

বাংলাদেশে করোনাভাইরাসের ৩ মাসপূর্তিঃ আমাদের জানা তথ্যের অর্ধেকই ভুল, অর্ধেক সঠিক!

বাংলাদেশে করোনাভাইরাসের প্রথম রোগী নির্ণয়ের তিন মাসের মাথায় শুরুর দিকে যেসব সিদ্ধান্ত নিয়ে আলোচনা করা হচ্ছিল, তার অর্ধেকই খুব গুরুত্বপূর্ণ নয় কিংবা ভুল ধারণা হিসেবে প্রতীয়মান হচ্ছে। অন্যদিকে বাকি ধারণা এখন পর্যন্ত ঠিক বলেই মনে হচ্ছে। আমার মনে হয়েছে এটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ যে

আমি আমার চেনাজানা গন্ডিতে থাকা সুধীজনদের মাধ্যমে সবাইকে জানিয়ে দিই বিভিন্ন গবেষণালব্ধ তথ্যগুলো। বাংলাদেশে যেহেতু আক্রান্তের সংখ্যা এখন বাড়তির দিকে, সুতরাং কোন তথ্যগুলো সঠিক এবং কোনগুলো সঠিক নয়, সে বিষয়ে যতটা সম্ভব আপডেট থাকা সবার জন্যই জরুরী। এখানে উল্লেখ্য কোভিড-১৯ একদমই একটি নতুন রোগ এবং শত বছরের প্রথম মহামারীর হওয়ায়, প্রতিনিয়ত নতুন তথ্যের সন্নিবেশ ঘটছে। পুরানো তথ্য প্রমাণিত হচ্ছে বাতিল হিসেবে।

তবে আবারও বলি, অনুরোধ করি, যেকোন তথ্য নিজে যাচাই করে নেবেন। আমি আমি যতটা সম্ভব প্রচুর পড়ালেখা করে সবচেয়ে গ্রহণযোগ্য তথ্য আপনাদের সাথে শেয়ার করার চেষ্টা করি। কিন্তু বেদবাক্য দেবার ক্ষমতা বর্তমান পৃথিবীর কারওই নেই।

প্রথমে আলোচনা করা যাক ভুল ধারণাগুলো নিয়ে

ভুল ১ - গরমকালে করোনাভাইরাস মরে যাবে।

করোনাভাইরাস গরমে বেঁচে থাকতে পারে না। যখন এর প্রকোপ শুরু হয়, তখন আক্রান্ত অনেক দেশেই তাপমাত্রা কম ছিল বলে হয়ত অনেকে ধারণা করেছিলেন। কিন্তু বর্তমানে বাংলাদেশ, ভারত, পাকিস্তান, আর্জেন্টিনা, ব্রাজিলসহ অনেক দেশেই উচ্চ তাপমাত্রায় করোনাভাইরাস বেশ সহজে ছড়িয়ে পড়ছে। সুতরাং গরমের মধ্যে করোনা থাকবে না, এটি ভাববার তেমন কোন অবকাশ নেই।

ভুল ২ - বাসায় এয়ারকন্ডিশন (কুলার) চালালে করোনার আক্রমণ  
অবশ্যস্বাবী।

দেশ থেকে অনেকেই ফোন করে বলছেন এসি ছাড়লে করোনাভাইরাসে  
আক্রান্ত হবার সম্ভাবনা বেড়ে যাবে কিনা? অনেকেই শুনেছি বাসায় এসি  
ছাড়ছেন না শুধুমাত্র ঠান্ডা বেশী হলে করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হবেন এই  
ভয়ে। এসি ছাড়লে বা এসির মাধ্যমে ঘরের তাপমাত্রা কমিয়ে আনলে  
করোনার সংক্রমণ বেড়ে যেতে পারে এমন কোন তথ্য-প্রমাণ পাওয়া  
যায়নি। করোনা মূলত ছড়ায় শ্বাসনালীর প্রদাহের মাধ্যমে, এসির বাতাসে  
সেখানকার তাপমাত্রার কোন হেরফের হয় বলে জানা নেই। যদি হতো  
তাহলে গরীব মানুষ ও ধনী মানুষের শরীরের তাপমাত্রা স্বাভাবিক অবস্থায়  
একেক জায়গায় একেকরকম হতো।

ভুল ৩ - ঘন ঘন গরম পানি, চা, স্যুপ ইত্যাদি খেলে করোনাভাইরাস মরে  
যাবে।

অধ্যাপক মুনীর উদ্দিন আহমেদ বলেছেন, “করোনাভাইরাস কখনই গলায়  
আটকে থাকে না বা ঝুলে থাকে না। ভাইরাস নাক থেকে শুরু করে  
ব্রোঙ্কাই পর্যন্ত পুরো শ্বাসনালির এপিথেলিয়াল সেলে বিদ্যমান রেসেপ্টরের  
সাথে মিলিত হয়ে সেলের ভেতর ঢুকে পড়ে এবং সেললাইনকে ক্ষতিগ্রস্ত  
করে ফেলে।” আর এটি তো আপনারাও জানেন যে মানব দেহের শ্বাসনালী  
ও খাদ্যনালী ভিন্ন। সুতরাং খাদ্যনালীতে গ্রহণ করা গরম পানীয় শ্বাসনালীর  
ভাইরাসকে মেরে ফেলবে, এর পেছনে কোন যুক্তি নেই। তবে যেকোন  
অবস্থায় উষ্ণ পানি পান করা ভাল। একদম ঠান্ডা পানি কিংবা খুব গরম  
পানি বরঞ্চ আপনার শরীরের নানা অঙ্গপ্রত্যঙ্গকে পুড়িয়ে ফেলতে পারে,  
বা ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে। এছাড়াও আপনার শরীরের নানা রোগব্যাধির  
উপর নির্ভর করে ফার্মাসিস্ট আফসানা আখতার মনে করেন, “গরম পানি  
থিওরিটার উদ্ভব হয়েছে ভিন্ন কারণে। যেকোন Nasopharyngeal, bronchial  
ইনফেকসনে গলার ভেতরের নরম টিসু ভীষণভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে,

যার ফলে আক্রান্ত স্থানে প্রদাহের সৃষ্টি হয়। গরম পানি, চা বা সুপ  
জাতীয় খাবার খেলে আক্রান্ত স্থানে ব্যথার উপশম হয়।” কিন্তু এর ফলে  
ভাইরাস মারা যেতে পারে, কিংবা ভাইরাস পেটে গিয়ে মরে যাবে এমন  
হবার কোন সম্ভাবনার কথা কোন গ্রহণযোগ্য গবেষণায় এখনও পাওয়া  
যায়নি।

ভুল ৪ - ঘরবাড়ী বার বার মুছতে হবে, ঘরে ঢুকলেই কাপড় পাল্টাতে হবে  
কিংবা গোসল করতে হবে।

প্রথম দিকে মানুষজন অত্যাধিক মাত্রায় ঘরের মেঝে দেয়াল পরিষ্কার  
পরিচ্ছন্ন করছিলেন, ঘরে ঢুকেই কাপড় পালটে গোসল করছিলেন; কেননা  
করোনাভাইরাস দেয়ালে, মেঝেতে, দরজার হাতলে, পোশাকে লেগে থাকতে  
পারে। গত তিনমাস পর্যবেক্ষণের পর এখন বিজ্ঞানীরা বলছেন, এইভাবে  
করোনাভাইরাস ছড়ানোর সম্ভাবনা নেই বললেই চলে। সুতরাং পরিষ্কার-  
পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা ভালো কিন্তু আতংকিত হয়ে বাতিকগ্রস্ত হবার  
দরকার নেই।

ভুল ৫ - শাকসবজি, খাবার দাবার কিনলেই আচ্ছা মতো ধুয়ে শুকিয়ে  
নিতে হবে।

এই ধারণাটির গুরুত্বও এখন নেই বললেই চলে। শুরুর দিকে আমরা  
খাবার বা খাবার প্যাকেট কিনে উঠোনে ফেলে শুকিয়েছি, ভিনেগারে চুবিয়ে  
রেখেছি, অনেকে সাবান দিয়ে ধুতে যেয়ে আরও বিষাক্রান্ত করেছেন। এখন  
বলা হচ্ছে এসবের প্রয়োজন নেই। খোলা তরকারি, মাছ-মাংস কিনলে  
আমরা স্বাভাবিক নিয়মে যেভাবে ধুয়ে নিতাম আগে, এখনও তাই করলেই  
হবে। অতিরিক্ত কোন উপাদান নিয়ে ধোবার দরকার নেই।

ভুল ৬ - বাইরের খাবার খাওয়া যাবে না, রেস্টুরেন্ট থেকে খাবার আনা  
যাবে না।

নিরাপদ ও স্বাস্থ্যসম্মত পন্থায় রান্না করা যেকোন খাবার আপনি খেতে পারেন, সেটি বাসার হোক, বা রেস্টুরেন্টের। তবে রেস্টুরেন্টে বসে বা রান্নায় দাঁড়িয়ে খাওয়া যাবে না। খেতে হবে বাসায় এনে। আর খাবার গরম করে খাওয়া সবসময় ভালো। করোনাকালীন সময়ে, কিংবা সাধারণ সময়েও।

ভুল ৭ - করোনাভাইরাস আমাদের চারপাশের সব বস্তুতে লেগে থাকে।

শুরুর দিকে ভাবা হচ্ছিল করোনাভাইরাস যেকোন “Surface” এ লেগে থাকতে পারে, সুতরাং আমাদের চারপাশের যেকোন বস্তুই পারলে না ধরে থাকতে হবে। যেমন ছাদের রেলিং, অর্ডার করা খাবার কার্টন, কাগজের পত্রিকা, এটিএম মেশিন, কবি শামীম আহমেদের নির্বাচিত কবিতা ইত্যাদি। কিন্তু এখন আর তা বলা হচ্ছে না। এসব বস্তুতে করোনাভাইরাস শুয়ে বসে আপনার জন্য ওত পেতে থাকে, এমন কোন প্রমাণ পাওয়া যায়নি। তবে এগুলো সাধারণ স্বাস্থ্যভ্যাঙ্গের ব্যাপার। দরকার না হলে কেনই বা আপনি রেলিং ধরবেন, দোকানে হেলান দিয়ে দাঁড়াবেন, বন্ধুর হাত বা কাঁধে হাত দিয়ে দাঁড়িয়ে থাকবেন? স্বাভাবিক সৌজন্যতা বজায় রাখুন সবসময়।

ভুল ৮ - করোনাভাইরাস বাতাসে ঝুলে বা আটকে থাকে।

করোনাভাইরাস বাতাসে আটকে থাকে না। আপনার আশেপাশে যদি কোন মানুষ না থাকে, তবে সেখানে আপনি সতর্কতার সাথে হাঁটতে পারেন। আপনার বাসায় যদি ছাদ থাকে, তবে সেখানে আপনি দিনের কিছুটা সময় একা বা একই বাসায় বসবাস করা করোনা আক্রান্ত নয় এমন সদস্যদের সাথে সময় কাটাতে পারেন। যারা শহরের বাইরে অপেক্ষাকৃত খোলামেলা জায়গায় থাকেন, গ্রামে থাকেন, তারা অন্য মানুষের সংস্পর্শ এড়িয়ে একটু হাঁটা চলা করতে পারেন। করোনাভাইরাসের কারণে একদম ঘরে বসে থেকে ডায়াবেটিস বা হৃদরোগ বাড়িয়ে নিজের দীর্ঘমেয়াদি ক্ষতি করবেন না।

ভুল ৯ - করোনাভাইরাস শুধু বিশেষ ধর্মের মানুষকে আক্রান্ত করে।

না ভাই। এমন কোন প্রমাণ পাওয়া যায় নাই। এমেরিকা, সৌদি আরব, ইরান, ভারত, যুক্তরাজ্য, চায়না, রাশিয়া নানা ধর্মের নানা বর্ণের, সব ধরনের মানুষকেই করোনাভাইরাস আক্রান্ত করেছে। সুতরাং আপনি বিশেষ কোন ধর্মের এবং অন্য ধর্মের মানুষদের জন্য করোনাভাইরাস আজাব হিসেবে নাজিল হয় নাই। তবে ধার্মিক যারা, তারা ধর্মপালন করতে পারেন মনের শান্তির জন্য। মানসিকভাবে দৃঢ় থাকলে শারীরিক প্রতিরোধ সহজ হয়, এটি প্রমাণিত। তাছাড়া ধর্মগুলো পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার উপর গুরুত্ব দেয়। যিনি পাঁচ ওয়াক্ত নামাজ পড়ার জন্য অযু করবেন, তিনি স্বাভাবিকভাবেই ভাইরাসে কম আক্রান্ত হবেন, এটি যৌক্তিক।

ভুল ১০ - হাতমোজা বা গ্লভস ব্যবহার করা জরুরী।

হাতমোজা বা গ্লভস ব্যবহার করলে ভাইরাস থেকে মুক্ত তো থাকা যায়ই না, বরঞ্চ ভাইরাস উল্টো গ্লভসে লেগে থেকে আপনার মুখ, নাক বা চোখের মাধ্যমে শরীরে প্রবেশ করতে পারে। তাই যারা নিয়মিত কাজের জন্য গ্লভস পরেন, যেমন ডাক্তার, নার্স, ব্যাংকার কিংবা সুইপার, সেলসম্যান, তারা ছাড়া অন্যরা করোনাভাইরাস থেকে বাঁচার জন্য গ্লভস ব্যবহার করা জরুরী নয়।

ভুল ১১ - করোনাভাইরাসের ভ্যাক্সিন পাওয়া সময়ের ব্যাপার মাত্র।

দুঃখিত। জনস্বাস্থ্য যতটা জানি, তাতে করোনাভাইরাসের এই নির্দিষ্ট রোগ কোভিড-১৯ এর ভ্যাক্সিন আপনার, আমার মতো সাধারণ মানুষের হাতে পৌঁছাতে আরও বহু দেবী। এখনও প্রাণীর উপর এর সফল পরীক্ষাও অনেক জায়গায় সম্পন্ন হয়নি। সেখানে কোন ভ্যাক্সিনটি মানুষের উপর সফল পরীক্ষা সম্পন্ন শেষে সকল দেশের, সকল মানুষের কাছে কবে পৌঁছাবে - তার কোন নিশ্চয়তা নেই।

কিন্তু কিছু ধারণা এখনও পুরোপুরি ঠিক। চলুক সংক্ষেপে চোখ বুলিয়ে নেয়া যাক।

সঠিক তথ্য ১ - নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখতে হবে, ৬ ফিট দূরত্বে থাকতে হবে।

যেহেতু করোনাভাইরাসের কোন প্রতিষেধক নেই, সুতরাং এখন পর্যন্ত প্রধান রক্ষাকবচ শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা। আপনার চারপাশে ন্যূনতম ৬ ফিটের মধ্যে যাতে কেউ না আসে, বা না থাকে। কথা বলার সময়ে বা চলাচলের সময়ে ৬ ফিট দূরত্ব বজায় রাখুন। আমাদের অনেকের উচ্চস্বরে কথা বলার অভ্যাস, দয়া করে নিচু স্বরে কথা বলুন, কারণ উচ্চস্বরে কথা বললে থুতু, কাশি, কফ ৬ ফিট দূরত্ব পার হয়ে সুস্থ মানুষকে আক্রান্ত করতে পারে।

সঠিক তথ্য ২ - কাপড়ের মাস্ক ব্যবহার করুন, নিয়মিত ধুয়ে নিন।

আপনি যদি আমার মতো সাধারণ মধ্যবিত্ত বাংলাদেশী হন, তবে তিন স্তরের কাপড়ে তৈরী কয়েকটি মাস্ক কিনে বা বানিয়ে নিন। নিয়ম করে এগুলোই পরুন এবং নিয়মিত ধুয়ে নিন। মাস্ক পরলে আপনার হাঁচি, কাশি, সর্দি অন্য মানুষের শরীরে প্রবেশ করতে পারবে না। তাই যত মানুষ মাস্ক পরবে, ততই একে অন্যকে আক্রান্ত করবার সম্ভাবনা কমতে থাকবে। অন্য মাস্ক ব্যবহার করলে সেগুলো একবার ব্যবহারের পর ফেলে দিন।

সঠিক তথ্য ৩ - প্রয়োজন মতো সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে নিন।

সারাক্ষণ সাবান দিয়ে হাত ধোবার দরকার নেই। যখন আপনার মনে হবে আপনি এমন কিছু স্পর্শ করেছেন যাতে অন্য মানুষের সংস্পর্শ থাকতে পারে, তখনই হাত ধুয়ে নিন। ধরুন আপনি বাসায় বসে টিভি দেখছেন ৩০ মিনিট ধরে, তাহলে ৩১ মিনিটের মাথায় যেয়ে সাবান দিয়ে হাত ধোবার কোনই যুক্তি নেই। কিন্তু এর মধ্যে যদি আপনি দরজা খুলে ড্রাইভারের

কাছ থেকে গাড়ির চাবি বুঝে নেন, তবে অবশ্যই যেকোন সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে নিন। সাবানে ফেনা উঠলেই হলো, দামী বা সুগন্ধী হওয়া জরুরী না।

সঠিক তথ্য ৪ - বয়স্ক অথবা কো-মরবিডিটিজ আছে এমন মানুষের মৃত্যু ঝুঁকি বেশী।

যেকোন বয়সের মানুষ করোনায় আক্রান্ত হতে পারে, কিন্তু বেশী বয়স্ক মানুষের আক্রান্ত হবার সম্ভাবনা বেশী। মৃত্যু ঝুঁকিও বয়স্ক মানুষের বেশী। তবে উন্নত বিশ্বে প্রথমদিকে যেখানে ৭০ এর বেশী বয়সের মানুষই অধিকহারে মৃত্যুবরণ করছিলেন, সেখানে বাংলাদেশের মতো দেশে ৪০ বছর বয়সী অনেকেও মৃত্যুবরণ করছেন। এর কারণ হচ্ছে উন্নত বিশ্বে যেখানে ডায়াবেটিস, হৃদরোগ, ফুসফুস, যকৃত, ইত্যাদির সংক্রমণ হতে গড়ে ৬০ বছর লেগে যায় সেখানে সাউথ এশিয়ানরা ৪০ এর পর থেকেই এসবে আক্রান্ত হতে শুরু করেন। যুক্তরাজ্যের ডাক্তার সালমা হাসান জানালেন, “স্বাভাবিক সময়েও আমাদের এখানে কোন রোগী যদি সাউথ এশিয়ান হন, তাকে অন্যদের চাইতে বেশী ঝুঁকিপূর্ণ রোগী হিসেবে চিহ্নিত করা হয়”। ঠিক একইভাবে নিউ ইয়র্কে বা টরন্টো, লন্ডনে মৃত্যুবরণ করা অনেক মাঝারি বয়সের মানুষই দেখবেন অভিবাসী ছিল।

মোদ্দা কথা হচ্ছে, আপনি যদি ডায়াবেটিস, হৃদরোগ, ফুসফুস ইত্যাদির রোগে ভোগেন, এবং আপনার ওজন বেশী হয়, তাহলে করোনায় আপনাকে অন্যদের চাইতে বেশী সতর্ক থাকতে হবে।

সঠিক তথ্য ৫ - মানসিক স্বাস্থ্যের উপর জোর দিতে হবে।

আপনি বিশ্বাস করুন বা নাই করুন, সারাবিশ্বে করোনার প্রকোপ ধীরে ধীরে কমছে। মহামারীর গতি-প্রকৃতি নির্ধারণের জন্য বিশেষ ব্যাখ্যা বা গ্রাফ ব্যবহার করা হয়, যেটি ওয়ার্ল্ডমিটারে গেলে আপনি দেখতে পাবেন না। কিন্তু এই করোনাভাইরাসের সংক্রমণ স্থায়ীভাবে সমগ্র বিশ্বে মানুষের মনে একটা নেগেটিভ প্রভাব ফেলে দিয়েছে। তাই শারীরিক সুস্থতার সাথে সাথে মানসিক সুস্থতায় গুরুত্ব দিন। ভালো ও বিশ্বাসযোগ্য খবর পড়ুন। নিজে

যেকোন তথ্য যাচাই করুন। টিভিতে খবর কম দেখবেন। সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে অহেতুক গুজব এড়িয়ে চলবেন। শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখুন, সামাজিক দূরত্ব নয়। ফোন, ইমেইল, মেসেজের মাধ্যমে প্রিয়জনের খবর নিন।

দয়া করে মনে রাখবেন, এখন পর্যন্ত গত ২০ বছরে আবির্ভূত ৭ ধরনের করোনাভাইরাসের মধ্যে সার্স ও মার্স ছাড়া কোনটিই নির্মূল হয়নি। ঘুরে ফিরে বাকি ৪টি করোনাভাইরাস মানুষকে আক্রান্ত করে, জ্বর সর্দি কাশি হতেই থাকে। করোনাভাইরাসে সৃষ্ট জ্বরের জন্য উন্নত বিশ্বে প্রতিবছর 'ফ্লু-শট' নিতে হয়। সুতরাং করোনাভাইরাস সহসাই নির্মূল হবে না। পৃথিবীর ন্যূনতম ৮০ শতাংশ মানুষ এই ভাইরাসে আক্রান্ত হবার আগ পর্যন্ত এর থেকে মুক্তি নেই। সুতরাং ভয়ে আধমরা হয়ে যাবেন না। মনে রাখবেন শুধুমাত্র টেস্ট করা মানুষদের মধ্যে ৭২ লক্ষ করোনায় আক্রান্ত হলেও, টেস্ট হয়নি এমন আরও কোটি কোটি মানুষ ইতিমধ্যে করোনা আক্রান্ত হয়েছেন এবং বেশীরভাগ মানুষ সুস্থও হয়ে গেছেন।

করোনা নিয়ে যখনই গ্রহণযোগ্য ও নির্ভরযোগ্য তথ্য পাব, আপনাদের সাথে শেয়ার করব। গত ৩ মাসে আমার লেখাকে আপনারা যেভাবে গ্রহণ করেছেন, তার পরিপ্রেক্ষিতে মনে হয়েছে, আজকের দিনটিতে এসে কোন তথ্যগুলো গ্রহণ করতে হবে, এবং কোনগুলো বর্জন করতে হবে, তা আপনাদের জানানো জরুরী। এর মধ্যে কোনটি যদি আবার ভুল প্রমাণিত হয়, জানিয়ে দেব। অথবা নতুন তথ্যে জানতে পারলেও শেয়ার করতে ভুল করব না।

সঠিক তথ্য জেনে, মেনে ও জানিয়ে ভালো থাকুন প্রিয় মানুষদের সাথে। যারা বিদায় নিয়েছেন করোনাভাইরাসে, তাদের জন্য দোয়া করছি সবসময়।

সূত্র :

শামীম আহমেদ



সোশাল এন্ড বিহেভিয়ারাল হেলথ সায়েন্টিস্ট,  
ডক্টরাল রিসার্চার, ইউনিভার্সিটি অফ টরন্টো।

৮ জুন ২০২০।

২৪টি কমেন্ট

৬ বার শেয়ার করা হয়েছে