सत्यमेव जयते

**Office of the Principal Scientific Adviser
to the Government of India**

সংক্রমণ বন্ধ করুন, মহামারীকে পরাস্ত করুন।

SARS-CoV-2 ভাইরাসের বিস্তার রোধ করতে মাস্ক, দূরত্ব, স্যানিটেশন এবং বায়ুচলাচল।

May 2021 / মে ২০২১

SARS-CoV-2 এর সংক্রমণ নিয়ে ধারণা

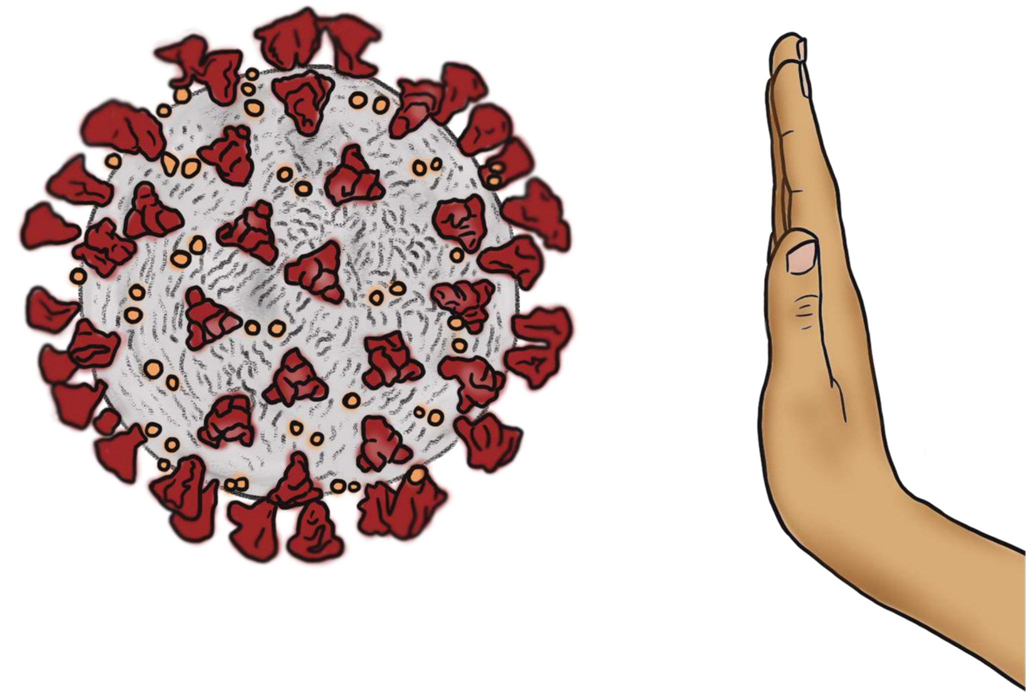
SARS-CoV-2 একটি অত্যন্ত রোগজনক হিউম্যান কোরোনাভাইরাস (এইচ.সি.ও.ভি), যা উদ্বেগজনক রোগব্যাধি এবং মৃত্যুর মাধ্যমে বিশ্বব্যাপী মহামারীর সৃষ্টি করেছে।

ভাইরাসটি লালা এবং অনুনাসিক শ্বাস-প্রশ্বাসের স্রাবের মাধ্যমে ব্যক্তি থেকে ব্যক্তির মধ্যে ছড়িয়ে পড়ে। ভাইরাসটি রূপান্তর বা মিউটেশনের মাধ্যমে ‘উদ্বেগজনক রূপ’ বা ‘ভ্যারিয়ান্ট অফ কন্সারন’ ধারণ করতে পারে। ভাইরাসের কোন কোন রূপগুলির উচ্চতর সংক্রমণের হার থাকতে পারে।

যদি কোভিড-যথাযথ-আচরণ অনুসরণ করা না হয় তবে সংক্রমণের ঢেউ আবার দেখা দিতে পারে। ভাইরাসটি খুব অল্প সংখ্যক মানুষ থেকে বড় জনগোষ্ঠীতে দ্রুত ছড়িয়ে পড়তে পারে।

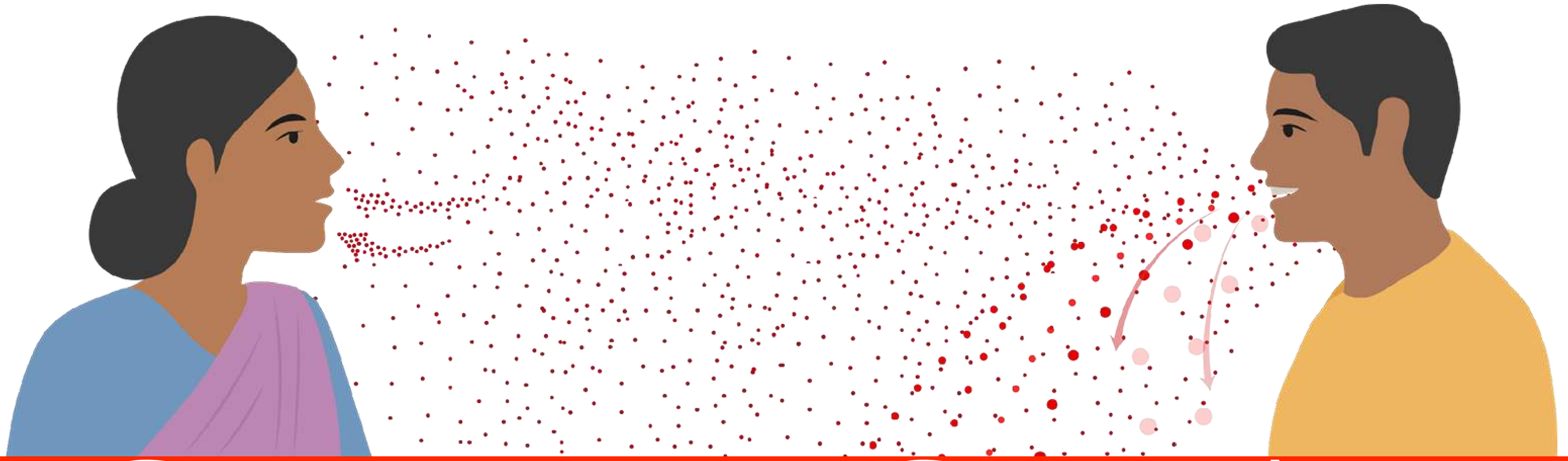
ভাইরাস সংক্রমণ হ্রাস এবং নিয়ন্ত্রণ করতে কঠোরভাবে কোভিড উপযুক্ত আচরণ অনুসরণ করুন।

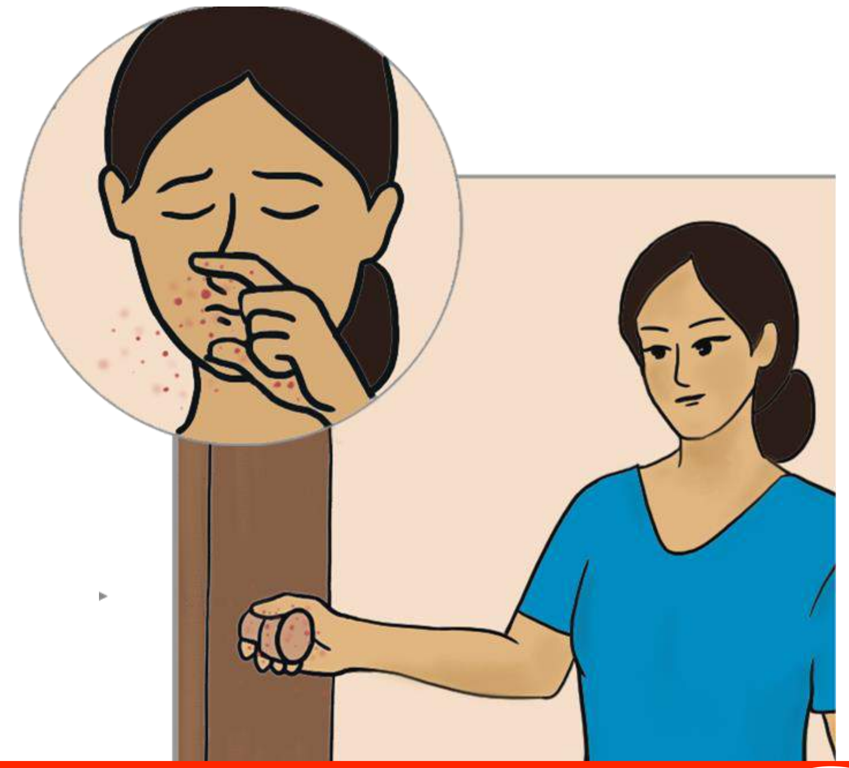
কিছু সাধারণ হস্তক্ষেপ এবং আচরণের পরিবর্তন আপনাকে এবং অন্যদের সংক্রমণ থেকে রক্ষা করতে পারে।



* **সর্বদা মনে রাখবেন:**
কোনও লক্ষণ না দেখানো মানুষও ভাইরাসটি ছড়াতে পারে!

১। অ্যারোসোল ২। বিন্দু ৩। পৃষ্ঠতল





এক ব্যক্তি থেকে অন্য ব্যক্তিতে ভাইরাসের সংক্রমণের মূল পথগুলি।

- সংক্রমিত ব্যক্তি বা ‘হোস্ট’-এর শরীরে SARS-CoV-2 গুণবৃদ্ধি পায় এবং সেখান থেকে অন্য ব্যক্তির কাছে সংক্রমিত হতে পারে।
- শ্বাসপ্রশ্বাস, কথা বলা, গান করা, হাসি, কাশি, হাঁচি ইত্যাদির মাধ্যমে সংক্রমিত ব্যক্তির লালা এবং অনুনাসিক স্রাবের মাধ্যমে ভাইরাস নির্গত হয়।
- কোভিড-যথাযথ-আচরণ অনুসরণ করে ভাইরাসের সংক্রমণ ভাঙতে পারলে মহামারীটি শেষ হবে।

কোনও সংক্রমিত ব্যক্তি যিনি রোগের কোনও উপসর্গ দেখাচ্ছেন না তিনিও পর্যাপ্ত পরিমাণে ভাইরাসযুক্ত বিন্দু ছাড়তে পারেন যা “ভাইরাল লোড” তৈরি করে অনেক ব্যক্তিকে সংক্রমিত করতে পারে। সংক্রমিত ব্যক্তির মধ্যে লক্ষণগুলি দেখা দিতে দুই সপ্তাহ অবধি সময় লাগতে পারে, যে সময়ে তিনি অন্যদের মধ্যে ভাইরাস সংক্রমণ করতে পারেন। কিছু ব্যক্তি উপসর্গ না দেখিও ভাইরাস সংক্রমণ করতে পারেন।

*** সংক্রমণের কোনও উপসর্গ দেখাচ্ছেন না এমন কোনও ব্যক্তির আশেপাশে থাকলেও মাস্ক পরুন।**

অ্যারোসোল এবং বিন্দুর মাধ্যমে সংক্রমণ

লালা এবং অনুনাসিক স্রাব বিন্দু এবং অ্যারোসোলের আকারে ভাইরাসটিকে এক ব্যক্তি থেকে অন্য ব্যক্তিতে নিয়ে যায়।

বড় আকারের বিন্দুগুলি মাটি এবং পৃষ্ঠতলে পড়ে যায়, এবং ছোট এ্যারোসোল কণাগুলি বাতাসে আরও বেশি দূরত্বে ছড়িয়ে পরে।

বন্ধ, বায়ুচলাচল বিহীন ঘরোয়া স্থানগুলিতে ভাইরাসযুক্ত বিন্দু এবং অ্যারোসোলগুলি দ্রুত ঘন হয়ে যায় এবং এই অঞ্চলে লোকজনের মধ্যে সংক্রমণ হওয়ার ঝুঁকি ব্যাপকভাবে বৃদ্ধি পায়।

বাইরের অঞ্চলে ভাইরাসের কণা দ্রুত ছড়িয়ে পড়ার কারণে সংক্রমণের ঝুঁকি অনেক কম হয়ে থাকে।

☢ গন্ধ যেমন বায়ুচলাচল দ্বারা হালকা হয়ে যায় তেমনি বাইরের বায়ু ঘরোয়া স্থানগুলিতে প্রবাহিত করিয়ে ভাইরাসের বিপজ্জনক ঘনত্বকে কমিয়ে আনা যায়।

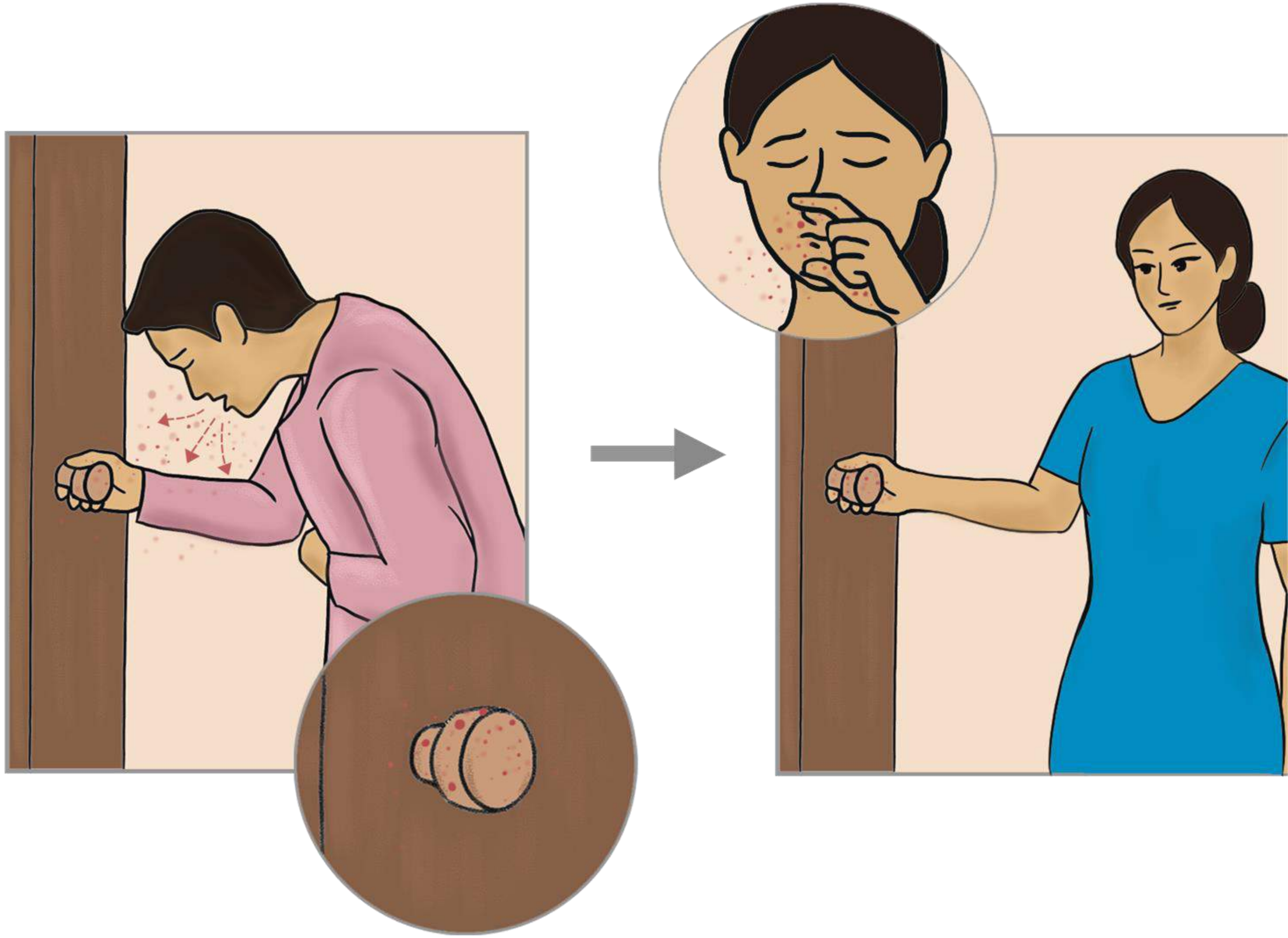
বিন্দুগুলি সংক্রমিত ব্যক্তির থেকে ২ মিটারের মধ্যে পড়ে

বাতাস এয়ারোসোলগুলিকে ১০ মিটার পর্যন্ত বহন করে।

অ্যারোসোল এবং বিন্দুগুলি ভাইরাসের মূল সংক্রমণের কারণ।

পৃষ্ঠতল সংক্রমণ

- সংক্রমিত ব্যক্তির দ্বারা নির্গত বিন্দুগুলি বিভিন্ন পৃষ্ঠতলে এসে জমা হয়।
- যখন কেউ এই দূষিত পৃষ্ঠগুলিকে স্পর্শ করে এবং সাবান দিয়ে হাত না ধুয়ে মুখ, নাক বা চোখ স্পর্শ করে, তখন তারা ভাইরাসে সংক্রমিত হতে পারে।
- এই ভাইরাসযুক্ত বিন্দুগুলি দীর্ঘ সময়ের জন্য কাঁচ, প্লাস্টিক এবং স্টেইনলেস স্টিলের মতো ছিদ্রহীন পৃষ্ঠগুলিতে বেঁচে থাকতে পারে।



* ব্লিচ এবং ফেনাইলের মতো জীবাণুনাশককারীদের দ্বারা বারবার হাত লাগে হয় এমন পৃষ্ঠগুলি, যেমন দরজার হ্যান্ডেল, আলোর সুইচ, টেবিল, চেয়ার এবং মেঝে ঘন ঘন পরিষ্কার করলে ভাইরাসের সংক্রমণকে কমানো যেতে পারে।

মাস্ক পরুন

মাস্কের বিষয়ে পি.এস.এ-র নির্দেশিকাগুলি:
https://static.psa.gov.in/psa-prod/publication/ManualonHomemadeCover.pdf

খুব উচ্চ ঝুঁকি | উচ্চ ঝুঁকি | কম ঝুঁকি

- ✓ **বাড়িতে তৈরি একটি দুই লেয়ারের সুতির মাস্ক পরা বিনা মাস্কের চেয়ে বাঞ্ছনীয়।**
- ✓ **N95 মাস্ক সর্বাধিক সুরক্ষা দেয়।**

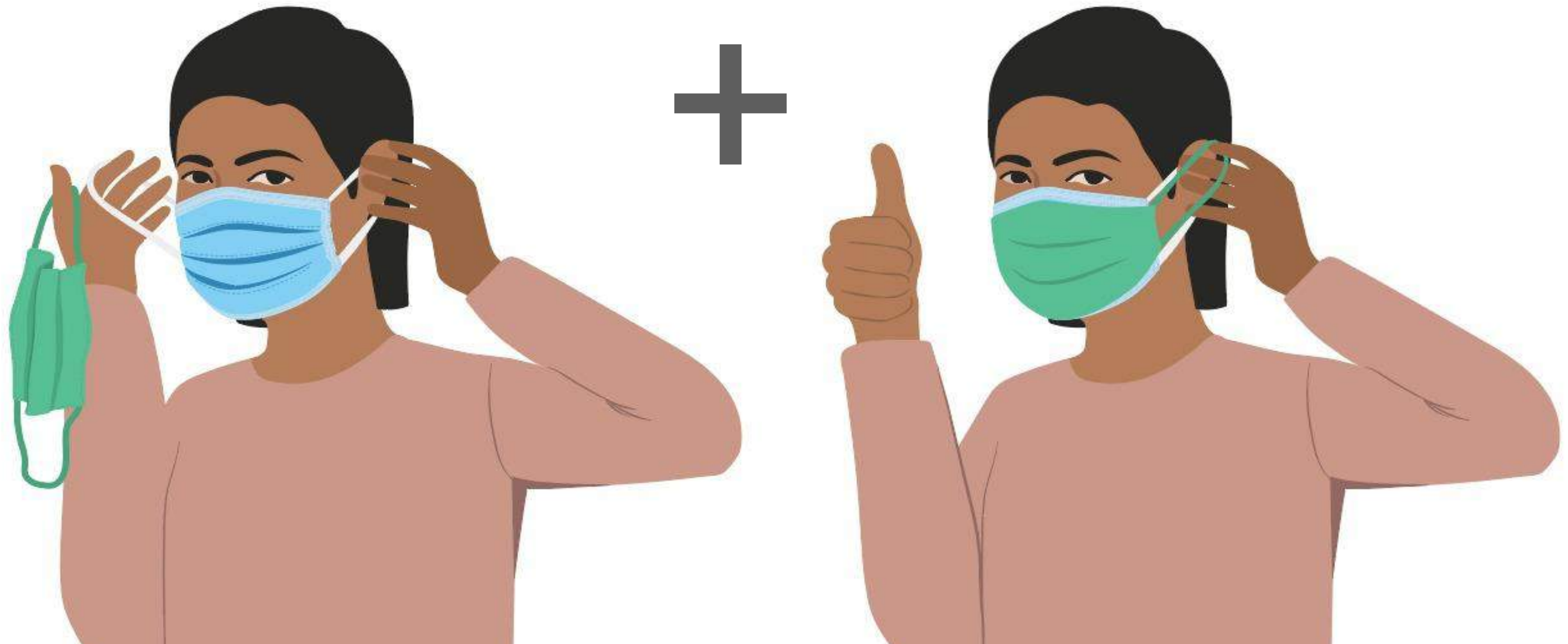
একটি মাস্কের উচিৎ:

- *আপনার নাক বা চিবুকের চারপাশে কোনও হাওয়ার ফাঁক না রেখে স্নিগ্ধভাবে আটকে যাওয়া।*
- ⊙ *কাপড়ের মাস্ক প্রতিদিন ধুয়ে রোদে শুষ্ক হওয়া।*

⁕ বাড়ি থেকে দূরে থাকাকালীন এবং বাড়িতে বাইরের লোকের সাথে থাকাকালীনওঁ মাস্ক পরুন।

একসাথে দুটি মাস্ক পরুন

⁕ ‘ডাবল মাস্কিং’ প্রস্তাবিত



ডাবল মাস্কিংয়ের জন্য:

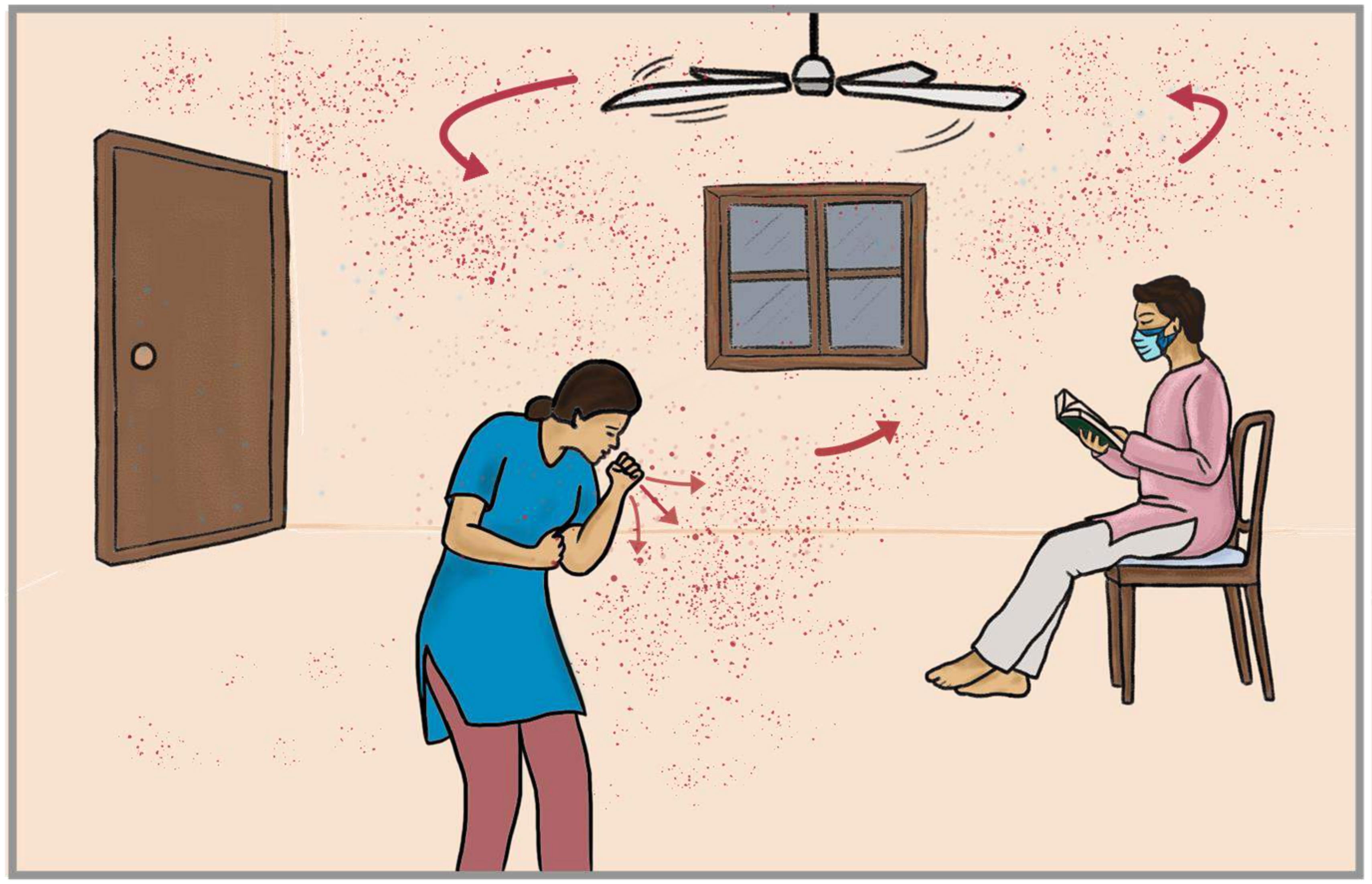
- ⊙ একটি সারজিকাল মাস্ক পরুন, তার ওপরে আরও একটি কাপড়ের মাস্ক শক্ত করে আটকে নিন।
- ⊙ আপনার যদি সার্জিক্যাল মাস্ক না থাকে তবে দুটি সুতির মাস্ক একসাথে পরুন।
- ⊙ আদর্শভাবে সার্জিকাল মাস্ক কেবল একবার ব্যবহার করা উচিৎ, তবে ডাবল মাস্কিংয়ের ক্ষেত্রে এটি প্রত্যেক ব্যবহারের পরে ৭ দিনের জন্য শুকনো জায়গায় রেখে ৫ বার পর্যন্ত ডাবল স্তর হিসেবে ব্যবহার করতে পারেন (আদর্শভাবে এটিকে সূর্যের প্রভাবাধীন করুন)।

সারজিকাল মাস্ক কখনোই ধোয়া উচিৎ নয়।

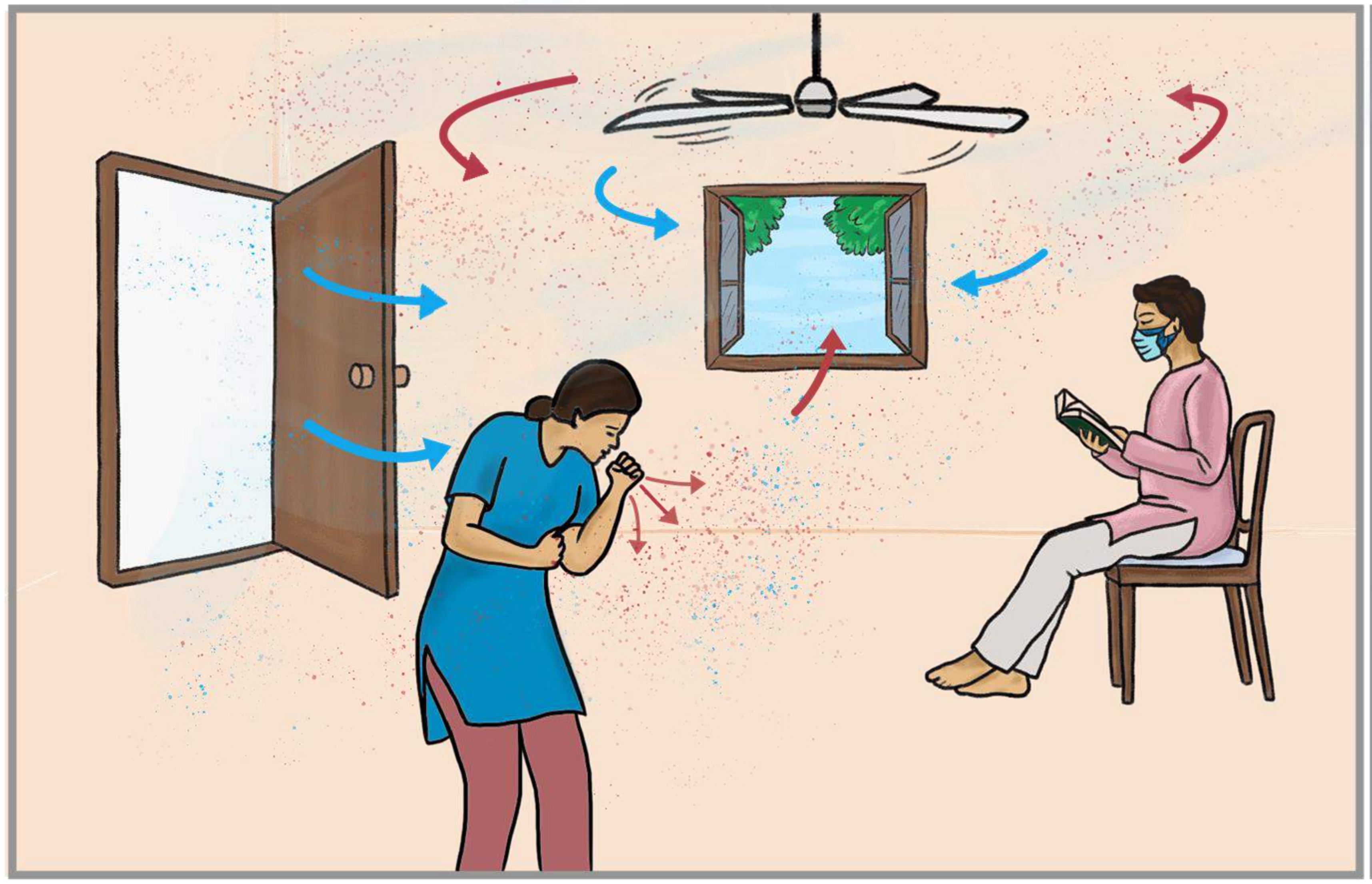
বায়ুচলাচল: বাড়ি

গ্রীহের বায়ু স্থানচ্যুত করতে বাইরের বায়ু প্রবাহিত হতে দিন। এই দিশামূলক বায়ু প্রবাহ এবং উন্নত বায়ুচলাচল বন্ধ জায়গাগুলিতে জমে থাকা ভাইরাল লোড থেকে সংক্রমণের সম্ভাবনা কমিয়ে আনতে পারে। **বায়ুচলাচল যত ভালো, সংক্রমণ সম্ভাবনা তত কম।**

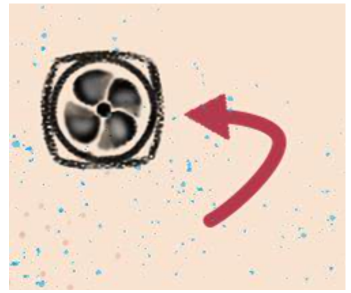
মন্দ বায়ুচলাচল (দরজা এবং জানালা বন্ধ)

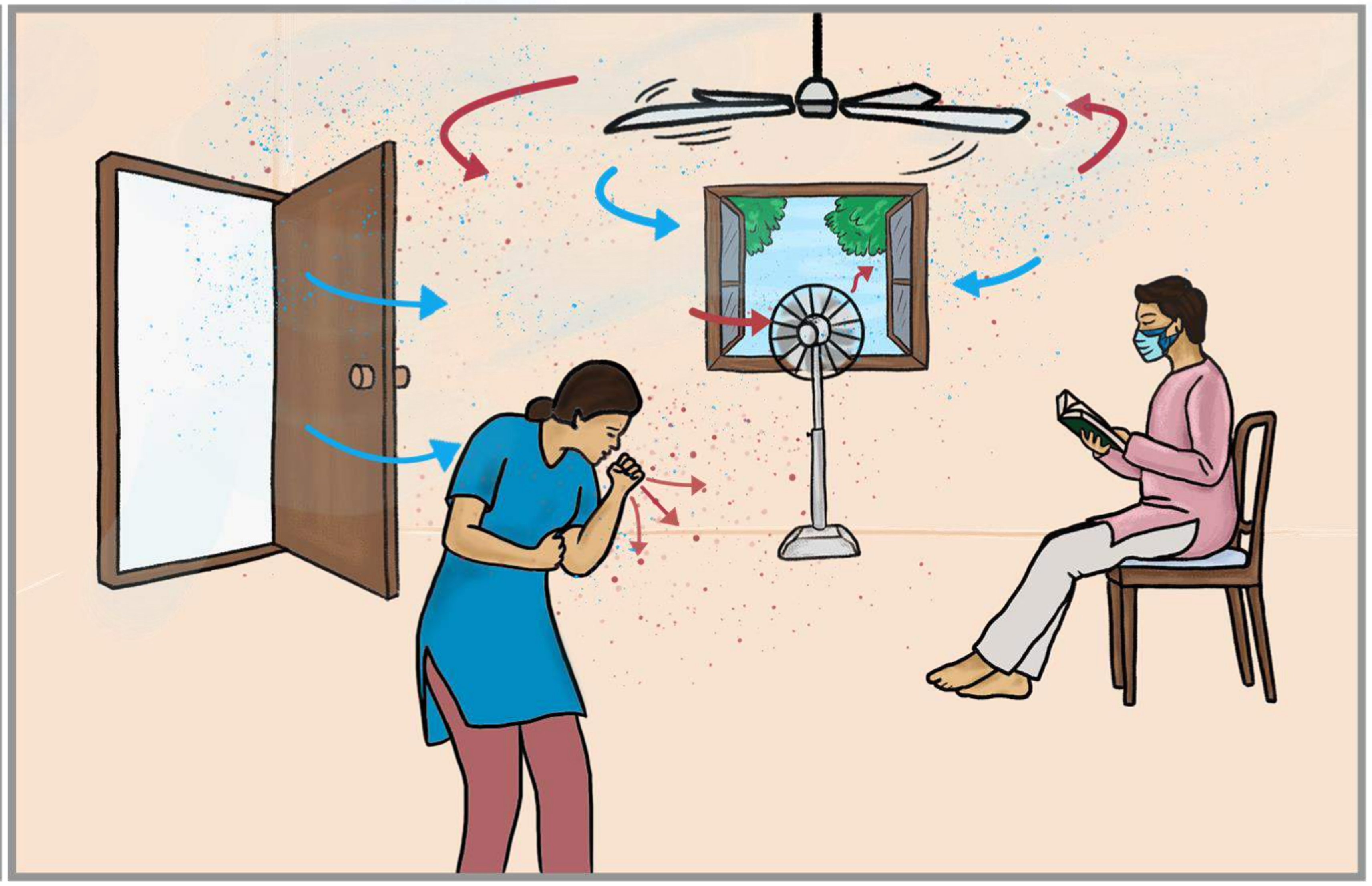


ভালো বায়ুচলাচল (দরজা এবং জানালা খোলা)



আদর্শ বায়ুচলাচল (নির্গমন প্রণালী)





পাখার অবস্থান গুরুত্বপূর্ণ। ভাইরাসযুক্ত বায়ু সরাসরি অন্য কারও কাছে প্রবাহিত হওয়ার সম্ভাবনা থাকতে পারে এমন উপায়ে পাখার স্থাপন করা এড়িয়ে চলুন। একটি নিষ্কাশন পাখা লাগানো গুরুত্বপূর্ণ। দরজা এবং জানালা বন্ধ থাকলে নিষ্কাশন পাখা চালিয়ে রাখুন।

অভ্যন্তরীণ সংক্রমণ থেকে সর্বাধিক সুরক্ষার জন্য আদর্শ বায়ু প্রবাহ তৈরি করতে একটি নিষ্কাশন পাখা যুক্ত করুন বা কোন টেবল পাখা বাইরের দিকে মুখ ঘুরিয়ে নিষ্কাশন পাখায়ে পরিণত করুন।

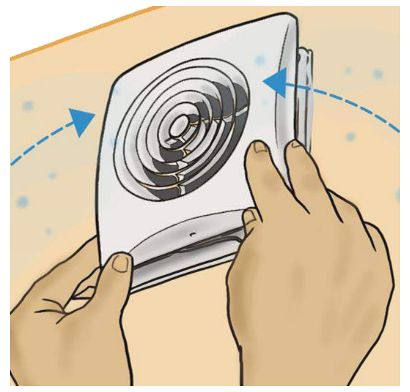
বায়ুচলাচল: কুঁড়েঘর

১। **মন্দ বায়ুচলাচল** (বায়ু সংবহন নেই)।

২। জালি বা কোন সহজ বায়ুনির্গমনপথ যুক্ত করলে দিশামূলক বায়ু প্রবাহ উন্নত করা তথা ভাইরাল লোড কম করা যাবে।

৩। জালি বা বায়ুনির্গমন পথের পাশে নিষ্কাশন পাখা লাগালে দিশামুলক বায়ু প্রবাহ উন্নত হবে তথা সংক্রমণের ঝুঁকি কম করা যাবে।

জানালা বা দিশামূলক বায়ুচলাচলের অভাব অত্যধিক ভাইরাল লোড তৈরি করে এবং কম বায়ুচলাচলের স্থানগুলির মধ্যে সংক্রমণের সম্ভাবনা বাড়িয়ে তোলে।



⁕ গ্রাম পঞ্চায়েতগুলিকে পরামর্শ দেওয়া যায় যে, যে বাড়িগুলিতে পূর্ণ বায়ুচলাচলের অবস্থা নেই সেগুলিতে নিষ্কাশন পাখা সহ জালি বায়ুনির্গমন পথের ব্যাবস্থা করা হোক।

বায়ুচলাচল: কাজের জায়গা

১। দরজা এবং জানালা বন্ধ রেখে শীতাতপনিয়ন্ত্রণযন্ত্র চালালে ঘরের ভিতরে সংক্রামিত বায়ু আটকে যায় এবং সংক্রমিত বাহক থেকে অন্যের সংক্রমণ হওয়ার ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়।

২। শীতাতপনিয়ন্ত্রণযন্ত্র চলমান অবস্থায় দরজা এবং জানালাগুলিকে খোলা রাখুন যাতে পরিষ্কার বাতাস এসে ভাইরাস কণার মাত্রা কমিয়ে দেয়।

৩। সর্বাধিক বায়ু প্রবাহর জন্য গেবল পাখা অথবা নিষ্কাশন পাখা যুক্ত করুন।

বায়ুচলাচল: কেন্দ্রীভূত বায়ু পরিচালনা ব্যাবস্থা

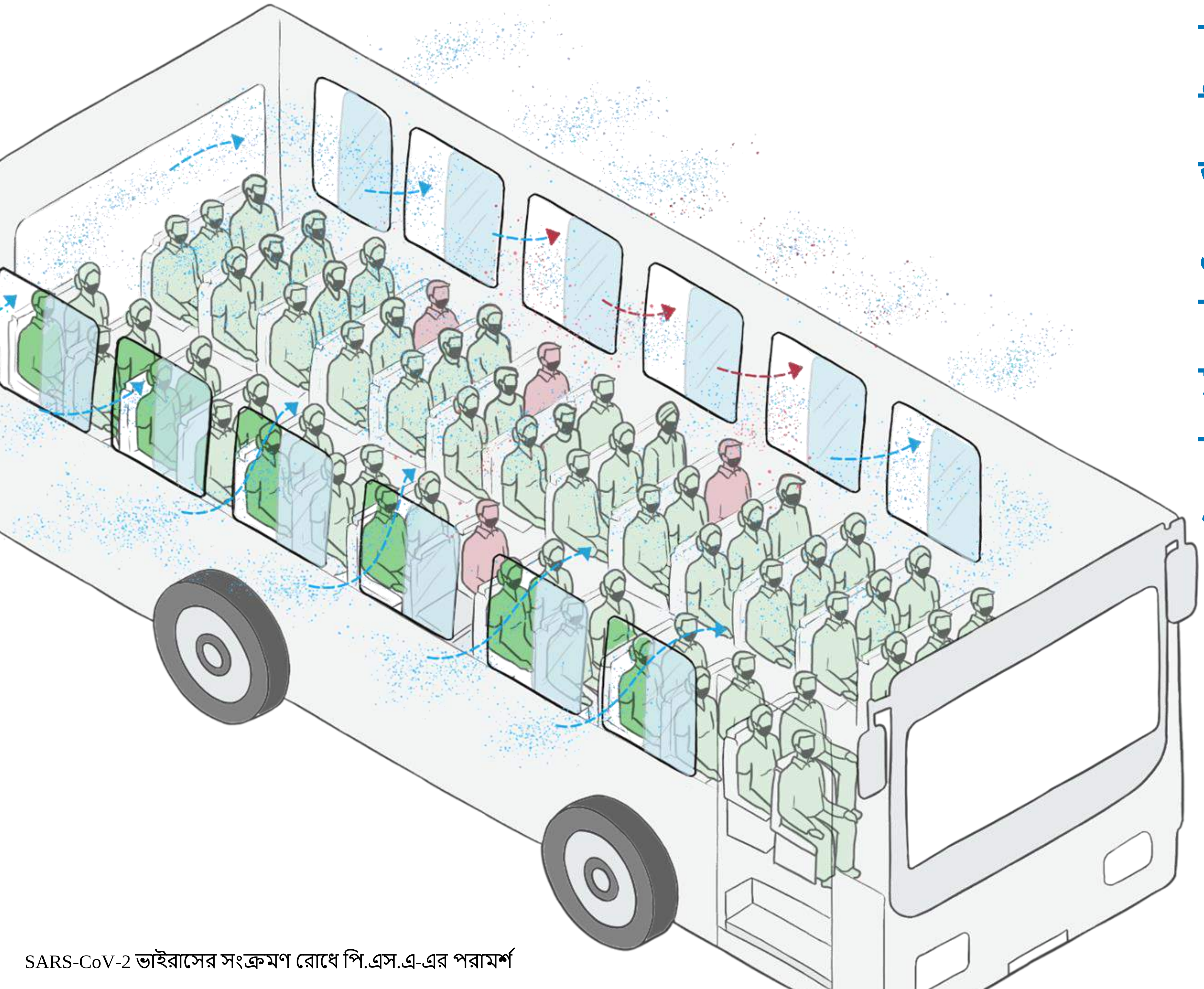
যখন বাইরের বায়ু সরবরাহের বিকল্পগুলি সীমাবদ্ধ তখন উন্নত কেন্দ্রীয় বায়ু পরিস্রাবণ বা বর্ধিত পরিস্রাবণের দক্ষতা বিশেষত সহায়ক। **অফিস, অডিটোরিয়াম, শপিংমল ইত্যাদিতে রুফ ভেন্টিলেটর এবং এইচ.ই.পি.এ/নিয়মিত ফিল্টারগুলি প্রস্তাবিত।** এই ফিল্টারগুলি অবশ্যই নিয়মিত পরিষ্কার বা বদল করা উচিৎ।

দ্রষ্টব্য: এইচ.ই.পি.এ (হাই-এফিসিএন্সি পার্টিকুলেট এয়ার) ফিল্টারগুলির চেয়ে কম দক্ষ ফিল্টার ব্যবহার করে এমন পোর্টেবল এয়ার ক্লিনারগুলিও বায়ু পরিষ্কারের ক্ষেত্রে কার্যকরী। তবে তাদের উপর স্পষ্ট নন-এইচ.ই.পি.এ ইউনিট লেখা একান্তই কাম্য।

বায়ুচলাচল: অতিরিক্ত বিবেচনা

গণপরিবহনকারী যানবাহনে বায়ুর প্রবাহ নিশ্চিত করুন:

- যতটা সম্ভব বাস এবং ট্রেনে জানালা খোলা রাখুন
- শীতাতপনিয়ন্ত্রিত বাস এবং ট্রেনগুলিতে বায়ু প্রবাহ উন্নত করতে নিষ্কাশন ব্যাবস্থা প্রবর্তন করুন
- শীতাতপনিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থাতে এইচ.ই.পি.এ/নিয়মিত ফিল্টার প্রবর্তন করুন। এগুলি নিয়মিত পরিষ্কার ও বদল করা জরুরী।



মানুষের থেকে বিপরীত দিকে অধিক বায়ুচলাচল এবং দিশামূলক বায়ুপ্রবাহ ভাইরাস সংক্রমণকে কমিয়ে আনতে পারে।

**হাসপাতাল এবং স্বাস্থ্যকেন্দ্রগুলিকে অবশ্যই নিশ্চিত করতে হবে যে ভালো বায়ুচলাচল এবং দিশামূলক বায়ুপ্রবাহ নিয়ন্ত্রিত অঞ্চলেই টিকাকরন পরিচালিত হয়।*

সম্প্রদায়-স্তরে পরীক্ষাকরন এবং বিচ্ছিন্ন থাকা

(গ্রামীণ/আধনগরী অঞ্চলের জন্য)

- অঞ্চলে প্রবেশকারী ব্যক্তিদের ‘র‍্যাপিড অ্যান্টিজেন টেস্ট’ করান।
- র‍্যাপিড অ্যান্টিজেন টেস্ট পরিচালনার জন্য এ.এস.এইচ.এ/ *আঙ্গানওয়াদি* স্বাস্থ্য কর্মীদের অবশ্যই প্রশিক্ষিত ও সুরক্ষিত থাকতে হবে।

- এই স্বাস্থ্যকর্মীদের টিকা নেওয়া হলেও অবশ্যই একটি প্রত্যয়িত N95 মাস্ক দেওয়া উচিৎ।
- এ.এস.এইচ.এ/ *আঙ্গানওয়াদি স্বাস্থ্য কর্মীদের* সংক্রামিত ব্যক্তির উপর নজরদারি করার জন্য অবশ্যই অক্সিমিটার সরবরাহ করা উচিৎ।

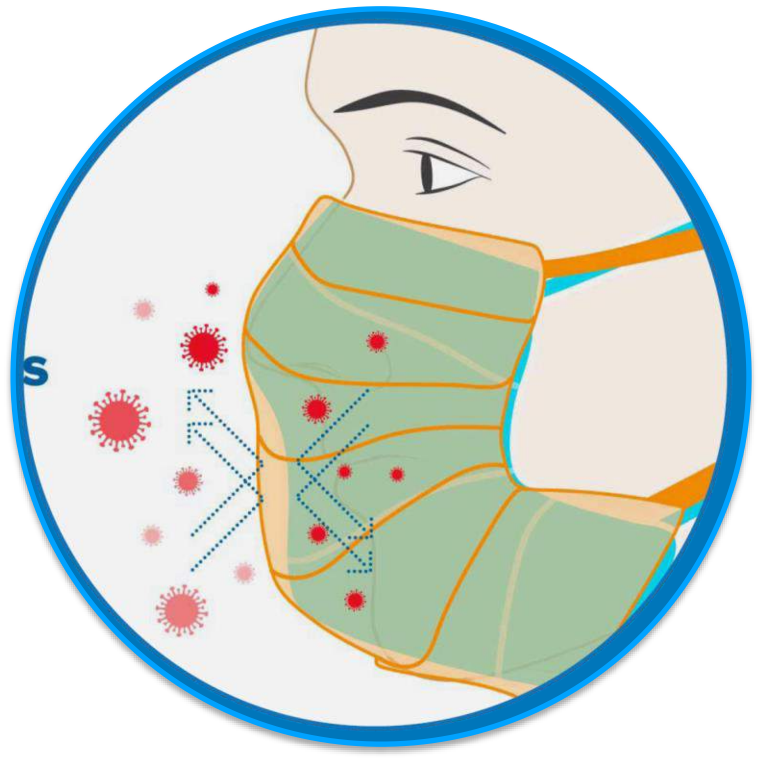
✻ ধনাত্মক পরীক্ষিত প্রত্যেক ব্যক্তিকে একটি প্রত্যয়িত N95 মাস্ক দেওয়া উচিৎ, বা যদি এটি সম্ভব না হয় তবে একটি সার্জিক্যাল মাস্ক দেওয়া উচিৎ এবং আই.সি.এম.আর নির্দেশিকা অনুসারে সকলের থেকে বিচ্ছিন্ন থাকার পরামর্শ দেওয়া উচিৎ।

ঘরে বিচ্ছিন্ন থাকা বিষয়ে পি.এস.এ-র নির্দেশিকাগুলি:

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

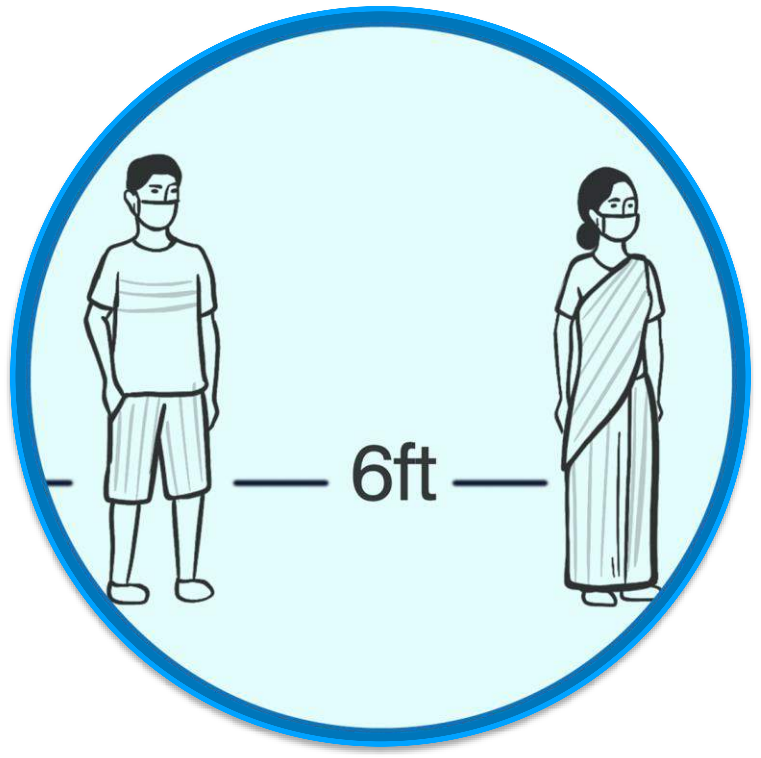
Office of the Principal Scientific Adviser
to the Government of India

সংক্রমণ বন্ধ করুন, মহামারীকে পরাস্ত করুন।



দুটি মাস্ক পরুন
দুটি মাস্ক পরুন

ব্যাপক বায়ুচলাচল বজায় রাখুন



শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখুন

প্রায়শই হাত সাবান দিয়ে ধুয়ে নিন

ধনাত্মক রোগীদের বিচ্ছিন্ন করুন

নিয়মিত পৃষ্ঠতল জীবাণুমুক্ত করুন

PSA Advisory to Prevent Transmission of SARS-CoV-2 virus

Translated by: Debdutta Paul
Coordination and Support: Dr Alakananda Batni, Gubbi Labs.

পরিকল্পনা এবং গবেষণা: ভারটিভার