উপসর্গ: করোনাভাইরাস অসুখ (COVID-19) সর্দি, গলা ব্যথা, কাশি এবং জ্বর সহ হালকা লক্ষণ দ্বারা চিহ্নিত করা হয়। কিছু লোকের ক্ষেত্রে অসুস্থতা আরও মারাত্মক হতে পারে এবং নিউমোনিয়া বা শ্বাসকষ্টও হতে পারে।
খুব কম ক্ষেত্রেই, এই রোগ মারাত্মক হতে পারে। বয়স্ক ব্যক্তিরা এবং অন্য রোগে (যেমন, হাঁপানি, ডায়াবেটিস, বা হৃদরোগ) অসুস্থ ব্যক্তিদের আরও মারাত্মকভাবে সংক্রমিত হওয়ার ঝুঁকি থাকতে পারে।

লোকজনের ক্ষেত্রে নিচে উল্লেখ করা উপসর্গগুলি দেখা যেতে পারে:

গলা ব্যথা

কাশি

জ্বর

শ্বাস নিতে সমস্যা (গুরুতর ক্ষেত্রে)

প্রতিরোধ: করোনাভাইরাস অসুখ প্রতিরোধের জন্য বর্তমানে কোনও ভ্যাকসিন নেই (COVID-19)।

আপনি সংক্রমণের ঝুঁকি কম করতে পারবেন যদি:

অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করেন বা সাবান এবং জল দিয়ে ঘন ঘন হাত পরিষ্কার করেন

কাশি ও হাঁচি দেওয়ার সময় নাক এবং মুখ টিস্যু বা কনুই দিয়ে ঢেকে নেন

ঠান্ডা লেগেছে বা ফ্লু জাতীয় উপসর্গ রয়েছে এমন কারও সংস্পর্শ এড়িয়ে (১ মিটার বা ৩ ফুট) চলেন

চিকিৎসা: করোনাভাইরাস অসুখ প্রতিরোধ বা চিকিত্সার জন্য কোনও নির্দিষ্ট ওষুধ নেই (COVID-19)। লোকেদের শ্বাস নিতে কষ্ট হলে তাদের মেডিকেল সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে।

নিজের যত্ন
হালকা কোনও উপসর্গ দেখা গেলে, সুস্থ না হওয়া পর্যন্ত বাড়িতেই থাকুন। আপনার উপসর্গগুলি উপশম করতে পারেন, আপনি যদি :
বিশ্রাম নেন ও ঘুমান
গরম পরিবেশে থাকেন
পর্যাপ্ত তরল জাতীয় খাদ্য খান
রুম হিউমিডিফায়ার ব্যবহার করেন বা গলা ব্যথা এবং কাশিতে আরাম পেতে গরম জলে স্নান করেন

Credit: WHO