

কোভিড-১৯: মাঠ পর্যায়ের কর্মী, কমিউনিটি কর্মী, স্বেচ্ছাসেবক এবং কমিউনিটির সমিতি ও সংগঠনগুলির জন্য কিছু মূল পরামর্শ ও আলোচ্য বিষয়

এই সহায়িকাটিতে মাঠ পর্যায়ের কর্মী, স্বেচ্ছাসেবক এবং কমিউনিটির সমিতি ও সংগঠনগুলির জন্য তথ্য দেয়া হয়েছে। এটিতে কোভিড-১৯ এর ব্যাপারে কীভাবে কমিউনিটির সাথে আলাপ আলোচনা গড়ে তুলতে হবে, কী কী প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে হবে এবং তার উপযুক্ত উত্তর কী হবে সেই সম্পর্কে কিছু পরামর্শ দেয়া হয়েছে।

এই রোগ সম্পর্কে গুজব এবং ভুল তথ্যের কারণে মানুষ বিভ্রান্ত হতে পারে এবং অস্বাস্থ্যকর আচরণ করতে পারে। মানুষ প্রচার মাধ্যম, বন্ধুবান্ধব, পরিবার, সোশ্যাল মিডিয়া, বিভিন্ন সংস্থা অথবা অন্যান্য সূত্র থেকে বিভিন্ন ধরনের তথ্য পেয়ে থাকে। এর মধ্যে কিছু সূত্রের তথ্য পরস্পরবিরোধী হতে পারে।

মানুষ কোনো সমস্যার সম্পর্কে প্রচুর পরিমাণে তথ্য পেতে থাকলে আর সেই তথ্যের মধ্যে বেশ কিছু গুজব এবং ভুল তথ্য থাকলে কি ঘটবে?

সেক্ষেত্রে পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণ করা আরও বেশি কঠিন হয়ে ওঠে। যেমন মানুষ:

- সমাধান খুঁজে পেতে সমস্যায় পড়তে পারে
- স্বাস্থ্যের বিষয়ে দেয়া পরামর্শগুলো মেনে চলতে ভয় পেতে পারেন বা সেগুলো অবিশ্বাস করতে পারেন।
- পরিস্থিতির বিরোধিতা করতে পারেন এবং তা মেনে নিতে অস্বীকার করতে পারেন।
- স্বাস্থ্য সেবা নেয়া বা চিকিৎসা করানো বন্ধ করে দিতে পারেন।
- কর্তৃপক্ষ এবং স্বাস্থ্য সেবা কর্মীরা রোগ প্রতিরোধ করার উপায় সম্পর্কে এবং অন্যান্য যে সমস্ত জীবন রক্ষাকারী পরামর্শ দিচ্ছেন (যেমন সকলের থেকে নিজেকে বিচ্ছিন্ন রাখা বা কোয়ারেন্টাইন) উপেক্ষা করতে পারেন।
- স্বাস্থ্য কর্মীদের থেকে সাহায্য নিতে অস্বীকার করতে পারেন, প্রায়ই হুমকি দিয়ে বা সহিংসভাবে।
- অসুস্থ বা অসুস্থ বলে মনে হচ্ছে এমন মানুষদের সাথে দুর্ব্যবহার করতে পারেন। চিকিৎসা কতটা কার্যকর সেই সম্পর্কে সচেতনতার অভাবে সেরে ওঠা মানুষদের সাথেও দুর্ব্যবহার করা হতে পারে।

এক্ষেত্রে মাঠ পর্যায়ের কর্মী, স্বেচ্ছাসেবী এবং কমিউনিটির সমিতি ও সংগঠনগুলি এমন একটি অবস্থানে রয়েছেন যে তারা সম্প্রদায় ও সম্প্রদায়ের নেতাদের মধ্যে আস্থা গড়ে তুলতে পারেন। আপনাদের মানুষের কথা শুনতে হবে এবং তাদের সব প্রশ্ন, ভয়ভীতি এবং ভুল তথ্যের জবাবে যত দ্রুত সম্ভব স্পষ্ট, দরকারি এবং সঠিক তথ্য দিতে হবে। এমন করা হলে মানুষের কাছে সঠিক তথ্য থাকবে যার সাহায্যে তারা ঝুঁকি কমাতে এবং কোভিড-১৯ ছড়ানো রোধ করতে পারবেন,

এই সহায়িকার বিষয়সূচি:

ধাপ ১: কিভাবে কমিউনিটিকে যোগদান করাবেন - কমিউনিটির সাথে আলাপ আলোচনার জন্য কিছু সহজ পরামর্শ।

ধাপ ২: সঠিক প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন - কমিউনিটির সাথে আলাপ আলোচনার মূল নির্দেশনা, এর মধ্যে রয়েছে কলঙ্ক বা বিদেশীদের প্রতি ঘৃণা রোধ করার জন্য আলোচনা।

ধাপ ৩: কী বলবেন - কমিউনিটিকে যে তথ্যগুলো জানানো অত্যন্ত জরুরি এবং প্রায়শই যে প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করা হয় সেগুলি আপনার আলোচনার মূল বিষয় হতে পারে।

ধাপ ১: কীভাবে কমিউনিটিকে যোগদান করাবেন

এই বিভাগটিতে কিছু দরকারি পরামর্শ এবং কমিউনিটিকে যে তথ্য জানাতে হবে তা নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে। জাতীয় কর্মীদের তাদের নিজের দেশের জন্য এটিকে উপযুক্ত ও প্রাসঙ্গিক করে নিতে হবে এবং আপ টু ডেট রাখতে হবে।

- **আপনি কে, আপনি কোন সংস্থা থেকে এসেছেন এবং কমিউনিটিতে আপনি কী করেন তা বলুন।** এতে এগুলি অন্তর্ভুক্ত করা যেতে পারে:
 - আমরা কোভিড-১৯ এবং তার লক্ষণগুলো সম্পর্কে মানুষকে সঠিক তথ্য জানানোর কাজ করছি। এছাড়াও আমরা মানুষ নিজেকে এবং তাদের সম্প্রদায়ের অন্য মানুষদের রক্ষা করার জন্য কী করতে পারে সেটা জানাতে চাই।
 - এটা করার জন্য আমাদের দল বিভিন্ন উপায়ে সম্প্রদায়ের মানুষদের কাছে তথ্য পৌঁছে দেন যেমন রেডিও, এসএমএস বার্তা, পোস্টার, বিলবোর্ড, সরাসরি সাক্ষাৎ করে এবং কমিউনিটির সভার মাধ্যমে।
 - **নিজের পরিচয় দিন এবং সহানুভূতি দেখান:** আমরা বুঝতে পারছি আপনারা সবাই এই নতুন রোগ সম্পর্কে চিন্তিত। আমরা আজ এসেছি যাতে এই রোগটা কি সেটা আপনাদের বুঝতে সাহায্য করতে পারি, আর সেই সাথে আমরা চাই যাতে আপনারা সকলে জেনে নিতে পারেন যে কীভাবে নিজেদের এবং অন্যদের এই রোগ থেকে রক্ষা করতে পারবেন।
- **মানুষ কী বলছে তা ভালোভাবে বুঝে নিন:** আপনি কী জানেন তা সকলকে জানানোর আগে কোভিড-১৯ সম্পর্কে মানুষ কী বলছেন তা প্রথমে শুনুন। কমিউনিটি এবং তাদের উদ্বেগগুলি আরো ভালোভাবে বোঝার জন্য আমাদের তথ্য সংগ্রহের প্রয়োজন হতে পারে, যাতে আমরা তাদের চাহিদাগুলি আরও ভালোভাবে পূরণ করার জন্য আমাদের কর্মকাণ্ড এবং তথ্যকে আরও উপযুক্ত করে তুলতে পারি। তাদের সবচেয়ে বেশি কী প্রয়োজন সেই অনুযায়ী আমাদের কর্মকাণ্ডকে উপযুক্ত করে তোলা প্রয়োজন।

ব্রান্ত বিশ্বাস ও গুজব সম্পর্কে চারটি সত্য

1. ব্রান্ত বিশ্বাস ও গুজব প্রায়ই তখনই দেখা যায় যখন মানুষের কাছে রোগ সম্পর্কে পর্যাপ্ত পরিমাণে সঠিক তথ্য থাকে না এবং তার সম্পর্কে যথেষ্ট ধারণা থাকে না। কোনও রোগ এবং তার প্রতিরোধ সম্পর্কে সাংস্কৃতিকভাবে কোনও বদ্ধমূল বিশ্বাস থাকলেও এটা ঘটতে পারে।
2. বিভিন্ন সূত্র থেকে পরস্পরবিরোধী বার্তা দেয়া হলেও ব্রান্ত বিশ্বাস ও গুজব ছড়াতে পারে।
3. ব্রান্ত বিশ্বাস ও গুজব কমিউনিটির মধ্যে ভয়ভীতি তৈরি করতে পারে, যার ফলে হয়ত ব্যক্তি, পরিবার এবং পুরো সম্প্রদায় রোগ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণের জন্য সঠিক আচরণগুলি করবে না।
4. এর মানে হলো কোভিড-১৯ এর সংক্রমণ সম্পর্কে জ্ঞান এবং ধারণা বাড়াতে সঠিক তথ্য সরবরাহ করা গুরুত্বপূর্ণ এবং তা ব্রান্ত বিশ্বাস বা ব্রান্ত ধারণা দূর করতে পারে।

- **সচেতনতা বাড়াতে ও পদক্ষেপ নিতে উৎসাহ দিন:** পরিচিত শব্দ এবং ভাষা ব্যবহার করুন (অ্যাক্রোনিম বা সংক্ষিপ্ত নাম এবং বিদেশী ভাষার শব্দ ব্যবহার করবেন না, যখন

সেগুলি ব্যবহার করতেই হবে তখন সেগুলির মানে স্পষ্টভাবে বুঝিয়ে বলবেন) এবং এমন দরকারি পরামর্শ দিন যা লোকেরা কাজে লাগাতে পারবে। উদাহরণস্বরূপ:

- ✓ অনুসরণ করা সম্ভব এমন কোনও নির্দেশ, যেমন "আপনি অসুস্থ হলে চিকিৎসার জন্য xyz হাসপাতালে যাবেন"
 - ✓ কোনও সুঅভ্যাস মেনে চলতে বলা যেমন "নিজেকে এবং অন্যদের অসুস্থ হওয়ার হাত থেকে রক্ষা করার জন্য আপনাদের হাত ঘন ঘন ধোবেন। "
 - ✓ তারা তাদের বন্ধু ও পরিবারের মানুষদের যে তথ্যগুলো জানাতে পারেন, যেমন কোথা থেকে এবং কখন সেবা নিতে হবে। যেমন "চিকিৎসা বিনামূল্যে করা হবে এবং সেটা xyz স্বাস্থ্য কেন্দ্রে করানো যাবে।"
 - ✓ এমন তথ্য জানান যা কমিউনিটির মধ্যে থাকা ভ্রান্ত বিশ্বাস এবং ভুল ধারণাগুলি দূর করে, যেমন "চীন থেকে আপনার পরিচিত কেউ কোনও পার্সেল পাঠালে সেটা নেয়া নিরাপদ কারণ কোভিড-১৯ জিনিসপত্রের ওপরে বেশিষণ বেঁচে থাকতে পারে না।
- মানুষদের আলোচনায় যোগ দিতে উৎসাহ দিন - মূল উদ্বেগ এবং প্রশ্নগুলি বোঝার জন্য প্রথমে তাদের কথা শুনুন। মানুষদের জিজ্ঞাসা করুন যে তারা ইতিমধ্যে কোভিড-১৯ সম্পর্কে কী কী জানেন, কী জানতে চান এবং কী জানা প্রয়োজন বলে মনে করেন। স্বাস্থ্য কার্যক্রম পরিকল্পনা ও সরবরাহে তাদেরকে সামিল করুন, কারণ তেমন করা হলে তাদের আপনার এবং আপনার জানানো তথ্যের ওপর বিশ্বাস বাড়বে এবং পাশাপাশি রোগ প্রতিরোধের ক্ষেত্রে তাদের সক্রিয় ভূমিকা নেয়ার সম্ভাবনা বাড়বে।
 - পরিবার, পরিচর্যাকারী এবং স্থানীয় নেতাসহ কমিউনিটিকে কয়েকটি স্পষ্ট এবং সহজ বার্তা বুঝিয়ে বলুন। তাদের পছন্দের ভাষায় কথা বলুন এবং অপরিচিত বা টেকনিক্যাল শব্দ ব্যবহার করা যথাসম্ভব এড়িয়ে চলুন। উদাহরণস্বরূপ, "সংক্রমণ" এর পরিবর্তে "ছড়িয়ে পড়া" ব্যবহার করুন
 - নিশ্চিত হয়ে নিন যে আপনার দেয়া তথ্য প্রত্যেকে বুঝতে পেরেছেন। মাঝে মাঝে প্রশ্ন করে দেখুন সবাই কতটা বুঝতে পেরেছেন
 - সম্প্রদায়ের সদস্য এবং সম্প্রদায়ের নেতাদের আপনার দেয়া তথ্য সবাইকে জানাতে অনুরোধ করুন। মানুষ সাধারণত তাদের চেনাশোনা, বিশ্বস্ত এবং শুভাকাঙ্ক্ষী লোকদের জানানো তথ্যে বেশি মনোযোগ দেন।



মনে রাখবেন: আপনি কিছু না জানলে সৎভাবে খোলাখুলি তা জানান এবং সম্প্রদায়ের মানুষদের বলুন যে আপনি সেই তথ্য জানার চেষ্টা করবেন এবং ফিরে এসে তাদের উত্তর জানাবেন

- এই রোগের সাথে কোনও জাতি বা স্থানকে যুক্ত করবেন না, যেমন চীনা ভাইরাস
- রোগাক্রান্তদের কেস বা শিকার বলে উল্লেখ করবেন না। সেই মানুষদের সম্পর্কে কথা বলুন যাদের কোভিড-১৯ এর চিকিৎসা করা হয়েছে বা করা হচ্ছে।
- গুজবের পুনরাবৃত্তি করবেন না।

ধাপ ২: সঠিক প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন

মানুষের উদ্বেগ এবং তাদের যে প্রশ্নগুলি রয়েছে সে সম্পর্কে আরও জানুন। সেই প্রশ্নগুলির উত্তর দিন।



মনে রাখবেন: কোভিড -১৯ সম্পর্কে কয়েকটি প্রশ্নের উত্তর ৬ নং পৃষ্ঠায় দেয়া

মানুষ এবং সম্প্রদায়ের সাথে কথোপকথন শুরু করার জন্য কয়েকটি মূল সহায়ক প্রশ্ন (অনুবাদ করুন এবং স্থানীয় প্রেক্ষাপট অনুযায়ী উপযুক্ত করে তুলুন)।

- আপনারা কোভিড -১৯ সম্পর্কে কি শুনেছেন?
- আপনারা কোভিড -১৯ সম্পর্কে কী জানতে চান?
- আপনারা কি এই রোগের লক্ষণগুলো জানেন?
- আপনারা কি জানেন যে আপনাদের পরিবার বা সম্প্রদায়ের কেউ অসুস্থ হলে যদি তার সর্দি-কাশির মতো ঠাণ্ডা লাগার লক্ষণ থাকে তাহলে কী করতে হবে?
- আপনারা কি কোভিড-১৯ হয়েছে এমন মানুষকে ভয় পাবেন?
- আপনারা কি জানেন যে কীভাবে নিজের এবং আপনাদের প্রিয়জনদের কোভিড -১৯ এর হাত থেকে রক্ষা করবেন?
- আপনার সম্প্রদায়ের লোকেরা কি নিয়মিত হাত ধুয়ে থাকেন? যদি হ্যাঁ হয়, তাহলে কেন? যদি না হয়, তাহলে কেন নয়?
- আপনার সম্প্রদায়ের মানুষ কি একে অন্যের থেকে নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখে (অর্থাৎ একে অন্যের থেকে ১ মিটার - ৩ ফুট) এবং হাঁচি দেয়ার সময় টিস্যু বা কনুই দিয়ে নাকমুখ ঢেকে রাখেন? যদি হ্যাঁ হয়, তাহলে কেন? যদি না হয়, তাহলে কেন নয়?
- আপনাদের পরিবারের মানুষরা কী ঘরের জানালা এবং দরজা খুলে রাখেন যাতে তাজা বাতাস ঘরে ঢুকতে পারে, আর রোগজীবাণু মারার জন্য জিনিসপত্র ভালোভাবে ধোয়ামোছা করেন?
- আপনাদের কি মনে হয় আপনাদের সম্প্রদায়ের মধ্যে কোনও গোষ্ঠী/বা লোক ভাইরাস ছড়ানোর জন্য দায়ী? (কলঙ্কিত করার মনোভাব আছে কিনা দেখুন)। যদি মানুষ একটি নির্দিষ্ট গোষ্ঠীকে উল্লেখ করে, তাহলে আরও একটি প্রশ্ন করুন: আপনাদের কেন মনে হয় যে এই লোকেরা আপনাদের সম্প্রদায়ের মধ্যে ভাইরাস ছড়াচ্ছে?

ধাপ ৩: কী বলবেন?

এই অংশটি নিয়মিতভাবে নতুন প্রশ্ন, সম্প্রদায়ের সদস্যদের মধ্যে থাকা ভুল ধারণা এবং স্বাস্থ্য সংক্রান্ত নতুন তথ্যের ভিত্তিতে আপডেট করতে থাকবেন। সবসময় নথিপত্র শেষবার আপডেট করার তারিখ যোগ করবেন। সর্বশেষ আপডেট করা হয়েছে ২৩শে ফেব্রুয়ারি ২০২০।

এই নতুন (নভেল) করোনা ভাইরাস রোগ কোভিড-১৯ কী?

- করোনা ভাইরাস হল অনেকগুলি ভাইরাসের একটা বড় পরিবার যা মানুষ এবং পশুপাখি, উভয়ের মধ্যেই পাওয়া যায়। এর কয়েকটা মানুষকে আক্রমণ করে এবং সাধারণ ঠাণ্ডা লাগা থেকে শুরু করে মিডল ইস্ট রেস্পিরেটরি সিনড্রোম (মার্স) এবং সিভিয়ার অ্যাকিউট রেসপিরেটরি সিনড্রোমের (সার্স) মতো গুরুতর রোগ ঘটায়। এই রোগগুলির জন্য স্থানীয় নাম ব্যবহার করুন।
- কোভিড-১৯ একটা নতুন ধরনের করোনা ভাইরাস যা সর্বপ্রথম ২০১৯ সালের ডিসেম্বরে চীনের ইউহানে দেখা দিয়েছিল।
- এই ভাইরাসের ব্যাপারে আমরা এখনও অনেক কিছু জানি না, কিন্তু কীভাবে এটি প্রতিরোধ এবং সারানো যায় তা আবিষ্কার করার জন্য গবেষকরা কঠোর পরিশ্রম করে যাচ্ছেন।

এটা কতটা বিপজ্জনক?

- বেশিরভাগ মানুষকে কোভিড -১৯ সামান্য অসুস্থ করে এবং তা সাধারণ সর্দিকাশির (নাক দিয়ে পানি পড়া, স্বর, গলা ব্যথা, কাশি এবং হাঁপ ধরা) মতো।
- কিছু মানুষের ক্ষেত্রে এটা আরও মারাত্মক হতে পারে এবং তাদের নিউমোনিয়া বা শ্বাসকষ্ট হতে পারে।
 - যেমন দেখা গেছে বয়স্ক মানুষ আর যাদের রোগ প্রতিরোধ করার ক্ষমতা কম বা আগে থেকে অন্য কোনও রোগ রয়েছে (যেমন ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ এবং হৃদরোগ বা ফুসফুসের রোগ) তাদের এই রোগের ঝুঁকি বেশি আর তারা এই ভাইরাসে গুরুতরভাবে অসুস্থ হয়ে পড়তে পারেন।
- এই রোগে মৃত্যুও হতে পারে তবে তা বিরল।

কারো শরীরে এই ভাইরাস কীভাবে ঢোকে?

- এই ভাইরাসে আক্রান্ত মানুষের থেকে সুস্থ মানুষের মধ্যে ছড়িয়ে পড়তে পারে। এই ভাইরাস সাধারণত ভাইরাসযুক্ত কফ, লালা বা থুথুর সরাসরি সংস্পর্শ থেকে ছড়ায়। এই কফ, লালা বা থুথু নাক অথবা মুখ থেকে বের হয়।
 - যেমন ভাইরাসে আক্রান্ত কোনও মানুষ হাঁচি বা কাশি দিলে এই থুথু, কফ বা লালা ছিটে এসে অন্য মানুষের চোখ, নাক বা মুখে ঢুকে যেতে পারে বা
 - যখন ভাইরাসে আক্রান্ত কোনও মানুষ তাদের হাত দিয়ে নাক মুখ ঢেকে হাঁচি বা কাশি দেন এবং তারপর সেই হাত দিয়ে কোনও মানুষ বা জিনিসকে স্পর্শ করেন
- যখন কেউ সেই ভাইরাসযুক্ত থুথু, কফ বা লালায় দূষিত কোনও জায়গা বা জিনিস স্পর্শ করে। এখনও জানা যায়নি কতদিন ধরে এই ভাইরাস কোনও জিনিসের ওপর বেঁচে থাকতে পারে অথবা আদৌ বেঁচে থাকতে পারে কিনা, কিন্তু ৭০% অ্যালকোহলযুক্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজার এই ভাইরাস মেরে ফেলতে পারে

- কোভিড -১৯ সাধারণত আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে **ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শের** মাধ্যমে ছড়িয়ে পড়ে, যেমন রোগীর পরিচর্যা করা। “ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শের” মানে হলো রোগীর শরীর স্পর্শ করা, তারা যে জিনিসপত্র ব্যবহার করছেন বা যে জিনিসের ওপরে হাঁচি কাশি দিয়েছেন সেগুলি স্পর্শ করা বা তারা অসুস্থ থাকাকালীন তাদের ১ মিটারের মধ্যে অনেকক্ষণ সময় কাটানো।

আমি কিভাবে নিজেকে এবং আমার পরিবারকে রক্ষা করব?

রোগের হাত থেকে বাঁচার জন্য আপনারা ও আপনাদের পরিবারকে পাঁচটি সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে:

1. সাবান এবং জল দিয়ে **বারবার আপনাদের হাত ধুয়ে ফেলুন**। সাবান না পেলে, জীবাণু মারতে ৭০% অ্যালকোহলযুক্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।
2. **কাশি বা হাঁচি হলে আপনার কনুই বা কাগজের টিস্যু দিয়ে মুখ বা নাক ঢেকে রাখুন**। ব্যবহারের পরে, সাথে সাথে সেই টিস্যু কোনও ঢাকা ডাস্টবিনে ফেলে দিন। হাঁচি ও কাশির সময় হাত দিয়ে নাক-মুখ ঢাকবেন না কারণ তখন আপনি হাতের মাধ্যমে ভাইরাস ছড়িয়ে পড়বে। যদি আপনি হাঁচি বা কাশির সময় হাত দিয়ে নাক-মুখ ঢাকেন, তবে কোনও কিছু স্পর্শ করবেন না এবং তক্ষুনি সাবান এবং পানি দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে নেবেন।
3. কেউ যদি হাঁচে, কাশে বা অসুস্থ থাকে তাহলে তার **কাছাকাছি যাবেন না**। তাদের থেকে অন্তত ১ মিটার (৩ ফুট) দূরত্ব বজায় রাখবেন আর তাদের কোনও কাছাকাছি স্বাস্থ্য কেন্দ্রে যেতে বলবেন।
4. **নিজের চোখ, নাক আর মুখ স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন**। আমরা হাত দিয়ে অনেক কিছু ছুঁই যার মধ্যে কোনও জিনিসে ভাইরাস লেগে থাকতে পারে।
5. যদি আপনার জ্বর, কাশি বা শ্বাসকষ্ট হয় তাহলে **ডাক্তারের কাছে যান**। নিজের খেয়াল রাখা আর পরিবার এবং অন্যান্যদের মধ্যে রোগ ছড়ানো বন্ধ করার এটাই সবচেয়ে ভালো উপায়। আপনার থেকে অন্যদের মধ্যে যাতে রোগ ছড়িয়ে না পড়ে সেজন্য প্রথমে ডাক্তারকে ফোন করে আপনার লক্ষণগুলো সম্পর্কে জানান।



জীবাণু ছড়ানো বন্ধ করার জন্য কাশি বা হাঁচি দেয়ার সময় আপনার কনুই বা কাগজের টিস্যু দিয়ে নাক-মুখ ঢেকে রাখুন।



মনে রাখবেন: বয়স্ক মানুষ বা যাদের অন্যান্য স্বাস্থ্য সমস্যা রয়েছে তাদের অসুস্থ হওয়ার সম্ভাবনা বেশি। আমাদের তাদের রক্ষা করতে এবং জীবাণু ছড়ানো বন্ধ করতে হবে!

যদি পরিবারের কোনও সদস্য বা আমার রোগটির লক্ষণ দেখা দেয় তাহলে আমার কী করা উচিত?

- যদি আপনি অথবা আপনার পরিবারের কোনও সদস্যের জ্বর, কাশি বা শ্বাসকষ্ট হয় তাহলে শুরুতেই চিকিৎসার ব্যবস্থা করুন।

- ক্লিনিকে আসার আগে আপনার ডাক্তার বা স্বাস্থ্য কর্মীকে ফোন করুন। কোভিড-১৯ রোগ হচ্ছে বলে জানা গেছে এমন কোনও জায়গায় যদি আপনি ভ্রমণ করে থাকেন, বা এমন এলাকায় ভ্রমণ করে এসেছেন এবং রোগের লক্ষণ রয়েছে এমন কারো ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে এসে থাকেন তাহলেও আপনার ডাক্তারকে ফোন করা উচিত।



মনে রাখবেন - যদি ভাইরাসে আক্রান্ত কোনও রোগী চিকিৎসা কেন্দ্রে না যান বা সাহায্য না নেন তাহলে তাদের গুরুতরভাবে অসুস্থ হয়ে পড়ার এবং জীবাণু ছড়ানোর খুব বেশি ঝুঁকি থাকতে পারে।

কোভিড-১৯ বিষয়ে প্রায়ই জিজ্ঞাসা করা প্রশ্নগুলি

এই বিভাগটি যাচাই করা তথ্য দিয়ে নিয়মিত আপডেট করতে হবে (২৩শে ফেব্রুয়ারি ২০২০ তারিখে শেষ আপডেট করা হয়েছে)।

কোভিড-১৯ কী অত্যন্ত ছোঁয়াচে? (সহজেই এই ভাইরাসে আক্রান্ত হতে পারি)

একজন অসুস্থ মানুষের সাথে ঘনিষ্ঠ, সরাসরি সংস্পর্শের (অথবা অসুস্থ মানুষের ব্যবহার করা জিনিসপত্র এবং পৃষ্ঠতলের সাথে সংস্পর্শের) মাধ্যমেই রোগ ছড়ায়। এই রোগে সেই সব পরিচর্যাকারী আর পরিবারের সদস্যরা বেশি আক্রান্ত হয়েছেন যারা ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (মাস্ক, গ্লাভস ইত্যাদি) ব্যবহার না করেই অসুস্থ মানুষের সেবা করেছেন।

কারো সাথে কথা বললে বা তার পাশে বসলে কি আমার কোভিড-১৯ হতে পারে?

লোকের সাথে কথা বললে বা রাস্তায় হাঁটলে এই রোগ হওয়ার সম্ভাবনা খুব কম। কোনও মানুষের কাছাকাছি থাকার কারণে সাধারণত জীবাণু ছড়ায় না। যদি আপনি সম্প্রতি কোভিড-১৯ রোগ ছড়িয়েছে এমন কোনও দেশে ভ্রমণ না করে থাকেন বা কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত কোনও মানুষের সংস্পর্শ না এসে থাকেন তাহলে আপনার এই জীবাণুতে আক্রান্ত হওয়ার কোনও সম্ভাবনা নেই।

কোভিড-১৯ প্রতিরোধ বা চিকিৎসা করার কোনও নির্দিষ্ট ঔষধপত্র আছে কি?

এই রোগের চিকিৎসা করা যায় এবং অসংখ্য মানুষ ইতিমধ্যেই রোগটি থেকে সেরে উঠেছেন। যদিও এই রোগের জন্য নির্দিষ্ট কোনও ঔষধের পরামর্শ দেয়া হয়না, তবে যারা ভাইরাসে আক্রান্ত হয়েছেন তাদের লক্ষণের উপশমের জন্য চিকিৎসা ও সেবা দেয়া প্রয়োজন। যারা গুরুতরভাবে অসুস্থ তাদের হাসপাতালে ভর্তি হয়ে চিকিৎসা করানো উচিত।

কোভিড-১৯ এর কোন টিকা আছে কী?

এটা একটা নতুন ভাইরাস তাই এখন পর্যন্ত এর কোনও টিকা নেই। কার্যকর এবং নিরাপদ নতুন টিকা তৈরি করতে সময় লাগে। গবেষকরা এর টিকা আবিষ্কারের জন্য কাজ করে যাচ্ছেন।

আমার দেশে কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত একজন রোগী হাসপাতালে ভর্তি থাকলে কি সব মানুষের এই রোগ হওয়ার ঝুঁকি থাকবে?

হাসপাতালে সংক্রামক বা ছোঁয়াচে রোগে আক্রান্ত রোগীদের চিকিৎসার জন্য সবরকম ব্যবস্থা থাকে। একজন কোভিড-১৯ রোগী হাসপাতালে থাকার মানে হচ্ছে তারা সুস্থ হওয়ার জন্য চিকিৎসা পাবেন এবং এর মাধ্যমে রোগ ছড়ানো রোধ করা হবে।

চীন থেকে আসা লোকদের কি আমাদের এড়িয়ে চলা উচিত?

দেখে অসুস্থ মনে হচ্ছে এবং যাদের সর্দিকাশির লক্ষণ রয়েছে এমন সকলের ক্ষেত্রেই আমাদের একই সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে। এই লক্ষণগুলো হল নাক দিয়ে পানি পড়া, জ্বর, গলা ব্যথা, কাশি এবং শ্বাসকষ্ট। সাবধানতার উপায়গুলি হল পানি এবং সাবান দিয়ে বার বার হাত ধোয়া বা অ্যালকোহলযুক্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে বারবার হাতের জীবাণু পরিষ্কার করা; যারা কাশি, হাঁচি দিচ্ছে, বা অসুস্থ তাদের থেকে কমপক্ষে ১ মিটার (৩ ফুট) দূরে থাকা, এবং তাদেরকে কাছাকাছি চিকিৎসাকেন্দ্রে যেতে বলা।

আমাদের কি চাইনিজ খাবার না খাওয়া উচিত?

চাইনিজ খাবার খাওয়ার মাধ্যমে কোভিড-১৯ ছড়ায় না। স্বাস্থ্যসম্মত এবং পরিষ্কার পরিবেশে ভালোভাবে রান্না বা সিদ্ধ করা যেকোনো খাবার খাওয়া নিরাপদ।

কিভাবে আমি আমার বাচ্চাকে নিরাপদ রাখতে পারি?

আপনার বাচ্চাদের সাবান এবং পানি বা অ্যালকোহলযুক্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে বার বার হাত ধুতে শেখান। পাশাপাশি তাদের হাঁচি বা কাশি দেয়ার সময় কনুই বা কাগজের টিস্যু দিয়ে নাক-

মুখ ঢেকে রাখতে এবং ব্যবহারের পরেই টিস্যু ডাস্টবিনে ফেলতে আর তক্ষুনি সাবান ও পানি দিয়ে হাত ধুয়ে নিতে শেখান। বাড়িতে এবং ট্রেনে-বাসে জানলা খুলে রাখুন যাতে বাতাস চলাচল করে আর জীবাণু বয়ে নিয়ে চলে যায়।

কোভিড-১৯ থেকে নিজেকে রক্ষা করার জন্য আমার কি মাস্ক বা মুখোশ পরা উচিত?

না, কোভিড-১৯ থেকে নিজেকে রক্ষা করার জন্য সবচেয়ে ভালো উপায় হচ্ছে ভালো করে এবং বারবার আপনার হাত ধুয়ে নেওয়া।

- যদি আপনি সুস্থ থাকেন, তাহলে শুধুমাত্র তখনই মাস্ক পরবেন যদি আপনি কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত হতে পারে এমন কারো দেখাশুনা করেন।
- যদি আপনি ঘন ঘন কাশি বা হাঁচি দেন, তাহলে একটি মাস্ক পড়ুন যাতে কাশি বা হাঁচির মাধ্যমে চারপাশের মানুষ বা জিনিসপত্রে জীবাণু না ছড়ায়।

আপনি বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার ওয়েবসাইটে আরো তথ্য পাবেন (অনেকগুলি ভাষায়)

<https://www.epi-win.com/>

এবং ঝুঁকির বিষয়ে মানুষকে জানানো ও সম্প্রদায়ের যোগদান এবং জবাবদিহিতার বিষয়ে আরও

তথ্য এখানে পাবেন: <https://www.communityengagementhub.org/what-we-do/novel-coronavirus/>