করোনা ভাইরাস (SARS-CoV-2) ও কোভিড-১৯ কি ?

করোনা ভাইরাস (CoV) হচ্ছে ভাইরাস গুলির একটি বৃহৎ পরিবার যা সাধারণ সর্দি কাশি থেকে মারাত্মক
অসুখ করতে পারে। যেমন যমনMiddle East Respiratory Syndrome(MERS-CoV), Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS-CoV) এবং কোভিড-১৯ (COVID-19) করোনা ভাইরাসের অনেক গুলো প্রজাতির মাঝে ৭ টি প্রজাতি মানব দেহে রোগ সৃষ্টি করতে পারে। যার মধ্যে SARS-CoV-2 অন্যতম। করোনা ভাইরাস গুলো জিনোটিক যার অর্থ তারা প্রানী থেকে মানুষের মধ্যে সংক্রমন করতে পারে।

COVID-19 নামক রোগ সৃষ্টিকারী SARS-CoV-2 করোনা ভাইরাস একটি নতুন প্রজাতি যা ইতিপুর্বে মানব শরীরে দেখা যায় নাই। এটি একটি এনভেলপড, পজিটিভ সেন্স, সিঙ্গেল স্ট্যান্ড আরএনএ ভাইরাস।

ইতিহাস

২০১৯ সালের ডিসেম্বরে চীনের হুবেই প্রদেশের উহান শহরে এ্যাটিপিক্যাল নিউমোনিয়ার বেশ কয়েকটি সতর্কবার্তা বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থাকে (WHO) দেওয়া হয়েছিল। পরব্রতীতে এ বছর জানুয়ারী মাসের প্রথম সপ্তাহে চীনা কর্তৃপক্ষ নিশ্চিত করেছে যে তারা একটি নতুন ভাইরাস শনাক্ত করেছে এবং এই ভাইরাসটি একটি নতুন ধরণের করোনা ভাইরাস। এই নতুন ভাইরাসটির অস্থায়ী ভাবে নাম করন করা হয়েছিল 2019-nCoV ।

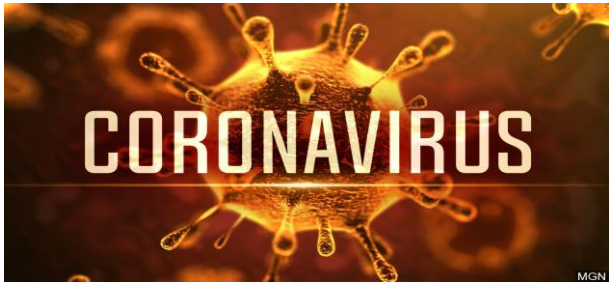
বর্তমানে এই নতুন ভাইরাসটির নামকরণ করা হয়েছে Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 বা SARS-CoV-2 । এই ভাইরাস দ্বারা সৃষ্ট রোগের নামকরণ করা হয়েছে Coronavirus Disease (COVID-19) ।

২০২০ সালের ৩০ জানুয়ারী এ রোগের আউটব্রেক কে Public Health Emergency of International Concern (PHEIC) হিসেবে ঘোষণা করা হয় এবং ১১ মার্চ, ২০২০ তারিখে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা COVID-19 কে বৈশ্বিক মহামারী (Pandemic) হিসেবে ঘোষণা করে।

করোনা ভাইরাস এর লক্ষন

- ভাইরাস শরীরে ঢোকার পর সংক্রমণের লক্ষন দেখা দিতে সাধারণত ২–১৪ দিন সময় লাগে।
- বেশির ভাগ ক্ষেত্রে প্রথম লক্ষন জ্বর ১০০ ডিগ্রী ফারেনহাইট বা ৩৮ ডিগ্রী সেলসিয়াসের বেশি।
- শুকনো কাশি/ গলা ব্যাথা হতে পারে।
- শ্বাসকষ্ট/ নিউমোনিয়া দেখা দিতে পারে।
- অন্যান্য অসুস্থতা (ডায়াভেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, শ্বাস কষ্ট, হৃদরোগ, কিডনী সমস্যা, ক্যান্সার ইত্যাদি) থাকলে অরগ্যান ফেইলিওর হতে পারে।

করোনা ভাইরাসঃ একটি বৈশ্বিক মহামারী



করোনা ভাইরাস কিভাবে ছড়ায়

করোনা ভাইরাস মানুষের ফুসফুসে সংক্রমন ঘটায়;

- শ্বাসতন্ত্রের মাধ্যমে (হাঁচি, কাশি, কফ, সর্দি, থুথু)
- আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে আসলে এক জন থেকে আরেকজনে ছড়ায়।

করোনা ভাইরাস সংক্রমণের ঝুঁকি কমাতে যা করতে হবে-

- বারবার প্রয়োজন মত সাবান ও পানি দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলুন বা অ্যালকোহল যুক্ত হ্যান্ডরাব দিয়ে হাত পরিষ্কার করুন।
- সর্দি-কাশির সময় টিস্যু পেপার দিয়ে নাক মুখ ঢেকে ফেলুন। টিস্যু পেপার না থাকলে অন্তত কনুই ভাঁজ করে নাক-মুখঢেকে ফেলুন। ব্যবহারের পর টিস্যু পেপার দ্রুত ঢাকনা যুক্ত বিনে ফেলে দিন এক্স হাত ধুয়ে ফেলুন।
- সর্দি-কাশি ও জ্বরে আক্রান্ত ব্যক্তির কাছে যাওয়া থেকে বিরত থাকুন।
- অসুস্থ বোধ করলে বাড়িতেই থাকুন, এমনকি সামান্য জ্বর হলেও।
- জ্বর, কাশি অথবা শ্বাসকষ্ট হলে ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন এবং তৎক্ষণাৎ স্থানীয় কর্তৃপক্ষের কাছ থেকে পরামর্শ নিন।
- মাস্ক তখনই ব্যবহার করুন, যখন আপনার হাঁচি-কাশি জণিত সমস্যা হচ্ছে অথবা আপনি কোভিড- ১৯ এ আক্রান্ত কারো সেবা করছেন।

মোঃ আব্দুল মজিদ
সহঃ শিক্ষক (গণিত)
ডাঃ চন্দনা উচ্চ বিদ্যালয়
কালীগঞ্জ, লালমনিরহাট।

করোনা ভাইরাস এর প্রতিকার

যেহেতু এই ভাইরাসটি নতুন, তাই এর কোন টিকা বা ভ্যাকসিন এখনো নেই এবং এমন কোন চিকিৎসা নেই যা এ রোগ ঠেকাতে পারে। তবে-

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

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

* আপনি যদি অসুস্থ হয়ে থাকেন তাহলে মুখোশ পরুন, আর নিজে অসুস্থ না হলেও, অন্যের সংস্পর্শ এড়াতে মুখোশ পরুন। কেননা চীনের উহান শহরে করোনা ভাইরাস আক্রান্ত রোগীদের সংস্পর্শে এসে কমপক্ষে ১৫ জন চিকিৎসাকর্মী আক্রান্ত হয়েছেন।

ভাইরাসটি এখন চীনের অন্যান্য শহর এবং চীনের বাইরে বাংলাদেশ, ভারত, থাইল্যান্ড, জাপান, ইতালী, জার্মানী, ফ্রান্স, যুক্তরাষ্ট্র সহ বিশ্বের বিভিন্ন দেশে ছড়িয়ে পড়েছে।

কোয়ারেন্টিন কী , কেন, কীভাবে করা হয়

যেকোনো রোগের প্রাদুর্ভাবের শুরুতে তা ঠেকাতে হলে প্রথম একশ বা দুশো জনকে খুব কড়াকড়ি ভাবে নিয়ন্ত্রিত কোয়ারেন্টিনে রাখতে হবে এবং যদি তারা অসুস্থ হয় তাহলে তাকে আইসোলেশনে নিয়ে চিকিৎসা সেবা দিতে হবে।

তার সাথে ওই রোগীর সংস্পর্শে যারা এসেছে অর্থাৎ তার চিকিৎসা সেবা দেয়া শুরুর পরে কিংবা তার মধ্যে উপসর্গ দেখা দেয়ার সময় যারা তার আশেপাশে ছিল তাদের একটা তালিকা তৈরি করতে হয়।

এই তালিকায় থাকা মানুষদেরও আবার কোয়ারেন্টিন কিংবা আইসোলেশনে নেয়ার প্রয়োজনীয়তা দেখা দিতে পারে।

এ ধরণের পরিস্থিতি ভালভাবে ব্যবস্থাপনা করতে হলে একটি দেশের সুনির্দিষ্ট পরিকল্পনা থাকতে হবে। কোন পরিস্থিতিতে কী ধরণের ব্যবস্থা নেয়া হবে, সে বিষয়ে সিদ্ধান্ত নিতে হবে। এটা আবার সময় ও আক্রান্তের সংখ্যার সাথে পরিবর্তিত হবে।

কোয়ারেন্টিন বা আইসোলেশনে কত দিন রাখ হচ্ছে

করোনাভাইরাস ভাইরাসটির সুপ্তকাল হচ্ছে ১৪ দিন। অর্থাৎ ১৪ দিন পর্যন্ত কাউকে কোয়ারেন্টিন করে রাখলে যদি তার ভেতরে জীবাণু থাকে তাহলে এই সময়কালের মধ্যে তার উপসর্গ দেখা দেবে।

বাংলাদেশ কী পদক্ষেপ নিচ্ছে

অন্য অনেক দেশের মত বাংলাদেশও করোনাভাইরাস প্রাদুর্ভাব ঠেকাতে বিভিন্ন পদক্ষেপ নিয়েছে। এরই মধ্যে দেশটিতে বেশ কয়েকজন করোনাভাইরাস আক্রান্ত রোগী শনাক্ত হয়েছে।

এরই মধ্যে ইংল্যান্ড ছাড়া ইউরোপের সব দেশ থেকে যাত্রী আসায় নিষেধাজ্ঞা জারি করা হয়েছে ৩১শে মার্চ পর্যন্ত। অন্য অনেক দেশের সাথেও বিমান চলাচল স্থগিত করা হয়েছে।

১৭ই মার্চ থেকে ৯ এপ্রিল পর্যন্ত দেশের সব স্কুল, কলেজ, বিশ্ববিদ্যালয় সহ সব শিক্ষা প্রতিষ্ঠান বন্ধ ঘোষণা করা হয়েছে।

সরকারের রোগতত্ত্ব, রোগ নিয়ন্ত্রণ ও গবেষণা বিভাগের পক্ষ থেকে অনুরোধ করা হয়েছে যেন বিদেশ ফেরত যাত্রীরা হোম কোয়ারেন্টিন, সেল্ফ কোয়ারেন্টিন বা আইসোলেশনের নিয়মকানুন মেনে চলেন।

মাস্ক পরে কি ভাইরাসের সংক্রমণ ঠেকানো যায়

বিশ্বের বহু দেশেই সংক্রমণ ঠেকানোর একটি জনপ্রিয় ব্যবস্থা হচ্ছে মাস্ক ব্যবহার। বিশেষ করে চীনে, যেখান থেকে শুরু হয়েছে করোনাভাইরাস ছড়িয়ে পড়ার ঘটনা, সেখানেও মানুষ বায়ুর দূষণের হাত থেকে বাঁচতে হরহামেশা নাক আর মুখ ঢাকা মুখোশ পরে ঘুরে বেড়ায়।

তবে হাত থেকে মুখে সংক্রমণ ঠেকাতে এই মাস্ক ব্যবহার করে সুফল পাওয়ার কিছু নজির আছে।

আঠারো শতকে প্রথম সার্জিক্যাল মাস্কের চল শুরু হয়। কিন্তু ১৯১৯ সালে স্প্যানিশ ফ্লু মহামারির আগ পর্যন্ত এই মাস্ক আমজনতার হাতে এসে পৌঁছায়নি। ওই মহামারিতে ৫ কোটির মত মানুষের মৃত্যু হয়েছিল।

আইসোলেশন বা বিচ্ছিন্ন থাকা

যাঁরা দেশের বাইরে থেকে এসেছেন বা সম্ভাব্য রোগীদের সংস্পর্শে এসেছেন বা নিশ্চিতভাবে করোনায় আক্রান্ত মানুষের সঙ্গে মিশেছেন, তাঁরা নিজেদের নিজের ঘরে আলাদা রাখবেন। তাঁরা কাউকে স্পর্শ করবেন না। নিজেদের স্বাস্থ্য নিজেরা পর্যবেক্ষণ করবেন। জ্বর মাপবেন। গলায় ব্যথা হচ্ছে কি না দেখবেন।

যাঁরা জ্বর অনুভব করছেন, গলায় ব্যথা অনুভব করছেন, শ্বাসকষ্টে ভুগছেন, তাঁরাও আইসোলেশনে থাকবেন। মানে বিচ্ছিন্ন থাকবেন। তাঁদের সবার করোনাভাইরাস পরীক্ষার দরকার নেই। যতক্ষণ না আপনার বয়স ৬০ বছরের বেশি হয় বা রোগ প্রতিরোধক ক্ষমতা দুর্বল হয়, ততক্ষণ পরীক্ষা লাগবে না। ডাক্তারের সঙ্গে ফোনে কথা বলবেন।

আপনি যদি একা থাকেন, সাত দিন নিজেকে মনিটর করুন। যদি পরিবারের সঙ্গে থাকেন, ১৪ দিন সবাইকে বিচ্ছিন্ন থাকতে হবে। পরিস্থিতি বুঝে ১৪ দিন পর চলাচল করতে পারবেন বা পারবেন না।

ধরা যাক, আপনার বাসায় একজন ফ্লুর লক্ষণে ভুগছে। এ জন্য আপনার পরিবার বিচ্ছিন্নতা বা আইসোলেশনে গেল। ষষ্ঠ দিনে আপনার সর্দি শুরু হলো। আপনাকে আরও সাত দিন বিচ্ছিন্ন থাকতে হবে। এর মধ্যে পরিবারের আরেকজন ১৩ নম্বর দিনে ভুগতে শুরু করল, তাহলে তাকে ২০ দিন থাকতে হবে আইসোলেশনে।

সোশ্যাল ডিসট্যান্সিং বা সামাজিক দূরত্ব

এর মানে হলো, আপনি অকারণে বাইরে যাবেন না। ঘরে থাকবেন। কোনো জরুরি প্রয়োজনে যেমন খাবারদাবার বা ওষুধ কিনতে বাইরে যেতে পারেন। তবে স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলবেন, হাত ধোবেন। ভিড়ে যাবেন না, গণপরিবহনে পারতপক্ষে উঠবেন না, ভ্রমণ করবেন না, সিনেমা–থিয়েটার–প্রার্থনাগৃহে যাবেন না। অন্যের সঙ্গে ছয় ফুট দূরত্ব বজায় রাখবেন। বন্ধুবান্ধবের কাছে যাবেন না, তাঁরাও আসবেন না।

এই মুহূর্তে আমাদের সবার সোশ্যাল ডিসট্যান্সিং বা সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা উচিত। আমি সুস্থ না অসুস্থ কিছু যায়–আসে না।

কোয়ারেন্টিন বা সংগনিরোধ

এটা তাঁদের জন্য, যাঁরা করোনাভাইরাস টেস্টে পজিটিভ বলে পরীক্ষিত হয়েছেন বা টেস্ট করতে দিয়ে রিপোর্টের জন্য অপেক্ষা করছেন। তাঁরা ঘরে থাকবেন। তাঁদের সংস্পর্শে কেউ যাবে না। যিনি যাবেন, তাঁকে অবশ্যই বিধিমোতাবেক প্রস্তুতি, সাবধানতা অবলম্বন করে যেতে হবে।

হাসপাতালে যেতে হলে আগে থেকে জানিয়ে যেতে হবে। যাঁরা নিয়ে যাবেন, তাঁদের জানাতে হবে। প্রয়োজনীয় সতর্কতা এবং বিধি মেনে নিয়ে যেতে হবে।

তবে ধরা যাক, আপনি একটা জাহাজে ছিলেন, যে জাহাজে করোনাভাইরাসবাহী যাত্রী ছিলেন বলে নিশ্চিত হওয়া গেছে। সে ক্ষেত্রে কর্তৃপক্ষ আপনাকে কোয়ারেন্টিনে রাখতে পারে। যেমন উহান থেকে আসা মানুষদের ১৪ দিন কোয়ারেন্টিনে রাখা হয়েছিল।

লকডাউন বা বন্ধাবস্থা

এটা স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষের ব্যবস্থা নয়। এটা প্রশাসনিক বা আইনগত বা সরকারি ব্যবস্থা। এর মানে হলো, বিমান বন্ধ, সীমানা বন্ধ, চলাচল বন্ধ। রাস্তাঘাট বন্ধ করে দেওয়া হতে পারে। এটা কর্তৃপক্ষের সিদ্ধান্ত, নাগরিকের স্বতঃপ্রণোদিত সিদ্ধান্ত নয়। কর্তৃপক্ষ যা বলবে, তা শুনতে হবে।

এখন দরকার সবারই সামাজিক দূরত্ব বা সোশ্যাল ডিসট্যান্সিং বজায় রাখা। বারবার সাবান-পানি দিয়ে ২০ সেকেন্ডে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা–নির্দেশিত পদ্ধতিতে হাত ধোয়া। চোখ, নাক ও মুখে হাত না দেওয়া।

“এই করোনাভাইরাসটি ভয়াবহ গতিতে ছড়িয়ে পড়ছে। এটি প্রতিরোধ করার জন্য প্রয়োজনীয় সকল ব্যবস্থা গ্রহণ করা অত্যন্ত জরুরি। শিশুদের উপর এই ভাইরাসের প্রভাব বা এতে কতজন আক্রান্ত হতে পারে- সে সম্পর্কে আমরা এখনও বেশি কিছু জানি না। কিন্তু নিবিড় পর্যবেক্ষণ ও প্রতিরোধ এ ক্ষেত্রে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বলে মনে হয়। সময় আমাদের সাথে নেই।”
-ইউনিসেফ নির্বাহী পরিচালক, হেনরিয়েটা ফোর

করোনা ভাইরাস থেকে রক্ষা পেতে আসুন,
সচেতন হই, সুস্থ থাকি।

মোঃ আব্দুল মজিদ
সহঃ শিক্ষক (গণিত)
ডাঃ চন্দনা উচ্চ বিদ্যালয়
কালীগঞ্জ, লালমনিরহাট।

সংগৃহীত ও তথ্য সূত্রঃ প্রথম আলো, বিবিসি, www.corona.gov.bd