



08 এপ্রিল 2020

স্বাস্থ্য সংক্রান্ত পরামর্শ: COVID-19 এবং কাপড়ের তৈরি মুখের আবরণ ব্যবহার করা

নিউ ইয়র্ক রাজ্য স্বাস্থ্য দপ্তর (New York State Department of Health, NYSDOH) SARS-CoV-2 ভাইরাস যা COVID-19 রোগের কারণ, তার অধ্যয়ন এবং বিস্তারের প্রতি প্রতিক্রিয়া অব্যাহত রেখেছে।

সাম্প্রতিক গবেষণায় দেখা গেছে, এই ভাইরাসে আক্রান্ত ব্যক্তিদের একটি উল্লেখযোগ্য অংশ কোন উপসর্গ প্রদর্শন করে না। উপসর্গবিহীন ব্যক্তি, এমনকি যদি তারা শেষ পর্যন্ত উপসর্গ প্রদর্শন করেন, উপসর্গ দেখানোর আগে ভাইরাস অন্যদের মধ্যে সংক্রমণ করতে পারেন। অর্থাৎ এই ভাইরাস কাছাকাছি থাকা মানুষের মধ্যে ছড়িয়ে যেতে পারে — যেমন, কথা বলা, কাশি, বা হাঁচি — এমনকী সেই সব মানুষেরা সে সময় উপসর্গ প্রদর্শন না করলেও।

এই নতুন প্রমাণ বিবেচনা করে, NYSDOH জনসাধারণের সদস্যদের সমর্থন করে যারা সর্বজনীন পরিবেশে কাপড়ের তৈরি মুখের আবরণ পরিধান করা বেছে নেন যেখানে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা কঠিন (যেমন, মুদি দোকান এবং ফার্মেসীতে), **বিশেষ করে** সেই সব স্থানে যেখানে সামাজিক সংক্রমণ উল্লেখযোগ্য।

জনসাধারণের মধ্যে থাকলে অন্তত 6 ফুট দূরত্ব রেখে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার উপর জোর দেওয়া গুরুত্বপূর্ণ এবং যখনই সম্ভব বাড়িতে থাকা ভাইরাসের বিস্তার মন্থর করার জন্য গুরুত্বপূর্ণ, এমন কি মুখের আবরণ ব্যবহার করলেও। কাপড়ের তৈরি মুখের আবরণ হস্ত পরিধানকারীকে সংক্রমিত হওয়া থেকে রক্ষা করবে না, কিন্তু তা যাদের এই ভাইরাস আছে তাদের থেকে এর ছড়িয়ে পড়া মন্থর করতে সাহায্য করতে পারে।

গৃহসামগ্রী থেকে তৈরি করা কাপড়ের বা কম খরচে সাধারণ উপকরণ দিয়ে বাড়িতে তৈরি মুখের আবরণ, একটি অতিরিক্ত স্বৈচ্ছাসেবী জনস্বাস্থ্য পরিমাপ হিসেবে ব্যবহার করা যেতে পারে, সুপারিশকৃত সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখারব্যবস্থা ছাড়াও ব্যবহার করা যেতে পারে। শল্যচিকিৎসার মাস্ক এবং N-95 রেস্পিরেটর হল গুরুত্বপূর্ণ রসদ যা স্বাস্থ্যসেবা কর্মী এবং অন্যান্য প্রথম প্রতিক্রিয়াকারীদের জন্য সংরক্ষিত রাখা অব্যাহত রাখতে হবে।

কাপড়ের মুখের আবরণ পরার সময় নিউ ইয়র্কবাসীদের উচিত:

- নিশ্চিত করুন যে সেগুলি যেন তাদের নাক ও মুখ আরামদায়কভাবে ঢেকে দেয়।
- ঘন ঘন পরিবর্তন করা হয় এবং ধোয়া হয় যখন সেগুলি নোংরা অথবা ভিজে যায়।
- অন্যান্য প্রতিরক্ষামূলক ব্যবস্থা নিয়ে আত্মতুষ্ট হয়ে না পড়া।
 - কাপড়ের মুখের আবরণ বা মুখ স্পর্শ করবেন না।
 - পুঙ্খানুপুঙ্খ ও ঘনঘন হাত ধোয়ার বিষয়ে সজাগ থাকুন।
 - সাবান এবং জল, বা 60% + অ্যালকোহল সহ অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার।
 - শ্বাসযন্ত্রের শিষ্টাচার অভ্যাস করুন এবং আপনার কাশি বা হাঁচি ঢেকে রাখুন।
 - সামাজিক দূরত্বেও বজায় রাখা অনুশীলন করুন – এমনকি যখন মাস্ক পরে থাকবেন, তখনও।
 - বাড়িতে থাকুন এবং বক্ররেখা সমতল করতে সাহায্য করুন।

আরো তথ্যের জন্য NYSDOH COVID-19 ওয়েবপৃষ্ঠাটি দেখুন <https://www.ny.gov/coronavirus>।