

PEOPLE'S PARTICIPATION

Sarada Apartment, Library Para, Station Road (North), Dankuni, Hooghly, W.B-712311.

E-mail: peoplesparticipation@gmail.com

Website: <http://www.peoplesparticipation.org>

Awareness programme on Covid-19: 2020 -21

করোনা ভাইরাস টিপস:

ভ্রমণের সময়, সকল পিতামাতার নিজের এবং তাদের সন্তানদের জন্য মানসম্পন্ন স্বাস্থ্যবিধি অনুসরণ করা উচিত: ঘন ঘন হাত ধোয়া, বা কমপক্ষে ৬০ শতাংশ অ্যালকোহল রয়েছে এমন স্যানিটাইজার ব্যবহার করা, শ্বাসতন্ত্রের জন্য প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা (কাশি বা হাঁচি দেওয়ার সময় কনুই দিয়ে ঢাকা বা টিস্যু ব্যবহার করা ও তারপর ব্যবহৃত টিস্যুকে বিনে ফেলে দেওয়া) এবং কাশি বা হাঁচি দিচ্ছে এমন কারো সংস্পর্শে না যাওয়া। এছাড়াও, সকল পিতামাতার উচিত সব সময় একটি হ্যান্ড স্যানিটাইজার, ডিসপোজেবল টিস্যু পেপারের প্যাকেট এবং জীবাণুনাশক ন্যাকড়া বহন করা। আরও যেসব পরামর্শ রয়েছে সেগুলো হলো: যানবাহনের অভ্যন্তরের বসার জায়গা, সিটের হাতল, টাচস্ক্রিন ইত্যাদি জীবাণুনাশক কাপড় দিয়ে পরিষ্কার করা। এছাড়াও, আপনি ও আপনার সন্তান অবস্থান করছেন এমন হোটেল বা অন্য বাসস্থানের মূল অংশগুলো, দরজার হাতল, রিমোট কন্ট্রোল ইত্যাদি পরিষ্কার করার জন্য জীবাণুনাশক কাপড় ব্যবহার করা।

গর্ভবতী নারীদের মাধ্যমে কি তাদের অনাগত সন্তানের মধ্যে করোনা ভাইরাস সংক্রমিত হতে পারে ?

এখন পর্যন্ত এমন কোন প্রমাণ হাতে নেই যাতে বলা যেতে পারে যে, গর্ভাবস্থায় এই ভাইরাস মায়ের থেকে তার সন্তানের মধ্যে সংক্রমিত হতে পারে। এছাড়াও, শিশুর উপর এই ভাইরাসের সম্ভাব্য প্রভাব সম্পর্কে মন্তব্য করার মতোও কোন প্রমাণ নেই। বর্তমানে এবিষয়ে পরীক্ষা নিরীক্ষা চলছে। এই ভাইরাসের সংক্রমণের হাত থেকে গর্ভবতী নারীদের রক্ষা পেতে হলে জ্বর, কাশি বা শ্বাসকষ্ট জাতীয় লক্ষণ দেখা দেয়ার সাথে সাথে যথাযথ সতর্কতা অবলম্বন করা এবং আগেভাগেই চিকিৎসা সেবা নেওয়া উচিত।

আমি হয়রানি, বৈষম্য ও সামাজিক কলঙ্কের বিষয়ে উদ্বিগ্ন। যা ঘটছে তা প্রকাশ করার সবচেয়ে ভাল উপায় কি?

করোনা ভাইরাস নিয়ে আপনি উদ্বিগ্ন হলে তা মেনে নেয়া যায়। কিন্তু ভীতি ও সামাজিক কলঙ্ক একটি খারাপ অবস্থাকে আরও খারাপের দিকে নিয়ে যায়। উদাহারনস্বরূপ বলা যায়, বিশেষত এশিয়ার বিভিন্ন অঞ্চল থেকে খবর আসছে যে ভাইরাস আক্রান্তরা মানসিক, এমনকি শারীরিক ভাবেও নিগূহীত হচ্ছে। জরুরী জনস্বাস্থ্যে অবস্থা আক্রান্ত সকলের জন্য বাড়তি চাপ সৃষ্টি করে। বিষয়টি সম্পর্কে অবহিত থাকা এবং একে অপরের প্রতি সদয় এবং সহায়ক হওয়া এক্ষেত্রে জরুরী। ভাষা ব্যবহারের বিষয়টি গুরুত্বপূর্ণ, এবং বিদ্যমান স্টেরিওটাইপগুলিকে স্থায়ীত্ব দেয় এমন ভাষার ব্যবহার করা মানুষকে নিজের এবং তাদের সম্প্রদায়ের সুরক্ষার জন্য প্রয়োজনীয় পরীক্ষা করতে এবং প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নিতে বিরত করতে পারে।