সাধারণ প্রশাসন বিভাগ
সম্পত্তি ও লজিস্টিক পরিদপ্তর
বাংলাদেশ পল্লী বিদ্যুতায়ন বোর্ড
খিলক্ষেত, ঢাকা-১২২৯।

স্মারক নং-২৭.১২.২৬৩৭.১৬৮.০১.০০৮.২০. ৫৯৪

তারিখঃ ১৯ মাঘ ১৪২৬ বঙ্গাব্দ।
০২ ফেব্রুয়ারি ২০২০ খ্রিস্টাব্দ।

সার্কুলার

সংশ্লিষ্ট সকলের অবগতির জন্য জানানো যাচ্ছে যে, সম্প্রতি চীনসহ পৃথিবীর কয়েকটি দেশে নোভেলা করোনা ভাইরাসের সংক্রমন দেখা দিয়েছে। করোনা এক ধরনের সংক্রামক ভাইরাস। করোনা ভাইরাসের সংক্রমণের ফলে জনমনে উদ্বেগ তৈরী হয়েছে। বাপবিবোর্ডের রিটেইনার ডাক্তারগণ নোভেলা করোনা ভাইরাসের লক্ষণ, ভাইরাসটি কিভাবে ছড়ায় এবং প্রতিরোধের উপায় সম্পর্কিত একটি লিফলেট এবং করোনা ভাইরাস সম্পর্কিত সচেতনতা বৃদ্ধির বিষয়ে একটি হ্যান্ড নোট প্রদান করেছেন। করোনা ভাইরাস সম্পর্কে বাপবিবোর্ডের কর্মকর্তা/কর্মচারীগণের মধ্যে সচেতনতা বৃদ্ধির জন্য এবং রোগটি প্রতিরোধের উপায় সম্পর্কে অবহিত করার জন্য রিটেইনার ডাক্তার কর্তৃক প্রদত্ত লিফলেট ও হ্যান্ড নোটটি অত্রসাথ সংযুক্ত করা হলো।

দপ্তর/পরিদপ্তরের প্রধানগণকে নোভেলা করোনা ভাইরাস সম্পর্কিত লিফলেট এবং হ্যান্ড নোটটি তাঁর অধীনস্থ কর্মকর্তা/কর্মচারীদের অবগত করানোর জন্য অনুরোধ করা হলো।

02/2/2020
(আবুল কালাম শামসুদ্দিন)
সদস্য (প্রশাসন)

কার্যার্থে অনুলিপিঃ

০১। সকল দপ্তর/পরিদপ্তর প্রধান, বাপবিবো।
০২। সিনিয়র জেনারেল ম্যানেজার/জেনারেল ম্যানেজার, সকল পবিস।

বিতরণঃ

০১। সচিব মহোদয়ের একান্ত সচিব, বিদ্যুৎ বিভাগ, বিদ্যুৎ, জ্বালানি ও খনিজ সম্পদ মন্ত্রণালয়, গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার, বাংলাদেশ সচিবালয়।

02/02/2020
(মোঃ বিল্লাল হোসেন সৌরভ)
সহকারী পরিচালক (সাঃ প্রঃ)

I:\Supervissor\Office order.doc

নোভেলা করোনা ভাইরাস (২০১৯-nCoV)
প্রতিরোধে করণীয়

করোনা এক ধরণের সংক্রামক ভাইরাস। ভাইরাসটি পশু/পাখি হতে সংক্রমিত হয়ে থাকে। চীনসহ পৃথিবীর কয়েকটি দেশে বর্তমানে ২০১৯-nCoV (মার্স ও সার্স সমগোত্রীয় করোনা ভাইরাস) এর সংক্রমণ দেখা যাচ্ছে। আপনি যদি এসব দেশ ভ্রমণ করে থাকেন এবং ফিরে আসার ১৪ দিনের মধ্যে জ্বর (১০০ডিগ্রী ফারেনহাইট /৩৮ডিগ্রী সেন্টিগ্রেড এর বেশী), গলাব্যাথা, কাশি ও শ্বাসকষ্ট দেখা দিলে আপনার দেহে ২০১৯-nCoV ভাইরাস সংক্রমণের সম্ভাবনা থাকতে পারে। সেক্ষেত্রে আপনি অতিসত্বর সরকারী স্বাস্থ্য কেন্দ্রে যোগাযোগ করুন।

লক্ষণ-

* সর্দি, কাশি, হাঁচি * শারীরিক দুর্বলতা
* জ্বর * শ্বাসকষ্ট * নিউমোনিয়া।

কিভাবে ছড়ায়-

- আক্রান্ত ব্যক্তির হাঁচি কাশির মাধ্যমে।
- আক্রান্ত ব্যক্তিকে স্পর্শ করলে।
- পশু/পাখি বা গবাদি পশুর মাধ্যমে।

প্রতিরোধের উপায়-

- সাবান পানি দিয়ে হাত ধোয়া
- হাত না ধুয়ে চোখ, মুখ ও নাক স্পর্শ না করা।
- হাঁচি কাশি দেয়ার সময় মুখ ঢেকে রাখা।
- ঘরের বাইরে গেলে মাস্ক ব্যবহার করুন।
- অযথা জনসমাবেশ/পাবলিক যানবাহন এ যাতায়াত বন্ধ করুন।
- অসুস্থ পশু/পাখির সংস্পর্শে না আসা।
- মাছ, মাংস ভালভাবে রান্না করে খাওয়া।

Md. Serajul Islam
29/1/20
Dr. Md. Serajul Islam
MBBS USMLE (qualified)
Medical officer
Rural Electrification Board

করোনা ভাইরাস সম্পর্কিত সচেতনতা

চীনসহ বেশ কয়েকটি দেশে করোনা ভাইরাস সংক্রমণের ফলে আতঙ্ক তৈরি হয়েছে। এখন পর্যন্ত ৮১ জনের মৃত্যুর খবর পাওয়া গেছে। আক্রান্তের সংখ্যা আড়াই হাজারের অধিক। ইতোমধ্যে সতর্কতা জারি করেছে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা। এই ভাইরাসটি কতটা ভয়ংকর এবং কীভাবে ছড়ায়, তা নিয়ে বিশেষ প্রতিবেদন প্রকাশ করেছে ব্রিটিশ সংবাদমাধ্যম বিবিসি।

করোনা ভাইরাস কী?

করোনা ভাইরাস একধরেনে ভাইরাস যা নাক, সাইনাস, ও শ্বাসনালীর মাধ্যমে ফুসফুসে সংক্রমিত হয়। ভাইরাসটির অনেক রকম প্রজাতি আছে, কিন্তু এর মধ্যে মাত্র ৭টি মানুষের দেহে সংক্রমিত হতে পারে। বর্তমানের আক্রান্ত ভাইরাসটি নতুন প্রজাতির। এটির নাম নাম ২০১৯-এনসিওভি। এ ভাইরাস প্রাণি বাদুড় ও সাপ থেকে থেকে মানব দেহে ছড়ায়। বর্তমানে এটা নিশ্চিত হয়েছে যে এ ভাইরাস একজন মানুষের দেহ থেকে আরেকজন মানুষের দেহে ছড়াতে পারে। এটা আক্রান্ত ব্যক্তির হাঁচি-কাশি এমনকি হাত মেলালেও আক্রান্ত হবার সম্ভাবনা থাকে। ফলে এটি আরও বিপদজনক হয়ে উঠতে পারে।

করোনাভাইরাস আক্রান্ত হওয়ার লক্ষণ কী?

এ ভাইরাসে আক্রান্ত হলে শুরুতে জ্বর ও শুষ্ক কাশি হতে পারে। এর সপ্তাহখানেক পর শ্বাসকষ্টও দেখা দেয়। অনেক সময় নিউমোনিয়াও হতে পারে। কিছু কিছু ক্ষেত্রে রোগীর অবস্থা বেশি খারাপ হওয়ায় তাদের হাসপাতালে ভর্তি করা লাগে। তবে এসব লক্ষণ মূলত রোগীরা হাসপাতালে ভর্তি হওয়ার পরই জানা গেছে।

সেক্ষেত্রে করোনা ভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার একদম প্রাথমিক লক্ষণ কী' বা আদৌ তা বোঝা যায় কি-না তা এখনও অজানা। তবে নতুন এই করোনাভাইরাস যথেষ্ট বিপজ্জনক। সাধারণ ঠান্ডা-জ্বরের লক্ষণ থেকে এটি মৃত্যুর দুয়ার পর্যন্তও নিয়ে যেতে পারে।
এখন পর্যন্ত এটা জানা সম্ভব হয়েছে যে, এই ভাইরাস থেকে নিউমোনিয়া হবার আশঙ্কা রয়েছে। অনেক ক্ষেত্রেই এটা অনেক ভয়াবহ হতে পারে। অপরদিকে, করোনাভাইরাস সংক্রমণের ক্ষমতা আরও প্রবল হচ্ছে এবং সংক্রমণ আরও বাড়তে পারে বলে সতর্ক করে দিয়েছে চীনের জাতীয় স্বাস্থ্য কমিশন। মূলত চীনের হুবেই প্রদেশের উহান শহরে প্রথম এই ভাইরাসের প্রাদুর্ভাব দেখা দেয়। বর্তমানে অস্ট্রেলিয়া, নেপাল, মালয়েশিয়া, ভিয়েতনাম, সিঙ্গাপুর, জাপান, দক্ষিণ কোরিয়া, তাইওয়ান, থাইল্যান্ড, ফ্রান্স এবং যুক্তরাষ্ট্রেও লোকজন এই ভাইরাসে আক্রান্ত হচ্ছে। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই দেখা গেছে চীনে সফর করেছেন এমন লোকজনের মাধ্যমেই এই ভাইরাস ছড়িয়ে পড়ছে। সে কারণে অনেক দেশই এই ভাইরাসের প্রকোপ ঠেকাতে চীন সফরে নাগরিকদের ওপর নিষেধাজ্ঞা এনেছে। আশার আলো উকি দিতে শুরু করেছে যে, দেশটির বিশেষজ্ঞরা দাবি করেছেন যে, তারা কার্যকর ভাবে এই ভাইরাসকে নিশ্চিহ্ন করে দেওয়ার উপায় খুঁজে পেয়েছেন। ন্যাশনাল হেলথ কমিশনের বিশেষজ্ঞ লি লানজুয়ান এক সংবাদ সম্মেলনে বলেছেন, ৫৬ ডিগ্রি সেলসিয়াস তাপমাত্রায় ৩০ মিনিটের মধ্যেই করোনাভাইরাসকে হত্যা করা সম্ভব। ইথার, ৭৫ শতাংশ ইথানল এবং ক্লোরিং সমৃদ্ধ জীবানুনাশক এই ভাইরাসকে কার্যকরীভাবে হত্যা করতে পারে বলে জানানো হয়েছে।

তবে আপাতত ভাইরাসটি নতুন হওয়াতে এখনই এর কোনও টিকা বা প্রতিষেধক আবিষ্কার হয়নি। এমনকি এমন কোনও চিকিৎসাও নেই, যা এ রোগ ঠেকাতে পারে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা ইতোমধ্যে মানুষকে নিয়মিত হাত ভালোভাবে ধোয়া নিশ্চিত করার পরামর্শ দিয়েছে। হাঁচি-কাশির সময় নাক-মুখ ঢেকে রাখা এবং ঠান্ডা ও ফ্লু আক্রান্ত মানুষ থেকে দূরে থাকারও পরামর্শ দিয়েছে তারা। এশিয়ার বহু অংশের মানুষ সার্জিক্যাল মুখোশ পরা শুরু করেছে। আপাতত প্রতিকার হিসেবে এ ভাইরাস বহনকারীদের সংস্পর্শ এড়িয়ে চলতে বলছেন বিজ্ঞানীরা। ডাক্তারদের পরামর্শ, বারবার হাত ধোয়া, হাত দিয়ে নাক-মুখ স্পর্শ না করা ও ঘরের বাইরে গেলে মুখোশ পরা।

কীভাবে প্রতিরোধ করবেন?

বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা হু বলছে, কিছু সাধারণ নিয়ম মানলেই এড়ানো যাবে এই সংক্রমণ-

(১) হাত সবসময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে, বারবার হাত ধুতে হবে। হাত দিয়ে নাক বা মুখ ঘষবেন না। হাঁচি, কাশি আক্রান্ত রোগীর কাছ থেকে আসার পর ভালো করে হাত ধুতে হবে।

(২) হাঁচি ও কাশি দেওয়ার সময় নাক-মুখ ঢেকে রাখুন।

(৩) ডিম, গোশত ভালো করে রান্না করুন। রোগীর থেকে দূরে থাকুন।

(৪) ঘরের বাইরে গেলে মুখোশ পরতে হবে। আপনি যদি অসুস্থ হয়ে থাকেন তাহলে মুখোশ পরুন, আর নিজে অসুস্থ না হলেও, অন্যের সংস্পর্শ এড়াতে মুখোশ পরুন।

(৫) অযথা জনসমাবেশ/পাবলিক যানবাহন এ যাতায়াত বন্ধ করুন।

ওপরে বলা প্রাথমিক লক্ষণের এক বা একাধিক দেখা দিলে অবহেলা করবেন না। সঙ্গে সঙ্গে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন। বাংলাদেশে এখন পর্যন্ত করোনা ভাইরাসের অস্তিত্ব পাওয়া যায়নি। সরকার আন্তর্জাতিক বিমান বন্দরগুলিতে থার্মাল স্ক্যানিং এর ব্যবস্থা করেছেন এবং মেডিকেল টিম ও বিশেষায়িত হাসপাতালে করোনা ভাইরাস কর্ণার করা হয়েছে। আক্রান্ত দেশ থেকে আগত যাত্রীদের দুই সপ্তাহ পর্যবেক্ষনের জন্য বলা হয়েছে। আমাদের আতংকিত না হয়ে এ ব্যাপারে সচেতন হতে হবে।

Md. Serajul Islam
29/1/20
Dr. Md. Serajul Islam
MBBS USMLE (qualified)
Medical officer
Rural Electrification Board