শিশুদের বাঁচাতে হবে

বর্তমান 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। বিভিন্ন পত্রপত্রিকা, সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে এবং মিডিয়ার খবরে আজ বিশ্বের সবাই আতঙ্কিত। তবে আতঙ্কিত হওয়ার মতোই ঘটনা। সোহাইন ফ্লু, সার্চ, ইবোলা এবং করোনার ভাইরাসের মধ্যে বর্তমানে করোনার ভয়াবহতা মারাত্তক। কারণ অন্য ভাইরাস নিয়ন্ত্রণে আসলেও বর্তমানে মরণঘাতী, অপ্রতিরুদ্ধ করোনা ভাইরাসকে মোটেই নিয়ন্ত্রণ করা যাচ্ছেনা। প্রতিদিনই নতুন নতুন মানুষ এ ভাইরাসের আক্রান্ত হচ্ছে এবং মৃত্যুর খবর আসছে বিভিন্ন দেশ থেকে। চীন, জাপান, ইটালি, ফ্রান্স, থাইল্যান্ড, স্পেন, হংকং, কানাডা ভারত সহ অনেক দেশ এমনকি বাংলাদেশেও এর আতঙ্ক সহ করোনা ভাইরাসের উপস্থিতি লক্ষ্য কয়ার যাচ্ছে। মহামারির মতো ভয়াবহ আকার ধারণ করছে বাংলাদেশে।

আজকের শিশুরা আগামী দিনের ভবিষ্যৎ। এমতাবস্থায় আমাদের সোনালি দিনের অনাগত ভবিষ্যৎ কোমলমতি শিশুদের কথা ভাবতে হবে। অন্যদের চেয়ে তাদের কথা গুরুত্ব দিয়ে তাদের কীভাবে নিরাপদ এবং ভয়হীনভাবে বাঁচতে পারে সেদিকে লক্ষ্য রাখতে হবে। এরাই সারা দেশ তথা বিশ্বের নেতৃত্ব দিবে।

এখন আসি ভাইরাসটি কোথা থেকে ছড়িয়েছে?

ঠিক কীভাবে করোনাভাইরাস সংক্রমণ শুরু হয়েছিল তা এখনও নির্ভুলভাবে চিহ্নিত করতে পারেন নি বিশেষজ্ঞরা। সার্স ভাইরাস প্রথমে বাদুড় এবং পরে গন্ধগোকুল থেকে মানুষের দেহে ঢোকে। মার্স ভাইরাস ছড়ায় উট থেকে। কিন্তু করোনা ভাইরাস এর সাথে উহান শহরে সামুদ্রিক খাবারের একটি বাজারে গিয়েছিল এমন লোকদের সম্পর্ক আছে বলে বলা হচ্ছে। ওই বাজারটিতে অবৈধভাবে বন্যপ্রাণী বেচাকেনা হতো। কিছু সামুদ্রিক প্রাণী যেমন বেলুগা জাতীয় তিমি করোনাভাইরাস বহন করতে পারে। তবে উহানের ওই বাজারে জ্যান্ত মুরগি, বাদুড়, খরগোশ, এবং সাপ বিক্রি হতো। হয়তো এগুলোর কোন একটি থেকে এই নতুন ভাইরাস এসে থাকতে পারে। ঠিক কীভাবে করোনাভাইরাস সংক্রমণ শুরু হয়েছিল তা এখনও নির্ভুলভাবে চিহ্নিত করতে পারেন নি

বিশেষজ্ঞরা। প্রাণী থেকেই প্রথমে ভাইরাসটি কোন মানুষের দেহে ঢুকেছে, এবং তারপর মানুষ থেকে মানুষে ছড়িয়েছে।

এবার আসি ভাইরাসটি কীভাবে ছড়িয়েছে?

করোনাভাইরাস এমন একটি সংক্রামক ভাইরাস - যা এর আগে কখনো মানুষের মধ্যে ছড়ায় নি।

ভাইরাসটির আরেক নাম ২০১৯-এনসিওভি। এটি এক ধরণের করোনাভাইরাস। করোনাভাইরাসের অনেক রকম প্রজাতি আছে, কিন্তু এর মধ্যে মাত্র ৭টি মানুষের দেহে সংক্রমিত হতে পারে।

বিজ্ঞানীরা বলছেন, ভাইরাসটি হয়তো মানুষের দেহকোষের ভেতরে ইতিমধ্যেই 'মিউটেট করছে' অর্থাৎ গঠন পরিবর্তন করে নতুন রূপ নিচ্ছে এবং সংখ্যাবৃদ্ধি করছে - যার ফলে এটি আরো বেশি বিপজ্জনক হয়ে উঠতে পারে।

এটি অত্যন্ত দ্রুত ছড়াতে পারে বিশেষজ্ঞরা নিশ্চিত করেছেন যে এ ভাইরাস একজন মানুষের দেহ থেকে আরেকজন মানুষের দেহে ছড়াতে পারে।

এই ভাইরাস মানুষের ফুসফুসে সংক্রমণ ঘটায় এবং শ্বাসতন্ত্রের মাধ্যমেই এটি একজনের দেহ থেকে আরেক জনের দেহে ছড়ায়। সাধারণ ফ্লু বা ঠান্ডা লাগার মতো করেই এ ভাইরাস ছড়ায় হাঁচি-কাশির মাধ্যমে ।

জাতিসংঘের ইউনিসেফের ভাষ্যঃ

চীনের উহান প্রদেশ থেকে ছড়িয়ে পড়া 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।

চিকিৎসা এবং রক্ষা পাবার উপায়ঃ

রহস্যময় ভাইরাস আরো ছড়িয়েছে, বাংলাদেশে সতর্কতা জারি কেরছে। যেহেতু এই ভাইরাসটি নতুন, তাই এর কোন টিকা বা ভ্যাকসিন এখনো নেই, এবং এমন কোন চিকিৎসা নেই যা এ রোগ ঠেকাতে পারে।

একমাত্র উপায় হলো, যারা ইতিমধ্যেই আক্রান্ত হয়েছে বা এ ভাইরাস বহন করছে - তাদের সংস্পর্শ এড়িয়ে চলা।

তা ছাড়া ডাক্তাররা পরামর্শ দিয়েছেন বার বার হাত ধোয়া, হাত দিয়ে নাক-মুখ স্পর্শ না করা, ঘরের বাইরে গেলে মুখোশ পরা।

হংকং বিশ্ববিদ্যালয়ের ড. গ্যাব্রিয়েল লিউং স্বাস্থ্য সম্পর্কিত এ নির্দেশনায় বলছেন, হাত সবসময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে, বার বার হাত ধুতে হবে। হাত দিয়ে নাক বা মুখ ঘষবেন না, ঘরের বাইরে গেলে মুখোশ পরতে হবে।

"আপনি যদি অসুস্থ হয়ে থাকেন তাহলে মুখোশ পরুন, আর নিজে অসুস্থ না হলেও, অন্যের সংস্পর্শ এড়াতে মুখোশ পরুন" - বলেন তিনি।

উহান শহরে করোনাভাইরাস আক্রান্ত রোগীদের সংস্পর্শে এসে কমপক্ষে ১৫ জনেরও বেশি চিকিৎসাকর্মী নিজেরাই এতে আক্রান্ত হয়েছেন। বর্তমানে চীন থেকে উৎপন্ন করোনা ভাইরাস চীনারা নিয়ন্ত্রণ করে ফেলেছে তাদের সর্বোচ্চ সতর্কতা আর সচেতনতার জন্য। আমরাও পারব সবাই মিলে সচেতন হয়ে এ রোগ নিয়ন্ত্রণ করতে।

সর্বশেষে বলতে চাইঃ

আজকের শিশুরাই আগামী দিনের ভবিষ্যৎ। তাদের যেকোনো উপায়ে সুরক্ষা রাখতে 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। করোনা ভাইরাসের ভয়াবহতা এবং শিশুদের নিরাপত্তার কথা বিবেচনা করে মুজিব জন্মশতবার্ষিকীর অনুষ্ঠান বাতিল করা হয়েছে। কোথাও যাতে একসাথে যাতে মানুষ জড়ো না হয় তার পরামর্শ দেওয়া হয়েছে। বিদেশী ভাইবোনদের দেশে এসেই চেকাপ করে রোগ নিশ্চিত হলে পরিবার ও দেশের মানুষের স্বার্থে নির্ধারিত কোয়ারেন্টাইনে চিকিৎসা নিতে হবে। ধর্মীয় সভা, যেকোনো সমাবেশ, পরবর্তী নির্দেশ না দেওয়া পর্যন্ত বন্ধ থাকবে। বাংলাদেশের সকল জেলা, উপজেলায় এর সচেতনতার উপর গুরুত্ব আরোপ করা হয়েছে। 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 সৃষ্ঠিকর্তার কাছে যাতে এই মরণ ভাইরাসের হাত

থেকে রক্ষা পেতে পারি। এক কথায় আমাদের এর বিরুদ্ধে সর্বোচ্চ সতর্কতা এবং সচেতনতা অবলম্বন করে আমাদের শিশুদের বাঁচতে হবে। 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।

দুলাল হালদার

সদ্য নিযুক্ত জেলা অ্যাম্বাসেডর, সুনামগঞ্জ।

সহকারি শিক্ষক

কুমনা সরকারি প্রাথমিক বিদ্যালয়

ছাতক,সুনামগঞ্জ।

তারিখঃ ২২/০৩/২০২০খ্রিঃ

মোবাইলঃ ০১৭২৫৭২৫১০৭

Email:dhalder785@gmail.com