

## করোনা ভাইরাস রোগ এবং এর প্রতিরোধ

বর্তমান সময়ে বহু আন্দোলিত রোগের করোনা ভাইরাস জনিত রোগটি একটি সাধারণ ইনফ্লুয়েঞ্জা বা ঠাণ্ডা-সর্দি রোগের মত রোগ। অন্যান্য ভাইরাস আক্রান্ত রোগের মতই এই রোগের লক্ষণগুলি হলো - জ্বর, শ্বসন কঠিন, অবসন্নতা, সর্দি, নাসকান্ড, গলা ব্যাধা, মাথা ব্যাধা, শরীরের মাংসপেশীকে ব্যাধা, পাঁচি ব্যাধা, কঁপুনি প্রকৃতি। তবে কোম্ব ফোন থেকে ফোনফুসের প্রদার বা নিউমোনিয়াও হতে পারে। বেশীজাণ থেকেই রোগটির প্রকোপ মৃদু মাত্রার হয়, যা আমাদের অপোচরেই ঠাণ্ডা সর্দি-জ্বরের মত জল হয়ে যায়। এই রোগের কারণে মৃত্যুর হার খুবই কম (মাত্র ২-৩%) এবং তাও অতি বয়স্ক ৭০ বছরের ঊর্ধ্ব বৃদ্ধ ব্যক্তিদের মধ্যে বেশী দেখা যায়। যাদের বয়স ৫০ বছরের নিচে তাদের মৃত্যুর হার মাত্র ০.৪%। দ্বারা দীর্ঘমেয়াদী অসুস্থতা যেমন- ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, পক্ষপাত, হৃৎরোগ, ফুসফুস জনিত রোগ, কিডনির সমস্যা, লিভার এর রোগ, ক্যান্সার প্রভৃতিতে ভুগছেন তাদের মধ্যে এই কৃষ্টি বেশী। অন্যান্য অনেক রোগেই মৃত্যুর হার এর থেকে অনেক বেশী। ফলে এর জন্য আতঙ্কিত হওয়ার কোন বিশেষ কারণ নাই। তবে একটু সজ্ঞার কারণ একটাই, আর সেটি হলো এর দ্রুত সংক্রমিত হওয়ার ঝুঁকি, যা প্রতিরোধ করা সম্ভব। যেহেতু করোনা ভাইরাস জনিত রোগ প্রতিরোধে এখন পর্যন্ত কোন ভ্যাকসিন আবিষ্কৃত হয় নাই, সেহেতু এই রোগ প্রতিরোধের সবচেয়ে উৎকৃষ্ট পদ্ধতি হলো ব্যক্তিগত এবং সার্বজনীন প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করা। আর এর জন্য সাধারণ স্বাস্থ্য বিধি মানা ছাড়াও নিম্নলিখিত পত্রিকল্পনা মাফিক আমাদের চলতে হবে:

### প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা:

#### ১। হাত ধোয়া:

ক। সাবান-পানি দিয়ে নিয়মিত এবং নিয়মমতো হাত ধুয়ে করোনাভাইরাসসহ যেকোনো জীবাণুর সংক্রমণ প্রতিরোধ করা সম্ভব। বাইরে থেকে ফিরে আসা করে হাত পরিষ্কার করতে হবে। যাওয়ার আগে ও টয়লেটের পর অবশ্যই হাত ধুতে হবে। এমনকি মুঠোফোন, টিভির রিমোট, সরঞ্জাম হাতল, সিঁড়ির রেলিং, পানির কল, চেয়ার, টেবিল, বেঞ্চ, চাবি, টাকা প্রভৃতি ধরলে হাত ধুতে হবে। এছাড়াও কাঁচা মাছ-মাংস বা পথ-পাথি স্পর্শ করলেও আসা করে হাত ধুতে হবে। হাত দিয়ে নাক পরিষ্কার করলে বা হাত দিয়ে নাক-মুখ ঢেকে হাঁচি-কাশি দিলেও হাত ধুতে হবে। আক্রান্ত রোগীর সংস্পর্শে এসে হাত ধুয়ে নিতে হবে।

#### হাত ধোয়ার নিয়ম:

সাবান-পানি দিয়ে ধোয়ার সময় প্রথমে পানি দিয়ে হাত ভেজাতে হবে। তারপর সাবান নিয়ে দুই হাতের উভয় দিকে, আঙ্গুলের ফাঁকে এবং নখের নিচে অল্পতঃ ২০ সেকেন্ড খুব ভালোভাবে ঘষে নিতে হবে। তারপর ট্যাপ বা কলের প্রবাহিত পানি দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে। সাবান-পানি না থাকলে হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে হাত জীবাণুমুক্ত করা যায়।

#### ২। সর্দি কাশিতে আক্রান্ত হলে করণীয়:

- ক। চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী নিজ ঘরে বিস্রাম (Self Quarantine) নেয়া।
- খ। পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সংস্পর্শ থেকে দূরে থাকার।
- গ। এ সময় অন্য সুস্থ ব্যক্তির সংস্পর্শে আসার পূর্বে হাঁচি/কাশি এমনকি কথা বলার সময়ও নিজের ড্রপলেট ইনফেকশন ছড়ানো বন্ধ করার জন্য মাস্ক ব্যবহার করা উচিত।
- ঘ। ঘরের বাইরে না যাওয়া। তবে অত্যাৱশ্যকীয় প্রয়োজনে ঘরের বাইরে যেতে হলে মাস্ক পরিধান করে যাওয়া।

৩। নিজে নিজে পরীক্ষা করা (Self Test):

ক। এছাড়াও হঠাৎ পালকরের অসুস্থ হয়ে ব্যক্তি নিজেই নিজের খাল অটিকে ১০/১৫ সেকেন্ড করে রাখার পরীক্ষা করতে পারে। যদি এটা করতে অসুবিধা হয়, তবে তাৎক্ষণিকভাবে ডাক্তারের সহায়তা হতে হবে।

৪। অন্যান্যঃ

ক। করোনা ভাইরাস সংক্রমণ জমিত স্থানবাগান গানে অর্জন করার জন্য নির্ভরযোগ্য সূত্র (টিভি, জাতীয় দৈনিক পত্রিকা প্রকৃতি) থেকে প্রচারিত সংবাদ সংগ্রহ করতে হবে। তবে কোনমতেই অননুমোদিত সূত্র বা সোশ্যাল মিডিয়া (য়েম-কেন্দ্রিক, টুইটার প্রকৃতি) থেকে প্রচারিত তথ্যে বিশ্বাস স্থাপন করা যাবে না।

খ। সুস্থ অথবা অসুস্থ সকল ব্যক্তিকেই সাধারণ স্বাস্থ্যনিবি মেনে চলতে হবে। যেমনঃ

- যেখানে-সেখানে ধুতু ফেলা যাবে না।
- হাচি/কাশি দেয়ার সময় শিষ্টিচার বজায় রাখতে হবে। হাচি/কাশির সময় টিসু পেপার দিয়ে মুখ ঢাকতে হবে এবং টিসু পেপারটি মুখ-চাকা ডাস্টবিনে ফেলতে হবে। টিসু পেপার না থাকলে হাতের কনুই দিয়ে নাক/মুখ ঢাকতে হবে।
- একে অন্যের সাথে সৌজন্যমূলক হাত মেলাওনা এবং কোলাকুলি করা থেকে বিরত থাকতে হবে।

গ। জনসংগৃহ স্থান বা জিভ এড়িয়ে চলা উচিত। অত্যাবশ্যকীয় ভ্রমণে নাকথানকা অবলম্বন করতে হবে। বাসে বা ট্রেনে ভ্রমণের সময় সর্নি/কাশি আছে এমন ব্যক্তিকে এড়িয়ে চলতে হবে।

ঘ। পত্র-পাঠি ধরার পরে অবশ্যই সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে।

ঙ। কোন অসুস্থ প্রাণীর মাল বাগায়া থেকে বিরত থাকতে হবে। তাছাড়া কাঁচা মাছ, মাংস, ডিম প্রকৃতি পুরোপুরি সিদ্ধ করে খেতে হবে।

চ। যে সতৃপ স্থানে প্রাচুর্ষাই স্পর্শ করা হয় তা খালি হাত দিয়ে ধরা হয়, যেমন-দরজার হাতল, লাইট/ফ্যানের সুইচ, কি-বোর্ড, মাউস, ফোন, টেবিল, চেয়ার, কনোজের ক্ল্যাশ প্রকৃতি, তা কিছুক্ষন পরপর ডিটারজেন্ট/সাবান/ডেউল জাতীয় জীবাণু-নাশক ব্যবহার করে পরিষ্কার করা উচিত।

৫। করোনা ভাইরাস রোগ সম্পর্কে প্রচলিত কিছু ভুল ধারণা আছে, যা বিশ্বাস করা উচিত না। যেমনঃ

- করোনা ভাইরাস ঠাণ্ডাত ছড়াত এবং গরমে ছড়াত পারেনা। এটার কোন বৈজ্ঞানিক ভিত্তি নাই। কারণ এখন পর্যন্ত এটা গরম এবং ঠাণ্ডা আবহাওয়া উভয় পরিবেশের দেশেই ছড়িয়েছে।
- রৌদ্রে ২০ মিনিট নাড়িয়ে থাকলে বা গরম পানি পান করলে করোনা ভাইরাসের আক্রমণ প্রতিহত করা সম্ভব। এটারও কোন বৈজ্ঞানিক ভিত্তি নাই।
- করোনা ভাইরাস হাতের ত্বকে মাত্র দশ মিনিট বেঁচে থাকে। এটারও কোন বৈজ্ঞানিক ভিত্তি নাই। এই ভাইরাস তার মিডিয়া (এক্ষেত্রে ধুতু/সালার কথা বা ড্রপলেট) এর সাহায্যে ছড়ায় বিধায় ঐসকল মিডিয়া যতক্ষন সতেজ থাকবে ততক্ষনই এই ভাইরাস জীবিত থাকে। আর সেজন্যই বাববার সাবান-পানি দিয়ে হাত ধোয়ার কথা বলা হয়।
- করোনা ভাইরাস মশার কামড়ে ছড়াত। এই ধারণারও কোন বৈজ্ঞানিক ভিত্তি নাই এবং এটা এখন পর্যন্ত প্রমাণিত হয় নাই।

৬। উপসংহারঃ

সবশেষে করোনা ভাইরাস এর প্রতিরোধে আমাদের করণীয় সময়ে এটাই বলা যায় যে, অথবা আতঙ্কিত না হয়ে এই ভাইরাস সময়ে সঠিক তথ্য জানা আমাদের দায়িত্ব। আর এ জন্য দৈনিক পত্র-পত্রিকায় জাতীয় ভাবে প্রচারিত স্বাস্থ-মন্ত্রণালয়ের দিক-নির্দেশনাগুলি মেনে চলতে হবে। এমেন্দ্রে আমাদের মূল-মন্ত্র হওয়া উচিত-

“করোনাকে করবোনা ভয়,  
সচেতনতাই করবে ক্ষয়।।”