

## করোনা মানেই মৃত্যু নয় জাহাঙ্গীর হাফিজ

অনেকের মধ্যেই ধারণা আছে করোনা ভাইরাসে আক্রান্ত হলেই মৃত্যু, এ ধারণাটি একদম ভুল। আজকে সারাবিশ্বে করোনা ভাইরাস (কভিড-১৯) এক বিশ্ব মহামারিতে বৃপ্তিপ্রতি হয়েছে যা এর আগে পৃথিবীর মানুষ নিকট অতীতে দেখেনি। আজ থেকে প্রায় ১০০ বছর আগে স্প্যানিশ ফ্লু এসেছিল যাতে প্রায় ৫ কোটি মানুষের মৃত্যু হয়েছিল। এর আগেও প্লেগ গুটিবসন্ত ও অন্যান্য মহামারিতে পৃথিবীর বিভিন্ন এলাকায় বহু মানুষের প্রাণহানি হয়েছে। করোনা ভাইরাসের বিরুদ্ধে যুদ্ধ করে বেঁচে থাকতে হলে মৌলিক কতগুলো সুনির্দিষ্ট পদ্ধতি অনুসরণ করতে হবে। বিশ্বসাম্য সংস্থার নির্দেশিত স্বাস্থ্য বিধি মেনে চলতে হবে। প্রথম অবস্থায় সারাবিশ্বের মানুষ আতঙ্কগ্রস্ত হয়ে পড়লেও বর্তমানে মানুষ সেই অবস্থা থেকে বেরিয়ে আসতে সক্ষম হয়েছে। এখন আতঙ্কিত না হয়ে সচেতনতা ও প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে।

আগেই উল্লেখ করা হয়েছে যে, অতীতে পৃথিবীতে মানুষ অনেক বড়ো বড়ো মহামারির সম্মুখীন হয়েছে আবার সেটাকে জয় করতেও সক্ষম হয়েছে। কাজেই আমাদের মনোবল ভাঙলে চলবে না। বিশ্বে উন্নত দেশগুলিতেও করোনা ভাইরাসে আক্রান্ত হয়ে লক্ষ লক্ষ মানুষ মৃত্যুবরণ করেছে এটা আমরা সবাই জানি। সর্বশেষ তথ্য অনুযায়ী সারাবিশ্বে কোভিড-১৯ করোনা ভাইরাসে বিশ্বে ২.৫ কোটিরও বেশি মানুষ আক্রান্ত হয়েছে এবং এ পর্যন্ত ৮ লাখ ৫০ হাজারের অধিক মানুষ মৃত্যুবরণ করেছে কাজেই পৃথিবীর অন্যান্য দেশের থেকে শিক্ষা লাভ করে বাংলাদেশও করোনার বিরুদ্ধে লড়াই করছে সর্বাঞ্চক্বাবে।

করোনা মানেই মৃত্যু নয়। করোনা যুক্ত নামার আগে একজন মানুষ হিসেবে আপনার করণীয় পাঁচটি ধাপ মনে রাখতে হবে। মনোবল ঠিক রাখা, পরিবারের অন্যদের সুস্থ রাখা, নিজে সুস্থ থাকা (লক্ষণ ভেদে চিকিৎসা), খারাপ হওয়ার লক্ষণগুলো খেয়াল রাখা এবং নিয়মতান্ত্রিক জীবন যাপন।

এছাড়া করোনার লক্ষণগুলোকে তিনধাপে বিচার করা যায় যেমন- প্রথম তিনদিন গলা খুসখুস করা, হালকা হাটি, সর্দি কাশি হালকা জ্বর অনুভূত হতে পারে। দ্বিতীয় তিনদিন জ্বরের মাত্রা একটু বেশি এবং সাথে কাশি ও শ্বাসকষ্ট হতে পারে। এরপর তৃতীয় তিনদিন আপনার জন্য সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ সময় কাজেই এখন আপনাকে খুবই সতর্ক হতে হবে। যদি খুববেশি শ্বাসকষ্ট না হয় তাহলে সাধারণ চিকিৎসায় আপনি সম্পূর্ণ সুস্থ হয়ে উঠতে পারেন। এরপরও যদি আপনার শ্বাসকষ্ট, জ্বর, পাতলা পায়খানা ইত্যাদি নানা রকম উপসর্গ দেখা দেয় তাহলেই ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী হাসপাতালে ভর্তি হওয়া প্রয়োজন। করোনা পেজেটিভ হলে আপনি কখনোই অতিরিক্ত দুঃশিক্ষিতাগ্রস্ত হবেন না তাতে আপনার মনোবল ভেঙে যেতে পারে। শরীরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা ঠিক রাখতে হবে করোনা আক্রান্তদের সুস্থতায় মানসিক শক্তি খুবই জরুরি। অনেক সময় কোনো রকম লক্ষণ ছাড়াই করোনা হতে পারে।

কোভিড ১৯ বা করোনা প্রতিরোধে পুষ্টিকর খাবার একটি জরুরি বিষয়। রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধির জন্য ভিটামিন সি, ডি ও জিংক সমৃদ্ধ খাবার খাওয়া প্রয়োজন। লেবু, আমলকি এবং টক জাতীয় ফলে প্রচুর পরিমাণ ভিটামিন সি থাকে। এছাড়া দুধ, ডিম, মাছ, মাংস পর্যাপ্ত পরিমাণে খাওয়া প্রয়োজন। এছাড়া শরীরে খোলা হাওয়ায় রোদে অবস্থান করলে ভিটামিন ডি এর অভাব পূরণ হয়। করোনা আক্রান্ত রোগী আশি থেকে পঁচাশি ভাগ বাসায় চিকিৎসা নিয়ে দুই থেকে তিনি সপ্তাহের মধ্যেই সুস্থ হয়ে উঠছেন। আর পাঁচ ভাগ হাসপাতালে চিকিৎসা নিয়ে বাসায় সুস্থ হয়ে ফিরছেন। বাকি পাঁচ ভাগ রোগী আইসিইউ অথবা ভেন্টিলেশনে চিকিৎসা নিতে হয়। এদের মধ্যে যাদের শরীরে আগে থেকেই অন্যান্য ক্রনিক অসুস্থিরের জটিলতা আছে তাদের মৃত্যু আশঙ্কা বেশি। আর যাদের শরীরে প্রতিরোধ ক্ষমতা বেশি থাকে এবং ক্রনিক কোনো রোগ নাই তারা তুলনামূলক নিরাপদ। এছাড়া কোনো লক্ষণ ছাড়াও একজন মানুষ করোনা ভাইরাসে আক্রান্ত হতে পারে। এ ধরনের রোগীরা পরিবার ও সমাজে অন্যান্য মানুষকে করোনা সংক্রমিত করতে পারে।

করোনা ভাইরাস কতটা ভয়ঙ্কর সে বিষয়ে কিছু আলোকপাত করা যাক। শ্বাসতন্ত্রের অন্যান্য অসুস্থতার মতোই ভাইরাসের যথেষ্ট মিল খুঁজে পাওয়া যায়। যেমন সর্দি, কাশি, গলা ব্যাথা, এবং জ্বরসহ নানারকম উপসর্গ দেখা দিতে পারে এর ফলে নিউমোনিয়া, শ্বাসকষ্ট এবং শরীরের বিভিন্ন অর্গান বিকল হওয়ার মতো ঘটনা ঘটতে পারে। তবে খুব কম ক্ষেত্রেই এই রকম পরিস্থিতির সৃষ্টি হয়। যারা আগে থেকেই কিডনি, লিভার, হার্ট ও অন্যান্য রোগে আক্রান্ত থাকে তাদের জন্য করোনা ভাইরাস অনেক বিপজ্জনক ও ঝুঁকির কারণ হতে পারে।

করোনা প্রতিরোধে আমাদের কি করণীয় এই জরুরি বিষয়টি নিয়ে আলোকপাত করতে গেলে প্রথমেই করোনা ভাইরাস খুবই সংক্রামক একটি রোগ বিষয়টি অতি গুরুতরের সাথে বিবেচনায় আনতে হবে। সারাবিশ্বে করোনা প্রতিরোধে বিভিন্ন রকম পদ্ধতি অবলম্বন করা হয়েছে। WHO বা ওয়ার্ল্ড হেলথ অর্গানাইজেশন এর নির্দেশিকা অনুযায়ী পৃথিবীর প্রায় প্রতিটি দেশ এই নিয়মগুলো মেনে চলবার চেষ্টা করছে। তার মধ্যে মান্দ পরা অন্যতম প্রধান ও গুরুত্বপূর্ণ একটি কাজ। ঘরের বাহিরে গেলে ছোটো, বড়ো প্রতিটি মানুষের বিশেষতঃ ১২ বছরের ওপরে সকল মানুষের মান্দ ব্যাবহার করা উচিত। WHO বা ওয়ার্ল্ড হেলথ অর্গানাইজেশন এর নির্দেশিকা অনুযায়ী মান্দ পরা অতি উত্তম। বাংলাদেশের মানুষের মধ্যে মান্দ পরার ব্যাপারে সচেতনতার অভাব যথেষ্ট পরিমাণে পরিলক্ষিত হলেও বর্তমান সরকারের নানামুখী প্রচারণামূলক উদ্যোগ নেয়ার ফলে মান্দ পরার প্রতি মানুষ আগের তুলনায় অনেক বেশি সচেতন।

বর্তমান সরকারের মোটিভেশনাল প্রোগ্রাম এর কারণে এখন সাধারণ মানুষ আগের তুলনায় অনেক সচেতন। পৃথিবীর অন্যান্য উন্নত দেশগুলো যেখানে করোনা প্রতিরোধে হিমসিম থাছে সেখানে বাংলাদেশ অনেকাংশে সফলতা অর্জন করেছে একথা নিঃসন্দেহে বলা যায়। করোনা মোকাবিলায় মাননীয় প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনা ৩১ দফা নিদেশনা প্রদান করেছেন। উক্ত নির্দেশনার মধ্যে মাননীয় প্রধানমন্ত্রী নিয়মিত হাত ধোয়া, মাস্ক ব্যবহার ও সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা ও স্বাস্থ্য বিধি মেনে চলার কথা বলেছেন, এছাড়া করোনা উপসর্গ দেখা দিলে ডাক্তারের স্মরণাপন হতে হবে।

করোনাকে প্রতিহত করতে দেশের আপামর প্রতিটি মানুষকে সচেতন হতে হবে আরো বেশি। অনেকের মধ্যেই করোনা নিয়ে অনেক ভুল ধারণা আছে সে বিষয়গুলো আরো বেশি কাউন্সেলিং ও মোটিভেশন প্রোগ্রামের মাধ্যমে মানুষকে সচেতন করাও করোনা প্রতিরোধে সহায়তা করবে। আশার বাণী হলো পৃথিবীর কয়েকটি দেশে করোনা ভ্যাকসিন নিয়ে গবেষণায় প্রায় সাফল্যের দারপ্তান্তে পৌছে গেছে। ইতোমধ্যে বিশ্বের বিভিন্ন দেশে ১৫০ প্রতিষ্ঠান করোনা ভ্যাকসিন তৈরির কাজ করছে। চীনের সিনোফার্মসহ ৩০টি প্রতিষ্ঠান, ইংল্যান্ডের অ্যাস্ট্রাজেনেকা, ইম্প্রিয়াল কলেজ আমেরিকার নোভাভ্যাক্স ও মর্ডানা, জার্মানির বায়োএসটেক, ফাইজারসহ বিভিন্ন প্রতিষ্ঠান ফেজ ২ ফেজত ও অনুমোদন পর্যায়ে রয়েছে। ইতোমধ্যে চিনের প্রতিষ্ঠান, ক্লিনিক্যাল ট্রায়ালের জন্য বাংলাদেশকে বেছে নিয়েছে। আশার কথা এই যে, বাংলাদেশ ভ্যাকসিন পাওয়ার জন্য বিশ্বের নামিদামী প্রতিষ্ঠানের সাথে যোগাযোগ অব্যাহত রেখেছে।

করোনা মানেই মৃত্যু নয় এ প্রসঙ্গে ভারতের পশ্চিমবঙ্গের গ্রোবাল অ্যাডভাইজারি বোর্ডের প্রধান নোবেল বিজয়ী অর্থনীতিবিদ অভিজিত বিনায়ক বন্দোপাধ্যায় বলেছেন। করোনা মানেই মৃত্যু নয়।” এক ভিডিও বার্তায় অভিজিৎ বলেছেন উপসর্গ তেমন না থাকলে বাড়িতে বা সরকারি চিকিৎসা কেন্দ্রে বা হাসপাতাল থেকে চিকিৎসা নেয়া ভালো। তিনি বলেন, করোনা যুক্তে আমাদের জয় নিশ্চিত যে বিজ্ঞানভিত্তিক চিন্তা ও উদার মানসিকতার জন্য বাংলার মানুষ বিশ্বনন্দিত, সেটা হারালে চলবে না।

সবকিছু পর্যালোচনা করলে এটা বলতেই হয় করোনা মানেই মৃত্যু নয় বা রোগটি নিয়ে আতঙ্গেরও কিছু নেই; তবে আমাদের সাবধানতার জন্য কিছু নিয়ম অবশ্যই মেনে চলতে হবে। গণপরিবহন বা ভাড়াচালিত যানবাহন যতদূর সম্ভব এড়িয়ে চলতে পারলে ভালো। হাঁচি, কাশি দিলে টিস্যু ব্যবহার করতে হবে এবং এ টিস্যু পুনরায় ব্যবহার করা যাবেনা। কেউ যদি রুমাল ব্যবহার করেন তাহলে সেই রুমাল ও হাত সাবান দিয়ে ভালোভাবে ধূয়ে নিতে হবে। বাইরে থেকে ঘরে ঢুকে সাবান দিয়ে অন্তত ২০ সেকেন্ড ধরে হাত ধূয়ে নিতে হবে। করমদ্রন বা কোলাকুলি থেকে সম্পূর্ণ বিরত থাকতে হবে। জনসমাগম এড়িয়ে চলতে হবে। যথাসম্ভব বাড়িতে থাকতে পারলে ভালো। খুব বেশি প্রয়োজন ছাড়া ঘরের বাইরে না যাওয়া ভালো। দেহে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ানোর জন্য প্রতিদিন সুষম খাবার, টাটকা শাক সবজি ও ফলমূল খেতে হবে এবং নিয়মিত হালকা ব্যায়াম করা যেতে পারে। ধূমপান ও মদ্যপান সম্পূর্ণ পরিহার করতে হবে। খাবার ভালোভাবে সেক্ষে করে খেতে হবে। যেখানে সেখানে কফ, থুতু ফেলা যাবে না।

পরিশেষে একথা বলাই যায় সাধারণ মানুষের সার্বিক সচেতনতা ও সহযোগিতা থাকলে বাংলাদেশসহ সারাবিশ্বই করোনাকে জয় করতে পারবে। সচেতনতায় থাকবে দেশ, করোনা হবে নিরুদ্দেশ।

#