আমেরিকার মেরিল্যান্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের সংক্রামক রোগ ক্লিনিকের প্রধান ডাঃ ফাহিম ইউনুস ২০ বছর ধরে ভাইরাস নিয়ে কাজ করছেন। তার মতো ভাইরাস চেনা ডাক্তার অনেক কম আছে। কোভিড ১৯ নিয়ে তিনি গুরুত্বপূর্ন কিছু তথ্য টুইট করেছেন।

তিনি লিখেছেন, আমরা কত মাস বা কত বছর কোভিড ১৯ এর সাথে থাকবো তা কেউ জানিনা। এই অজানা সময়কে অস্বীকার করার যেমন দরকার নেই তেমনি আতঙ্কিত হবারও প্রয়োজন নেই। কোভিড ভাইরাস পর্যবেক্ষণ করে আমরা বিজ্ঞানীরা এপর্যন্ত যা বুঝেছি তাতে বলতে পারি, আমাদের জীবনকে অহেতুক কঠিন করার কোন প্রয়োজন নেই। আমাদের সুখে থাকা দরকার তার জন্যে দরকার করোনা নিয়ে সত্য কথাগুলো জানা।

সত্য কথাগুলি কি কি?

১) কোভিড থেকে বাঁচার শুধুমাত্র তিনটি উপায় আছে-- মাস্ক পড়া, হাত ধোয়া এবং ১.৮ মিটার দূরত্ব বজায় রাখা। এই তিনটি কাজ ভাইরাস থেকে রক্ষা পাবার সেরা পদ্ধতি।

২) গ্রীষ্মে ভাইরাসটি তার প্রভাব হ্রাস করে না। ভারত, ব্রাজিল এবং আর্জেন্টিনায় গ্রীষ্মকালেই ভাইরাসটি খুব দ্রুত ছড়িয়ে পড়ছে।

৩) লিটার কে লিটার গরম জল পান করে করে কোন লাভ নেই। কারণ সেল ওয়ালে ঢুকে যাওয়া ভাইরাসকে পান করা গরম পানির উষ্ণতা কোনো ক্ষতি করতে পারেনা। খামাখা শুধু বারবার টয়লেট যেতে হয় পেশাব করতে।

৪) যদি আপনার বাড়িতে কোভিড ১৯ রোগী না থাকে তবে বাড়ির মেঝে, দেয়াল, উপরিভাগের সব কিছুকে জীবাণুমুক্ত করার কোন দরকার নেই, কোনো লাভ নেই।

৫) কার্গো প্যাকেজ, শপিং ব্যাগ, পেট্রোল পাম্প, শপিং কার্ট বা ব্যাংকের এটিএম মেশিন সংক্রমণ সৃষ্টি করে না। আপনার হাত ধুয়ে নেবেন বারবার এবং যথারীতি আপনার জীবন যাপন করুন।

৬) কোভিড ১৯ কোন খাদ্য সংক্রমণ এর মাধ্যমে ছড়ানো রোগ নয়। এটি ফ্লুর সংক্রমণের মতো হাঁচি কাশির ফোটাগুলির সাথে সম্পর্কিত। অর্ডার করা খাবার থেকে কোভিড ১৯ সংক্রমণ হওয়ার কোনও প্রমাণিত ঝুঁকি পাওয়া যায়নি। আপনার অর্ডারকৃত খাবারগুলিকে আপনি চাইলে মাইক্রোওয়েভে কিছুটা গরম করে নিতে পারেন।

৭) অনেকে মনে করেন সুয়ানা নিলে গরম বাষ্প শরীরে প্রবেশ করে কোভিড ভাইরাসগুলিকে হত্যা করবে,-- কখনোই না। যা কোষে প্রবেশ করেছে তাকে কোন প্রকার উষ্ণতা ধ্বংস করতে পারবেনা, তা পানি বা বাষ্প যাই হোক।

৮) অনেক অ্যালার্জি এবং অন্য ভাইরাল সংক্রমণ হলেও আপনার গন্ধ অনুভূতি হারাতে পারেন। গন্ধ না পাওয়া কোভিড ১৯-এর একটি অ-নির্দিষ্ট লক্ষণ, সু-নিদৃষ্ট লক্ষণ নয়।

৯) বাইরে থেকে বাড়ি ফিরে আসার পর তাৎক্ষণিক জামাকাপড় পরিবর্তন করার এবং স্নান করার কোনো দরকার নেই। স্নানে-শুদ্ধতা একটি পুণ্যের কাজ হলেও কোভিড ঠেকাতে এটির প্রয়োজন নেই।

১০) কোভিড ১৯ ভাইরাসটি বাতাসে ভেসে থাকে না। এটি একটি ড্রিপ সংক্রমণ যার জন্যে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ প্রয়োজন। তাই আপনি খোলা পার্কের নির্মল বাতাসে অন্য মানুষের সাথে দূরত্ব বজায় রেখে ঘুরে আসতে পারেন।

১১) কোভিড ১৯ মানুষের জাতি বা ধর্ম বুঝে আক্রমন করেনা, যেকোন ধরণের যেকোন জাতির মানুষ এতে আক্রান্ত হতে পারে।

১২) অ্যান্টিব্যাকটেরিয়াল বিশেষ সাবান ব্যবহার না করে কোভিড ১৯ এর বিপরীতে যেকোন সাধারণ সাবান ব্যবহার করাই যথেষ্ট। ভাইরাস কোনভাবেই ব্যাকটিরিয়া নয়।

১৩) আপনার জুতোর মাধ্যমে কোভিড ১৯ বাড়িতে এনে অসুস্থ হওয়ার সম্ভাবনা দিনে মাথায় দু'বার বজ্রপাত হবার মতো। আমি ২০ বছর ধরে ভাইরাসের বিরুদ্ধে কাজ করে যাচ্ছি, বুঝেছি ড্রপ সংক্রমণ কখনো জুতার নাধ্যমে ছড়িয়ে যায় না।

১৪) ভিনেগার, সোডা, আদার রস, বিভিন্ন হারবের রস জাতীয় জিনিষ পান ভাইরাস থেকে রক্ষা করেনা। বৈজ্ঞানিক কোন প্রমাণ নেই। এন্টি অক্সিজেন জন্য মাসরুম জাতীয় কিছু নাচারাল খাবার খেতে পারেন।

১৫) সারাক্ষন গ্লাভস পরে থাকা একটি ভুল ধারণা, ভাইরাসটি গ্লাভসে জমে থাকতে পারে, এবং তারপর নিজের অজান্তে আপনার মুখটি স্পর্শ করলে সহজেই সংক্রমণ হতে পারে।

১৬) রেস্টুরেন্ট কর্মীরা একটি গ্লাভস পরেই সব খাদ্য স্পর্শ করতে থাকে, এটি প্রায়শঃই বদলানো দরকার। সাধারণ মানুষদের জন্য গ্লাভসের বদলে বারবার হাত ধোওয়াই ভাল।