Japanese Red Cross Society

BANGLADESH RED CRESCENT SOCIETY BDRCS

আসুন আমরা কোভিড-১৯ এর ৩টি বৈশিষ্ট্য সম্পর্কে জেনে নিই !

এর মাধ্যমে হয়তো আমরা মানুষের নেতিবাচক ধারণাগুলো ভাঙতে পারবো

Japanese
Red Cross Society

কোভিড-১৯ রোগটি আমাদের চারপাশে ছড়িয়ে পড়ছে।

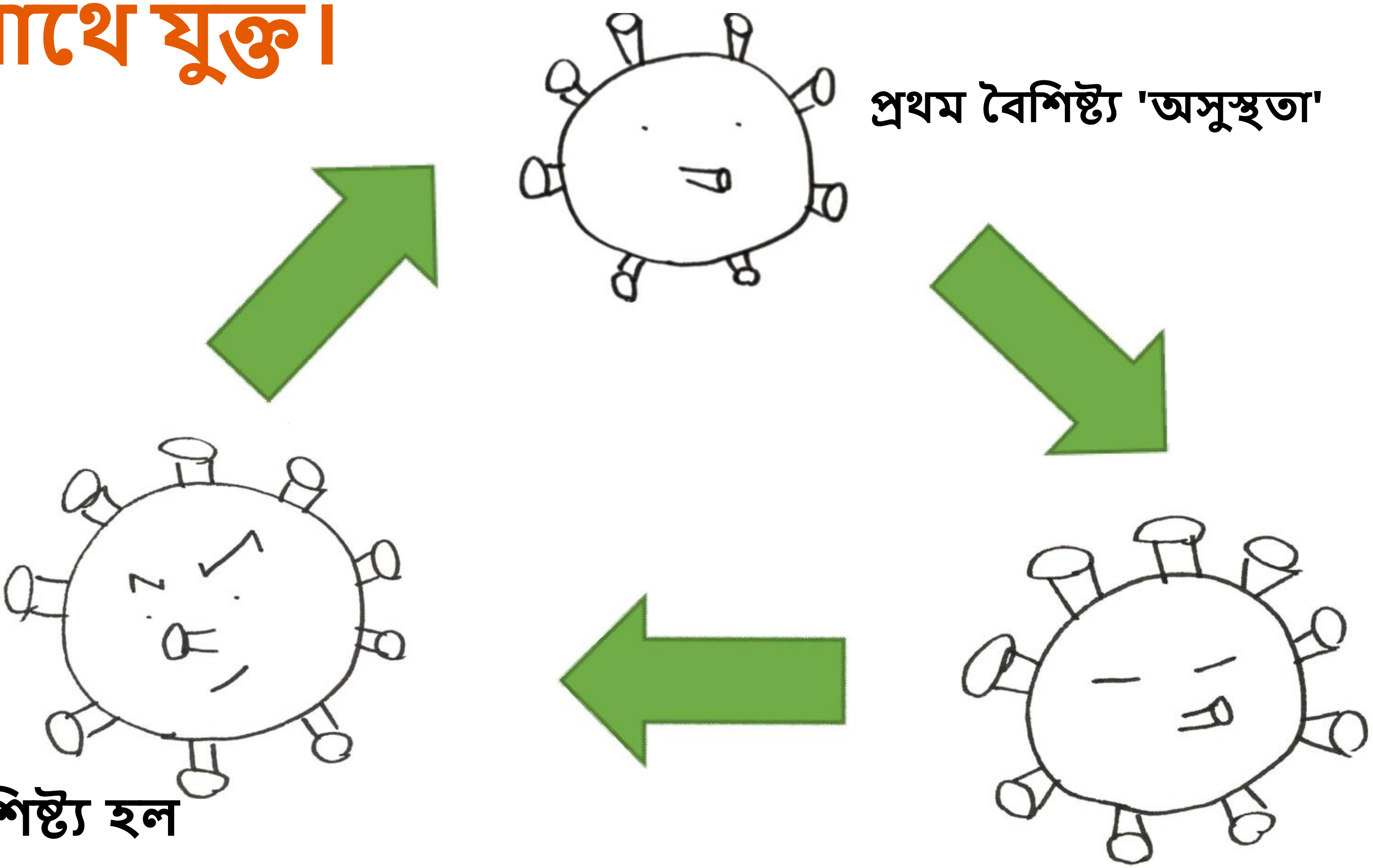
এই ভাইরাসের একটা ভীতিকর ব্যাপার হল এটা **‘৩টি বৈশষ্ট্যের মাধ্যমে সংক্রমণ’** ঘটায়।

আপনি কি জানেন আমাদের অজান্তেই এই বৈশিষ্ট্যগুলি আমাদের প্রভাবিত করে আমাদের সকলের ক্ষতি করছে?

Japanese Red Cross Society

BANGLADESH RED CRESCENT SOCIETY • BDRCS

সংক্রমণের এই ৩টি বৈশিষ্ট্য-একে অপরের সাথে যুক্ত।



প্রথম বৈশিষ্ট্য 'অসুস্থতা'

দ্বিতীয় বৈশিষ্ট্য হল 'উদ্বেগ'

তৃতীয় বৈশিষ্ট্য হল 'বৈষম্য'

"তিনটি দিকেই খেয়াল না রাখলে, আমি আরো বেশি শক্তিশালী হতে থাকবো..."

প্রথম 'বৈশিষ্ট্য' হল

'অসুস্থতা'।

আমরা জানি যে সংক্রামিত ব্যক্তির সংস্পর্শে এলে ভাইরাসটি ছড়ায়।

একবার সংক্রামিত হলে জ্বর-কাশি থেকে শুরু করে তীব্র শ্বাস–কষ্ট বা নিউমোনিয়া পর্যন্ত হতে পারে।

Japanese Red Cross Society

ভাইরাসটি দ্বিতীয় যে বৈশিষ্ট্যের মাধ্যমে 'সংক্রমণ' ঘটায়, তা হল উদ্বেগ।

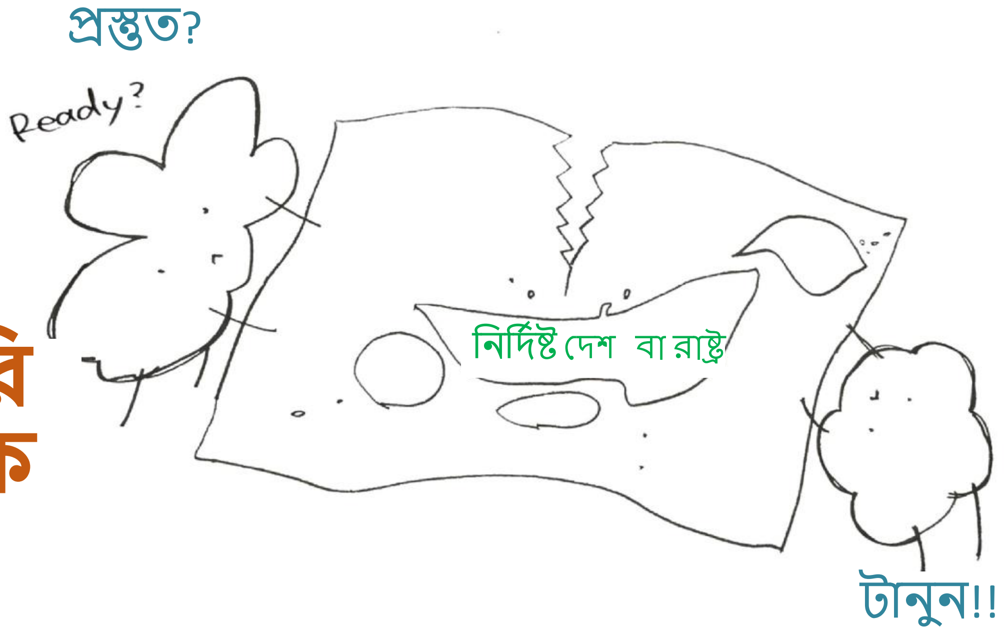
এই ভাইরাসটা দেখা যায়না। এখনো কোনও টিকা বা ওষুধ আবিষ্কার করা যায়নি।

যেহেতু এখনো পর্যন্ত আমাদের অনেক কিছুই অজানা, আমরা খুব **উদ্বিগ্ন আর ভীত** বোধ করি, আর আমাদের এই মানসিকতার সুযোগ নেয়া খুব সহজ।

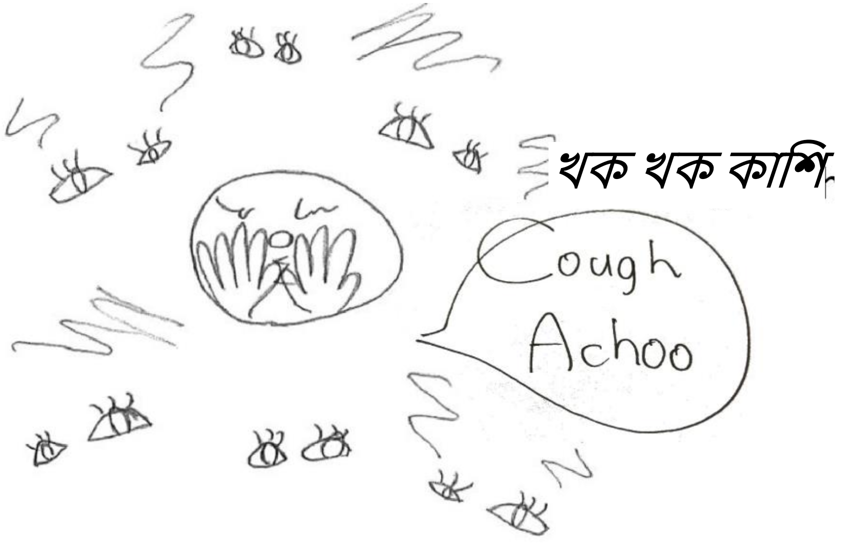
এই উদ্বেগ আমাদের মধ্যে বাড়তে থাকে যা **আমাদের বোঝার, শোনার আর নিজেদের সাহায্য করার ক্ষমতা** কমিয়ে দেয় । আর এই মানসিক অবস্থাও দ্রুত এবং অজান্তেই একজন থেকে অন্যদের মাঝে ছড়িয়ে পড়ে।

Japanese Red Cross Society

ভাইরাসটি যে তৃতীয় বৈশিষ্ট্যের মাধ্যমে 'সংক্রমণ' ঘটায় তা হল **বৈষম্য।**

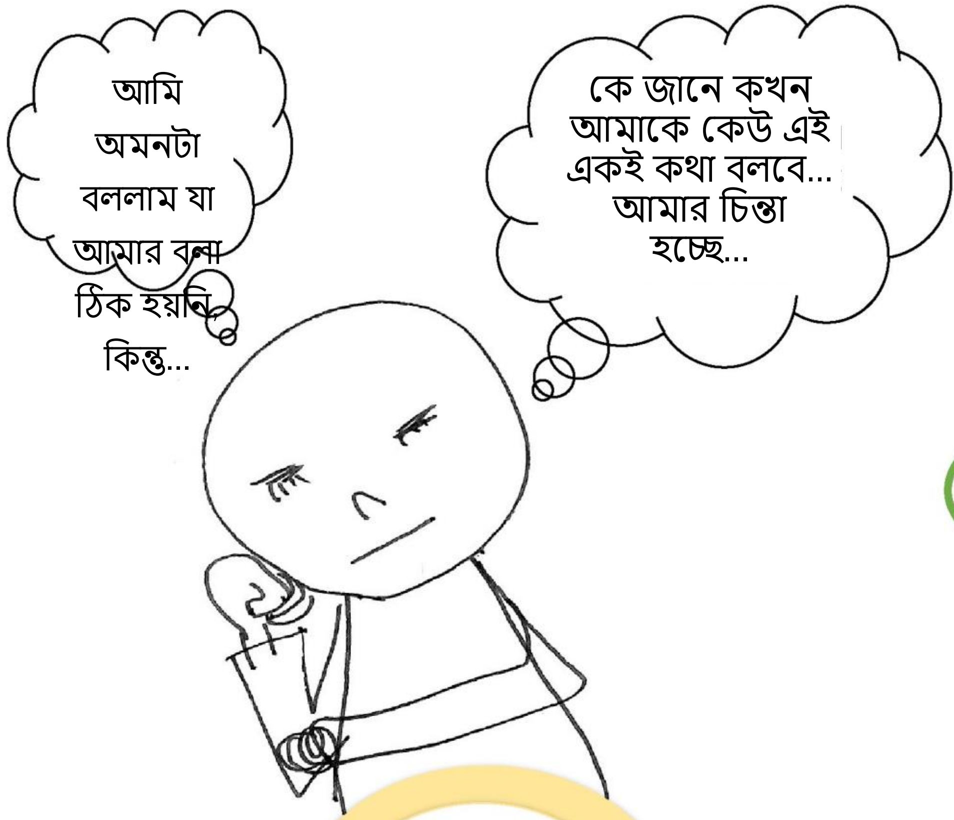


ভাইরাসের কারণে যে ভয় আর উদ্বেগ **তৈরি হয় তা মানুষের বেঁচে থাকার তাগিদকে জাগিয়ে তোলে।**



এই ভয় আর উদ্বেগের কারণে আমরা সম্ভাব্য সংক্রামিত মানুষ আর রোগের সাথে যুক্ত সকলকে দৈনন্দিন জীবন থেকে দূরে রাখি, তাদের বিরুদ্ধে বৈষম্য করি, মানুষের বিশ্বাস এবং সামাজিক সম্পর্কগুলো ভাঙতে থাকি।

আমরা কেন অন্যদের সাথে বৈষম্যমূলক আচরণ করি?



ভাইরাসই আসল শত্রু।

আমরা এমন এক শত্রুকে (ভাইরাস) নিয়ে **ভীত** যাকে আমরা দেখতে পাচ্ছি না

এর ফলে আসল শত্রু বদলে যায়।

এর ফলে দৃশ্যমান নির্দিষ্ট কিছুকে শত্রু বানিয়ে সেটার ওপর **ঘৃণা** প্রকাশ করি

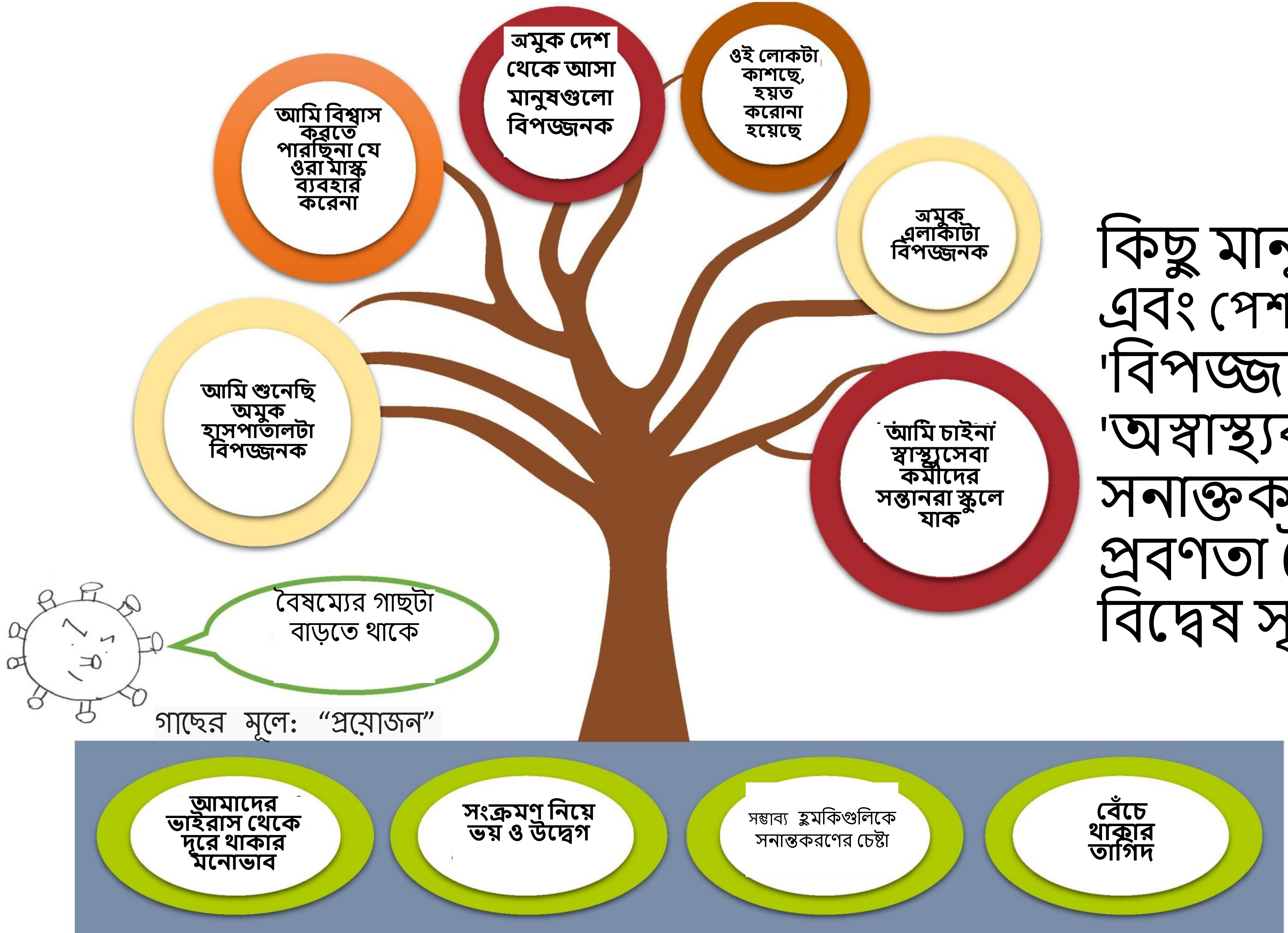
এই জেলাটা বিপজ্জনক।

ওই যে লোকটা কাশছে, ওর হয়ত করোনা হয়েছে।

অমুক দেশের মানুষগুলো বিপজ্জনক

আসল শত্রু আমাদের দৃষ্টির আড়ালে চলে যায়।

এই ঘৃণার লক্ষ্যবস্তু যারা তাদের বিরুদ্ধে সমালোচনা ও বৈষম্য করে এবং তাদেরকে দূরে রেখে আমরা **খানিকটা নিরাপদ বোধ করি**



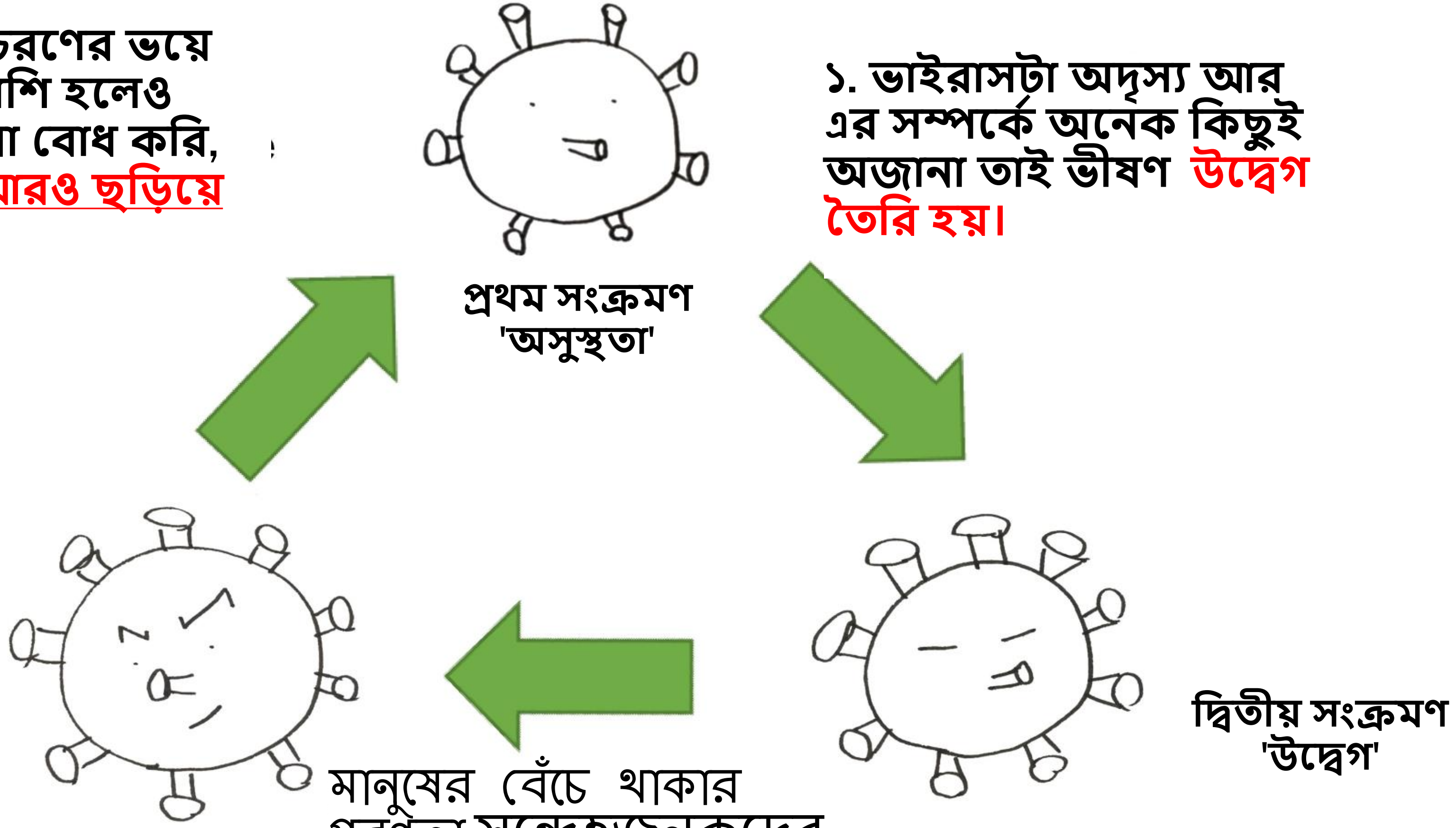
কিছু মানুষ, এলাকা, এবং পেশার মানুষকে 'বিপজ্জনক' বা 'অস্বাস্থ্যকর' হিসেবে সনাক্তকরণের প্রবণতা বৈষম্য ও বিদ্বেষ সৃষ্টি করে।

Japanese Red Cross Society

"সংক্রমণ“ এর এই ৩টি বৈশিষ্ট্য কীভাবে পরস্পরের সাথে

৩. বৈষম্যমূলক আচরণের ভয়ে আমরা জ্বর আর কাশি হলেও ডাক্তার দেখাতে দ্বিধা বোধ করি, যার ফলে রোগটা আরও ছড়িয়ে পড়ে।

১. ভাইরাসটা অদৃস্য আর এর সম্পর্কে অনেক কিছুই অজানা তাই ভীষণ উদ্বেগ তৈরি হয়।



মানুষের বেঁচে থাকার প্রবণতা সন্দেহজনকদের কাছ থেকে দূরত্ব তৈরি করে।

আমাদের এই নেতিবাচক চিন্তাভাবনার কারণে ভাইরাসটি আরো ছড়িয়ে পরে

আমরা কি ভাইরাস সংশ্লিষ্ট নেতিবাচক খবরগুলির প্রতি বেশি মনোযোগ দিচ্ছি বা এ নিয়ে আচ্ছন্নের মতো চিন্তা করছি না

"ঐ লোকটা কাশছে, নিশ্চয়ই করোনা হয়েছে, তাইনা?"

“ঐ এলাকায় করোনা ছড়িয়ে পরছে, সুতরাং ওখান থেকে আর কিছু না কেনাই ভাল ...”

"আমার জ্বর হয়েছে কিন্তু আমি কাউকে বলব না, কারণ আমার ভয় করছে..."

এরকম চিন্তা ও আচরণের কারণে আমারা ভাইরাসটিকে আরও ছড়িয়ে পড়তে সাহায্য করছি।

আমরা কিভাবে এসব থামাতে পারি?

Japanese Red Cross Society

প্রথম বৈশিষ্ট্যের মাধ্যমে 'সংক্রমণ' রোধ করতে

আমাদের প্রত্যেককে অবশ্যই স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে হবে।

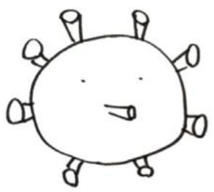
"আপনার হাত ধুয়ে নিন"

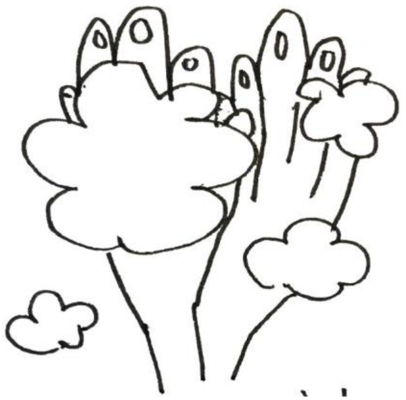
"কাশি-হাঁচির শিষ্টাচার মেনে চলুন"

*টিস্যু দিয়ে ঢেকে অথবা কনুইয়ের ভাঁজে

"ভিড় এড়িয়ে চলুন" ইত্যাদি।

শুধু নিজের জন্য নয়, আপনার আশপাশের মানুষদের জন্যও ভাইরাসের বিরুদ্ধে লড়াই করার জন্য পদক্ষেপ নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ ।

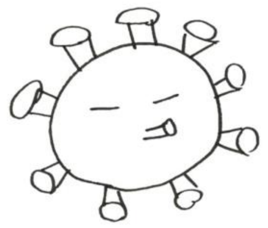




খুব ভালোভাবে হাত ধুয়ে নিন

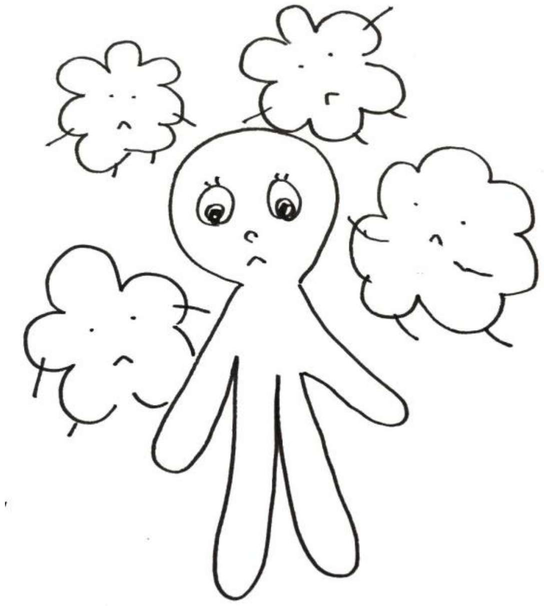
Japanese Red Cross Society

দ্বিতীয় বৈশিষ্ট্যের মাধ্যমে ‘সংক্রমণ’ যাতে আমাদের নিয়ন্ত্রণ না করতে পারে সেজন্য



উদ্বেগ ও ভয় আমাদের দুর্বল করে দেয় এবং কোন কিছু **দেখে** এবং **শুনে** তা **যাচাই** করার ক্ষমতাকে হ্রাস করে দেয়।

উদ্বেগ এবং ভয়ের অনুভূতিগুলি যেমন নিজের সুরক্ষার জন্য প্রয়োজন, তেমনি এগুলোই আমাদের যুক্তিযুক্ত আচরণ না করার ব্যাপারে প্রভাবিত করতে পারে।



দ্বিতীয় বৈশিষ্ট্যের মাধ্যমে 'সংক্রমণ' দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হওয়া এড়াতে সচেতনতা বৃদ্ধি করুন।

আসুন শুরুতে নিজেদের প্রতি যত্নবান হই

- ব্যস্ততার মাঝে একটু বিড়তি নিন আর একটা লম্বা শ্বাস নিন। *(গভীরভাবে শ্বাস নিন / এক কাপ চা খাওয়ার ব্যবস্থাও করতে পারেন)*
- বর্তমান পরিস্থিতি বোঝার চেষ্টা করুন।
- বিভিন্ন দৃষ্টিকোণ থেকে নিজের পরিস্থিতি বিচার করুন। *(মানসিক, অনুভূতি, আচরণগত অনুভূতি ইত্যাদির আলোকে।)*

যেন অনেকটা একটি টর্চলাইট দিয়ে নিজের মনের ভেতরটা দেখা।

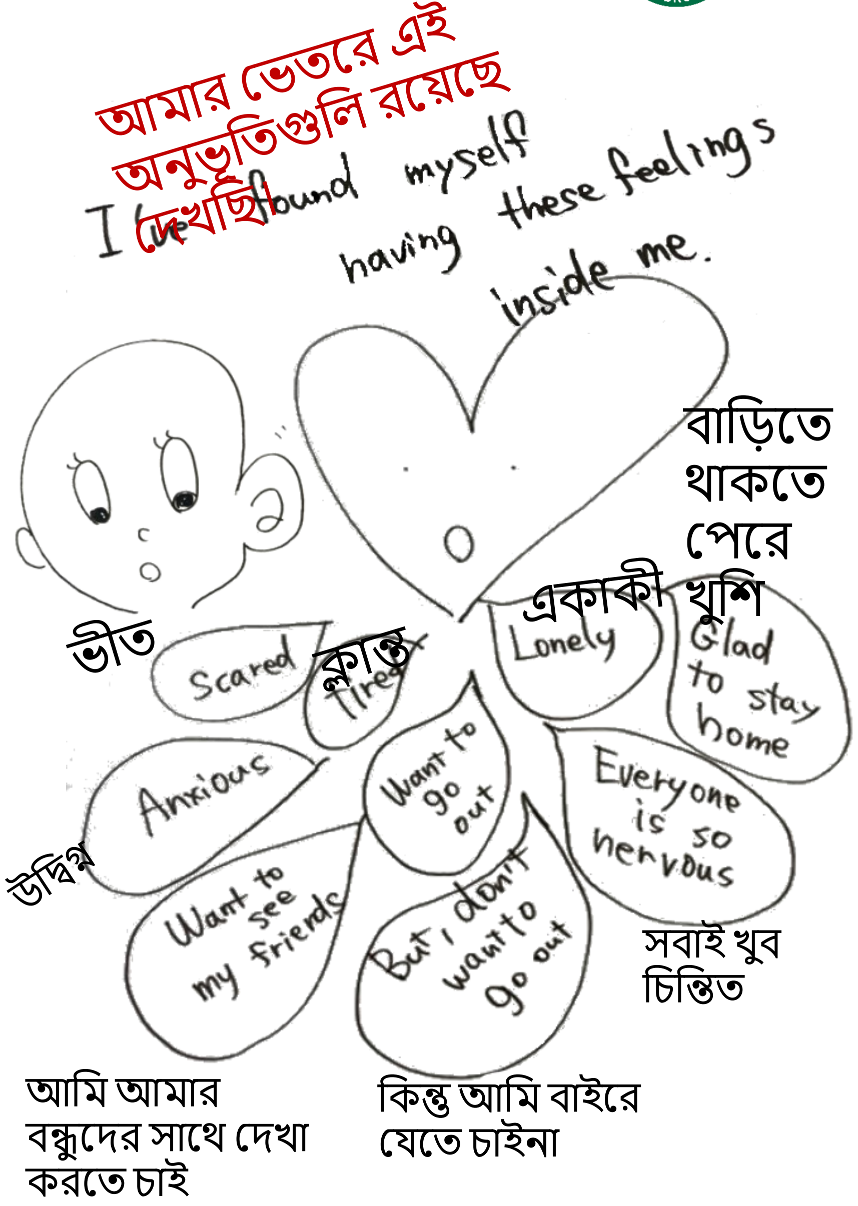
Japanese Red Cross Society

দ্বিতীয় বৈশিষ্ট্যের মাধ্যমে 'সংক্রমণ' দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হওয়া এড়াতে আরো ভালোভাবে নিজেকে জানুন এবং শুনুন

আপনি কি যেমনটা ছিলেন তার থেকে বদলে গেছেন?

- আপনি কি শুধু ভাইরাস সম্পর্কে খারাপ খবরগুলোর দিকেই নজর দিচ্ছেন?
- আপনি কি আচ্ছন্নের মতো ভাইরাসের সাথে সম্পর্কিত জিনিসগুলো নিয়েই ভেবে চলেছেন?
- আপনি কি নিজের শখ আর কাছের মানুষজন বা বন্ধুবান্ধবদের জন্য সময় দেয়া কমিয়ে দিয়েছেন?
  - আপনার প্রতিদিনের জীবনযাত্রায় কি ব্যাঘাত ঘটছে?

আপনি কি স্বাভাবিকভাবে জীবনযাপন করছেন?



Japanese Red Cross Society

তৃতীয় বৈশিষ্ট্যের মাধ্যমে 'সংক্রমণ' যাতে আপনাকে নিয়ন্ত্রণ করতে না পারে সেজন্য

নিজেকে সহায়তা করার ক্ষমতা উন্নত করুন

আপনার নিজের সুরক্ষা এবং স্বাস্থ্যের জন্য কী কী প্রয়োজন তা ভেবে দেখুন।

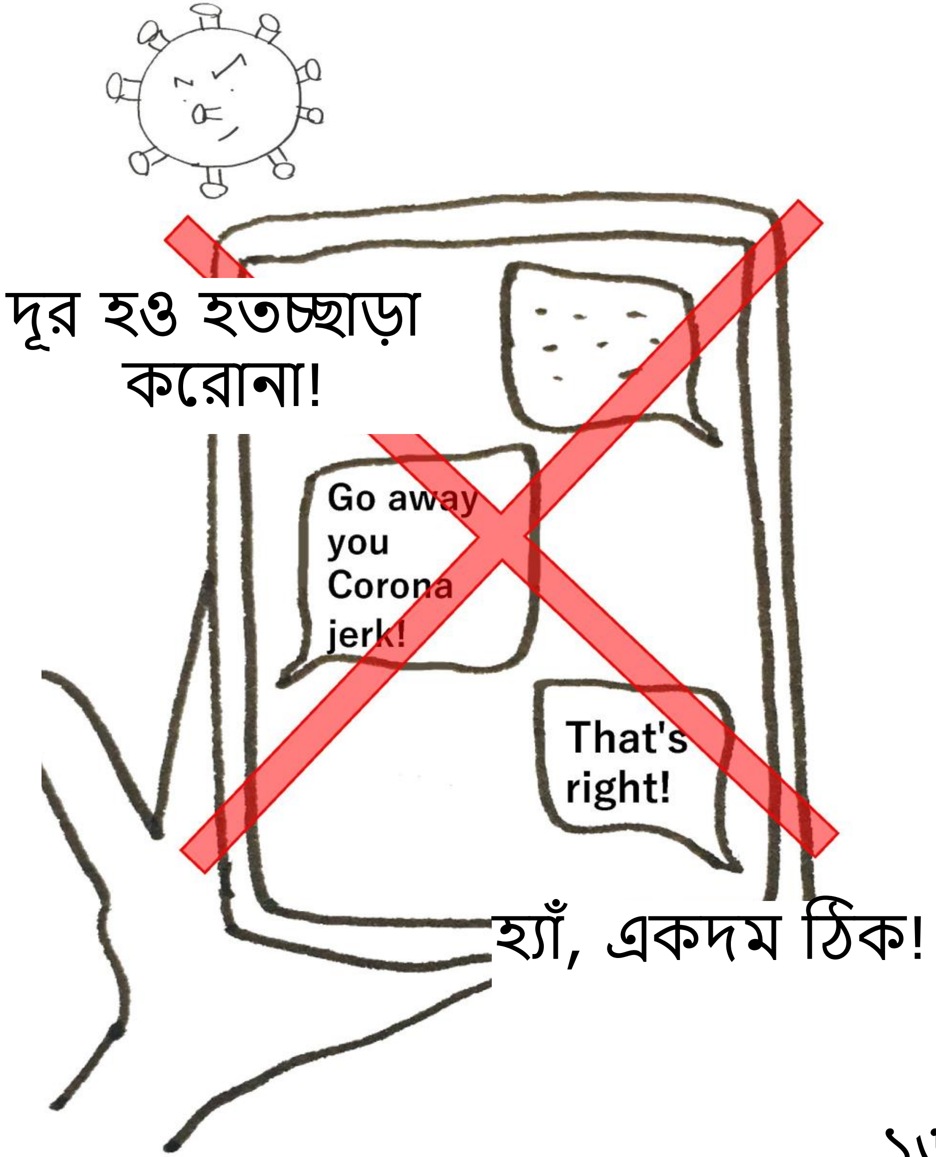
- ভাইরাস সম্পর্কে তথ্য জানার পিছনে কম সময় দিন এবং এর থেকে আলাদাভাবে কিছুটা সময় কাটান।
- আপনার স্বাভাবিক জীবনযাত্রা আর তার ছন্দ বজায় রাখুন।
- আরামদায়ক পরিবেশ তৈরি করুন।
- আপনার পক্ষে এই মুহূর্তে কী করা সম্ভব তা মেনে নিন।
- বর্তমান পরিস্থিতিতে যে কাজগুলি করা সম্ভব, সেগুলি করারা চেষ্টা করুন।
- নির্ভর করতে পারেন এমন কারও সাথে যোগাযোগ রাখুন, কথা বলুন।

Japanese Red Cross Society

তৃতীয় বৈশিষ্ট্যের মাধ্যমে ‘সংক্রমণ’ রোধ করতে

উদ্বেগ বা ভয় ‘বৈষম্য’ সৃষ্টি করে

- আসুন আমরা নির্ভরযোগ্য তথ্য প্রচার করি।
- বৈষম্যমূলক আচরণ করা থেকে বিরত থাকি।



তৃতীয় বৈশিষ্ট্যের মাধ্যমে 'সংক্রমণটি' রোধ করতে

আসুন, যারা এই পরিস্থিতি **মোকাবেলা করছেন** তাদের সবাইকে **ধন্যবাদ জানাই** এবং **সম্মান করি**

- যে পরিবারে ছোট ছোট শিশু রয়েছে
- বয়স্ক মানুষ
- যাদের চিকিৎসা চলছে এবং তাদের পরিবার
- যারা বাসায় রয়েছেন
- স্বাস্থ্যকর্মী
- যারা আমাদের জীবনযাত্রা এবং সমাজকে স্বাভাবিকভাবে চলতে সহায়তা করছেন

অবশ্যই, আমরা সকলেই এই লড়াইয়ে সামিল এবং এতে যার যার জায়গা থেকে অবদান রাখতে পারি।

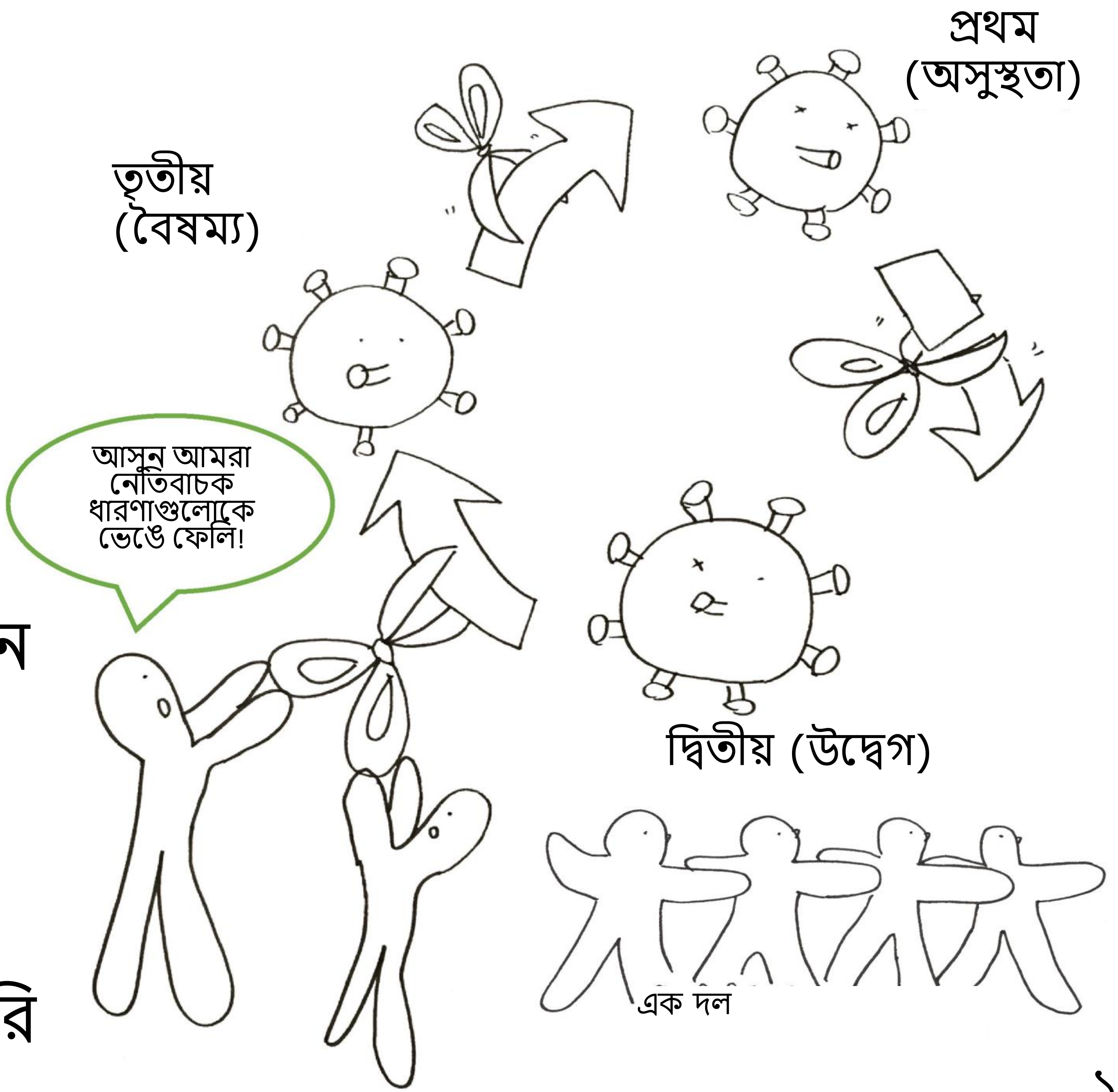
সংক্ষেপে: কোভিড-১৯ কে পরাস্ত করতে

আসুন, আমরা সবাই তিনটি ‘সংক্রমণ’ কাটিয়ে উঠি একসাথে

কোভিড-১৯ **বৈশিষ্ট্যের মাধ্যমে** "সংক্রমণ“ ঘটিয়ে আমাদের জীবনে প্রভাব ফেলছে।

এই ভাইরাসের বিরুদ্ধে লড়াই দীর্ঘদিন ধরে চালাতে হতে পারে।

আসুন আমরা সকলে মিলে বিভিন্ন নেতিবাচক ধারণাগুলি ভেঙে ফেলি, একত্রে এই ভাইরাসকে পরাজিত করি।



উল্লেখ/সূত্র

Japanese Red Cross Society

- ইন্টারন্যাশনাল ফেডারেশন অফ রেড ক্রস এবং রেড ক্রিসেন্ট সোসাইটিস, সাইকোলজিক্যাল সেন্টার (২০১৪) *ইবোলা ভাইরাস রোগের প্রাদুর্ভাবকালে মনোসামাজিক সহায়তা।* এখানে পাবেন: https://pscentre.org/wp-content/uploads/2018/03/20140814Ebola-briefing-paper-on-psychosocial-support.pdf (সর্বশেষ অ্যাক্সেস: ০৫/০৩/২০২০)।
- ইন্টারন্যাশনাল ফেডারেশন অফ রেড ক্রস এবং রেড ক্রিসেন্ট সোসাইটিস, সাইকোসোশ্যাল সেন্টার (২০১৮) *মনস্তাত্ত্বিক প্রাথমিক চিকিৎসার একটি সহায়িকা।* এখানে পাবেন: https://pscentre.org/?resource=a-guide-to-psychological-first-aid-for-red-cross-red-crescent-societies (সর্বশেষ অ্যাক্সেস: ০৫/০৩/২০২০)।
- ইন্টারন্যাশনাল ফেডারেশন অফ রেড ক্রস অ্যান্ড রেড ক্রিসেন্ট সোসাইটিস, সাইকোসোশ্যাল সেন্টার (২০২০) *"নতুন করোনাভাইরাসের (nCoV) প্রাদুর্ভাবকালে কর্মী, স্বেচ্ছাসেবী এবং সম্প্রদায়ের জন্য মানসিক স্বাস্থ্য ও মনোসামাজিক সহায়তা (MHPSS)* এখানে পাবেন: https://pscentre.org/?resource=mhpss-ifrc-psc-covid-19-guidance-japanese (সর্বশেষ অ্যাক্সেস: ২৩/০৩/২০২০)
- ইন্টারন্যাশনাল ফেডারেশন অফ রেড ক্রস এবং রেড ক্রিসেন্ট সোসাইটিস, সাইকোসোশ্যাল সেন্টার, ইউনিসেফ, বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (২০২০) *কোভিড-১৯ সম্পর্কিত সামাজিক কলঙ্ক*(সংস্করণ: ২৪/২/২০২০)। এখানে পাবেন: https://pscentre.org/?resource=social-stigma-associated-with-covid-19 (সর্বশেষ অ্যাক্সেস: ২০/০৩/২০২০)
- ইন্টারন্যাশনাল ফেডারেশন অফ রেড ক্রস এবং রেড ক্রিসেন্ট সোসাইটিস, সাইকোসোশ্যাল সেন্টার, ইউনিসেফ, বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (২০২০) *আপনার সম্প্রদায় কীভাবে কোভিড-১৯ এর বিস্তার রোধ করতে পারে* এখানে পাবেন: https://www.communityengagementhub.org/wp-content/uploads/sites/2/2020/04/FINAL-Community-action-guide-COVID19-ENG-3103-v2.pdf (সর্বশেষ অ্যাক্সেস: ২৭/০৪/২০২০)।
- জাপানিজ রেড ক্রস সোসাইটি (২০২০) *নতুন করোনাভাইরাসে (কোভিড-১৯) সাড়াদানকারী কর্মীদের জন্য সহায়িকা।* (প্রথম সংস্করণ: ০১/০৩/২০২০)
- মোরিমিতসু, রিও (২০২০) ভাইরাসজনিত তিনটি সংক্রামক প্রভাব। জাপানিজ রেড ক্রস সোসাইটি (২০২০) *নতুন করোনাভাইরাসে (কোভিড-১৯) সাড়াদানকারী কর্মীদের জন্য সহায়িকা।* (প্রথম সংস্করণ: ১০/০৩/২০২০), pp6 থেকে উদ্ধৃতি।

আসুন কোভিড-১৯ এর তিনটি বৈশিষ্ট্য সম্পর্কে জেনে নিই!

- এর মাধ্যমে হয়তো আমরা মানুষের নেতিবাচক ধারণাগুলো ভা –

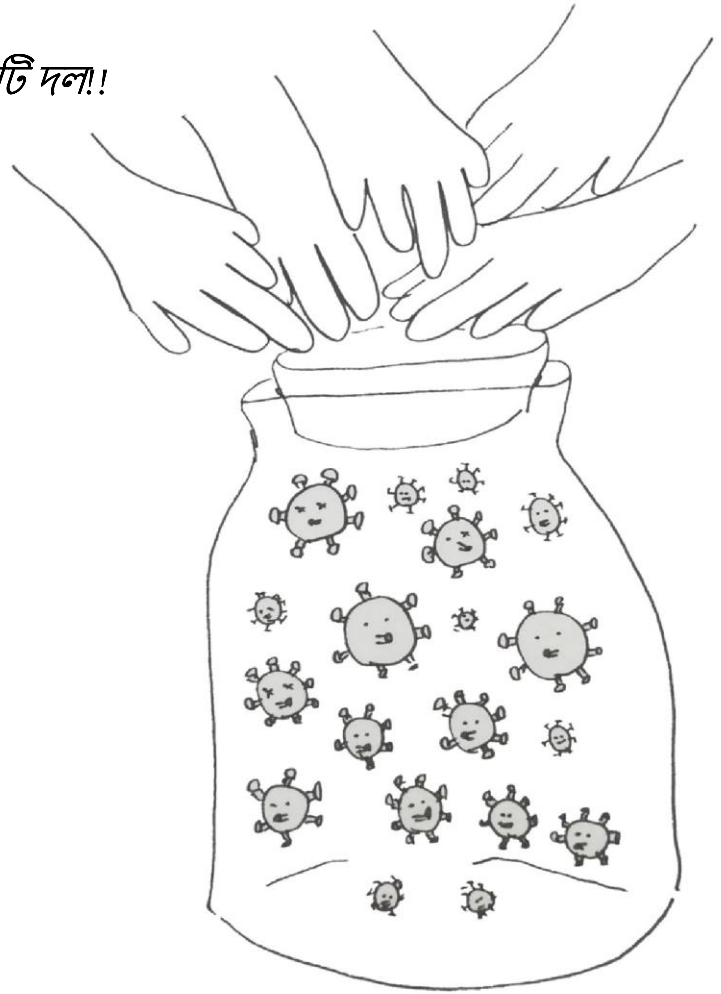
Japanese Red Cross Society

©Japanese Red Cross Society 2020

- প্রকাশনার তারিখ: ২৬শে মার্চ ২০২০ প্রথম জাপানি সংস্করণ / ১৪ই এপ্রিল ২০২০ প্রথম ইংরেজি সংস্করণ শে এপ্রিল ২০২০ দ্বিতীয় মুদ্রণ

প্রকাশক: জাপানি রেড ক্রস সোসাইটি, নভেল করোনাভাইরাস ইনফেকশাস ডিজিজ কন্ট্রোল টাস্ক ফোর্স

আমরা একটি দল!!



[প্রধান সম্পাদক]

সুওয়া রেড ক্রস হসপিটাল — রিও মোরিমিতসু

(তালিকাভুক্ত সদস্য, ইন্টারন্যাশনাল ফেডারেশন অব রেড ক্রস অ্যান্ড রেড ক্রিসেন্ট সোসাইটিস, রেফারেন্স সেন্টার ফর সাইকোলজিক্যাল সাপোর্ট)

[সম্পাদক এবং লেখক]

জাপানি রেড ক্রস মেডিক্যাল সেন্টার — কেইকো আকিয়ামা (চিত্রণ), কিয়োকো মিয়ামোতো

আইসে রেড ক্রস হসপিটাল — মারি নাকাই

হেডকোয়ার্টার, অ্যাডমিনিস্ট্রেশন সেক্টর — ওতোহিকো হোরি

ডিজাস্টার ম্যানেজমেন্ট অ্যান্ড সোশ্যাল ওয়েলফেয়ার ডিপার্টমেন্ট — মারিকা তাকেগুচি, তোমোকাজু ইয়ামাউচি

ইন্টারন্যাশনাল ডিপার্টমেন্ট — নোবুআকি সাতো, মুসুবি ইয়াতা

ডিজাস্টার মেডিক্যাল ম্যানেজমেন্ট সুপারভাইজার — ইয়োশিকাজু মারুয়ামা

অনুমতি ছাড়া বিষয়বস্তু প্রকাশ, পরিবর্তন, অনুলিপি এবং অনুবাদ নিষিদ্ধ।
উদ্ধৃতি, মুদ্রণ এবং ইলেক্ট্রনিক মাধ্যমে বিতরণকালে দয়া করে সূত্র উল্লেখ করবেন।