

সমাজকে সঠিক বার্তা দিন গুজব ছড়াবেন না ।

করোনা বিশ্ব মহামারী (প্যান্‌ডেমিক)

ও সতর্কীকরণ বার্তা সমাজের প্রতি-

ডঃ চিরঞ্জিৎ বিশ্বাস MBBS(Kol.)

বিশেষ ধন্যবাদ ডঃ ঐন্দ্রিল ভৌমিক

MD(Medicine)

বিঃ দ্রঃ - নাগরিক সচেতনতায় আমাদের ছোট্ট প্রয়াস ।

করোনা বিশ্ব-মহামারী(প্যান্ডেমিক)

ডঃ চিরঞ্জিৎ বিশ্বাস

নোবেল করোনা ভাইরাস ডিসিজ ২০১৯(n COVID-19)

নোবেল করোনা ভাইরাস ডিসিজি ২০১৯(n COVID-19) এই মুহুর্তে একটি বিশ্বব্যাপী জনস্বাস্থ্য সমস্যা। আজ সারা বিশ্ব তোলপাড় এই নোবেল করোনা ভাইরাস নিয়ে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) গত ১১ই মার্চ, ২০২০ এই রোগকে বিশ্বব্যাপী মহামারী (প্যান্ডেমিক) ঘোষণা করেছে। আমরা ইতিহাস পড়ে জেনেছি যে, তার আগেও মাঝে মাঝে পৃথিবীকে শেষ করে দিতে এসেছিল এইরকম কিছু ব্যাধি - যার মধ্যে উল্লেখ যোগ্য - প্লেগ, কলেরা, গুটি বসন্ত, ইরোলার মতো মরণ ব্যাধি। আজ বিশ্ববাজার ইকোনোমিতে এর খুব খারাপ প্রভাব পড়েছে। ২০১৯ এর ডিসেম্বর চীনের উহান শহরে এর প্রাদুর্ভাব দেখা দেয় তারপর দ্রুত এটি সারা বিশ্বে আজ দাপিয়ে বেড়াচ্ছে। তার মধ্যে সবচেয়ে ক্ষতি গ্রস্থ চীন, ইরান, ইতালি এবং বড় বড় উন্নয়নশীল দেশ। ভারতেও এর থাবা বসিয়েছে। কিন্তু আমাদের ভারতে এটা খুব একটা সুবিধা করতে পারেনি যদিও এই ভাইরাস কিন্তু এতেই খুশি হওয়ার কিছুই হয়নি। কারণ ভারতে জনসংখ্যা প্রায় ১৩০ কোটি, তাই একবার যদি এই ভাইরাসটা ভালভাবে ছড়াতে পারে তাহলে আমাদের গ্রাম/শহর গুলিকে কয়েক মাসের মধ্যেই শেষ করে দেওয়ার ক্ষমতা রাখে।

এই প্রতিকূল সময়ে আমাদের দেশ রাজ্যগুলি এবং সমস্ত নাগরিকগণ বেশ সতর্কের সঙ্গে কাজ করছেন এবং সতর্ক আছেন। আমরা চাই মানুষজন আরো সতর্ক হোক, রোগ সম্পর্কে মানুষজনের সাধারণ ধারণা থাকুক - কোন রকম গুজবে কান না দিয়ে দেশের ও দশের কথা ভাবুন - এই আমাদের অঙ্গীকার হওয়া উচিত। অযথা আতঙ্ক নয়, বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার সুপারিশ মেনে কেন্দ্রীয় ও রাজ্য সরকার যে স্বাস্থ্যবিধি প্রনয়ন করেছে তা সর্বস্তরে বাস্তবায়িত করাই আমাদের একান্তই কর্তব্য।

করোনা ভাইরাস কি?

এটি একটি RNA ভাইরাস এবং একেবারে নতুন তাই একে নোবেল করোনা ভাইরাস ও বলা হয়ে থাকে। যা প্রাথমিক ভাবে ইনকয়েঞ্জার মতো লক্ষন নিয়ে এক মানুষ থেকে অন্যের মধ্যেও ছড়িয়ে পরতে পারে। সাধারণত হাঁচি কাশির সময় শ্বাস প্রশ্বাসের ড্রপলেটের মাধ্যমে ছড়ায়।

এই ভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার সাধারণত ৫-১৪ দিনের মধ্যে লক্ষনগুলো দেখা দিতে পারে।

লক্ষণ :- (১) জ্বর (২) নাক বার (৩) গলা ব্যাথা (৪) ইনফেকশন (৫) কাঁশি (৬) শ্বাস কষ্ট।

খারাপ কেস গুলো সাধারণত নিউমোনিয়া /অ্যাকুইট রেসপিরেটরি ডিসট্রেস সিন্ড্রোম (Acute respiratory distress syndrome) এর মতো ভয়াবহ হতে পারে।

চিকিৎসা ও প্রতিকার :-

এখনও পর্যন্ত কোনো নির্দিষ্ট ভাকসিন আবিষ্কার হয়নি। আমাদের বায়ো মেডিক্যাল বিজ্ঞানীরা কঠোর পরিশ্রম চালাচ্ছেন এর জন্য।

সারা বিশ্বের মতো আমাদের দেশেও অনেক হাসপাতালের আইসোলেশন ওয়ার্ডে এর জরুরি ভিত্তিতে ডাক্তারবাবুরা / নার্স / টেকনিশিয়ানরা চিকিৎসা চালিয়ে যাচ্ছেন নিজের জীবন বাজি রেখে।

সমাজের প্রতিটি নাগরিকগণ এই সব মানুষদের প্রতি কৃতজ্ঞতা স্বীকার করা উচিত। অন্য দেশ গুলোর মতো আমাদের দেশেও অনেক দেশের পর্যটক ভিসা কিছুদিনের জন্য বাতিল করা হয়েছে এবং দেশের অভ্যন্তরীণ ভ্রবনেও কিছু নিষেধাজ্ঞাও জারি করা হয়েছে সাময়িকভাবে। এতে করে পর্যটন শিল্প বা মানুষের আর্থিক ক্ষতি হচ্ছে ঠিকই কিন্তু তাতে অনেকাংশে এই ভাইরাস ছাড়ানো আটকানো যাবে। আবার বিশ্বের বাকি দেশগুলোর মতো আমাদের দেশেও এয়ারপোর্ট/বন্দরে মেডিক্যাল পরিক্ষা নিরিক্ষা চালানো হচ্ছে এবং কোয়ারেন্টাইনেরও নির্দেশ অাচ্ছে।

সবচেয়ে বড় কথা আমাদের সমাজের মধ্যে যদি প্রতিরোধ গড়ে তুলতে পাড়ি তাহলে অনেকাংশেই এই রোগে আটকানো সম্ভব। কথায় যেমন আছে **“Prevention is better than cure!”**

বাড়িতে পর্যবেক্ষণ (হোম কোয়ারেন্টাইন):

কাকে বাড়িতে পর্যবেক্ষণে রাখতে হবে -

- ক) যে ব্যক্তি গত ১৪ দিনের মধ্যে বিদেশে থেকে ফিরছেন, অথবা
- খ) যিনি করোনা আক্রান্ত কোনো ব্যক্তির সংস্পর্শে এসেছেন, এবং
- গ) তার মধ্যে জ্বর, কাশি বা শ্বাসকষ্টের কোন উপসর্গ নেই।

পর্যবেক্ষণের সময়সীমা :-

* বিদেশ থেকে ফেরা বা করোনা আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে আসার দিন থেকে ১৪ দিন পর্যন্ত।

* পর্যবেক্ষণাধীন ব্যক্তিকে যে স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে হবে :-

- ক) দেশে ফেরার পর বা করোনা আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে আসার পর ১৪ দিন পর্যন্ত নিজগৃহে আবদ্ধ করতে হবে।
- খ) উক্ত ব্যক্তিকে পৃথক ঘরে থাকতে হবে, যেখানে পর্যাপ্ত বায়ু চলাচলের সুযোগ আছে।
- গ) যদি একই ঘরে অন্য কাউকে থাকতে হয়, সে ক্ষেত্রে দুটি বিছানার মধ্যে এক মিটারের বেশি দূরত্ব রাখা বাঞ্ছনীয়।
- ঘ) নিত্য ব্যবহার্য জিনিসপত্র সম্পূর্ণ আলাদা রাখতে হবে।
- ঙ) পরিবারের অন্যান্য সদস্য বা আত্মীয়-স্বজন থেকে এই সময় দূরত্ব বজায় রাখা দরকার।
- চ) এই সময় কোন সামাজিক অনুষ্ঠানে যোগ দেওয়া যাবে না।
- ছ) অন্যান্যদের সঙ্গে কথা বলার সময় অন্ততঃ এক মিটার দূরত্ব বজিয়ে রাখতে হবে।
- জ) সবসময় সার্জিক্যাল মাস্ক ব্যবহার করা উচিত, একই মাস্ক ৬-৮ ঘণ্টার বেশী ব্যবহার করা যাবে না।

- ঝ) কাশি বা হাঁচির সময় নাক-মুখ কনুই ভাঁজ করে ঢেকে নিতে হবে বা রুমাল কিংবা টিসু পেপার ব্যবহার করতে হবে । ব্যবহারের পর টিসু পেপারটিকে ঢাকনা মুক্ত বালতিতে ফেলতে হবে ।
- ঞ) সাবান জল দিয়ে ঘন ঘন হাত-মুখ ধুতে হবে । অথবা অ্যালকোহল যুক্ত(৭০%) স্যানিটাইজার দিয়ে হাত পরিষ্কার করতে হবে ।
- ট) হাত দিয়ে নাক, মুখ এমনকি চোখ স্পর্শ করা যাবে না ।

পরিবারের সদস্যদের দায়িত্ব :-

- ক) পরিবারের দায়িত্বশীল একজনকে নিষ্টি করা যেতে পারে, যিনি সবরকম সতর্কতা মেনে উক্ত ব্যক্তিকে প্রয়োজনীয় দেখ ভালের ব্যবস্থা করতে পারবেন । দেখভালের সময় মাস্ক ও গ্লাভস পরা উচিত এবং ঘন ঘন হাত ধোয়া উচিত ।
- খ) পর্যবেক্ষণাধীন ব্যক্তির ব্যবহার্য আসবাব যেমন বিছানা, চেয়ার প্রতিদিন জীবাননাশক (শতকরা ১ ভাগ সোডিয়াম হাইপোক্লোরাইট) দিয়ে পরিষ্কার করা জরুরি ।
- গ) বাড়ির বয়স্ক ব্যক্তি, গর্ভবতী মহিলা বা যারা ডায়াবেটিস, হাঁপানি বা উচ্চরক্তচাপে ভুগছেন, তাদের পর্যবেক্ষণাধীন ব্যক্তির ঘরে প্রবেশ না করাই বাঞ্ছনীয় ।
- ঘ) বাড়িতে পর্যবেক্ষণ চলাকালীন যদি করোনা রোগের কোন লক্ষণ (জ্বর, সর্দি-কাশি ও শ্বাসকষ্ট) দেখা দেয়, তৎক্ষণাৎ তাকে হাসপাতালে আইসোলেশন ওয়ার্ডে ভর্তি করে প্রয়োজনীয় পরীক্ষা-নিরীক্ষা ও চিকিৎসার ব্যবস্থা করতে হবে । এবং সেই সঙ্গে পরিবারের অন্যদের হোম কোয়ারেন্টিনে রাখতে হবে ।

বিশেষভাবে মনে রাখার দরকার :

পর্যবেক্ষণাধীন যদি ষাটোর্ধ হন বা তার উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিক বা হাঁপানির মতো রোগ থাকে, তবে তিনি অধিক ঝুঁকি প্রবন তাকে রাজ্য স্বাস্থ্য দপ্তরের তত্ত্বাবধানে বিশেষ নজরদারিতে (ডেডিকেটেড কোয়ারেন্টাইন ফেসিলিটি) রাখতে হবে ।

হাসপাতাল আইসোলেশন :

কাকে আইসোলেশন ভর্তি করতে হবে :

- ক) যে ব্যক্তি গত ১৪ দিনের মধ্যে বিদেশ থেকে ফিরেছেন অথবা
- খ) যিনি করোনা আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে এসেছেন এবং
- গ) তার শরীরে করোনা রোগের উপসর্গ (তীব্র জ্বর, কাশি বা শ্বাসকষ্ট) দেখা দিয়েছে কিংবা হঠাৎ গুরুতর শ্বাস-প্রশ্বাস জনিত সমস্যা দেখা যাচ্ছে ।

আইসোলেশন ওয়ার্ডে পরিবারের লোকদের যাতায়াত যথার্থভাবে নিয়ন্ত্রণ করা প্রয়োজন ।

হোম অবজারভেশন (বাড়িতে নজরদারিতে রাখা)

যার জ্বর, সর্দি-কাশি প্রভলতি উপসর্গ আছে কিন্তু গুরুত্ব নয় বা সঙ্গে অন্য কোনে রোগ নেই এবং গত ১৪ দিনের মধ্যে তিনি বিদেশ থেকে ফেরেন নি কিংবা তিনি করোনা আক্রান্ত কোন ব্যক্তির সংস্পর্শে আসেন নি তাকে চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে সুস্থ না হওয়া পর্যন্ত বাড়িতে নজরদারিতে থাকা উচিত। এই -

- ক) রোগীকে আলাদা ঘরে থাকতে হবে।
- খ) অন্যদের যথা সঙ্গ এড়িয়ে চলতে হবে।
- গ) সবসময় সার্জিকাল মাস্ক ব্যবহার করা উচিত একই মাস্ক ৬ থেকে ৮ ঘন্টার বেশি ব্যবহার করা যাবে না।
- ঘ) কাশি বা হাঁচির সময় নাক-মুখ কনুই ভাঁজ করে ঢেকে নিতে হবে বা রুমাল কিংবা টিসু পেপার ব্যবহার করতে হবে। ব্যবহারের পর টিসু পেপারটিকে ঢাকনা যুক্ত বালতিতে ফেলতে হবে।
- ঙ) সাবান জল দিয়ে ঘন ঘন হাত-মুখ ধুতে হবে। অথবা অ্যালকোহল যুক্ত(৭০%) স্যানিটাইজার দিয়ে হাত পরিষ্কার করতে হবে।
- চ) হাত দিয়ে নাক, মুখ এমনকি চোখ স্পর্শ করা যাবে না।
- ছ) যেখানে সেখানে কফ, থুথু ফেলা যাবে না।

প্রতিরোধ ব্যবস্থা যা সবাইকে মেনে চলা উচিত :-

- ক) ভিড় এড়িয়ে চলার চেষ্টা করতে হবে (সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখতে হবে)।
- খ) অন্যান্যদের সঙ্গে কথা বলার সময় অন্ততঃ এক মিটার দূরত্ব বজিয়ে রাখতে হবে।
- গ) কাশি বা হাঁচির সময় নাক-মুখ কনুই ভাঁজ করে ঢেকে নিতে হবে বা রুমাল কিংবা টিসু পেপার ব্যবহার করতে হবে। ব্যবহারের পর টিসু পেপারটিকে ঢাকনা যুক্ত বালতিতে ফেলতে হবে।
- ঘ) সাবান জল দিয়ে ঘন ঘন হাত-মুখ ধুতে হবে। অথবা অ্যালকোহল যুক্ত(৭০%) স্যানিটাইজার দিয়ে হাত পরিষ্কার করতে হবে।
- ঙ) হাত দিয়ে নাক, মুখ এমনকি চোখ স্পর্শ করা যাবে না।
- চ) যেখানে সেখানে কফ, থুথু ফেলা যাবে না।
- ছ) বাড়ির মেঝে এবং আসবাবপত্র(যেখানে প্রায় হাত লাগাতে হয় যেমন দরজার হাতল) জীবানুনাশক দিয়ে পবিত্র করতে হবে।
- জ) ভিড় এড়িয়ে চলা সম্ভব না হলে অতিরিক্ত সতর্কতা হিসাবে মাস্ক ব্যবহার করা যেতে পারে।

প্রচালিত ধ্যান ধারণা ঠিক ও ভুল

- * অনেকেরই ধারণা ড্রায়ারে হাত সেকালে ভাইরাস মরে যায় - (ভুল)
ঠিক - আদর্শে মরে না এইভাবে ।
- * আন্টা ভায়োলেট (UV ray) আলোয় করোনা ভাইরাস মরে না - (ঠিক)
- * শুধু থার্মাল স্ক্যানারের মাধ্যমেই করোনা ভাইরাস আক্রান্ত ব্যক্তি শনাক্ত করা যায় - (ভুল)
ঠিক - এতে জ্বর আছে কিনা তা প্রমাণিত হয় শুধু ।
- * শুধু অ্যালকোহল /ক্লোরিন ত্বকে মাখবেন না । এতে ত্বকের মারাত্মক ক্ষতি হতে পারে।(ঠিক)
- * রসুন খেলে অনেকের ধারণা ভাইরাস মরে যায় - (ভুল)
ঠিক - বাস্তবে তার প্রমাণ নেই, তাই রসুন খেলে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতেই পারে কিন্তু এটা প্রতিরোধ নয় ।
- * অনেকেরই ধারণা করোনা শুধু বয়স্করাই আক্রান্ত হয়-(ভুল)
ঠিক - বাস্তবে যে কোন বয়সেরই মানুষ আক্রান্ত হতে পারে ।
- * গো-মূত্রতে এই রোগ সারে - (ভুল)
ঠিক - এর কোন বিজ্ঞানভিত্তিক গবেষণা নেই এখনও পর্যন্ত ।

তাই সমাজকে সঠিক বার্তা দিন, গুজব ছড়াবেন না ।

আতঙ্কে নয়, বিভ্রান্তিতে নয় সঠিক জেনে নাগরিক সমাজকে সতর্ক থাকতে হবে ।

পশ্চিমবঙ্গ রাজ্য হেল্প লাইন

1800313444222

কেন্দ্রীয় হেল্প লাইন

+ 91-11-23978046

টেলি দ্রিঃ 1075

* নাগরিক সচেতনতায় আমাদের একটি ছোট্ট প্রয়াস ।

ধন্যবাদান্তে

ডঃ ঐন্দ্রিল ভৌমিক, ডঃ চিরঞ্জিৎ বিশ্বাস

ও

এলাকার সকল সচেতন নাগরিকবৃন্দ