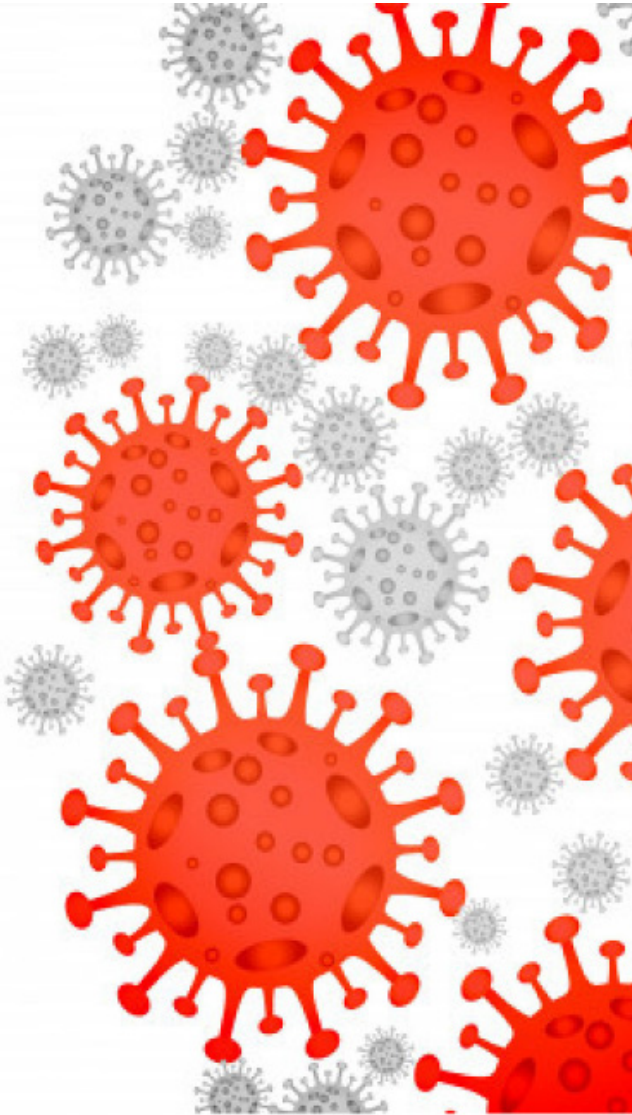


## অনুবাদকল্পৰ কিঞ্চিৎ

কোৰোনাভাইৰাছ (Coronavirus)ৰ অন্তৰ্গত কোভিড-১৯ (COVID-19)ৰ চীন দেশত প্রাদুৰ্ভাৱ ঘটি সমগ্ৰ বিশ্বত মহামাৰীৰ ৰূপ ধাৰণ কৰিছে। সম্প্ৰতি বিশ্বত সন্ধানৰ সৃষ্টি কৰি থকা এই শব্দ দুটা অসমীয়া ভাষাত বিভিন্ন ধৰণে ব্যবহাৰ হোৱা দেখা যায়। ইংৰাজী আখৰেৰে লিখা Corona শব্দটোক অসমীয়া ৰূপান্তৰত—কোৰোনা, ক'ৰোনা, ক'ৰ'না, কৰ'না, কৰনা আদি আৰু COVID-19 শব্দটোক—কোভিড-১৯, কভিড-১৯, ক'ভিড-১৯ আদি বিভিন্ন ৰূপত সংবাদ মাধ্যমৰ লগতে বিভিন্ন লেখা-মেলাত ব্যৱহাৰ কৰা দেখা গৈছে। আমাৰ এই গ্ৰন্থখনত 'কোৰোনা' শব্দটোকেই লোৱা হৈছে। সেয়ে 'কোৰোনা' আৰু 'কোভিড-১৯' শব্দ দুটাক লৈ মনত বিচাৰিত্বৰ সৃষ্টি নকৰাই ভাল।



Assam  
Publishing  
Company



চিত্ৰাংকণ : এক্সেল ছেফলাৰ

# কোৰোনাভাইৰাছ

শিশুৰ বাবে প্ৰস্তুত গ্ৰন্থ

এলিজাবেথ জেনাৰ, কেট উইলছন আৰু নিয়া ৰবাৰ্টছৰ দ্বাৰা লিখিত

অসমীয়া অনুবাদ : মিতাক্ষী বীৰভদ্ৰ আৰু ড° হেমন্ত ডেকা

পৰামৰ্শদাতা : অধ্যাপক গ্ৰাহাম মেডলি

ইনফেক্টিয়াছ ডিজিছ ম'ডেলিংৰ অধ্যাপক  
লণ্ডন স্কুল অব হাইজিন এণ্ড ট্ৰ'পিকেল মেডিচিন

এলিজাবেথ জেনাৰ, কেট উইলছন আৰু নিয়া বৰাৰ্টছৰ দ্বাৰা লিখিত

চিত্ৰাংকণ : এক্সেল ছেফলাৰ



# কোৰোনাভাইৰাছ

শিশুৰ বাবে প্ৰস্তুত গ্ৰন্থ

অসমীয়া অনুবাদ :

মিতাক্ষী বীৰভদ্ৰ আৰু ড° হেমন্ত ডেকা



পৰামৰ্শদাতা : অধ্যাপক গ্ৰাহাম মেডলি

ইনফেক্‌চিয়াছ ডিজিছ ম'ডেলিংৰ অধ্যাপক  
লণ্ডন স্কুল অব হাইজিন এণ্ড ট্ৰ'পিকেল মেডিচিন



**CORONAVIRUS : A BOOK FOR CHILDREN**

by Elizabeth Jenner, Kate Wilson & Nia Roberts

Illustrated by Axel Scheffler

Originally Published by Nosy Crow

Text © Nosy Crow 2020,

Assamese translation © Assam Publishing Company

Illustration © Axel Scheffler, 2020

This edition of Coronavirus : A book for children is published by arrangement with Nosy Crow® Limited & HarperCollins Publishers India Private Limited.

শিশু আৰু তেওঁলোকৰ পৰিয়ালৰ আৱশ্যকতা অনুসৰি প্ৰকাশক ন'চি ক্ৰ'ৱৰ সহযোগত আৰু অনুবাদকৰ অক্লান্ত প্ৰচেষ্টাত এই গ্ৰন্থখন দুদিনৰ ভিতৰতে অসমীয়া ভাষাত প্ৰস্তুত কৰি উলিওৱা হৈছে। অনুবাদকৰে অনুদিত গ্ৰন্থখনৰ বৰ্ণাশক্তি, অক্ষৰ-বিন্যাস আৰু কম্পিউটাৰ লগত জড়িত সকলো কামো নিজে সম্পন্ন কৰিছে। ইয়াৰ লগত জড়িত কোনো ব্যক্তিকে তেওঁলোকৰ কামৰ বিনিময়ত কোনো ধৰণৰ মাননি প্ৰদান কৰা হোৱা নাই।

মহানুভৱী আৰু বিজ্ঞ ব্যক্তিসকলৰ অবিহণৰ বাবে তেওঁলোকৰ ওচৰত আমি কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন কৰিছোঁ।

এক্সেল ছেফলাৰ

অধ্যাপক গ্ৰাহাম মেডলি

ইনফেক্‌চিয়াছ ডিজিছ ম'ডেলিংৰ অধ্যাপক, লণ্ডন স্কুল অব হাইজিন এণ্ড ট্ৰ'পিকেল মেডিচিন

ছাৰা হাইনছ

প্ৰধান শিক্ষক, আৰ্ণহেম হোৱাৰ্থ প্ৰাথমিক বিদ্যালয়, লণ্ডন

এলেঞ্জ লুভি

উপ-প্ৰধান শিক্ষক, আৰ্ণহেম হোৱাৰ্থ প্ৰাথমিক বিদ্যালয়, লণ্ডন

মণিকা ফ'ৰ্টি

প্ৰধান শিক্ষক, বেন জনছন প্ৰাথমিক বিদ্যালয়

ডক্টৰ ছাৰা কাৰমেন

এন.এইছ.এছ. ক্লিনিকেল চাইকোলজিষ্ট, শিশু আৰু কিশোৰ-কিশোৰী মানসিক স্বাস্থ্য আৰু মায়ুতত্ত্ব বিশেষজ্ঞ

কোৰোনাভাইৰাছ : শিশুৰ বাবে প্ৰস্তুত গ্ৰন্থ

অসমীয়া অনুবাদ : মিতাক্ষী বীৰভদ্ৰ আৰু ড° হেমন্ত ডেকা

প্ৰকাশক



অসম পাবলিচিং কোম্পানী

কলেজ হোষ্টেল ৰোড, পাণবজাৰ, গুৱাহাটী-৭৮১০০১

ফোন : ৯৪৩৫২১১৭৭৩, ৮৬৩৮৪১২৩৭৬

e-mail: apc.assam1970@gmail.com

প্ৰথম অসমীয়া সংস্কৰণ : মে', ২০২০

## কোৰোনাভাইৰাছ কি, আৰু কিয় সকলোৰে ইয়াৰ বিষয়ে আলোচনা কৰে?

এঞ্জেল ছেফলাৰৰ দ্বাৰা আকৰ্ষণীয় ৰূপত চিত্ৰাংকিত এই সহজবোধ্য আৰু সময়সাপেক্ষ গ্ৰন্থখনে এই প্ৰশ্নবোৰৰ উপৰিও আন বহুতো কথা জনাত সহায়ক হৈছে। এই গ্ৰন্থখনে কোৰোনাভাইৰাছ আৰু ইয়াৰ স্বাস্থ্যৰ পৰিপ্ৰেক্ষিতত আৰু এটা পৰিয়ালৰ দৈনন্দিন জীৱনৰ প্ৰভাৱৰ বিষয়ে সঠিকভাৱে বৰ্ণনা আমাৰ ওচৰত দাঙি ধৰিছে।

লণ্ডন স্কুল অৱ হাইজিন এণ্ড ট্ৰ'পিকেল মেডিছিনৰ পৰামৰ্শদাতা বিশেষজ্ঞ অধ্যাপক গ্ৰাহাম মেডলিৰ অধিগ্ৰন্থৰে পৰিপূৰ্ণ শিক্ষক আৰু শিশু মনোবিশেষজ্ঞৰ উপদেশেৰে সমৃদ্ধ বাস্তৱিক আৰু তথ্যসমৃদ্ধ এইখন গ্ৰন্থখনে বৰ্তমান আমি সকলোৰে অনুভৱ কৰি থকা পৰিৱৰ্তনবোৰ আমাৰ আগত সুন্দৰকৈ বৰ্ণনা কৰিছে।

এই কিতাপখন বিনামূলীয়া কিন্তু ন'চি ক্ৰোৱে পাঠকসকলক উৎসাহিত কৰিব বিচাৰে।

“মিঃ ছেফলাৰৰ কোঁতুকপূৰ্ণ চিত্ৰাংকণৰ লগতে সহজ বাক্যগঠনীৰ দ্বাৰা কেনেকৈ ভাইৰাছ সিঁচৰতি হয়, কেনেকৈ আমনিদায়ক আৰু অকলশৰীয়া ভাব আৰু বিৰক্তিকৰ ভাই-ভনীৰ লগত ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে আৰু কেনেকৈ অজানা পৰিস্থিতিৰ সন্মুখীন হ'ব পাৰি তাক বৰ্ণনা কৰা হৈছে।”  
দ্য নিউ ইয়ৰ্ক টাইমছ

“বিশ্বৰ সকলোৰে সংগ্ৰহ কৰিবলগীয়া আৰু প্ৰতিটো ঘৰতেই থাকিবলগীয়া এখন অতি আৱশ্যকীয় গ্ৰন্থ। এতিয়াই ডাউনলোড কৰক, শীঘ্ৰে পঢ়ক আৰু আপোনাৰ জ্ঞাত সকলো ব্যক্তিৰ লগতেই বিতৰণ বা শ্বেয়াৰ কৰক।”  
স্কুল লাইব্ৰেৰী জাৰ্ণেল

“তেওঁলোকৰ লক্ষ্য হৈছে আমাৰ আচৰিত আৰু নতুন পৃথিৱীখনক বুজি উঠা পাঁচৰ পৰা দহ বছৰীয়া শিশুসকলক সহায় কৰা আৰু তেওঁলোকে সুন্দৰ পদক্ষেপ গ্ৰহণ কৰিছে।”  
দ্য ছান

## কোৰোনাভাইৰাছৰ প্ৰতিৰোধক



www.nosycrow.com

অসম পাবলিচিং কোম্পানী

পানবজাৰ, গুৱাহাটী-১

ফোন : ৯৪৩৫২১১৭৭৩, ৮৬৩৮৪১২৩৭৩

Googleৰ পৰা আহৰিত চিত্ৰ

তোমালোকে হয়টো এটা নতুন শব্দ শুনিছ।

তোমালোকে এই বিষয়ে মানুহক আলোচনা কৰা শুনিছ। বা বাতৰি কাকত আৰু সংবাদ মাধ্যমৰ জৰিয়তেও তোমালোকে এই বিষয়ে শুনিছ। এই শব্দটোৱেই বিশেষ কাৰণ যাৰ বাবে তোমালোকে বিদ্যালয়লৈও যোৱা নাই। এইটোৱে কাৰণ যাৰ বাবে তোমালোকে ঘৰৰ বাহিৰলৈও ভালদৰে ওলাব পৰা নাই আৰু লগৰীয়াসকলকো লগ ধৰিব পৰা নাই। এইটোৱেই কাৰণ যিটোৰ বাবে তোমালোকক দেখা-শুনা কৰা বয়সস্থ লোকসকলেও ঘৰতে সোমাই আছে।

শব্দটো হ'ল

কো ৰো না



(1)



ভা ই ৰা ছ



কিন্তু এইটো কি আৰু সকলোৱে ইয়াৰ বিষয়ে কিয় আলোচনা কৰি আছে?



(2)

## কোৰোনাভাইৰাছনো কি ?



কোৰোনা এটা ভাইৰাছৰ প্ৰকাৰ।

ভাইৰাছ হৈছে একপ্ৰকাৰ অতি ক্ষুদ্ৰ বিষাণু যাক আমি খালি চকুৰে দেখা নাপাওঁ।

ভাইৰাছবোৰ ইমানেই সূক্ষ্ম যে ই বতাহত উৰি থকা অতি ক্ষুদ্ৰ পানীকণাটো উৰি থাকিব পাৰে, আৰু তোমাৰ অজ্ঞাতসাবে তোমাৰ ছালটো ই আহি থিতাপি ল'ব পাৰে। যদি ইয়াৰ কিছু সংখ্যক বিষাণু তোমাৰ শৰীৰত প্ৰবেশ কৰে তেন্তে ই তোমাৰ শৰীৰত আৰু অধিক সংখ্যক বিষাণু উৎপন্ন কৰিবলৈ সক্ষম হয়। তেতিয়া এই বিষাণুৰ সংক্ৰমণৰ পৰা তুমি অসুস্থ হৈ পৰিব পাৰা।



(3)

কোৰোনাভাইৰাছৰ বিভিন্ন প্ৰকাৰ পোৱা যায় তাৰে কিছুসংখ্যকে মানব জাতিকো আক্ৰান্ত কৰে। যদি তুমি কোৰোনাভাইৰাছৰ যিকোনো এবিধ প্ৰকাৰৰ দ্বাৰা আক্ৰান্ত হোৱা, তেনেহ'লে তুমি ছৰ্দি, কাহ আদি ৰোগত ভুগিব পাৰা।



কিন্তু যেতিয়া এই সম্পূৰ্ণৰূপে নতুন কোৰোনাভাইৰাছৰ বিষাণুৱে মানুহৰ দেহত প্ৰবেশ কৰে, তেতিয়া ই এক প্ৰকাৰ ৰোগৰ সৃষ্টি কৰে যাক কোভিড-১৯ (COVID-19) বুলি কোৱা হয়। যেতিয়া সকলোৱে 'কোৰোনাভাইৰাছত আক্ৰান্ত' বুলি কয়, তেতিয়া এই ৰোগবিধৰ কথা কেই বুজোৱা হয়।

(4)

## কোৰোনাভাইৰাছৰ দ্বাৰা কেনেদৰে আক্ৰান্ত হয় ?

যিহেতু কোৰোনাভাইৰাছ একেবাৰে নব্য নতুন সেয়ে বৈজ্ঞানিকসকলে এই ভাইৰাছ বিধৰ বিষয়ে ভালদৰে জানিবলৈ সক্ষম হোৱা নাই। কিন্তু তেওঁলোকে ভাবে যে বিশেষকৈ দুই প্ৰকাৰে মানুহ ইয়াৰ দ্বাৰা আক্ৰান্ত হ'ব পাৰে।

কোৰোনাভাইৰাছৰ বিয়ালু মানৱ দেহৰ কণ্ঠ আৰু মুখত বাস কৰে। যেতিয়া কোৰোনাভাইৰাছ সংক্ৰমিত কোনো ব্যক্তিয়ে কাহ, হাঁচি বা নিশ্বাস এৰে তেতিয়া বিয়ালুবোৰ তেওঁলোকৰ মুখৰ বাহিৰলৈ ক্ষুদ্ৰ পানীকণাৰ সৈতে বাহিৰলৈ ওলাই আহে।



যদিও তোমালোকে খালী চকুৰে বিয়ালুবোৰ দেখা নোপোৱা, কিন্তু কেতিয়াবা এই ক্ষুদ্ৰ পানীকণাবোৰ দৃষ্টিগোছৰ হ'ব পাৰে। ই শীত কালত মুখৰ পৰা ওলোৱা বিয়ালুৰ সংক্ৰমিত বাস্পৰ সৃষ্টি কৰে। সেয়ে যদি কোনোবাই দুৰ্ঘটনাক্ৰমে এই কোৰোনাভাইৰাছৰ দ্বাৰা সংক্ৰমিত বায়ু সেৱন কৰে, তেন্তে তেনে লোকসকলে এই ৰোগত আক্ৰান্ত হ'ব পাৰে।



(5)

কোৰোনাভাইৰাছৰ দ্বাৰা আক্ৰান্ত কোনো এগৰাকী ব্যক্তিৰ নাক বা মুখত স্পৰ্শৰ ফলত তেওঁৰ শৰীৰৰ ভিতৰত থকা বিয়ালু তেওঁৰ হাতলৈ বিয়পি পৰে।

যদি কোৰোনাভাইৰাছৰ দ্বাৰা আক্ৰান্ত ব্যক্তি এগৰাকীয়ে এখন দুৱাৰ হাতেৰে স্পৰ্শ কৰে, তেনেহ'লে দুৱাৰখনৰ হেঙোলত সেই অদৃষ্ট বিয়ালুবোৰ কেইবা ঘণ্টালৈকে সক্ৰিয় হৈ থাকে। যেতিয়া অন্য এগৰাকী ব্যক্তিয়ে সেই দুৱাৰখন স্পৰ্শ কৰে তেতিয়া সেই ব্যক্তিগৰাকীৰ হাতলৈও সেই বিয়ালুবোৰ বিয়পি পৰে।

আৰু যদি সেই ব্যক্তি গৰাকীয়ে তেওঁৰ নাক বা মুখত স্পৰ্শ কৰে তেন্তে এই বিয়ালুবোৰ তেওঁৰ শৰীৰৰ ভিতৰলৈও প্ৰবেশ কৰে।



সেয়ে কোৰোনাভাইৰাছ সংক্ৰমিত ব্যক্তিয়ে স্পৰ্শ কৰা সকলো বয়-বস্তু স্পৰ্শ কৰিলে তুমিও কোৰোনাভাইৰাছৰ দ্বাৰা আক্ৰান্ত হোৱাৰ সম্ভাৱনাই বেছি।

(6)

## কোৰোনাভাইৰাছৰ দ্বাৰা সংক্ৰমিত হ'লে আমাৰ কি হ'ব ?

কিছুসংখ্যক ব্যক্তি বিশেষকৈ বেছিভাগ ল'ৰা-ছোৱালী যেতিয়া কোৰোনাভাইৰাছৰ দ্বাৰা আক্ৰান্ত হয় তেতিয়া অতি কম পৰিমাণেহে অসুস্থতা অনুভৱ কৰিব পাৰে। কিন্তু তথাপিও তেওঁলোকৰ শৰীৰত কোৰোনাভাইৰাছৰ বিয়োগ অৱস্থিতি থাকিব পাৰে, যিটো তেওঁলোকৰ ভুলবশতঃ আন ব্যক্তিৰ শৰীৰতো সংক্ৰমিত হ'ব পাৰে।



যেতিয়া কোৰোনাভাইৰাছ সংক্ৰমিত হয় তেতিয়া সংক্ৰমিত ব্যক্তিসকলে কাহ আৰু অতিপাত জ্বৰত ভোগে। কিছুমানৰ মূৰৰ বিষ আৰু গোটেই শৰীৰতো বিষ অনুভৱ হয়।

প্ৰায়ে কিছুদিনৰ বাবে অসুস্থ অনুভৱ হয়। কিন্তু শৰীৰ এটা বৰ আচৰিত বস্তু। যেতিয়া কোৰোনাভাইৰাছৰ দৰে এটা নতুন বিয়োগ কোনো ব্যক্তিৰ শৰীৰত প্ৰৱেশ কৰে, তেতিয়া শৰীৰে গম পায় যে এই বিয়োগটো ক্ষতিকৰক সেয়ে আমাৰ শৰীৰত থকা প্ৰতিৰোধী ক্ষমতাই এই বিয়োগ মানিবলৈ চেষ্টা চলায়।



(7)

মানৱ শৰীৰত এটা আচৰিত ধৰণৰ অস্ত্ৰ থাকে যাক **প্ৰতিৰক্ষী** বা (Antibody) বুলি কোৱা হয়। তোমাৰ তেজৰ ক্ষুদ্ৰ কোষবিলাকে বিভিন্ন ধৰণৰ ভাইৰাছ আক্ৰমণকাৰীৰ লগত যুদ্ধ কৰিবলৈ প্ৰতিৰক্ষীৰ সৃষ্টি কৰে। প্ৰতিৰক্ষীবোৰে ভাইৰাছবোৰক চিনাক্ত কৰে আৰু তেজৰ কোষবিলাকে সেইবোৰ গুহি লয় আৰু ধ্বংস কৰি মাৰি পেলাই ব্যক্তিগৰাকীক সুস্থ কৰি তোলে।

আমাৰ প্ৰত্যেকৰে শৰীৰৰ ভিতৰত দহ বিলিয়নকৈও অধিক বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ প্ৰতিৰক্ষী থাকে।



তাৰ অৰ্থ এয়ে যে পৃথিৱীত সাম্প্ৰতিক কালত যিমান মানুহ আছে তাতোকৈ অধিক তোমাৰ শৰীৰৰ ভিতৰত বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ প্ৰতিৰক্ষী আছে !

(8)

## তেস্তে কোবোনাভাইৰাছৰ দ্বাৰা আক্ৰান্ত হ'ব বুলি মানুহে ইমান কিয় ভয় খায়?

প্ৰায় সকলো ব্যক্তিকে কোবোনাভাইৰাছৰ লগত যুঁজ দিব পৰাকৈ এটা যথেষ্ট সুস্থ শৰীৰ আছে। কিন্তু এনে কিছুমান ব্যক্তিও আছে যিসকলে ইয়াক জটিল বুলি ভাবে। কাৰণ তেওঁলোকৰ শৰীৰটো ইমান বেছি শক্তিশালী নহয়। সেইসকল ব্যক্তিৰ ভিতৰত এনে ব্যক্তিও হ'ব পাৰে যিসকল ৭০ বছৰৰ উৰ্ধৰ নাইবা কৰ্কট আদিৰ দৰে আন বহুটো জটিল ৰোগে তেওঁলোকৰ শৰীৰটো দুৰ্বল কৰি তুলিছে।



কোবোনাভাইৰাছৰ লগত যুঁজ দিবলৈ তেওঁলোকক অধিক পৰিমাণে সহায়ৰ প্ৰয়োজন। ইয়াৰ অৰ্থ এয়ে যে তেওঁলোকক উশাহ-নিশাহ লোৱাত সুবিধাৰ বাবে চিকিৎসালয়ত ৰখা আৰু এটা বিশেষ সবঞ্জাম **ভেণ্টিলেটৰ**ৰ প্ৰয়োজন।



যদিও কেতিয়াবা এইটো তেওঁলোকৰ সুস্থ কৰি তোলাত সহায়ক হিচাপে যথেষ্ট নহ'বও পাৰে। যদি তেনে পৰিস্থিতি উৎপন্ন হয় তেন্তে দুখজনকভাৱে তেওঁলোকৰ মৃত্যুও ঘটিব পাৰে।

সেয়ে এইসকল ব্যক্তিয়ে কোবোনাভাইৰাছৰ দ্বাৰা আক্ৰান্ত হোৱাৰ পৰা ৰক্ষা পৰিবলৈ অন্য ব্যক্তিসকলৰ পৰা অতিবত ঘৰত থকাটো সঁচাকৈয়ে প্ৰয়োজনীয়।



তেওঁলোকে কোনো আগন্তুক অতিথিক সাক্ষাৎ কৰিব নোৱাৰিব। ইয়াৰ অৰ্থ এইয়ে যে তেওঁলোকক সুৰক্ষিত কৰি ৰাখিবৰ বাবে তুমি তোমাৰ পৰিয়ালৰ কিছু সদস্যক কিছু সময়ৰ বাবে গৈ লগ ধৰিব নোৱাৰিবা।





## কোৰোনাভাইৰাছ নিৰাময়ৰ কিবা উপায় আছে নেকি ?

অধিকসংখ্যক ব্যক্তিয়ে কোৰোনাভাইৰাছৰ পৰা নিজে নিজেই সুস্থ হৈ উঠিবলৈ সক্ষম হয়। কিন্তু চিকিৎসক আৰু বৈজ্ঞানিকসকলে সোনকালে আৰু নিৰাপদে সকলোকে সুস্থ হোৱাত সহায় কৰিব বিচাৰে।

চিকিৎসকসকলৰ হাতত কোৰোনাভাইৰাছৰ দ্বাৰা সংক্ৰমিত লোকৰ নিৰাময়ৰ বাবে এতিয়ালৈকে কোনো উপায় উদ্ভাৱন হোৱা নাই, কাৰণ ই এটা নতুন ৰোগ। এই ৰোগৰ দ্বাৰা অসুস্থ হোৱা ব্যক্তিসকলৰ ক্ষেত্ৰত চিকিৎসকসকলে এনে কিছুমান আগতেই জনা আৰু সহায়ক হ'ব পৰা বুলি ভবা ঔষধ ব্যৱহাৰ কৰিছে।

কিন্তু যদি সেই ঔষধবোৰে কাম নকৰেও বৈজ্ঞানিকসকলে কোৰোনাভাইৰাছৰ আগতে নথকা সম্পূৰ্ণভাৱে নতুন ঔষধ উদ্ভাৱন কৰাৰ ওপৰতো গৱেষণা কৰি আছে।



আন এটা কথা এইয়ে বৈজ্ঞানিকসকলে একপ্ৰকাৰৰ ভেক্‌চিনৰ ওপৰতো গৱেষণা কৰি আছে।

ভেক্‌চিন এনেকুৱা এটা বিশেষ ঔষধ যিটো তোমাৰ শৰীৰত তেতিয়া প্ৰৱেশ কৰোৱা হয় যেতিয়া তুমি সম্পূৰ্ণৰূপে সুস্থ হৈ থাক। এই ভেক্‌চিনটোৰ ভিতৰত দুৰ্বল আৰু মৃত ভাইৰাছৰ বিৰাণু সোমাই থাকে। তোমাৰ শৰীৰৰ তেজত থকা প্ৰতিৰক্ষী গুণবোৰে এই বিৰাণুবোৰ মাৰিবলৈ অনুশীলন আৰম্ভ কৰে, যাতে তোমাৰ শৰীৰত সেই ভাইৰাছটোৰ সংক্ৰমণ ঘটিলে সিহঁতে জীৱিত ভাইৰাছৰ বিৰুদ্ধে অতি শীঘ্ৰেই যুঁজিবলৈ সক্ষম হয়।



তোমাক হয়তো ইতিমধ্যে শিশু অৱস্থাতেই কিছুমান ভেক্‌চিন দিয়া হৈছিল। ইয়াৰ অৰ্থ এয়ে যে তোমাৰ কিছুমান ৰোগ কেতিয়াও নহ'ব।



এটা নতুন ঔষধ উদ্ভাৱন কৰিবলৈ বছৰেকইমাহ সময়ৰ প্ৰয়োজন হয়। ঔষধটো কোনো লোকক দিয়াৰ আগতে নিশ্চিত হোৱাটো প্ৰয়োজন যাতে সকলোৰে বাবে ই সুৰক্ষিত হিচাপে প্ৰতিপন্ন হয়। সেয়ে এটা সময়ত কিছু সংখ্যক ব্যক্তিৰ শৰীৰত অতি সাৱধানতা অৱলম্বন কৰি ইয়াক পৰীক্ষা কৰি চোৱা হয়। যেতিয়া অৱগত হ'ব পাৰি যে ই কাম কৰে আৰু সম্পূৰ্ণৰূপে সুৰক্ষিত বুলি নিশ্চিত হ'ব পাৰি তেতিয়া প্ৰতিগৰাকী আৱশ্যক থকা ব্যক্তিৰ বাবে যথেষ্ট সংখ্যক ঔষধ প্ৰস্তুত কৰা হয়।

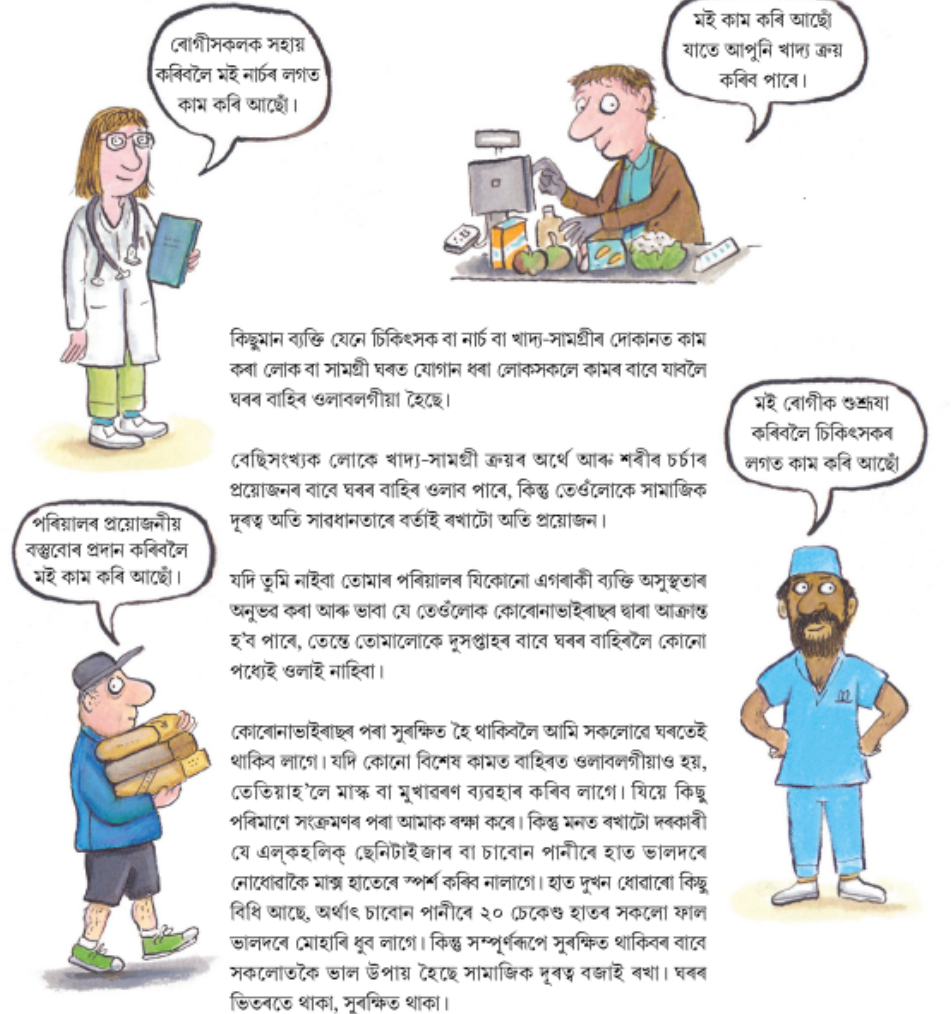
## আমি সাধাৰণতে গৈ থকা স্থান কিছুমান কিয় বন্ধ কৰা হয় ?

যদিও কোবোনাভাইৰাছৰ দ্বাৰা আক্ৰান্ত বহুতো লোক সুস্থ হৈ উঠে, তথাপিও এইটো অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ যে অতি বেছি বোগাক্ৰান্ত সকলো লোককে যাতে এই বোগে আক্ৰান্ত কৰিব নোৱাৰে। ইয়াৰ অৰ্থ এইয়ে কোবোনাভাইৰাছৰ দ্বাৰা সংক্ৰমিত লোকৰ সংখ্যা যাতে অতি কম হয় তাক নিশ্চিত কৰাটো অতি আৱশ্যকীয়। লগতে ইয়াকো নিশ্চিত কৰিব লাগে যাতে অতিকৈ অসুস্থ লোকসকলৰ দেহত কোবোনাভাইৰাছ সংক্ৰমিত নহয়। আৰু যদি বহুতো লোক অসুস্থ হৈ পৰে আৰু একে সময়তে চিকিৎসালয়লৈ যাব লগা হয়, তেনেহ'লে চিকিৎসালয়বোৰে সেই বোগীসকলৰ সঠিকভাৱে শুশ্ৰূষা কৰাত অতিকৈ সতৰ্ক হৈ পৰাটো অতি প্ৰয়োজনীয়।

কোবোনাভাইৰাছ অতি সোনকালে সংক্ৰমিত হোৱা বাবে আমি যাব লগত বসবাস নকৰোঁ তেওঁলোকৰ পৰা সামাজিক দূৰত্ব বৰ্তাই ৰাখিব লাগে।



আৰু সেয়ে য'ত বহুসংখ্যক লোক একেলগ হয় তেনে সকলোবোৰ স্থান যেনে—বিদ্যালয় আৰু গ্ৰন্থাগাৰ আদি—এই মুহূৰ্তত বন্ধ হৈ আছে। আমাৰ দেশৰ চৰকাৰে ঘোষণা কৰিছে যাতে অতি আৱশ্যকীয় নোহোৱালৈকে সকলো লোকে যেন ঘৰৰ বাহিৰলৈ নোলায়।



কিছুমান ব্যক্তি যেনে চিকিৎসক বা নাৰ্চ বা খাদ্য-সামগ্ৰীৰ দোকানত কাম কৰা লোক বা সামগ্ৰী ঘৰত যোগান ধৰা লোকসকলে কামৰ বাবে যাবলৈ ঘৰৰ বাহিৰ ওলাবলগীয়া হৈছে।

বেছিংসংখ্যক লোকে খাদ্য-সামগ্ৰী ক্ৰয়ৰ অৰ্থে আৰু শৰীৰ চৰ্চাৰ প্ৰয়োজনৰ বাবে ঘৰৰ বাহিৰ ওলাব পাৰে, কিন্তু তেওঁলোকে সামাজিক দূৰত্ব অতি সাৱধানতাৰে বৰ্তাই ৰখাটো অতি প্ৰয়োজন।

যদি তুমি নাইবা তোমাৰ পৰিয়ালৰ যিকোনো এগৰাকী ব্যক্তি অসুস্থতাৰ অনুভৱ কৰা আৰু ভাবা যে তেওঁলোক কোবোনাভাইৰাছৰ দ্বাৰা আক্ৰান্ত হ'ব পাৰে, তেন্তে তোমালোকে দুসপ্তাহৰ বাবে ঘৰৰ বাহিৰলৈ কোনো পথেই ওলাই নাহিবা।

কোবোনাভাইৰাছৰ পৰা সুৰক্ষিত হৈ থাকিবলৈ আমি সকলোৱে ঘৰতেই থাকিব লাগে। যদি কোনো বিশেষ কামত বাহিৰত ওলাবলগীয়াও হয়, তেতিয়াহ'লে মাস্ক বা মুখাৱৰণ ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে। যিয়ে কিছু পৰিমাণে সংক্ৰমণৰ পৰা আমাক ৰক্ষা কৰে। কিন্তু মনত ৰখাটো দৰকাৰী যে এলুকহলিক্ ছেনিটাইজাৰ বা চাবোন পানীৰে হাত ভালদৰে নোধোৱাকৈ মাস্ক হাতেৰে স্পৰ্শ কৰিব নালাগে। হাত দুখন ধোৱাৰো কিছু বিধি আছে, অৰ্থাৎ চাবোন পানীৰে ২০ চেকেণ্ড হাতৰ সকলো ফাল ভালদৰে মোহাৰি ধুব লাগে। কিন্তু সম্পূৰ্ণৰূপে সুৰক্ষিত থাকিবৰ বাবে সকলোতকৈ ভাল উপায় হৈছে সামাজিক দূৰত্ব বজাই ৰখা। ঘৰৰ ভিতৰতে থাকা, সুৰক্ষিত থাকা।

## সকলো সময়তে ঘৰত থাকি কেনেকুৱা লাগে ?

মাজে সময়ে আমি একেলগে বসবাস কৰা লোকসকলৰ লগত থকাটো অতি আমোদজনক হৈ পৰে। সাধাৰণতে বিদ্যালয়ত থকাৰ সময়ত নাইবা ডাঙৰ লোকসকলে কামত যোৱাৰ সময়ত কৰিব নোৱাৰা কামবোৰ আমি একেলগে থকা সময়ত কৰিব পাৰোঁ।



(15)

এই অনুভূতিবোৰ একেবাৰে গতানুগতিক। আৰু একেলগে বসবাস কৰা পৰিয়ালৰ প্ৰত্যেকগৰাকী ব্যক্তিয়েই হয়টো একেধৰণেই অনুভৱ কৰে, যদিওবা তেওঁলোকে তেনেদৰে নেদেখুৱায়।



তোমাৰ চোৱা-চিতা কৰা বয়সস্থ লোকসকলো চিন্তিত হৈ পৰিব পাৰে। কেতিয়াবা তেওঁলোকে কামৰ বিষয়ে চিন্তিত হ'ব পাৰে। কেতিয়াবা তোমালোকৰ প্ৰয়োজনীয় বস্তুবোৰ জয় কৰাটো জটিল হৈ পৰিব পাৰে, আৰু সিয়ে তেওঁলোকক অতিকৈ চিন্তিত কৰি তুলিব পাৰে।



যদি তুমি চিন্তিত হৈ পৰা তেতিয়া তোমাক চোৱা-চিতা কৰা ব্যক্তিসকলক তোমাৰ চিন্তাৰ বিষয়ে অৱগত কৰাৰা। যদি তুমি এতিয়াও বিদ্যালয়লৈ গৈ আছা, তেন্তে শিক্ষকসকলৰ লগত কথা পাতিব পাৰা। নাইবা শিক্ষক বা পৰিয়ালৰ অন্য কোনো ব্যক্তিৰ লগত ফোন, কম্পিউটাৰ বা টেবলেট ব্যৱহাৰ কৰিও কথা পাতিব পাৰা।

(16)

## সহায় কৰিবলৈ মই কি কৰিব পাৰোঁ ?

ঘৰত থাকি তুমি ইতিমধ্যেই কৰ্মখিনি সহায় কৰিছ। কিন্তু তুমি নিজেও কোবোনাভাইবাছৰ দ্বাৰা আক্ৰান্ত নোহোৱাকৈ বা অন্য কোনো ব্যক্তিলৈ কোবোনাভাইবাছ সংক্ৰমিত নকৰিবলৈ নিশ্চিতভাৱে অতিৰিক্ত সাৱধানতা অৱলম্বন কৰিও সহায় কৰিব পাৰা।

চাবোনৰ দ্বাৰা ভাইবাছবোৰ ধ্বংস কৰিব পাৰি বুলি তুমি জানানে? সেয়ে যদি তুমি তোমাৰ হাতদুখন অতি সাৱধানভাৱে আৰু দীৰ্ঘ সময়জুৰি ধুই লোৱা, তেন্তে তোমাৰ হাতত কোনোধৰণৰ কোবোনাভাইবাছৰ বিয়ানু নাথাকিব। তোমাৰ হাত দুখন দীৰ্ঘ সময় ধৰি ধোৱাৰ সময়ত নিশ্চিত হ'বৰ বাবে তুমি এটা গান গুণগুণাব পাৰা—'হেঙ্গী বাৰ্থডে' গানটো দুবাৰ গোৱাটোৱে যথেষ্ট হ'ব।



যদি তোমাৰ নাকটো মুচিব বা পানী পেলোৱা লগা হয়, তেন্তে টিচু পেপাৰ ব্যৱহাৰ কৰিবা আৰু লগে লগে তাক পেলনীয়া সামগ্ৰী পেলোৱা পাত্ৰত পেলাবা। তোমাৰ হাতদুখনো ভালকৈ ধুবলৈ নাপাহৰিবা, কাৰণ তোমাৰ শেঙু গাত কোবোনাভাইবাছৰ বিয়ানু থাকিব পাৰে, আৰু ই টিচুৰ পৰা তোমাৰ হাতলৈও সিঁচৰতি হ'ব পাৰে।

যদি তুমি কাহিব বা হাঁচিয়াব লগা হয়, তেনেহ'লে তুমি তোমাৰ হাত দুখন ব্যৱহাৰ নকৰি তোমাৰ কিলাকুটিৰ ভিতৰ ফালটো ব্যৱহাৰ কৰিবা। তেতিয়া তেনেদৰে তুমি অন্য ব্যক্তিলৈ কোবোনাভাইবাছ সিঁচৰতি হোৱাত বাধা দিব পাৰিবা।



যদি সকলোৱে এইবোৰ কথা মানি চলে, তেন্তে ডাঙৰ পৰিৱৰ্তন আনিব পাৰিব।

## আৰু কি কি মই কৰিব পাৰোঁ ?

তোমাৰ লগত বসবাস কৰা লোকসকলৰ প্ৰতি বিনয়ী হোৱাটো তুমি তোমাৰ ফালৰ পৰা কৰিব পৰা আন এটা গুৰুত্বপূৰ্ণ কাম। হয়তো বস্তুবোৰ তোমালোক সকলোৰে বাবে ভিন্ন প্ৰকাৰৰ লগতে জটিল হৈ পৰিব পাৰে।

যদি তুমি তোমাৰ ভাই-ভনীৰ লগত দীঘলীয়া সময়ৰ বাবে একেলগে থাকা, তেতিয়া হ'লে মাজে সময়ে তোমাৰ বাবে সিহঁত বিৰক্তিকৰ হৈ উঠিব পাৰে। কিন্তু চেষ্টা কৰিবা যাতে সিহঁতৰ লগত কাজিয়া নালাগে।



যদি তোমাৰ লগত ডাঙৰ কোনো ব্যক্তি থাকে, তেন্তে তেওঁলোকে কৰিবলৈ দিয়া কামবোৰ কৰি তেওঁলোকক সহায় কৰিব পাৰা আৰু তেওঁলোকক মৰমেৰে সাবটি ধৰিব পাৰা।



(19)



যদিও তুমি বিদ্যালয়ত উপস্থিত থাকিব পৰা নাই, তথাপিও তোমাৰ পঢ়া-শুনাখিনি ঠিকমতে কৰিবা। ই তোমাক মানসিকভাৱে ব্যস্ত ৰখাত সহায় কৰিব আৰু তুমি ঘৰত থাকি থাকি আমনিও কমকৈ পাবা। আৰু যেতিয়া তুমি বিদ্যালয়লৈ আকৌ যাব পাৰিবা তেতিয়া বহুতো কথা শিকিব পাৰিবা।

যদি তোমাৰ নিজৰ কোনো ইলেক্ট্ৰনিক মনোৰঞ্জক সৰঞ্জাম (স্ক্ৰিন—অৰ্থাৎ স্মাৰ্ট ফোন, টেব্লেট, টেলিভিছন, কম্পিউটাৰ আদি) নাই, তেনেহ'লে অন্য সদস্যসকলৰ লগত কথা পাতি সেই স্ক্ৰিন টাইমখিনি ভাগ কৰি লৈ সুচাৰুৰূপে ব্যৱহাৰ কৰিবা।

মনত ৰাখিবা, তোমাৰ লগত বাস কৰা ডাঙৰ ব্যক্তিসকলৰ কিবা-কিবি কাম কৰিব লাগা থাকিব পাৰে। যদি থাকে, তেন্তে তেওঁলোকে যেতিয়া কোনো এটা কাম কৰিবলৈ ধৰে, তেতিয়া যদি তুমি তেওঁলোকক আমনি নকৰাকৈ থাকা, তুমি তেওঁলোকক সহায় কৰাটোৱে বুজাব। তেতিয়াহ'লে তেওঁলোকে তোমাৰ লগত মনোৰঞ্জক কামবোৰ কৰিবলৈ আৰু বেছিকৈ সময় উলিয়াব পাৰিব। তুমিও তেওঁলোকৰ লগত কৰিবলগীয়া আনন্দৰ বিষয়বোৰৰ এখন তালিকা প্ৰস্তুত কৰিব পাৰিবা।



(20)

## ইয়াৰ পিছত কি হ'ব?

সকলোৰে বাবে এইখিনি এক অতি জটিল সময়,  
আৰু এইটো গোটেই বিশ্বতে ঘটি আছে।



কিন্তু যদি আমি সকলোৰে সাৱধানতা অৱলম্বন কৰোঁ আৰু ঘৰতে থাকোঁ তেনেহ'লে আমি কোৰোনাভাইৰাছক সংক্ৰমিত হোৱাৰ পৰা ৰোধ কৰিব পাৰিম। আৰু সিয়ে বৈজ্ঞানিক আৰু চিকিৎসকসকলক এই ৰোগবিধৰ নিৰাময়ৰ উপায় উদ্ভাৱন কৰাৰ ক্ষেত্ৰত কিছু সময় প্ৰদান কৰিব আৰু তাৰ ফলত হয়তো ঔষধ আৰু ভেক্‌চিনো উদ্ভাৱন হ'ব। যাৰ ব্যৱহাৰেৰে সকলোকে কোৰোনাভাইৰাছৰ সংক্ৰমণৰ পৰা ৰক্ষা পৰিব পৰা যাব।

এদিন, হয়তো অতি শীঘ্ৰে, যদিও নিৰ্দিষ্টকৈ কেতিয়ালৈকে হ'ব কোনোৱে নাজানে, তোমাৰ লগত বাস নকৰা লোকসকলক সাক্ষাৎ কৰিব পাৰিবা, লগ-সমনীয়াবোৰৰ লগত খেলিব পাৰিবা, বিদ্যালয়লৈ পুনৰ যাব পাৰিবা আৰু আন এনেকুৱা বহুতো আনন্দদায়ক কাম কৰিব পাৰিবা যিটো তুমি বৰ্তমান কৰিব পৰা নাই।



## এদিনাখন এই জটিল সময়বোৰ পাৰ হৈ যাব।





## শিশুৰ বাবে আৰু কিছুখিনি তথ্য

যদি তুমি কোবোনাভাইৰাছৰ বিষয়ে আৰু অধিক জানিব বিচৰা আৰু নিজকে একেবাৰে শেহতীয়া সংবাদৰ সৈতে অকণত কৰি ৰাখিব বিচৰা :  
**CBBC Newsround**  
<https://www.bbc.co.uk/newsround>

যদি তুমি চিন্তিত বা উৎকণ্ঠিত হোৱা তেন্তে ইয়াত কিছুমান স্থানৰ লিংক দিয়া হৈছে যিয়ে তোমাক সহায় কৰিব পাৰে :  
**Childline**

এটা বিনামূলীয়া হেল্পলাইন য'ত তুমি যিকোনো সময়তে তোমাৰ যিকোনো সমস্যাৰ বিষয়ে কথা পাতিব পাৰা :  
Telephone : 0800 1111

ইয়াত আৰু অধিক সমাধান পাৰা :

<https://www.childline.org.uk/info-advice/your-feelings/anxiety-stress-panic/worries-about-the-world/coronavirus>

### Young Minds

এক দাতব্য প্রতিষ্ঠান (charity) যিয়ে যুৱ প্ৰজন্মৰ মানসিক স্বাস্থ্য (mental health) সৰল হোৱাত সহায় কৰে।  
তুমি যদি উদ্বেগতা অনুভৱ কৰা তেওঁলোকৰ লগত এই লিংকত যোগাযোগ কৰি অধিক উপদেশ ল'ব পাৰা :  
<https://youngminds.org.uk/blog/what-to-do-if-you-re-anxious-about-coronavirus/>

## পিতৃ-মাতৃ, অভিভাৱক আৰু পৰিচাৰকসকলৰ বাবে আৰু কিছুখিনি অতিৰিক্ত তথ্য

### British Psychological Society

ৰোগৰ বিষয়ে শিশুসকলৰ লগত কেনেদৰে কথা পাতিব পাৰি তাৰ বিষয়ে উপদেশ দিয়া হয় :  
<https://www.bps.org.uk/news-and-policy/advice-taking-children-about-illness>

### যোগাযোগ :

বিশেষভাৱে সক্ষম শিশুসকলৰ অভিভাৱকসকলৰ বাবে কোবোনাভাইৰাছৰ তথ্য :  
<https://www.contact.org.uk/advice-and-support/coronavirus-information-for-families-with-disabled-children/>

### The National Autistic Society

মানসিক ৰোগগ্ৰস্ত ব্যক্তি আৰু তেওঁলোকৰ পৰিয়ালৰ বাবে কোবোনাভাইৰাছৰ তথ্য :  
<https://www.autism.org.uk/services/helplines/coronavirus/resources>

### The Samaritans

বিনামূলীয়া ২৪ ঘণ্টাৰ হেল্পলাইন : দূৰভাষা : ১১৬১২৩  
<https://www.samaritans.org/>

### Unicef

তোমাৰ আৰু তোমাৰ পৰিয়ালৰ সুৰক্ষাৰ বাবে ভাইৰাছৰ বিষয়ে তুমি যি জনাটো দৰকাৰ :  
<https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19>

## এন.এইছ.এছ. (NHS)ক সহায় কৰা

চিকিৎসক, নাৰ্চ আৰু এম্বুলেঞ্চৰ চালকসকল আৰু অন্যান্য ব্যক্তিসকল যিসকলে আমাৰ দেশৰ স্বাস্থ্য সেৱা প্ৰদান কৰি আছে, তেওঁলোকে প্ৰতিদিনে সুন্দৰ সেৱা আগবঢ়াই আহিছে, কিন্তু, কোবোনাভাইৰাছৰ দ্বাৰা আক্ৰান্ত লোকসকলৰ ক্ষেত্ৰত বিশেষকৈ তেওঁলোকে আৰু বেছিকৈ পৰিশ্ৰম কৰিব লগা হৈছে। যদি তুমি তেওঁলোকৰ সহায়ৰ বাবে কিছু পৰিমাণে টকা দান কৰিব বিচাৰা তুমি তলত দিয়া ঠিকনাত যোগাযোগ কৰিব পাৰা :  
<https://www.nhscharitiestogether.co.uk/>

## প্ৰকাশকৰ বিষয়ে

'ন'চি ফ্ৰো' এক পুৰস্কাৰ প্ৰাপ্ত, সৰু, স্বাধীন, শিশু গ্ৰন্থ প্ৰকাশক। শিশু আৰু অভিভাৱকসকলৰ বাবে উপযোগী বুলি ভাবি আমি এই বিনামূলীয়া ডিজিটেল শিশুগ্ৰন্থখন প্ৰস্তুত কৰি উলিয়াইছোঁ। আমি ০ পৰা ১০ বছৰীয়া শিশুসকলৰ বাবে বিভিন্ন ধৰণৰ বহুতো গ্ৰন্থ প্ৰকাশ কৰি উলিয়াইছোঁ। আমাৰ গ্ৰন্থসমূহ পাবলৈ যোগাযোগ কৰা :  
<https://www.nosycrow.com>

## অসমীয়া অনুবাদ গ্ৰন্থখনৰ প্ৰকাশকৰ বিষয়ে

গৌৰৱোজ্জ্বল ৫০ বছৰ অতিক্ৰম কৰা 'অসম পাবলিচিং কোম্পানী'য়ে এতিয়ালৈকে বিদ্যালয়ৰ শিশুসকলৰ বাবে বহুতো উৎকৃষ্ট গ্ৰন্থ প্ৰকাশ কৰাৰ লগতে অসমৰ বৌদ্ধিক জগততো খলকনি তুলিব পৰা বহুসংখ্যক প্ৰসংগ পুথি প্ৰকাশ কৰিছে। বিশ্বৰ বিখ্যাত লেখকসকলৰ শ্ৰেষ্ঠ গ্ৰন্থ কিছুমান অসমীয়া ভাষালৈ অনুবাদ কৰি অসমীয়া ভাষা-সাহিত্যলৈও এক বিশেষ বৰঙনি আগবঢ়াইছে। প্ৰকাশক হিচাপে 'অসম পাবলিচিং কোম্পানী' পাঠক আৰু সমাজৰ প্ৰতি সদায়েই দায়বদ্ধ।  
যোগাযোগ—  
ফোন : ৮৬৩৮৪১২৩৭৬  
e-mail : [apc.assam1970@gmail.com](mailto:apc.assam1970@gmail.com)

