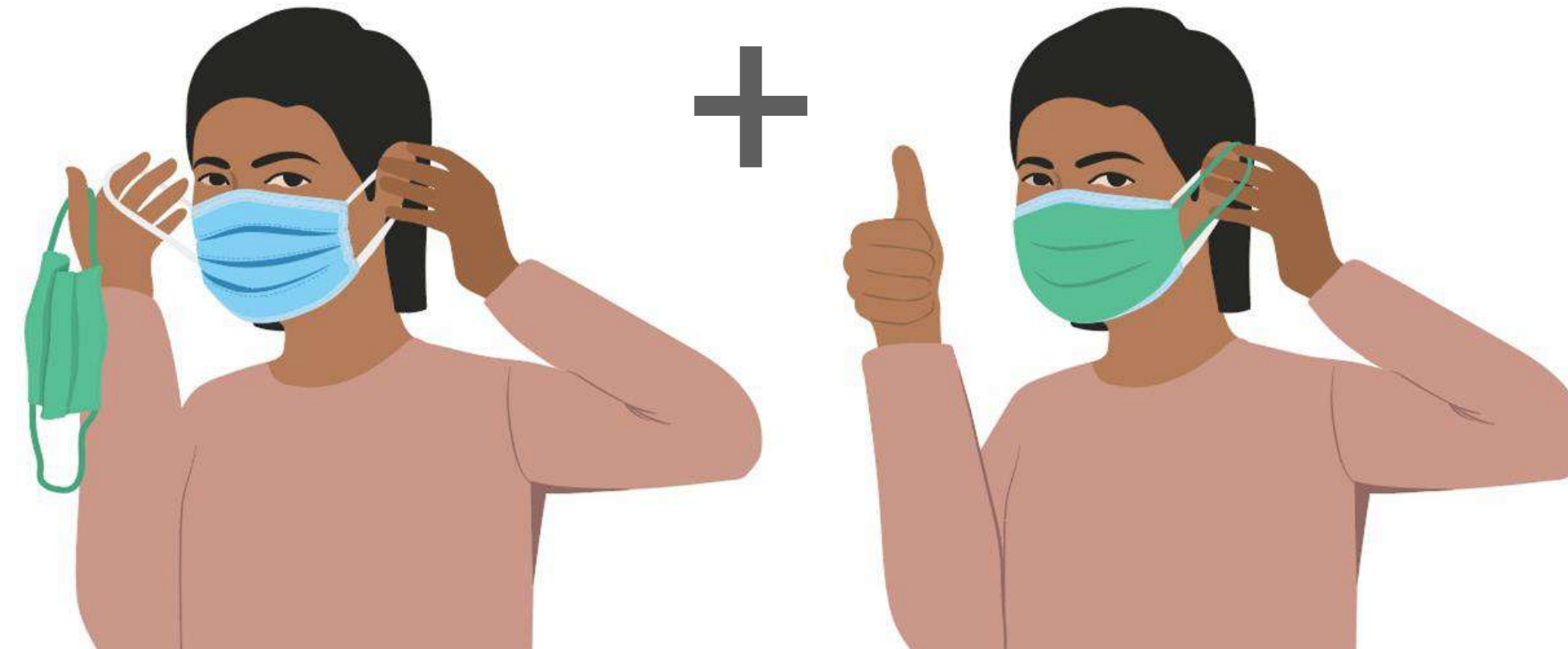
মুখত ভালদৰে খাপ খোৱা হব লাগে যাতে আপোনাৰ নাক বা খুঁতৰিৰ চাৰিওফালে কোনো বায়ু সোমাব পৰা ঠাই নাথাকে।

কাপোৰৰ মাস্কবোৰ প্ৰতিদিনে ধুব লাগে আৰু ৰ'দত শুকুৱাব লাগে।

ঘৰৰ পৰা আতৰলৈ যাওতে আৰু বাহিৰৰ লোকৰ সৈতে থাকিলে ঘৰতে মাস্ক পিন্ধিব।

দুখন মাস্ক একেলগে ব্যৱহাৰ কৰক

* দুখনকৈ মাস্ক পৰিধান কৰাৰ পৰামৰ্শ দিয়া হৈছে



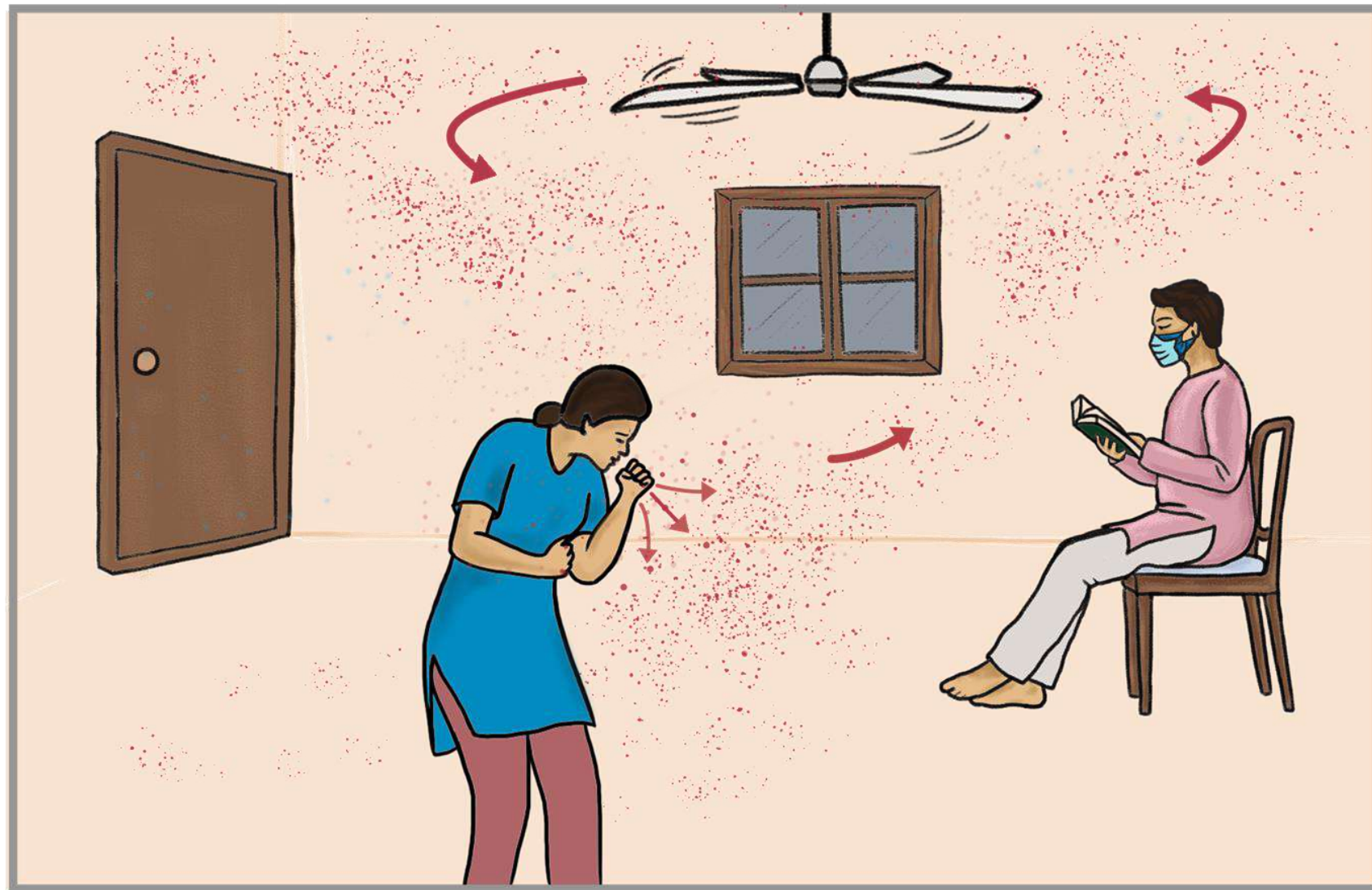
- দুখন মাস্ক একেলগে ব্যৱহাৰ কৰাৰ সময়ত:
- এখন ছাৰ্জিকেল মাস্ক পিন্ধিব, তাৰ পিছত ইয়াৰ ওপৰত আন এখন ভালকৈ লাগি ধৰা/ সঠিক জোখৰ কাপোৰৰ মাস্ক পিন্ধিব।
 - যদি আপোনাৰ ছাৰ্জিকেল মাস্ক নাই, একেলগে দুখন কপাহী কাপোৰৰ মাস্ক পিন্ধিব।
 - আচলতে ছাৰ্জিকেল মাস্ক কেৱল এবাৰহে ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে, কিন্তু কাপোৰৰ মাস্কৰ সৈতে দুই তৰপীয়া হিচাপে ব্যৱহাৰ কৰাৰ সময়ত, আপুনি ইয়াক ৫ বাৰলৈকে ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে। এবাৰ ব্যৱহাৰ কৰাৰ পিছত ৭ দিনৰ বাবে শুকান স্থানত ৰাখি (কিছু সময় ইয়াক সূৰ্যৰ তাপ পৰাকৈ ৰাখিব লাগে) দুই তৰপীয়া হিচাপে ইয়াক পুনৰ ব্যৱহাৰ কৰক।

ছাৰ্জিকেল মাস্ক কেতিয়াও ধুব নালাগে।

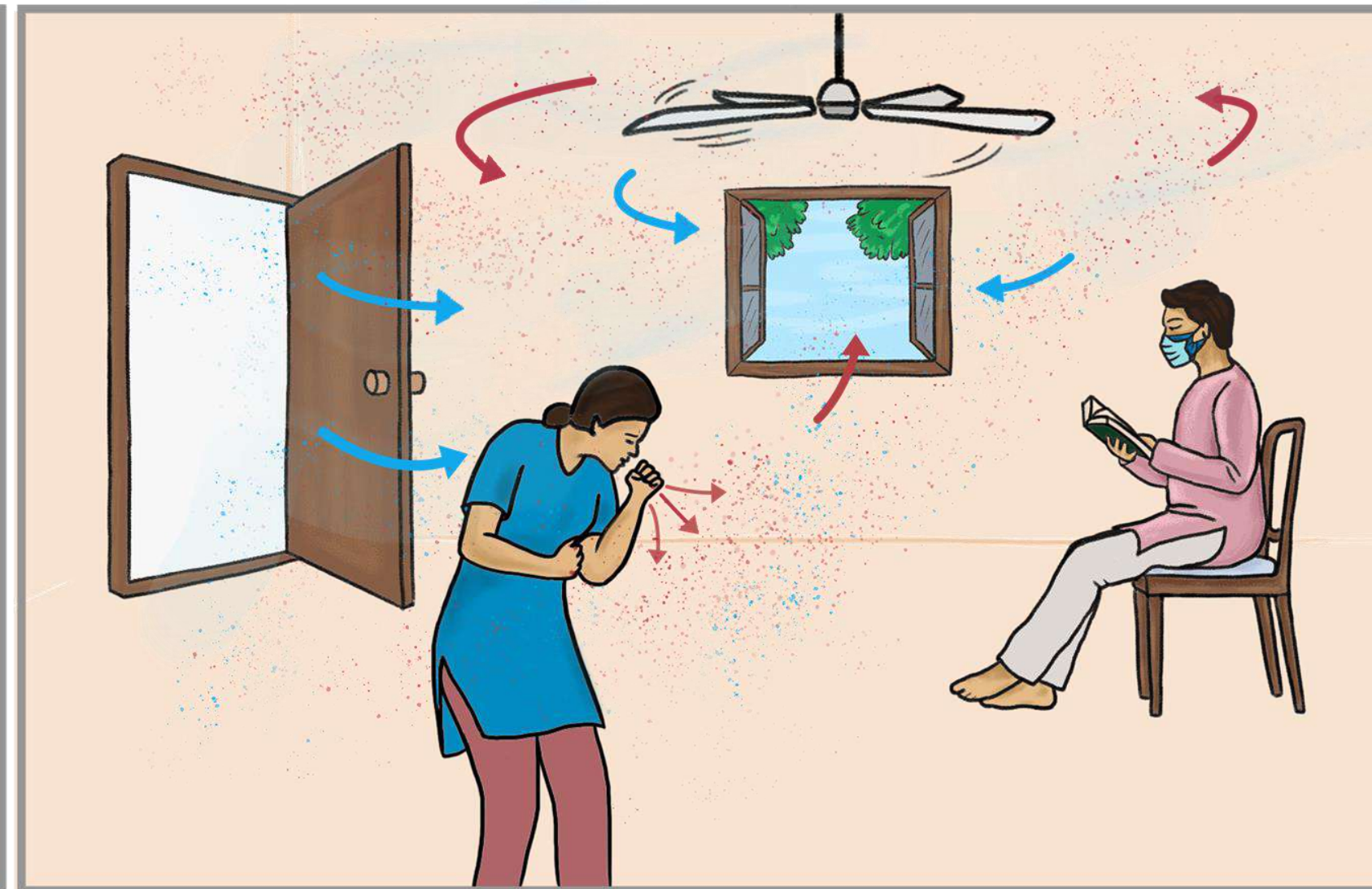
বায়ু চলাচল: ঘৰ

ভিতৰৰ বায়ু স্থানান্তৰ কৰিবলৈ বাহিৰৰ পৰা বায়ু ভিতৰলৈ প্ৰবাহিত হ'বলৈ দিয়ক। এই দিশাত্মক গতিৰ বায়ু প্ৰবাহে আৰু উন্নত বায়ু চলাচলে বন্ধ স্থানত জমা হোৱা ভাইৰেল লোডৰ (বোজাৰ) পৰা হ'ব পৰা সংক্ৰমণৰ সম্ভাৱনা হ্রাস কৰিব পাৰে। বায়ু চলাচল যিমান উন্নত হয়, সংক্ৰমণৰ সম্ভাৱনা সিমানেই হ্রাস পাব।

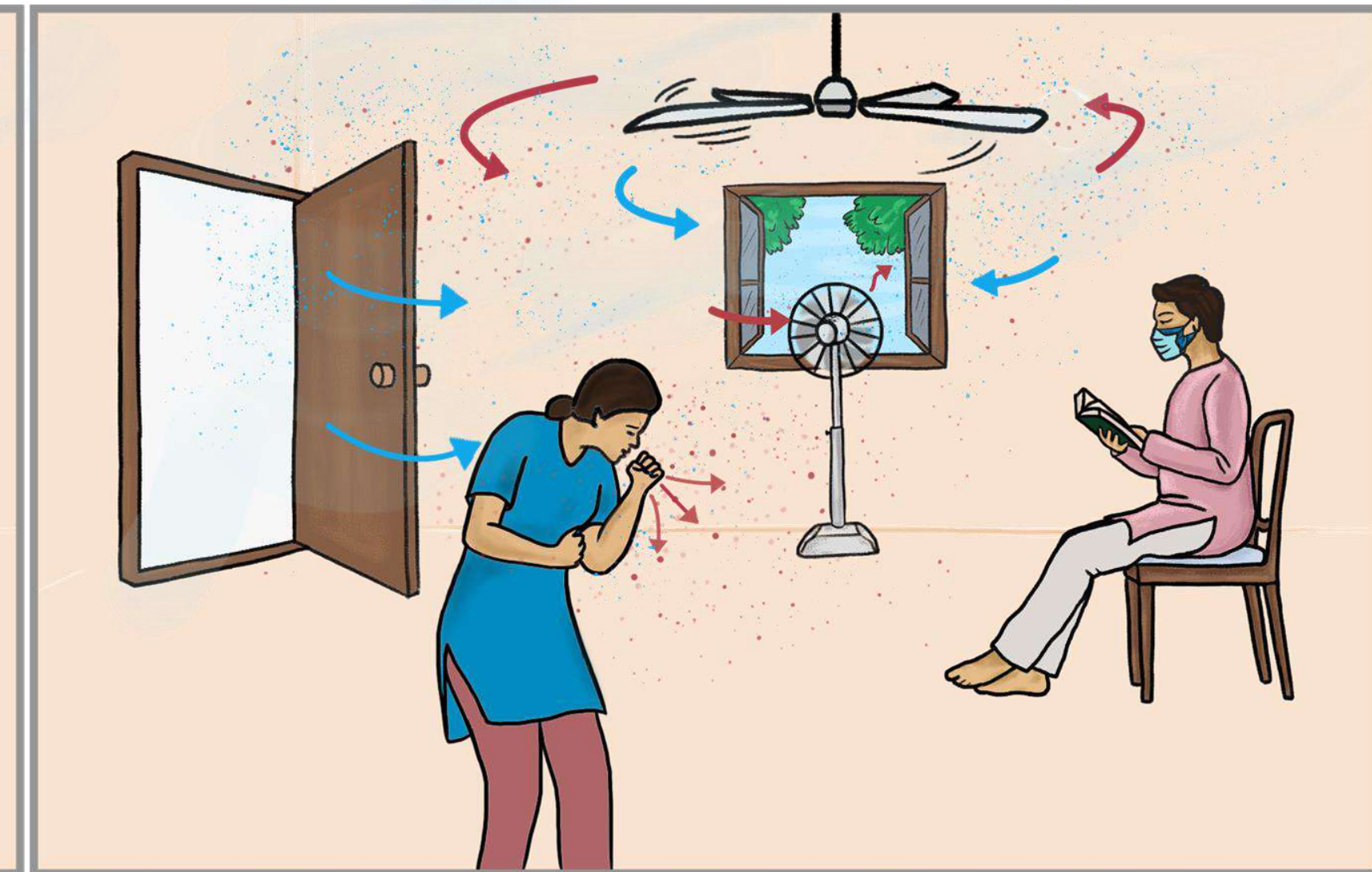
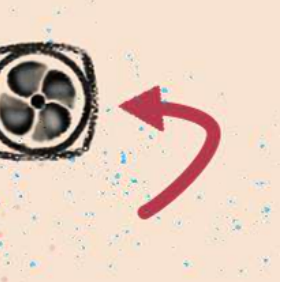
দুৰ্বল বায়ু চলাচল (খিৰিকী আৰু দুৱাৰ বন্ধ)



ভাল বায়ু চলাচল (খিৰিকী আৰু দুৱাৰ খোলা)



উপযুক্ত বায়ু চলাচল (নিষ্কাশন ব্যৱস্থা)



ফেন ক'ত আছে সেয়া গুৰুত্বপূৰ্ণ। ফেনসমূহ এনেদৰে নাৰাখিব য'ত দূষিত বায়ু পোনপটীয়াকৈ আন কাৰোবাৰ ফালে প্ৰবাহিত হয়। এক্সজেষ্ট (নিষ্কাশন) ফেন স্থাপন কৰাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ। খিৰিকী আৰু দুৱাৰ বন্ধ থাকিলে এক্সজেষ্ট ফেনবোৰ চলাই ৰাখিব।

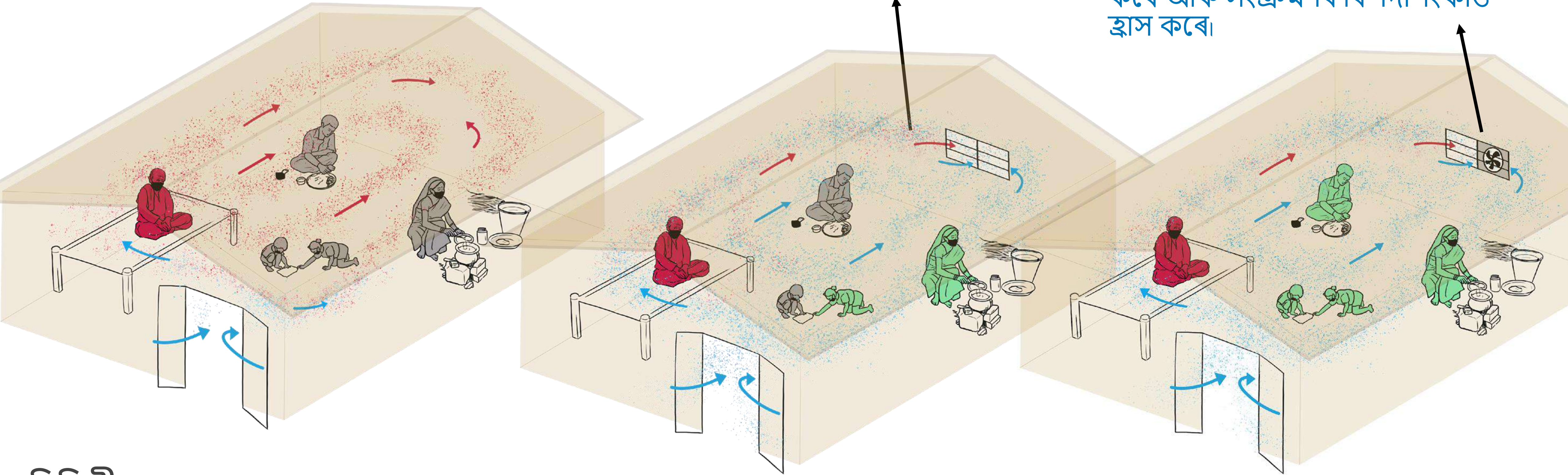
এক্সজেষ্ট (নিষ্কাশন) ফেন এখন সংযোগ কৰক বা মুখখন বাহিৰলৈ ঘূৰাই পেডেষ্টেল ফেন এখন এক্সজেষ্ট ফেনৰ দৰে ব্যৱহাৰ কৰক, যাতে প্ৰয়োজনীয় বায়ু প্ৰবাহ সৃষ্টি কৰিব পাৰি আৰু আভ্যন্তৰীণ সংক্ৰমণৰ পৰা সৰ্বাধিক সুৰক্ষা পাব পাৰি।

সৰু ঘৰত বায়ু চলাচল

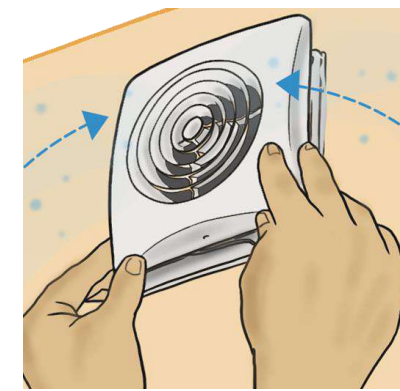
১. দুৰ্বল বায়ু চলাচল (বায়ু সঞ্চালন নহয়)।

২. জালি বা আন এক সাধাৰণ বায়ু আউটলেট (নিৰ্গমনদ্বাৰ) সংযোগ কৰিলে দিশগত বায়ুৰ প্ৰবাহ উন্নত হয় আৰু ভাইৰেল লোড হ্রাস হয়।

৩. জালি/ বায়ু আউটলেটৰ কাষত এক্সজাষ্ট (নিষ্কাশন) ফেন স্থাপন কৰিলে ই দিশগত বায়ু প্ৰবাহ অধিক উন্নত কৰে আৰু সংক্ৰমণৰ বিপদাশংকাও হ্রাস কৰে।



খিৰিকী / বায়ু চলাচলৰ অভাৱৰ ফলত ভাইৰেল লোড অত্যাধিক পৰিমাণে বৃদ্ধি হয় আৰু দুৰ্বল বায়ু চলাচল থকা স্থানবোৰত সংক্ৰমণৰ সম্ভাৱনা বৃদ্ধি কৰে।



*যিবোৰ ঘৰত বায়ু চলাচলৰ ব্যৱস্থা নাই, সেইবোৰত গাঁও পঞ্চায়ত সমূহে জালি/বায়ু আউটলেটৰ লগতে এক্সজাষ্ট ফেন স্থাপন কৰা উচিত।

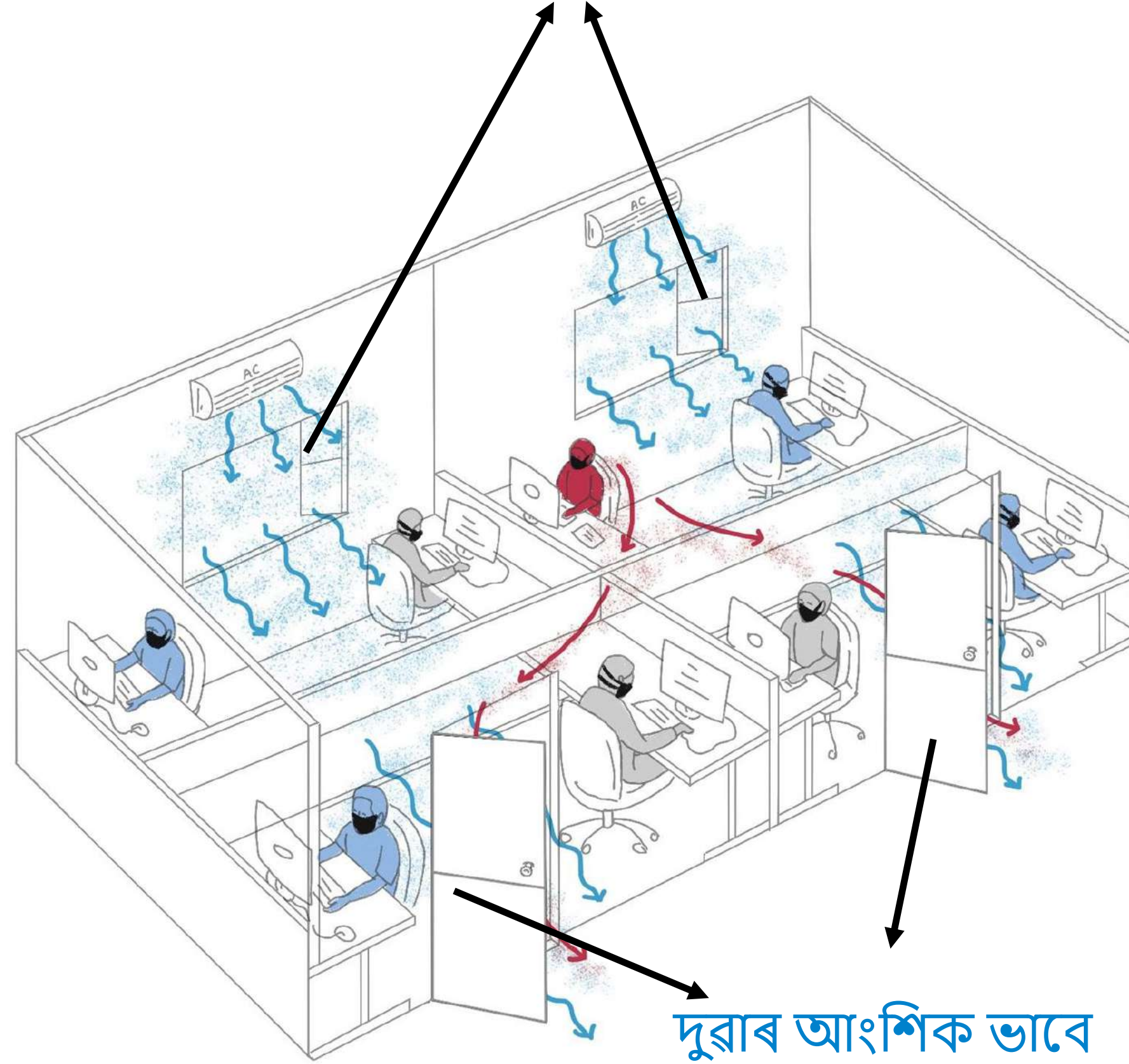
বায়ু চলাচল: কর্মক্ষেত্ৰ

১. খিৰিকী আৰু দুৱাৰ সমূহ বন্ধ ৰাখি এচি চলোৱাৰ বাবে, কোঠাটোৰ ভিতৰত সংক্ৰমিত বায়ু ফচি যায় আৰু ইয়াৰ ফলত সংক্ৰমিত বাহকৰ পৰা আনলৈ সংক্ৰমণ হোৱাৰ আশংকা বৃদ্ধি পায়।



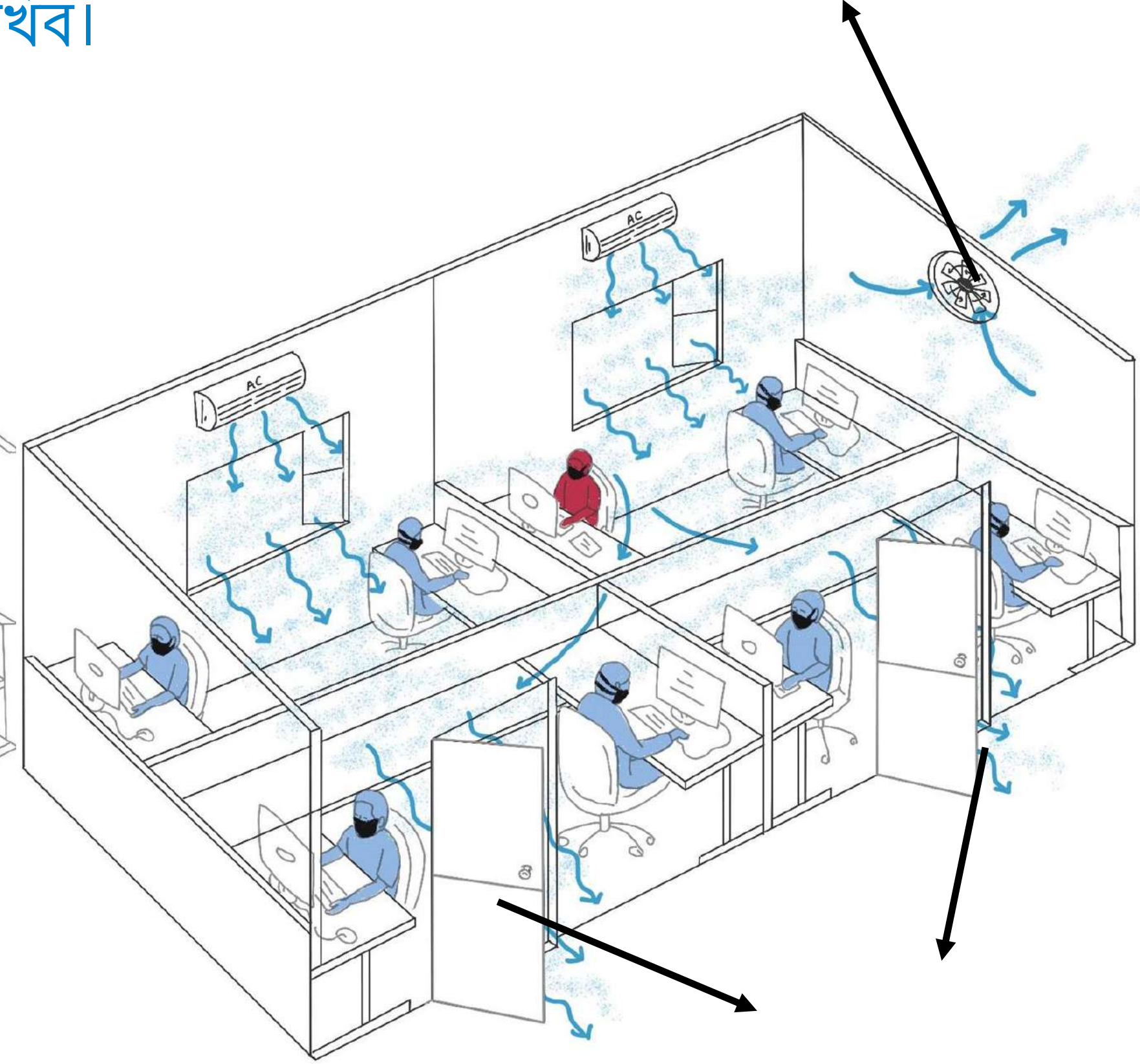
দুৰ্বল বায়ু চলাচল
(কোনো বায়ু
সঞ্চালন নাই)

২. বাহিৰৰ পৰা পৰিষ্কাৰ বায়ু পৰিবাহিত আৰু ভাইৰাছৰ কণাসমূহ কম কৰিবলৈ এচি বোৰ চলি থাকোঁতে খিৰিকী আৰু দুৱাৰ বোৰ আংশিক বাবে খোলা ৰাখিব।



দুৱাৰ আংশিক ভাবে
খোলা ৰাখক

৩. সৰ্বাধিক বায়ু সঞ্চালনৰ বাবে গেবল/এক্সজষ্ট (নিষ্কাশন) ফেন সংযোগ কৰক।

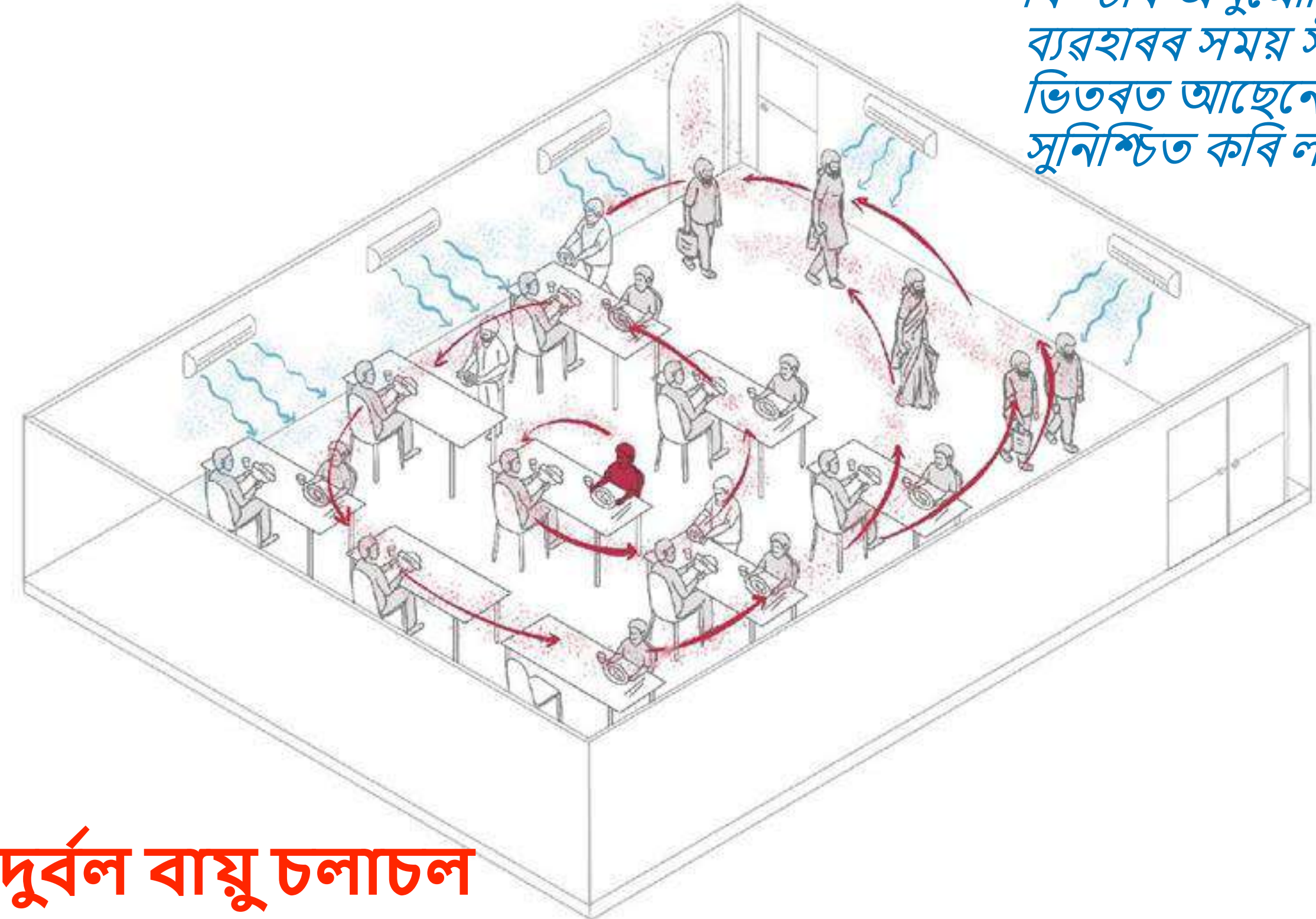


দুৱাৰ আংশিক ভাবে
খোলা ৰাখক

বায়ু চলাচল: কেন্দ্রীভূত বায়ু ব্যৱস্থাপনা প্ৰণালী

উন্নত কেন্দ্ৰীয় বায়ু পৰিস্ৰাৱণ/ বৰ্ধিত পৰিস্ৰাৱণ ক্ষমতাবোৰ বিশেষভাৱে সহায়ক হয় যেতিয়া মুকলি স্থানবোৰৰ পৰা বায়ু প্ৰবাহ সীমিত থাকে। কাৰ্যালয়, প্ৰেক্ষাগৃহ, শ্বপিং মল আদিত ৰুফ ভেণ্টিলেটৰ আৰু হেপা(এইচ.ই.পি.এ.)/নিয়মীয়া ফিল্টাৰৰ পৰামৰ্শ দিয়া হয়। এই ফিল্টাৰসমূহ নিয়মীয়াকৈ পৰিষ্কাৰ বা সলনি কৰি থাকিব লাগে।

ফিল্টাৰ অনুমোদিত ব্যৱহাৰৰ সময় সীমাৰ ভিতৰত আছে নাই সুনিশ্চিত কৰি লওক

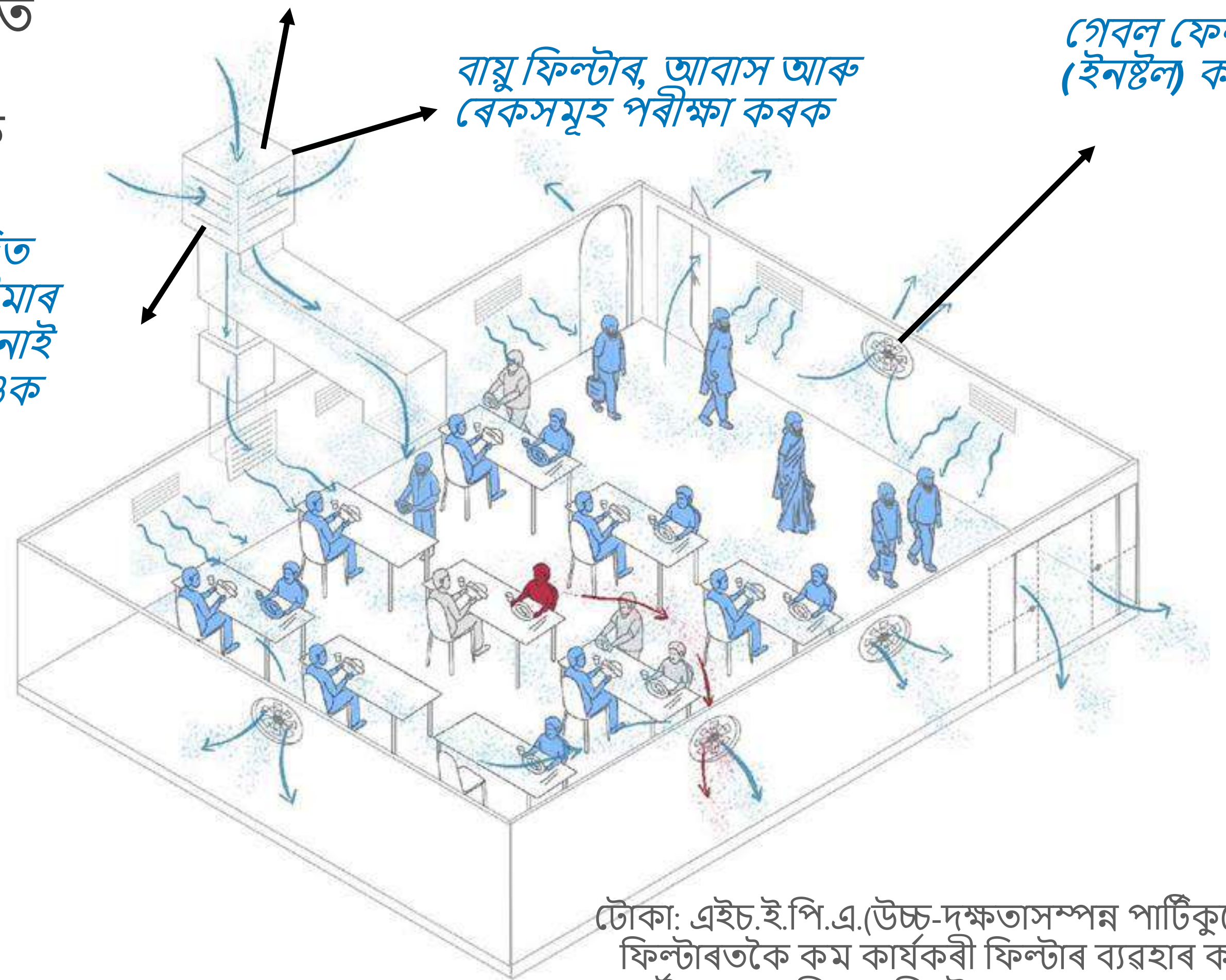


দুৰ্বল বায়ু চলাচল

উপযুক্ত ফিল্টাৰ ফিট হোৱাটো নিশ্চিত কৰক যাতে বায়ু ফিল্টাৰৰ চাৰিওফালে নগৈ ইয়াৰ মাজেৰে পাৰ হৈ যায়।

বায়ু ফিল্টাৰ, আবাস আৰু ৰেকসমূহ পৰীক্ষা কৰক

গেবল ফেন স্থাপন (ইনষ্টল) কৰক



উপযুক্ত বায়ু চলাচল

টোকা: এইচ.ই.পি.এ.(উচ্চ-দক্ষতাসম্পন্ন পাৰ্টিকুলেট বায়ু)- ফিল্টাৰতকৈ কম কাৰ্যকৰী ফিল্টাৰ ব্যৱহাৰ কৰা সুবাহ্য (পোৰ্টেবল) বায়ু ক্লিনাৰ ফিল্টাৰবোৰো পোৱা যায় আৰু এই ফিল্টাৰ সমূহেও কোঠাৰ বায়ু পৰিষ্কাৰ কৰাত অৰিহণা যোগাব পাৰে। অৱশ্যে, সেইবোৰত স্পষ্টভাৱে -এইচ.ই.পি.এ. নহয় বুলি লেবেল লগাব লাগে।

বায়ু চলাচল: অতিৰিক্ত অনুধাৰন

ৰাজহুৱা পৰিবহন বাহনসমূহত বায়ু চলাচল নিশ্চিত কৰক:

- ০ যত সম্ভৱ বাছ আৰু ৰেলবোৰত খিৰিকী খোলা ৰাখক
- ০ শীত-তাপ নিয়ন্ত্ৰিত বাছ আৰু ৰেলত বায়ুপ্ৰবাহ উন্নত কৰিবলৈ নিষ্কাশন ব্যৱস্থা গ্ৰহণ কৰক
- ০ লগতে শীত-তাপ নিয়ন্ত্ৰণ প্ৰণালীত এইচ.ই.পি.এ (হেপা)/নিয়মীয়া ফিল্টাৰ প্ৰৱৰ্তন কৰক। এইবোৰক নিয়মীয়াকৈ পৰিষ্কাৰ আৰু সলনি কৰি থাকিব লাগে

উন্নত মানৰ বায়ু
চলাচল আৰু মানুহ
নথকা ঠাই সমূহত
প্ৰবাহ হোৱা
দিশগত বায়ুৱে
ভাইৰাছৰ সংক্ৰমণ
হ্রাস কৰিব পাৰে।



*চিকিৎসালয় আৰু স্বাস্থ্য কেন্দ্ৰবোৰে টিকাকৰণ
ভালদৰে বতাহ চলাচল হোৱা আৰু দিশগত বায়ু প্ৰবাহ
নিয়ন্ত্ৰিত এলেকাতহে কৰাটো নিশ্চিত কৰিব লাগে।

সমূহীয়া-স্তৰৰ পৰীক্ষা আৰু পৃথকীকৰণ

(গ্ৰাম্য/অৰ্ধ-নগৰ অঞ্চলৰ বাবে)

- অঞ্চলটোত প্ৰৱেশ কৰা লোকসকলৰ ৰেপিড এণ্টিজেন পৰীক্ষা কৰাওক।
- আশা/অংগনৱাডী/স্বাস্থ্য কৰ্মীসকলক ৰেপিড এণ্টিজেন পৰীক্ষা কৰাৰ বাবে প্ৰশিক্ষিত আৰু সুৰক্ষিত কৰাটো উচিত।



- টিকাকৰণৰ পিছতো এই স্বাস্থ্য কৰ্মীসকলক এখন প্ৰমাণিত এন-৯৫ মাস্ক দিব লাগে।
- সংক্ৰমিত ব্যক্তিক নিৰীক্ষণ কৰিবলৈ আশা/অংগনৱাডী/স্বাস্থ্য কৰ্মীসকলকো অক্সিমিটাৰ প্ৰদান কৰিব লাগে।



* ক'ভিড পজিটিভ হোৱা প্ৰতিজন ব্যক্তিক প্ৰমাণিত এন-৯৫ মাস্ক প্ৰদান কৰিব লাগে, যদি এইটো সম্ভৱ নহয়, তেন্তে ছাৰ্জিকেল মাস্ক দিব লাগে আৰু আইচিএমআৰৰ নিৰ্দেশনা অনুসৰি পৃথকে থকাৰ পৰামৰ্শ দিব লাগে।

ঘৰতে পৃথকে থকাৰ ওপৰত পিএছএ ৰ নিৰ্দেশনা

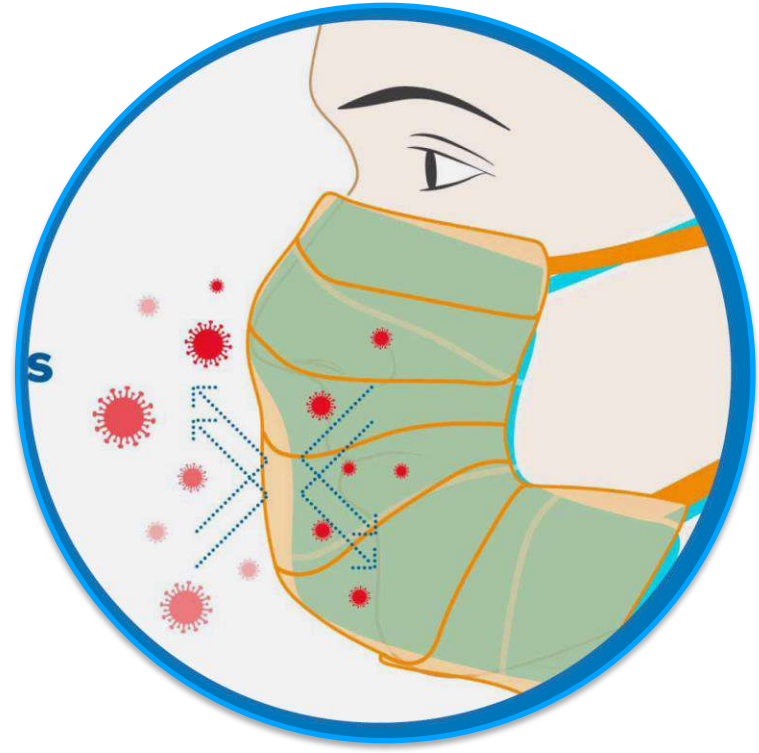
<https://www.psa.gov.in/innerPage/psa-initiatives/home-care-tips-managing-covid-19/2820/2820>



ভাৰত চৰকাৰৰ প্ৰধান
বৈজ্ঞানিক উপদেষ্টাৰ কাৰ্যালয়

सत्यमेव जयते

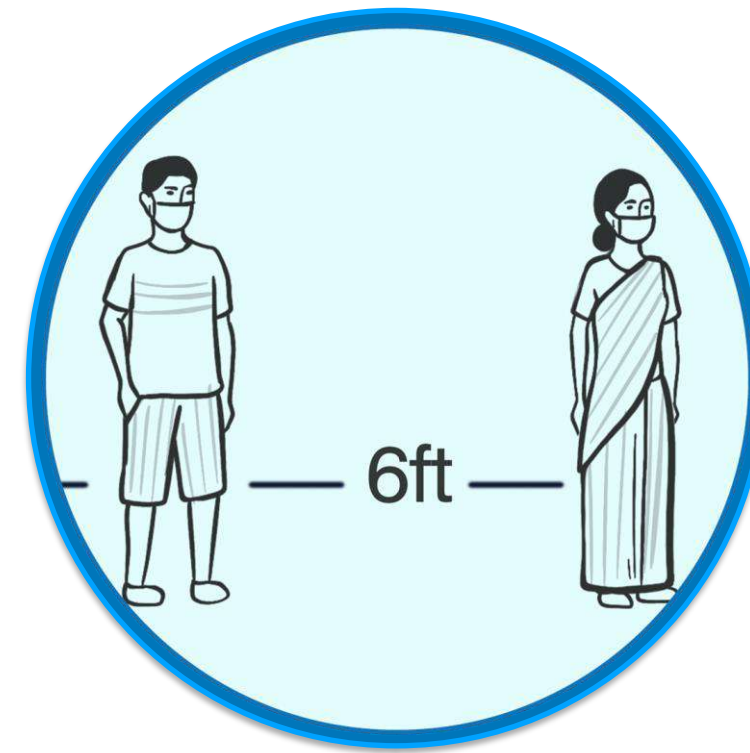
সংক্ৰমণ ৰোধ কৰক, মহামাৰীক পৰাস্ত কৰক



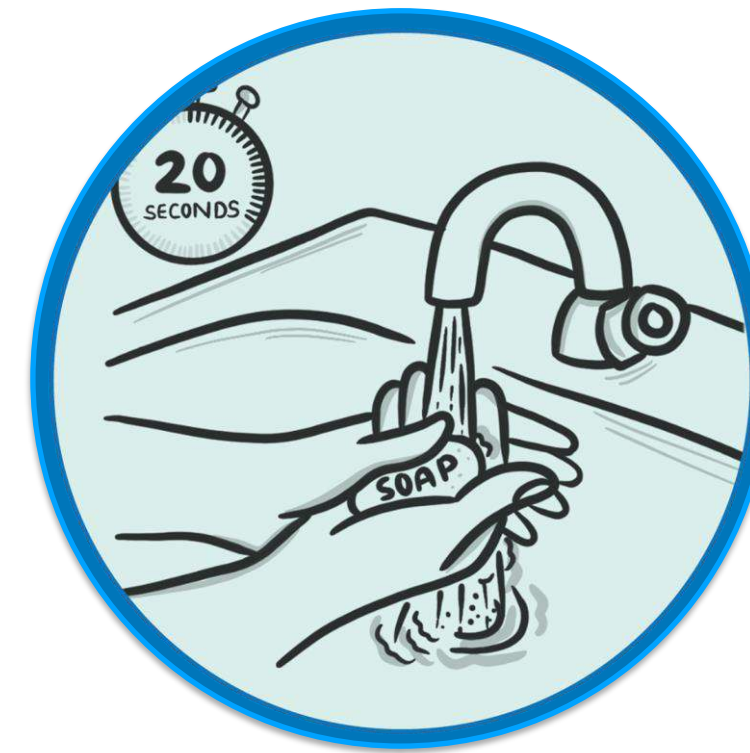
দুখনকৈ
মাস্ক
পিন্ধক



ঠাইসমূহত বায়ু
প্ৰবাহিত কৰি
ৰাখক



শাৰীৰিক দূৰত্ব
বজাই ৰাখক



সঘনাই
চাবোনেৰে
হাত ধুৱক



ক'ভিড
পজিটিভ
ৰোগীক
পৃথকে
ৰাখক



পৃষ্ঠবোৰ
নিয়মীয়াকৈ
বীজাণুমুক্ত
কৰক

চাৰ্চ-চিওভি-২ ভাইৰাছৰ সংক্ৰমণ ৰোধ কৰিবলৈ পিএছএ ৰ পৰামৰ্শ

Translated by: Dr Paramananda Barman, Deepamoni Doley

Coordination and Support: Dr Alakananda Batni, Gubbi Labs.

ডিজাইন আৰু গৱেষণা: ভাৰ্টিভাৰ