

নিজে সুস্থ থাকুন, প্রিয়জনকে সুস্থ রাখুন



ভিটামিন-সি মুক্ত খাবার, যেমন: পেয়ারা, আমলকী, আমড়া, কমলা, লেবু, কাঁচা মরিচ ইত্যাদি শরীরের রোগ ঠেকানোর ক্ষমতা বাড়ায় এবং করোনা সহ অনেক রোগ থেকে বাঁচিয়ে দিতে পারে।

খোলা খাবারকে না বলুন

যতটা সম্ভব ঘরে তৈরি খাবার খান। বাইরের খোলা খাবার, যেমন: আচার, বালমুড়ি, ভাজাপোড়া ও শরবত খাওয়া থেকে বিরত থাকুন।



বাড়ির অন্যদের কাছ থেকে আলাদা থাকুন। তা সম্ভব না হলে মাস্ক ব্যবহার করুন এবং অন্যদের কাছ থেকে অন্তত ৩ ফুট দূরে থাকুন। আলাদা বিছানা, বিছানার চাদর, বাসনপত্র, তোয়ালে এবং পোশাক ব্যবহার করুন।

টিকা নেয়ার সুযোগ আসলে আপনি নিজে টিকা নিন এবং পরিবারের অন্যদেরও টিকা নেয়ার ব্যবস্থা করুন। টিকা নেওয়ার পরও বাইরে বা কাজে গেলে মুখে মাস্ক পরুন।



করোনাভাইরাস কী করবেন, কী করবেন না



মাস্ক না পরলে বিপদ

করোনা থেকে বাঁচার সবচেয়ে ভালো উপায়গুলোর একটি হলো মাস্ক ব্যবহার করা। তাই ঘরের বাইরে, বাজারে কিংবা কাজে গেলে সবসময় মাস্ক পরে থাকুন।

অন্যদের থেকে কমপক্ষে ৩ ফুট বা ২ হাত দূরে থাকুন

কিছু মানুষের করোনা হলেও লক্ষণ থাকে না। কিন্তু তারা সহজেই এই রোগ অন্যদের মধ্যে ছড়াতে পারেন। তাই মাস্ক ব্যবহার ও অন্যদের কাছ থেকে অন্তত ২ হাত দূরে থাকা জরুরি।



হাত ধোয়া জরুরি

হাতের মাধ্যমে করোনার জীবাণু খুব সহজে শরীরে ঢুকতে পারে। তাই ঘন ঘন সাবান-পানি দিয়ে অন্তত ২০ সেকেন্ড ধরে হাত ধুয়ে নিন। হাত দিয়ে চোখ, মুখ, নাক কিংবা মাস্ক স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকুন।

সুস্থ থাকতে নিয়মিত ব্যায়াম

প্রতিদিন হালকা ব্যায়াম (হাঁটা, সাইকেল চালানো ইত্যাদি) করার অভ্যাস করুন। এতে শরীর-মন ভালো থাকবে এবং করোনা সহ অনেক রোগের ঝুঁকি কমে যাবে।



গর্ভবতী নারী এবং নতুন মায়েরা করোনা থেকে বাঁচার জন্য কী করতে পারেন

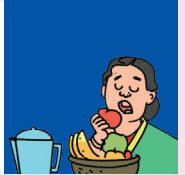


ঘরে থাকুন

ঘরে থাকুন এবং নিয়মিত সাবান-পানি দিয়ে হাত ধুয়ে নিন। প্রয়োজনে হ্যাণ্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করা যেতে পারে।

পুষ্টিকর খাবার খান

বিভিন্ন পুষ্টিকর খাবার, যেমন: শাকসবজি, ফলমূল ইত্যাদি খাওয়ার চেষ্টা করুন। গর্ভবতী নারীরা ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী ফলিক অ্যাসিড ও আয়রন ট্যাবলেট খেতে পারেন। সন্তান প্রসবের জন্য যেন দ্রুত হাসপাতালে পৌঁছতে পারেন সেই ব্যবস্থা আগে থেকেই করে রাখুন।



নতুন মায়েরা জেনে রাখুন

বাম্বাকে ছোঁয়ার আগে বা খাওয়ানোর আগে সাবান-পানি দিয়ে অন্তত ২০ সেকেন্ড ধরে হাত ধুয়ে নিন। শিশুর ব্যবহারের জামা, খালাবাসন এবং অন্যান্য জিনিসপত্র আলাদা রাখুন এবং নিয়মিত সাবান দিয়ে ধুয়ে নিন। জন্মের ১ ঘণ্টার মধ্যে শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ান।

মায়ের করোনা হলেও বুকের দুধ নিরাপদ

মা করোনায় আক্রান্ত হলেও তার বুকের দুধ শিশুর জন্য নিরাপদ। তবে এমন মায়েরদের অবশ্যই মাস্ক পরে শিশুকে বুকের দুধ খাওয়াতে হবে। তাছাড়া কাপ আর চামচ ব্যবহার করেও শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো যাবে।



সচরাচর জিজ্ঞাস্য

করোনা টিকা কি নিরাপদ?

টিকা বিশেষজ্ঞদের মতে সিরাম ইনস্টিটিউটের তৈরি অক্সফোর্ড-অ্যাস্ট্রাজেনেকার টিকা যথেষ্ট নিরাপদ। তবে টিকা নেওয়ার পরে কারও কারও ক্ষেত্রে নানা ধরনের শারীরিক সমস্যা দেখা দিতে পারে। যেমন: টিকা দেওয়ার জায়গায় ফুলে যাওয়া, সামান্য জ্বর হওয়া, বমি বমি ভাব, মাথা ও শরীর ব্যথা। এসব সমস্যা দুয়েকদিন থাকতে পারে।

একজনকে কত ডোজ টিকা নিতে হবে?

একজন মানুষকে ২ ডোজ টিকা নিতে হবে। প্রথম ডোজ নেওয়ার ২৮ দিন পরে দ্বিতীয় ডোজ নিতে হবে।

কোভিড-১৯ থেকে

সেই ওঠা ব্যক্তি কি এই টিকা নিতে পারবেন?

কোভিড-১৯ পরীক্ষার রিপোর্ট নেগেটিভ আসার ২৮ দিন পরে টিকা নেওয়া যাবে।

টিকা নেওয়ার পর কি আমি আজীবন করোনাভাইরাস থেকে সুরক্ষা পাব? নাকি এটি নির্দিষ্ট সময়ের জন্য সুরক্ষা দেয়?

বিশেষজ্ঞরা বলছেন, টিকা নেওয়া মানেই করোনাভাইরাস সংক্রমণ থেকে নিরাপদ থাকার গ্যারান্টি নয়। তাই টিকা নেওয়ার পরেও মাস্ক পরা অব্যাহত রাখা, নিয়মিত হাত ধোয়া এবং সামাজিক দূরত্ব মেনে চলার বিষয়গুলো চালিয়ে যেতে হবে। যেহেতু টিকার কার্যকারিতা শতভাগ জানা নেই এবং টিকা মানুষের শরীরে কতদিন কার্যকর থাকবে সেটা কেউই নিশ্চিত নয়, সেক্ষেত্রে সংক্রমণ এড়াতে সতর্ক থাকাই নিরাপদ।

সরকারি টিকা পাওয়ার জন্য ওয়েবসাইটে বা অ্যাপে নিবন্ধন করার প্রক্রিয়া কি?

করোনার টিকা নিতে আগ্রহীদের নিবন্ধন করতে হবে সুরক্ষা নামক ওয়েব পোর্টালে (www.surokkha.gov.bd)। অ্যাপ্লিকেশন বা অ্যাপল স্টোর থেকেও সুরক্ষা মোবাইল অ্যাপ ডাউনলোড করে নিবন্ধন করা যাবে।

এই টিকা নিতে কোনো টিকা লাগবে?

এই টিকা বিনামূল্যে প্রদান করা হবে।



করোনার লক্ষণ (জ্বর, সর্দি, শ্বকনো কাশি, গলাব্যথা, শ্বাসকষ্ট ইত্যাদি) দেখা দিলে স্বাস্থ্যসেবা, পরামর্শ এবং বিনামূল্যে করোনা পরীক্ষার তথ্য পেতে ফোন করুন:

৩৩৩, ০১৯৪৪৩৩৩২২২
ও স্বাস্থ্য বাতায়ন-১৬২৬৩

নির্যাতনের শিকার নারী ও শিশুর আইনি সেবা, কাউন্সেলিং, পুলিশি সেবা কিংবা নারীদের চিকিৎসা সেবা, তথ্য ও পরামর্শের জন্য ফোন করতে পারেন ১০৯ নম্বরে



International
Labour
Organization



জেনে চলবো
মেনে চলবো
করোনাকে
দূরে রাখবো



অর্থায়নে



EMBASSY
OF DENMARK

