



## কৰ'ণা ভাইৰাচ (ক'ভিড-১৯)ৰ অতি-মহামাৰীৰ পৰিপ্ৰেক্ষিতত উচ্চ ৰক্তচাপ, বহুমূত্ৰ ৰোগ আৰু হৃদৰোগৰ ৰোগীসকলৰ ক্ষেত্ৰত সঘনাই সোধা হোৱা প্ৰশ্নসমূহ ( আই চি এম্ আৰ্ ৰ পৰা)

### হৃদৰোগ, বহুমূত্ৰ ৰোগ বা উচ্চ ৰক্তচাপৰ ৰোগীসকলৰ কৰ'ণা ভাইৰাচ সংক্ৰমণ হোৱাৰ বেছি প্ৰৱণতা আছে নেকি?

নহয়। এজন সাধাৰণ লোকতকৈ এজন হৃদৰোগীৰ বা উচ্চ ৰক্তচাপ বা বহুমূত্ৰ ৰোগীৰ আন কাৰোবাৰ তুলনাত এই সংক্ৰমণ হোৱাৰ বেছি আশংকা নাই।

### উপৰোক্ত ৰোগত ভোগা ব্যক্তিৰ ক্ষেত্ৰত কৰ'ণা ভাইৰাচ সংক্ৰমিত হলে গুৰুতৰ অসুস্থতা বা জটিলতাৰ সৃষ্টি হোৱাৰ সম্ভাৱনা বেছি নেকি?

ক'ভিড-১৯ত আক্ৰান্তসকলৰ অধিকাংশ(৮০%)ৰ ক্ষেত্ৰত শ্বাস-প্ৰশ্বাসজনিত সংক্ৰমণৰ ( জ্বৰ, কাঁহ, ডিঙিৰ সমস্যা) সাধাৰণ লক্ষণসমূহ দেখা পাব আৰু তেওঁলোক সম্পূৰ্ণ সুস্থ হৈ উঠে। কিন্তু বহুমূত্ৰ ৰোগ, উচ্চ ৰক্তচাপ বা হৃদৰোগ বা হৃদপিণ্ডৰ দুৰ্বলতা থকা ৰোগীৰ কিছুসংখ্যকৰ লক্ষণসমূহ বা জটিলতা

গুৰুতৰ হব পাৰে। সেই বাবে এইসকল ৰোগীৰ বাবে অতিৰিক্ত যত্নৰ পৰামৰ্শ দিয়া হৈছে।

### বহুমূত্ৰ ৰোগীৰ ক'ভিড ১৯ হোৱাৰ আশংকা বেছি নেকি?

আপুনি জানে যে সাধাৰণতে নিয়ন্ত্ৰণৰ অধীনত নথকা বহুমূত্ৰ ৰোগীৰ সকলোবোৰ সংক্ৰমণৰে আশংকা বেছি। বহুমূত্ৰ ৰোগীসকলৰ এই সংক্ৰমণ অৰ্জন কৰাৰ বৰ্দ্ধিত আশংকা নাই, কিন্তু এইসকল এবাৰ এই ৰোগত সংক্ৰমিত হোৱাৰ পিছত বেছি মাৰাত্মক ৰোগত আক্ৰান্ত হয় আৰু বেছি বেয়া পৰিণতিৰ সন্মুখীন হয়। সেই কাৰণে আপোনাৰ খাদ্য আৰু ব্যায়ামৰ ৰুটীন অনুসৰণ কৰক ( যিমান পাৰে), আপোনাৰ দৰবোৰ নিয়মিত সেৱন কৰক আৰু আপোনাৰ তেজত চেনীৰ পৰিমাণ সঘনাই পৰীক্ষা কৰক যাতে আপোনাৰ বহুমূত্ৰ ৰোগ নিয়ন্ত্ৰণত থাকে। বহুমূত্ৰ ৰোগী এই ৰোগত আক্ৰান্ত হৈ পৰিলে তেওঁলোকৰ তেজৰ গ্লুক'জৰ পৰিমাণৰ সঘন পৰ্য্যবেক্ষণ, ইনচুলিন ব্যৱহাৰ, কম মাত্ৰাত ঘনাই আহাৰ আৰু আবশ্যকীয় তৰল পদাৰ্থ তথা ঔষধৰ সমন্বয়ৰ প্ৰয়োজন হব পাৰে।

বহুমূত্ৰ ৰোগ, উচ্চ ৰক্তচাপ বা হৃদৰোগত আক্ৰান্ত ৰোগীৰ বাবে কিছুমান পৰামৰ্শ

### আপোনাৰ ঔষধবোৰ নিয়মিত লওক আৰু এইটো খুব গুৰুত্বপূৰ্ণ

আপোনাৰ সাধাৰণ লক্ষণহলেও আপুনি নিৰ্দ্ধাৰিত সময়ত ঔষধ গ্ৰহণ কৰি আছে নে নাই সেইটো নিশ্চিত কৰক। আপোনাৰ চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শৰ বাহিৰে কোনো ঔষধ খোৱা বন্ধ নকৰিব। উচ্চ ৰক্তচাপ আৰু বহুমূত্ৰ ৰোগীৰ ঔষধসমূহ আগৰদৰেই খাই থাকিব। কলেষ্টেৰ'ল নিয়ন্ত্ৰণ কৰা ( ষ্টেটিন) ঔষধ গ্ৰহণ কৰি থাকিব লাগিব।

### ৰক্তচাপ নিয়ন্ত্ৰণৰ ঔষধৰ পৰা ক'ভিড-১৯ সংক্ৰমণৰ মাত্ৰাৰ প্ৰাৱল্য বঢ়াৰ ৰিপ'ৰ্টবোৰৰ সম্পৰ্কে কি কোৱা যায়?

নানান তথ্যৰ পৰ্যালোচনাৰ পিছত বিভিন্ন বৈজ্ঞানিক সভা তথা হৃদৰোগ-বিশেষজ্ঞৰ ওজা গ্ৰুপবোৰৰ সৰ্বসন্মত কথা এইয়ে যে বৰ্তমান দুটা গ্ৰুপৰ ঔষধ - এ চি ই ইনহিবিটৰচ ( ৰেমিপ্রিল, এনালাপ্ৰিল আৰু অন্যান্য) আৰু এঞ্জিয়টেনচিন ৰিচেপ্টৰ ব্ল'কাৰ ( লচাৰটান্, তেলমিচাৰটান্ আৰু

অন্যান্য) সমূহে ক'ভিড-১৯ৰ সংক্ৰমণৰ সম্ভাৱনীয়তা আৰু তীব্ৰতা বৃদ্ধি কৰাৰ কোনো বৈজ্ঞানিক প্ৰমাণ নাই। এইবোৰ ঔষধে আপোনাৰ হৃদপিণ্ডৰ কামত সহায় কৰি হৃদপিণ্ডৰ দুৰ্বলতাৰ ক্ষেত্ৰত খুব উপযোগী আৰু উচ্চ ৰক্তচাপ নিয়ন্ত্ৰণৰ ক্ষেত্ৰতো খুব কাৰ্যক্ষম। আপুনি যদি এই ঔষধবোৰ নিজেই বন্ধ কৰে সেইটো খুব বিপদজনক হ'ব। ই আপোনাৰ হৃদপিণ্ডৰ অৱস্থা বেয়া কৰিব পাৰে।

### মই বিষ বা জ্বৰ কি ঔষধ লম?

আইবুপ্ৰফেইনৰ নিচিনা কিছুমান বিষৰ দৰবে ( যাক এন্ এছ আই ডি বুলি কোৱা হয়) ক'ভিড-১৯ৰ ক্ষেত্ৰত আৰু দুৰৱস্থা কৰা দেখা যায়। এইবোৰ ঔষধ হৃদপিণ্ডৰ দুৰ্বলতা থকা( হাৰ্ট ফেইলিৱাৰ) ৰোগীৰ বাবে ক্ষতিকাৰক বুলি জনা যায় লগতে বৃদ্ধৰ ক্ষতিৰ আশংকাও বঢ়াব পাৰে। এন্ এছ আই ডি এৰাই চলক আৰু আপোনাৰ চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শৰ পিছতহে সেইবোৰ লব। প্ৰয়োজনত পেৰাচিটাম'ল লব পাৰে যিটো বিষৰ আটাইতকৈ নিৰাপদ ঔষধ।

### উচ্চ ৰক্তচাপ আৰু তেজত শৰ্কৰা নিয়ন্ত্ৰণ কৰক লগতে নিয়মিত শাৰীৰিক কাৰ্যকলাপ কৰক

আপোনাৰ ৰোগৰ আশংকাৰ বৃদ্ধিৰ কাৰকসমূহ( ৰিঙ্ক ফেষ্টৰচ)ৰ মাত্ৰা নিয়ন্ত্ৰণ কৰাটোও অতিকৈ গুৰুত্বপূৰ্ণ - ধূমপান বা সুৰাপানৰ পৰা আতৰি থাকক, আপোনাৰ ৰক্তচাপ আৰু তেজৰ শৰ্কৰাৰ (গ্লাড চুগাৰ) পৰিমাণ নিয়ন্ত্ৰণত ৰাখক আৰু লগতে দৈনিক কিবা নহয় কিবা এবিধ শাৰীৰিক কছৰৎ কৰক( কিন্তু অনুগ্ৰহ কৰি সামাজিক দূৰত্বৰ নিয়ম অনুযায়ী আপোনাৰ ঘৰৰ বাহিৰৰ শাৰীৰিক কছৰতথিনিৰ অলপ সালসলনি কৰিব)। পৰামৰ্শ অনুসৰি আহাৰ আৰু নিমখৰ ক্ষেত্ৰত থকা নিষেধাজ্ঞা পালন কৰিব। আপুনি যদি নিৰামিষভোজী তেতিয়া আপুনি তেনেকৈয়ে থাকিব পাৰে। খাদ্যত আঁহজাতীয় পদাৰ্থ ( ফাইবাৰ) আৰু প্ৰটিনৰ পৰিমাণ বৃদ্ধি তথা শাক-পাচলি আৰু ফলমূলৰ বৃদ্ধিয়ে আপোনাৰ প্ৰতিৰক্ষাৰ ক্ষমতা বঢ়ায়।

### মোৰ যদি লক্ষণসমূহ ক'ভিড-১৯ ৰ নিচিনা হয় মই কি কৰা উচিত?

যদি আপোনাৰ মাত্ৰ জ্বৰ, কাঁহ আৰু মাংসপেশীৰ বিষ হৈছে আৰু উশাহ নিশাহত কোনো অসুবিধা হোৱা নাই তেতিয়া আপোনাৰ চিকিৎসকক ফোন কৰি পৰামৰ্শ গ্ৰহণ কৰক। আপুনি কমেও ১৪ দিন ঘৰতে থাকক, পৰিয়ালৰ আনবোৰ সদস্যৰ লগত নিকট সংস্পৰ্শত নাথাকিব, হস্ত স্বাস্থ্যবিধি মানি চলিব আৰু ডাক্তাৰী মুখা ( মাস্ক) সঠিককৈ পিন্ধিব। যদি শ্বাস-প্ৰশ্বাসজনিত অসুবিধাই দেখা দিয়ে নতুবা অত্যাধিক ভাগৰ লগাৰ দৰে কোনো নতুন লক্ষণ দেখা দিয়ে আপোনাৰ চিকিৎসকক ফোন কৰক বা লগ ধৰক। (ইয়াৰ পাছৰ পৰামৰ্শ আপোনাৰ চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰিব)

### ক'ভিড-১৯ প্ৰতিৰোধ কৰিবলৈ আপুনি কি কৰা উচিত?

ক'ভিড ১৯ হাঁচি আৰু কাঁহৰ দ্বাৰা উৎপন্ন, ড্ৰপলেট বুলি কোৱা এবিধ মাধ্যম( কাঁহ মৰা বা হাঁচিওৱাৰ পিছত বা ডাঙৰকৈ হাঁহাৰ পিছত ওলোৱা ক্ষুদ্ৰ পৰিমাণৰ লেলোৱাৰি আৰু অন্যান্য নিঃসৰণ) ৰ জৰিয়তে সোঁচৰে। লগতে স্পৰ্শৰ দ্বাৰাও ই সোঁচৰে। আপুনি যেতিয়া এনেকুৱা এবিধ বস্তু স্পৰ্শ কৰে য'ত ভাইৰাচৰ কণা আছে তেতিয়াও এই ভাইৰাচ আপোনাৰ হাতলৈ উঠি আহে আৰু যেতিয়া আপুনি হাতখন মুখলৈ নিয়ে আপুনি সংক্ৰমিত হ'ব পাৰে। ভাইৰাচৰ কণা তিনিদিনলৈকে বৰ্তি থাকিব পাৰে আৰু সেইবাবে আপোনাৰ চাৰিওকাষৰ স্বাস্থ্যবিধি ৰক্ষা কৰাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ। মজিয়া পৰিষ্কাৰক ( ফ্ল'ৰ ক্লীণাৰ) নাইবা চাবোন পানীৰে ঘৰৰ কোঠাবোৰ, টেবুল-মেজ বা আন পৃষ্ঠাবোৰ ধুই পেলাব, হস্ত চেনিটাইজাৰদি আপোনাৰ হাত পৰিষ্কাৰ কৰিব আৰু কোনো সন্দেহজনক বা নজনা বস্তু স্পৰ্শ কৰাৰ পিছত হাত ধুব।

### সংক্ৰমণ বিয়পি পৰা প্ৰতিহত কৰিবলৈ আপুনি কি কৰিব?

১ সামাজিক দূৰত্বকৰণ- অতিশয় অগুৰুত্বপূৰ্ণ

ক) যিজনে সম্ভাৱ্য ক'ভিড -১৯ৰ লক্ষণ দেখুৱায় বা যাৰ কাঁহ, পানীলগা, জ্বৰ হৈ আছে তেনেজনৰ সংস্পৰ্শ এৰাই চলক।

খ) অপ্রয়োজনীয় ভ্ৰমণ বা জন-পৰিবহন এৰাই চলক

গ) ) ৰাজহুৱা স্থান, জনসমাগম আৰু বৃহৎ পাৰিবাৰিক সন্মিলন এৰাই চলক। বন্ধু-বান্ধৱ আৰু পৰিয়াল-পৰিজনৰ লগত টেলিফোন , ইণ্টাৰনেট আৰু সামাজিক মাধ্যমৰ যোগেদি যোগাযোগ ৰাখক।

ঘ) চিকিৎসালয় আৰু লেবৰেটৰীবোৰলৈ নিয়মীয়া গমণ এৰাই চলক। সম্ভৱ হলে সৰুসুৰা সমস্যাবোৰৰ বাবে টেলিফোন বা হেল্পলাইন নম্বৰৰ যোগেদি চিকিৎসালয় বা ক্লিনিকবোৰত যোগাযোগ কৰক। আপুনি যদি নিয়মীয়াকৈ আই এন্ আৰ পৰীক্ষা কৰে আৰু তেজ পাতলুৱা ঔষধ সেৱন কৰি আছে অনুগ্রহ কৰি টেলিফোনেৰে চিকিৎসকৰ লগত যোগাযোগ কৰক আৰু পাৰ্থমানে চিকিৎসালয় নেযাবলৈ চেষ্টা কৰক।

## ২) হস্ত স্বাস্থ্যবিধি

ক) কৰমৰ্দন কৰা আৰু হাতেৰে মুখ স্পৰ্শ কৰা এৰাই চলক।

খ) আপোনাৰ হাত চাবোন-পানীৰে ঘনে ঘনে ধুব- এই কাম অন্ততঃ ২০-৩০ ছেকেণ্ডমান কৰিব যাতে হাতৰ সকলো অংশ পদ্ধতিগতভাৱে পৰিষ্কাৰ হয়।

গ) এলক'হল-ভিত্তিক হস্ত-চেনিটাইজাৰ ( হেণ্ড চেনিটাইজাৰ) বোৰো উপযোগী।

ঘ) সম্ভাৱ্য দূষিত বস্তুবোৰ অৰ্থাৎ ৰাজহুৱা শৌচাগাৰ বা প্ৰস্ৰাৱাগাৰৰ দুৱাৰ বা দুবাৰৰ হেণ্ডেল আদি স্পৰ্শ কৰাৰ পৰা বিৰত থাকক।