

# মহামারী করোনা ভাইরাস প্রতিরোধে কিছু প্রয়োজনীয় তথ্য

## কিভাবে বুঝবেন আপনি করোনা ভাইরাসে আক্রান্ত?

১. শুকনো কাশি থাকবে । ২. গলা শুকিয়ে আসবে । ৩. গলা চুলকাবে । ৪. তীব্র জ্বর থাকবে । ৫. শ্বাসকষ্ট দেখা দিবে । ৬. গন্ধ ও স্বাদের অনুভূতি হ্রাস পাবে (কারো কারো ক্ষেত্রে) । ৭. মাথা ব্যাথা । ৮. ক্লান্তি । ৯. বমি । ১০. ডায়রিয়া ।

আপনার যদি উপরোক্ত লক্ষণগুলো থাকে ( সবার ক্ষেত্রে সব লক্ষণগুলো নাও থাকতে পারে), তাহলে প্রাথমিকভাবে গরম পানি ও লেবুর রস খেতে হবে । অবিলম্বে ডাক্তারের পরামর্শ নিন । সম্ভব হলে টেস্ট করান । টেস্টে ফলাফল পজিটিভ এলে হাসপাতালে ভর্তি হতে পারেন (যদি সম্ভব হয়) । হাসপাতালে ভর্তি না হতে পারলে বাসায় একটি আলাদা রুমে ১৪ দিনের আইসোলেশনে থাকুন ।

করোনা ভাইরাসের সঠিক ভ্যাকসিন এখনো পর্যন্ত আবিষ্কৃত হয়নি । গবেষণা চলছে । শরীরে এন্টিবডি তৈরী করতে হবে । মানসিক ও শারীরিকভাবে শক্ত থাকতে হবে । শারীরিকভাবে শক্ত থাকার জন্য কমপক্ষে ৩০ মিনিট ব্যায়াম করুন ।

## Covid19 পজিটিভ হলে যা করণীয়

১ । ভিটামিন সি যুক্ত খাবার খাওয়া (যেমন টক জাতীয় ফল- লেবু, কমলা ইত্যাদি) ।

২ । ভিটামিন ই জাতীয় মেডিসিন সেবন করা (ফার্মেসীতে ট্যাবলেট পাওয়া যায়) ।

৩ । প্রতিদিন ২০ মিনিট গায়ে রোদ লাগানো (সকাল ১১ টার মধ্যে) ।

৪ । ডিম একটি পুষ্টিকর খাদ্য । প্রতিদিন কমপক্ষে একটি করে ডিম খান । ভেজে বা রান্না করে খাওয়া ভাল ।

৫ । প্রতিদিন কমপক্ষে ৭-৮ ঘন্টা ঘুমান ।

৬ । প্রতিদিন কমপক্ষে ১.৫ লিটার পানি পান এবং প্রতি বেলায় গরম খাবার খাওয়া, এই কাজগুলোই হাসপাতালে করা হয় । করোনা ভাইরাসের দেহের pH এর মান ৫.৫ থেকে ৮.৫ । তাই এর চেয়ে বেশী pH level এর খাবার গ্রহণের মাধ্যমে আমরা এই ভাইরাসের রাসায়নিক গঠন ভেঙে দিতে পারি ।

## ৫.৫ থেকে ৮.৫ এর থেকে বেশী pH level এর কিছু খাবারের তালিকা দেওয়া হলো:-

\*লেবু-9.9 pH, \*পাতি লেবু- 8.2 pH , \*রসুন-13.2 pH , \*আম-8.7 pH, \* ছোট কমলা-8.5 pH, \*আনারস-12.7 pH, \*কমলা লেবু-9.2 pH, \*তার সাথে জিংক ট্যাবলেট খেতে হবে । তাছাড়া চীন যে ভাবে করোনা ভাইরাস প্রতিহত করেছে তা অনুসরণ করা যেতে পারে । চীনের প্রতিটি বাড়িতেই করোনা ভাইরাসে আক্রান্ত রোগী আছে । কিন্তু সেখানকার বাসিন্দারা এই ভাইরাসের জন্য কোন মেডিসিন বা ভ্যাকসিন নিচ্ছেন না । চিকিৎসার জন্য হাসপাতালে যাওয়া বন্ধ করে দিয়েছেন । এর পরিবর্তে তারা গরম পানির ভাপ দিয়ে ভাইরাসকে বিনাশ করেছেন । এর জন্য তারা মাত্র ৩ টি কাজ করছেন ।

## সেগুলো হলো:-

১ । দিনে চারবার কেটলি থেকে গরম পানির ভাপ নিচ্ছেন ।

২ । দিনে চারবার কুসুম গরম পানি দিয়ে গড়গড়া করছেন ।

৩ । দিনে চারবার গরম চা পান করছেন । এভাবে টানা চারদিন এই ৩ টি কাজ করেই ভাইরাসটিকে দমন করছেন তারা । এভাবেই ৫ম দিনে হচ্চেন করোনা নেগেটিভ । **সূত্র- বাংলাদেশ প্রতিদিন**

\*\* অবশ্যই মাস্ক ব্যবহার করুন । কমপক্ষে প্রতিবার ২০ সেকেন্ড ধরে সাবান দিয়ে হাত পরিষ্কার করুন । সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখুন । নিজে নিরাপদ থাকুন । দেশের মানুষকে নিরাপদ রাখুন \*\* প্রচারে : [www.focusbangladeshblog.com](http://www.focusbangladeshblog.com)

