# করনোভাইরাসের সাথে সম্পর্কিত শব্দাবলীর ব্যাখ্যা

## করোনাভাইরাস

করোনাভাইরাসকে কোভিড-১৯ ও বলা হয়। কোভিড-১৯ এর অর্থ হল 'করোনাভাইরাস রোগ ২০১৯'।

## হাত ধোয়া

করোনাভাইরাসের বিস্তার প্রতিরোধে সবাইকে বলা হচ্ছে যে তারা কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড পর্যন্ত সাবান ও পানি দিয়ে সচরাচরের চেয়ে বেশী ঘন ঘন তাদের হাত ধোবেন, বিশেষত যখন কেউ বাইরে থেকে বাসায় ফিরবেন। আপনার মুখ হাত দিয়ে স্পর্শ করার চেষ্টা করবেন না, ফেস কভারিং ব্যবহার করবেন এবং আপনার বাসার বাইরের লোকজন থেকে ভালো দূরত্ব বজায় রাখবেন।

## সোশ্যাল ডিসটান্সিং বা সামাজিক দূরত্ব

সোশ্যাল ডিসট্যান্সিং হল 'জায়গা তৈরি করে নেওয়া' এবং আপনার বাসার বাইরের লোকজনের সাথে আপনার নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখা। আপনার বাসার বাইরের অন্যান্য লোকজন থেকে বাইরে এবং ভিতরে যে কোন স্থানে ২ মিটার (অথবা ছয় ফিট পরিমাণ, যেটি প্রায় একটি ডাবল বেডের মত লম্বা)পরিমাণ দূরত্ব বজায় রাখতে হবে।

## ফেস কভারিং

করোনাভাইরাস আমাদের নাক ও মুখের মাধ্যমে ছড়াতে পারে। একটি ফেস কভারিং হল এমন একটি জিনিষ যেটি আপনার চেহারা ও মুখ ঢেকে রাখে এবং এটি অন্যদের মাঝে সংক্রমণের বিস্তার রোধ করে। একটি ফেস কভারিং একবার ব্যবহার করার জন্য হয়ে থাকে বা পুনরায় ব্যবহার করা যেতে পারে। আপনি একটি স্কার্ফ, বানদানা, ধর্মীয় বস্ত্র, বা হাতে বানানো কাপড় যেটি আপনার মুখের চারিপাশে ভালো ভাবে আটকে থাকে সেটি ব্যবহার করতে পারেন। গণপরিবহন, দোকানপাট ও সুপারমার্কেট, ইনডোর শপিং সেন্টার, এবং ব্যাংক ও বিল্ডিং সোসাইটি ও পোস্ট অফিসে আপনাকে অবশ্যই ফেস কভারিং ব্যবহার করতে হবে।

কিছু লোকজনের উপর ফেস কভারিং পরার বাধ্যবাধকতা নেই। এসব লোকজনের মধ্যে রয়েছে অসুস্থ, চলা ফেরায় অক্ষম, এবং ডিসএবিলিটি থাকা লোকজন, বিশেষ করে তারা যদি ফেস কভারিং ব্যবহার করেন তাহলে সেটি তাদেরকে মারাত্মক অসুস্থ করে তুলবে বা বিপদের ঝুঁকি হবে। এর মধ্যে ডিমেনশিয়া থাকা লোকজনও অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। একজন ব্যক্তি ফেস কভারিং ব্যবহার করার বাধ্যবাধকতার বাইরে আছে কিনা সেজন্য সাধারণত তাদের কোনো প্রমাণ দেখাতে হবে না তবে

অনেক লোক তাদের ডিসএবিলিটির প্রমাণ স্বরুপ কিছু দেখাতে চাইতে পারেন যেমন একটা ব্যাজ বা ল্যানিয়ার্ড।

## সাপোর্ট বাবল

একটি সাপোর্ট বাবল হল আপনি যখন আপনার বাসার বাইরের অন্য আরেকটি বাসার লোকজন যারা আপনার সাথে বসবাস করেন না তাদের সাথে মিলে যদি আপনি একটি গ্রুপ তৈরি করেন বা তাদের সাথে যোগাযোগ করেন। তিন ধরণের সাপোর্ট বাবল রয়েছে এবং আপনি তাদের সাথে কীভাবে দেখা সাক্ষাৎ করতে পারবেন সে সংক্রান্ত নির্দেশনা সরকারী ওয়েবসাইটে পাওয়া যাবে।

- ভিন্ন ভিন্ন বাসার সর্বোচ্চ ৬ জনের একটি গ্রুপের সাথে আপনি বাসার বাইরে যে কোনো স্থানে দেখা করা চালিয়ে যেতে পারবেন।
- একক একজন প্রাপ্তবয়স্ক লোকের বাসা বলতে এমন একজন প্রাপ্ত বয়স্ককে বুঝায় যিনি একাকী বা ১৮ বছরের কম বয়সী তার উপর নির্ভরশীল বাচ্চাদের নিয়ে থাকেন। তারা অন্য আরেকটি বাসার লোকজনের সাথে সাপোর্ট বাবল তৈরি করা অব্যাহত রাখতে পারবেন।
- এছাড়া আপনি ২টি বাসার লোকজনের সাথে একটি গ্রুপে যে কোন স্থানে দেখা সাক্ষাৎ করতে পারবেন- সেটি ব্যক্তিগত পর্যায়ে বা জনসাধারণের ব্যবহৃত স্থানে বা বাইরে যেখানেই হোক না কেন। প্রতিবার দেখা সাক্ষাতের সময় একই বাসার লোকজন হতে হবে এমন কোন কথা নেই। আপনার সাপোর্ট বাবলের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত যে কাউকে একটি বাসার লোক হিসাবে ধরা হয়।

## ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পি পি ই)

ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পি পি ই) হল অনেক ধরণের সরঞ্জাম যেগুলো পেশাজীবী কর্মীরা ব্যবহার করেন যাতে করে কারো সংস্পর্শে আসার ঝুঁকি হ্রাস পায় এবং তাদের দৈনন্দিন কাজের সময় ড্রপলেটের সংক্রমণ হ্রাস পায়। হেলথ কেয়ারার ও সোশ্যাল কেয়ারার কর্মীদের জন্য পিপিই এর ব্যাপারে সুনির্দিষ্ট একটি নির্দেশনা রয়েছে। পরিবারের লোকজনদেরকে বা বন্ধুবান্ধবদেরকে যারা বিনা পয়সায় পরিচর্যা করে থাকেন তাদের জন্য পিপিই পরার পরামর্শ দেয়া হয়না যদি কিনা তাদেরকে একজন স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী পেশাজীবী, যেমন একজন জিপি বা নার্স সেটি ব্যবহার করতে না বলেন।

## সেলফ আইসোলেশন

সেলফ আইসোলেশনের মানে হল আপনার যদি করোনাভাইরাসের কোনো উপসর্গ থাকে তাহলে আপনি বাসাতে থাকবেন এবং অন্য লোকদের থেকে দূরত্ব বজায় রাখবেন। করোনাভাইরাসের উপসর্গ নিয়ে আপনি অসুস্থতা বোধ করলে আপনাকে অবশ্যই ১০ দিনের জন্য বাসাতে থাকতে হবে।

## টেস্ট এন্ড ট্রেস

এটি এমন একটি সার্ভিস যেটি লোকজনের করোনাভাইরাস দ্রুত পরীক্ষা এবং কেউ করোনাভাইরাসে আক্রান্ত কারো সংস্পর্শে এসেছেন কিনা সেটি ট্রেস করার জন্য এই পরিষেবাটি এন এইচ এস নিয়ে

এসেছে যাতে করে এধরণের ব্যক্তিরা নির্দেশনা মেনে চলতে পারেন এবং বাসায় সেলফ আইসোলেশনে যেতে পারেন। এটিকে অনেক সময় 'কন্টাক্ট ট্রেসিং' ও বলা হয়।

## শিল্ডিং

অনেক লোকজন এত বেশী রোগে আক্রান্ত যে তারা যদি করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হন তাহলে তাদের অসুস্থ হয়ে পড়ার উচ্চ ঝুঁকি রয়েছে। শিল্ডিং এর মাধ্যমে এটিকে সুরক্ষা প্রদান করা যায়। শিল্ডিং মানে হল অন্যান্য লোকজনের সাথে যোগাযোগ সীমিত করা। আপনাকে যদি শিল্ডিং এ থাকতে হয় তাহলে আপনার ডাক্তার ইতিমধ্যে আপনাকে চিঠি লিখে সেটি জানিয়ে দিয়েছেন। তবে, আগামী ১লা আগস্ট থেকে অধিকাংশ লোকজনের জন্য শিল্ডিং বন্ধ করে দেয়া হয়েছে।

অধিকাংশ লোকজন যারা শিল্ডিং এ ছিলেন তারা এখন সকলের জন্য প্রযোজ্য সাধারণ পরামর্শগুলো মেনে চলতে পারেন যার মধ্যে রয়েছে **হাত ধোয়া, দোকানপাট এবং অন্যান্য সীমাবদ্ধ স্থানে মুখ ঢেকে রাখা এবং আপনার ও অন্য আরেকজনের ব্যক্তির মধ্যে ২ মিটার দূরত্ব বজায় রাখা** (৬ ফুট বা একটি ডাবল বেডের সাইজের সম পরিমাণ জায়গা)।

করোনাভাইরাসের সংক্রমণ আক্রান্ত হলে উচ্চ ঝুঁকিতে থাকা তালিকার লোকজনদের মধ্যে ডিমেনশিয়া থাকা লোকদেরকে অন্তর্ভুক্ত করা হয়নি। তবে, তথ্য প্রমাণে দেখা যায় যে ডিমেনশিয়া থাকা লোকজন করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হবার উচ্চ ঝুঁকিতে রয়েছেন। এর কারণ হতে পারে যে ডিমেনশিয়া থাকা কিছু লোকজন হয়ত নিরাপদে থাকা সংক্রান্ত তথ্য বুঝেন না। ডিমেনশিয়া থাকা অনেক লোকজন কেয়ার হোমে বসবাস করেন যেটি তাদেরকে আরও ঝুঁকিতে ফেলে দেয়।

আরও তথ্যের জন্য অনুগ্রহ পূর্বক করোনাভাইরাসের ব্যাপারে সরকারের নির্দেশনাটি দেখুন https://www.gov.uk/coronavirus এ।