করোনা পরিস্থিতিতে শিশুর প্রতি খেয়াল

করোনা ভাইরাস কোনও একক ভাইরাস নয় বরং একটি ভাইরাস গোষ্ঠী , যার থেকে মানুষের মধ্যে ছড়ায় একাধিক অসুখ, সাধারন সর্দি-কাশি থেকে শুরু করে অতি জটিল এবং প্রায়শই প্রাণঘাতী এসআরএস বা এমইআরএস পর্যন্ত । এই ভাইরাসের নাম এসেছে তার আকার থেকে , যা কিনা একটি মুকুটের মতো , যেটিকে কেন্দ্র করে প্রসারিত হয় অসংখ বাহু ।

যে ভাবে ছড়ায়ঃ ১। বাতাসে এয়ার ড্রপলেট এর মাধ্যমে ।

২। হাঁচি ও কাশির সঙ্গে ।

৩। আক্রান্ত ব্যক্তি কে স্পর্শ করলে

৪। ভাইরাস আছে এমন কিছু স্পর্শ করে হাত না ধুয়ে মুখে , নাকে , বা চোখে লাগালে ।

৫। পয়ঃ নিষ্কাশনের মাধ্যমেও ছড়াতে পারে ।

লক্ষনঃ সর্দি , কাশি , জ্বর , মাথাব্যথা , গলাব্যথা , মারাত্বকপর্যায়ে অজ্ঞান হয়ে যাওয়া । ইত্যাদি ।

প্রতিরোধঃ # ঘন ঘন সাবান পানি দিয়ে হাত ধোওয়া ও স্যানিটাইজার দিয়ে হাত জীবাণু মুক্ত রাখা । # হাত না ধুয়ে মুখ , চোখ, নাক স্পর্শ না করা । # হাঁচি কাশি দেওয়ার সময় মুখ ঢেকে রাখা । # ঠাণ্ডা লাগা বা আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে না মেশা । # মাংস , ডিম খুব ভাল করে রান্না করা । # বাজার থেকে আনা সবজি খুব ভাল ভাবে ধোওয়া । # মাস্ক পরিধান করা । # সামাজিক দুরত্ব বজায় রাখা । # সময় মত ভ্যাক্সিন নেওয়া । ইত্যাদি ।

করোনায় শিশুর প্রতি খেয়ালঃ করোনা ভাইরাস বর্তমানে বিশ্বব্যপি একটি সমস্যা । এই মহামারীর চরম দুর্দশার সময়ে শিশুর প্রতি একটু বেশি খেয়াল রাখতে হবে । এই সময়ে তাদেরও দুশ্চিন্তা বেড়ে যায় । তারা বিভিন্ন ভাবে পরিবেশের সাথে খাপ খাওয়াতে চেষ্টা করে কিন্তু বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই ব্যর্থ হয় । ফলে তাদের মধ্যে উদ্বিগ্নতা , অতিরিক্ত রাগ, সারাক্ষণ চুপ করে থাকা ইত্যাদি লক্ষণ বেড়ে যায় । তাই এই সময়ে শিশুর প্রতিক্রিয়াগুলো কে সহজভাবে নিয়ে তার কথা গুলো মনোযোগ সহকারে শুনতে হবে এবং যথাসম্ভব বেশি বেশি আদর করতে হবে । তাদের সাথে নরম স্বরে কথা বলতে হবে এবং তাদের পুনরায় নিশ্চিত করতে হবে যে , সবকিছুই একদিন আগের মতই স্বাভাবিক হয়ে যাবে । প্রতিদিন রুটিন মাফিক খেলাধুলা , পড়াশোনা ও বিনোদনের ব্যবস্থা করতে হবে । মোটকথা শিশুদের মানসিক অবস্থা ভাল রাখতে সবসময় তৎপর থাকতে হবে । কেননা যেকোনো শিশুর মানসিক অবস্থার অবনতি জীবনে ভয়াবহ পরিস্থিতি ডেকে আনতে পারে । তাই যেকোনো মহামারীর সময়ে নিজেদের সচেতন থেকে শিশুদের দিকে বাড়তি মনোযোগ দিতে হবে ।