হিউম্যান মেটাপনিউমোভাইরাস: সতর্ক থাকুন, সুস্থ থাকুন

written by Chandradip News24 | January 15, 2025

২০০১ সালে প্রথম শনাক্ত হওয়া হিউম্যান মেটাপনিউমোভাইরাস (এইচএমপিভি) আবারও জনস্বাস্থ্যের জন্য হুমকি হিসেবে আবির্ভূত হয়েছে। শ্বাসযন্ত্রের এই ভাইরাসটি সব বয়সের মানুষের জন্য বিপজ্জনক। এটি শ্বাসতন্ত্রের ফোঁটার মাধ্যমে ছড়ায়, তাই প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা নেওয়া অত্যন্ত জরুরি। এই ভাইরাসের বিস্তার রোধে নিচের বিষয়গুলো মেনে চলুন—

প্রথমত, হাত পরিষ্কার রাখা অপরিহার্য। সাবান ও পানি দিয়ে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড ধরে হাত ধুতে হবে। হাত ধোয়ার সুযোগ না থাকলে অ্যালকোহল-বেইজড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন। অপরিষ্কার হাত দিয়ে মুখ, নাক বা চোখ স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকুন।

দ্বিতীয়ত, মাস্ক পরার অভ্যাস গড়ে তুলুন। মাস্ক ভাইরাস ছড়ানোর ঝুঁকি উল্লেখযোগ্যভাবে কমায়। নাক ও মুখ সম্পূর্ণ ঢেকে রাখার বিষয়টি নিশ্চিত করুন এবং হাঁচি-কাশির সময় মাস্ক ব্যবহার করুন।

তৃতীয়ত, রেসপিরেটরি ম্যানার্স অনুসরণ করুন। হাঁচি বা কাশির সময় টিস্যু বা কনুই দিয়ে মুখ ঢাকুন। ব্যবহৃত টিস্যু দ্রুত নির্দিষ্ট

বিনে ফেলুন এবং পরে হাত স্যানিটাইজ করুন।

চতুর্থত, বারবার স্পর্শ করা জিনিসপত্র পরিষ্কার করুন। দরজার হাতল, স্মার্টফোন, কীবোর্ডের মতো জিনিসগুলো জীবাণুনাশক দিয়ে নিয়মিত পরিষ্কার করুন।

পঞ্চমত, অসুস্থ ব্যক্তিদের সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন। শ্বাসকষ্টের কোনো লক্ষণ দেখা দিলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন এবং অন্যদের সুরক্ষার জন্য নিজেকে আলাদা রাখুন।

ষষ্ঠত, অসুস্থ হলে বাড়িতে থাকুন। জ্বর, কাশি বা শ্বাসকষ্ট হলে কাজ, স্কুল বা জনবহুল স্থান থেকে দূরে থাকুন এবং দ্রুত চিকিৎসকের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

সবশেষে, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বজায় রাখুন। সুষম খাদ্যাভ্যাস, পর্যাপ্ত তরল গ্রহণ এবং নিয়মিত ব্যায়ামের মাধ্যমে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ান।

মো: আল-আমিন
স্টাফ করেসপন্ডেন্ট, চন্দ্রদ্বীপ নিউজ ২৪ ডট কম

লিভার সুস্থ রাখতে যেসব অভ্যাস বদলানো জরুরি

written by Chandradip News24 | January 15, 2025

লিভার আমাদের শরীরের অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ। এটি শরীরের রক্ত পরিশোধন, হজম সহায়তা এবং শক্তি উৎপাদনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। কিন্তু কিছু সাধারণ অভ্যাস ধীরে ধীরে লিভারের ক্ষতি করতে পারে, যা প্রথমে বোঝা যায় না। জেনে নিন এমন কিছু ক্ষতিকর অভ্যাস সম্পর্কে যা আপনার লিভারকে ক্ষতিগ্রস্ত করছে—

প্রথমত, অতিরিক্ত অ্যালকোহল সেবন লিভারের অন্যতম প্রধান শত্রু। অ্যালকোহল লিভারের বিষাক্ত পদার্থ অপসারণের ক্ষমতাকে বাধাগ্রস্ত করে এবং প্রদাহ ও ফ্যাটি লিভারের কারণ হতে পারে।

দ্বিতীয়ত, ডিহাইড্রেশন লিভারের কার্যকারিতা কমিয়ে দেয়। পর্যাপ্ত পানি পান না করলে লিভারের ওপর বাড়তি চাপ পড়ে। বিশেষত, সকালে পানি পান করা শরীরকে ডিটক্সিফাই করতে সাহায্য করে।

তৃতীয়ত, ঘুমের অভাব সরাসরি লিভারের ওপর প্রভাব ফেলে। পর্যাপ্ত ঘুম না হলে লিভার অক্সিডেটিভ স্ট্রেসের শিকার হয়, যা দীর্ঘমেয়াদে বিপজ্জনক হতে পারে।

চতুর্থত, বেশি চিনি খাওয়া লিভারের ফ্যাটি রোগের অন্যতম কারণ। চিনিযুক্ত খাবার ও পানীয়তে থাকা অতিরিক্ত ফ্রুক্টোজ লিভারের জন্য অত্যন্ত ক্ষতিকর।

পঞ্চমত, অনিরাপদ যৌনতা হেপাটাইটিসের ঝুঁকি বাড়ায়। হেপাটাইটিস লিভারের মারাত্মক ক্ষতি করতে পারে। তাই সবসময় নিরাপদ যৌন অভ্যাস

অনুসরণ করা জরুরি।

সবশেষে, ব্যায়ামের অভাব লিভারের সুস্থতায় বাধা দেয়। নিয়মিত ব্যায়াম না করলে শরীরের প্রাকৃতিক ডিটক্সিফিকেশন প্রক্রিয়া ব্যাহত হয়, যা লিভারের ওপর বাড়তি চাপ ফেলে।

সুস্থ লিভারের জন্য এই অভ্যাসগুলো পরিবর্তন করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

মো: আল-আমিন
স্টাফ করেসপন্ডেন্ট, চন্দ্রদ্বীপ নিউজ ২৪ ডট কম