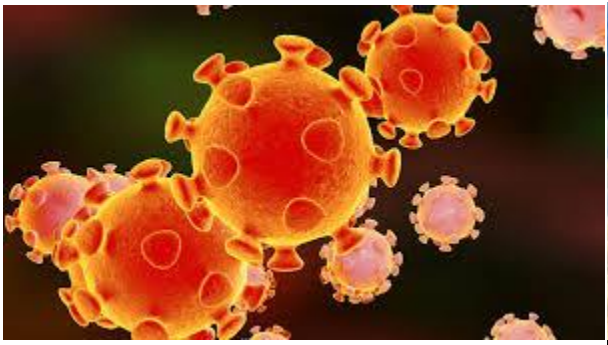
করোনার সঙ্গে বসবাস



‘করোনার সঙ্গে বসবাস’ কথাটা শুনলেই মনে হচ্ছে এটা আবার কেমন কথা? কেন করোনার সাথে বসবাস করবো? ঠিক তাই। বর্তমানে বুঝা যাচ্ছে যে, আমাদের সবাইকে করোনার সাথেই বসবাস করতেই হবে। এই মুহূর্তে সারা বিশ্বে সবচেয়ে আলোচিত এবং আলোড়ন সৃষ্টিকারী সংবাদ হচ্ছে চীন থেকে উৎপত্তি মরণঘাতী ভাইরাস করোনা। সত্যিই এই ভাইরাস মানুষের দেহে ঢুকা মাত্রই বিভিন্ন মরণঘাতী উপসর্গ দেখা দেয়, ধীরে ধীরে মানুষকে দুর্বল করে এবং মানুষকে মৃত্যুর দিকে ঠেলে দেয়। এ ভাইরাস শিশু থেকে বৃদ্ধ পর্যন্ত যেকোনো মানুষের হতে পারে। কাউকেই ক্ষমা করে না এই ভাইরাস। বিভিন্ন পত্রপত্রিকা, সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে এবং মিডিয়ায় আজ এই করোনার খবরই ঢালাওভাবে প্রচার হচ্ছে। সারা বিশ্বের অর্থনৈতিক অবস্থা মুখ থুবড়ে পড়েছে। অনেক মানুষ আজ নিজ নিজ কর্মসংস্থান হারিয়ে আজ বেকার। আতঙ্কিত হওয়ার মতোই ঘটনা। বর্তমানে প্রতিদিনই নতুন নতুন মানুষ এ ভাইরাসের আক্রান্ত হচ্ছে। মহামারির মতো ভয়াবহ আকার ধারন করেছে এই ভাইরাস। বাংলাদেশও এর বাহিরে নয়। মৃত্যুর খবর আসছে বিভিন্ন দেশ থেকে।

বাংলাদেশ সহ সারা বিশ্ব কয়েকমাস লকডাউনে ছিল। কিছুটা নিয়ন্ত্রণে ছিল এই করোনা ভাইরাস। কিন্তু দেখা গেলো সাধারণ মানুষের আয় রোজগার কমে যায় এবং অর্থনৈতিক অবস্থাও খারাপ হয়ে যায়। এই লকডাউন বেশি দিন চলতে থাকলে সারা বিশ্বের অবস্থা আরও খারাপের দিকে যাবে। তাই লকডাউন ভেঙ্গে দেওয়া হল। মানুষের অবস্থার অর্থনৈতিক অবস্থার কিছুটা উন্নতি হল। কিন্তু করোনায় মৃত্যুর হার আরও বেড়ে গেলো। হাসপাতালগুলোতে প্রচুর নতুন রোগী সনাক্ত হল। সঠিকভাবে চিকিৎসা দেওয়ার যায়গা নেই। অনেক রোগী নিরুপায় হয়ে বাসায় হোম কোয়ারেন্টাইনে এবং আইসোলসনে চিকিৎসা নিলো। কেউ বা চিকিৎসকদের ফোনে কথা বলে এবং বিশেষজ্ঞদের পরামর্শ মতে বাসায় চিকিৎসা করলো। বিশেষ করে তারা গরম পানির ভাপ নাকে, মুখে দিয়েছে, ঘন ঘন চা, কফি, গরম পানি খেয়েছে এবং কুসুম গরম পানি দিয়ে গারগল করেছে, ঘন ঘন সাবান পানি দিয়ে হাত ধুয়েছে। মাস্ক, স্যানিটাইজার ব্যবহার করেছে। দেখা গেলো কিছু

কাজ হচ্ছে। ওনেকেই সুস্থ হচ্ছে। মৃত্যুর হার কিছুটা হলেও কমছে। বিভিন্ন দেশ এই ভাইরাসের ভ্যাকসিন আবিস্কার করার জন্য মরিয়া হয়ে উঠেছে মানুষের মঙ্গলের জন্য। কিছু আশার বানীও আমরা পাচ্ছি। কিন্তু আমাদের সাধারণ মানুষের কাছে এই ভাইরাসের ভ্যাকসিন আসতে অনেক সময় লাগবে। তাই আমাদের এর থেকে সাবধান থাকতে হবে।

বাংলাদেশে ১৭ মার্চ থেকে সকল শিক্ষা প্রতিষ্ঠান বন্ধ ঘোষণা করা হয়েছে। অনেক আবার বলেন শিক্ষা প্রতিষ্ঠান বন্ধ কারলেই কি করোনা ভাইরাস প্রতিরোধ করা যাবে? আমি বলছি এটি একটি সময়পযোগী ভালো পদক্ষেপ। সরকার চাচ্ছেন যারা এই রোগে আক্রান্ত তাদের আলাদা করে চিকিৎসা করানো হলে, অন্যদের সাথে সংস্পর্শে রোগীরা না আসলে, এ রোগ নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব। সবার আগে চাই সরকারের পাশাপাশি জনগণের সর্বচ্চো সচেতনতা। যাতে আমাদের শিশুরা এ মরণঘাতি রোগের সংস্পর্শে না আসে তার জন্য পরামর্শ দেওয়া হয়েছে। সুতরাং আতঙ্কিত না হয়ে আমাদের সবাইকে এর মোকাবেলা করতে হবে। প্রার্থনা করতে হবে মহান করুণাময় সৃষ্টিকর্তার কাছে যাতে এই মরণ ভাইরাসের হাত থেকে রক্ষা পেতে পারি। বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থার পরামর্শগুলো অবশ্যই মানতে হবে। পরামর্শগুলো হলো-

১. নিয়মিত সাবান বা এলকোহলের উপস্থিতি আছে এমন হ্যান্ডওয়াশ ব্যবহার করুন। কারণ ভালভাবে দুই হাত সাবান বা হ্যান্ডওয়াশ দিয়ে ঘষে বিশুদ্ধ পানিতে ধুয়ে নিলে ভাইরাস ধ্বংস হয়ে যায়।

২. হাঁচি-কাশি আছে এমন মানুষ থেকে অন্তত ৩ ফুট দূরত্ব বজায় রেখে চলুন। কারণ হাঁচি কাশির সময় মানুষের মুখ থেকে তরল নির্গত হয়। আশপাশের বাতাসেও তখন জীবাণু মিশে ছড়িয়ে পড়ে। সেক্ষেত্রে করোনার জীবাণু বাহক কারো হাঁচি কাশি থেকে আপনার মাঝেও ছড়াতে পারে। তাই জনসমাগম ঘটানো থেকে বিরত থাকুন।

৩.নিজের চোখ, নাক, মুখ স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকুন। কারণ হাত দিয়ে আমরা নানা বস্তু স্পর্শ করে থাকি। তাই হাতে জীবাণু থাকার সম্ভাবনা থাকে। তাই বারবার চোখ, নাক, মুখ স্পর্শ করলে হাত থেকে শরীরে খুব দ্রুত সংক্রমণ হতে পারে।

৪.আপনি যদি হাঁচি, কাশি বা সামান্য জ্বরেও ভুগে থাকেন তবে ভ্রমণ এড়িয়ে চলুন। ভ্রমণে থাকা অবস্থায় অসুস্থ হলে বা হাঁচি কাশির হলে দ্রুত ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

৫.শিশুদের ক্ষেত্রে বাড়তি সতর্ক থাকুন। শুধু কোভিড-১৯-ই নয়, শিশুরা যাতে কোনো রকম ভাইরাসে আক্রান্ত না হয় সে দিকে খেয়াল রাখতে হবে। কোনো শিশুকে করোনা আক্রান্ত মনে হলে বা আক্রান্ত হলে তার সাথে ভালো আচরণ করুন। তার যত্ন নিন।

৬.অবশ্যই শ্বাস প্রশ্বাসের সুরক্ষা নিশ্চিত করতে হবে। এতে মুখমন্ডল ঢেকে রাখার বিকল্প নেই। এ ক্ষেত্রে মাস্ক ব্যবহার করা উত্তম। তবে আপনার ব্যবহৃত মাস্কটি কতোটা স্বাস্থ্য সম্মত তা নিশ্চিত করতে হবে। একটি মাস্ক একবার ব্যবহারের পর পরিষ্কার না করে আবার ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন।

৭.হাঁচি-কাশির সময় টিস্যু ব্যবহার করতে হবে। এতে করে নিজে এবং আশপাশের মানুষ করোনা বা কোভিড-১৯ থেকে সুরক্ষিত থাকবে। অবশ্যই টিস্যু নির্দিষ্ট স্থানে ফেলতে হবে। যত্রতত্র ফেললে ভাইরাস ছড়িয়ে পড়তে পারে অন্যদের মাঝে।

৮.আপনি যদি জ্বর, হাঁচি, কাশি বা শ্বাস কষ্ট হয় তবে,নিজে থেকেই দ্রুত ডাক্তারের পরামর্শ নিন। অসুস্থ বোধ করলে বাসায় থাকুন। ডাক্তারর পরামর্শ মেনে চলুন। কারণ প্রতিটি দেশের পরিবেশ পরিস্থিতি সেখানকার ডাক্তার বা সরকারি স্বাস্থ্য কর্মকর্তারা পর্যবেক্ষণ করছেন। তাই তাদের পরামর্শ মেনে চলার বিকল্প নেই।

৯.কোভিড-১৯ ভাইরাস ছড়িয়ে পড়েছে এমন দেশ বা এলাকা থেকে কেউ নিরাপদ এলাকায় আসলে তাকে অন্তত ১৪ দিন পর্যবেক্ষণ করতে হবে। পর্যবেক্ষণ কালে আশঙ্কাজনক ব্যক্তিকে অন্যদের চেয়ে আলাদা করতে হবে। এতে ভাইরাস ছড়িয়ে পড়ার ঝুঁকি কমে যায়।

১০.খাবার ভালোভাবে রান্না করে খান। কাঁচা মাংস খাওয়া থেকে বিরত থাকুন। রান্নার সময় ডিম বা অন্য খাবার ভালোভাবে সেদ্ধ করুন। এতে খাবারে কোনো জীবাণু থাকলে সেটি আগুনে ধ্বংস হয়ে যাবে। একই সাথে অসুস্থ অথবা মৃত পশুর মাংস খাওয়া থেকে বিরত থাকুন।

১১.আপনার বাসার আসবাবপত্র বা ব্যবহারের জিনিস, তৈজসপত্র এন্টিসেপ্টিক (বস্তু জীবাণু মুক্ত করার তরল) দিয়ে পরিষ্কার করুন।জামাকাপড় এমনকি ঘর পরিষ্কারের ব্রাশও ভালোভাবে প্রতিদিন পরিষ্কার করুন।

করোনা ভাইরাসের কারণে এ পর্যন্ত সারা বিশ্বে প্রায় আক্রান্তের সংখ্যা ১ কোটি ৮০ লাখ ৬৯ হাজার, সুস্থ হয়েছেন ১ কোটি ১০ লাখ ৬৩ হাজার এবং মৃত্যু হয়েছে ৬ লাখ ৮৯ হাজার। আর বাংলাদেশের আক্রান্তের সংখ্যা প্রায় ২ লাখ ৪০ হাজার ৭৪৬ জন, সুস্থ হয়েছেন ১ লাখ ৩৬ হাজার ৮৩৯ জন, মৃত্যু হয়েছে ৩১৫৪ জন। আজ ও ২২ জন মারা গেছেন। আমাদের কত নিষ্পাপ মানুষ অকালে ঝরে গেছেন করোনার কারণে। আমরা ভাবছি এর ঔষধ আবিস্কার হয়ে যাবে। এই করোনা একদিন শেষ হয়ে যাবে। আমারা সবাই ভালো হয়ে যাবো। আবার স্বাধীনভাবে আমরা যেখানে সেখানে ঘুরে বেড়াবো। যা ইচ্ছে তাই খাব, জনসমাগম করবো। না তা মোটেই করা যাবেনা। এটা ভাবলে আমাদের চরম ভুল হবে। এই করোনা শেষ হবার নয়। এরা আমাদের সাথেই থাকবে। এরা সহজে যাচ্ছে না। এই করোনার সাথে আমাদের বসবাস করতে হবে। আমাদের জীবন মানকে সম্পূর্ণ পাল্টাতে হবে। পূর্বে যা যা খারাপ অভ্যাস করেছি, তা আমাদের বদলিয়ে ভালো ভালো অভ্যাস গঠন করতে হবে। আমাদের সিগারেট, মদ্যপান, গাঁজা ইত্যাদি নেশা জাতীয় জিনিস বর্জন করতে হবে। স্বাস্থ্যসম্মত খাবার খেতে হবে, ব্যায়াম করতে হবে, প্রচুর পরিমানে ভিটামিন সি সমৃদ্ধ খাবার খেতে হবে। বাহিরে গেলে মাস্ক, হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার এবং সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখতে হবে। স্বাস্থ্যবিদগণের পরামর্শ মতো চলতে হবে। তবেই আমরা পারব করোনাকে পরাজিত করে আমরা স্বাভাবিক জীবন যাপন করতে।

আগামী দিনের ভবিষ্যৎ আজকের ছোট্ট সোনামণিরা। এমতাবস্থায় আমাদের সোনালি দিনের অনাগত ভবিষ্যৎ কোমলমতি শিশুদের কথা ভাবতে হবে। তাদের কথা বেশি গুরুত্ব দিয়ে, তাদের কীভাবে নিরাপদ এবং ভয়হীনভাবে বাঁচতে পারে সেদিকে লক্ষ্য রাখতে হবে। এরাই সারা দেশ তথা বিশ্বের নেতৃত্ব দিবে। এই ভাইরাস থেকে শিশুদের রক্ষার জন্য সতর্কতা ও পরামর্শ দিয়েছে জাতিসংঘের শিশুদের নিয়ে কাজ করা বিশেষ সংস্থা ইউনিসেফ।

ইউনিসেফ জানাচ্ছে,

- করোনা ভাইরাস আক্রান্ত ব্যক্তিকে ছুঁলে বা তার হাঁচি বা কাশিতেই ছড়িয়ে পড়ে করোনা।

- করোনা ভাইরাস বাতাসে অনেক ঘণ্টা সক্রিয় থাকে। তাই অনেক পরেও ওই ভাইরাস শরীরে সংক্রামিত হতে পারে।

- করোনায় আক্রান্ত হলে প্রথমে জ্বর, সর্দি-কাশি থেকে শুরু হয়। তারপর শুরু হয় শ্বাসকষ্ট।

- ধীরে ধীরে নিউমোনিয়া দেখা দেয়।

- রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম থাকলে এই ভাইরাসে মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে।

শিশুদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা অনেক ক্ষেত্রে একটু কম হয়। তাই শিশুদের বিষয়ে সচেতন থাকতে হবে একটু বেশি। যা করতে হবে:

- বারবার সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে।
- নাক ও মুখ ঢেকে রাখতে মাস্ক ব্যবহারের কোনো প্রয়োজন নেই। কারো যদি হাঁচি বা কাশি হয়, সেক্ষেত্রে অন্যদের নিরাপত্তার জন্য তাকেই মাস্ক ব্যবহার করতে হবে।
- পরিবারে কারো জ্বর হলে শিশুকে দূরে রাখুন।
- আর শিশুর জ্বর, সর্দি, কাশি বা শ্বাসের সমস্যা হলে ডাক্তার দেখাতে হবে।

সুতরাং আমাদের করোনার সঙ্গে বসবাস করতে হবে। আতঙ্কিত না হয়ে আমাদের সবাইকে এর মোকাবেলা করতে হবে। প্রার্থনা করতে হবে মহান করুণাময় সৃষ্টিকর্তার কাছে যাতে এই মরণ ভাইরাসের হাত থেকে রক্ষা পেতে পারি। এক কথায় আমাদের এর বিরুদ্ধে সর্বক্ষেত্রে, সর্বোচ্চ সতর্কতা এবং সচেতনতা অবলম্বন করে আমাদেরকে বাঁচতে হবে, বাঁচাতে হবে আমাদের শিশুদের। আমাদের শিশুরা যাতে আবার সুস্থ, সুন্দরভাবে বিদ্যালয়ে যেতে পারে, হাসিখুশি ভাবে বেড়ে উঠে এবং এই মরনব্যধি ভাইরাস চিরতরে নির্মূল হউক সারা বিশ্ব থেকে এই কামনা করি।

মানুষের রোগমুক্তি কামনায়- দুলাল হালদার

জেলা অ্যাম্বাসেডর, সুনামগঞ্জ।

সহকারি শিক্ষক

কুমনা সরকারি প্রাথমিক বিদ্যালয়

ছাতক,সুনামগঞ্জ।

তারিখঃ ০২/০৮/২০২০খ্রিঃ

Email:dhalder785@gmail.com