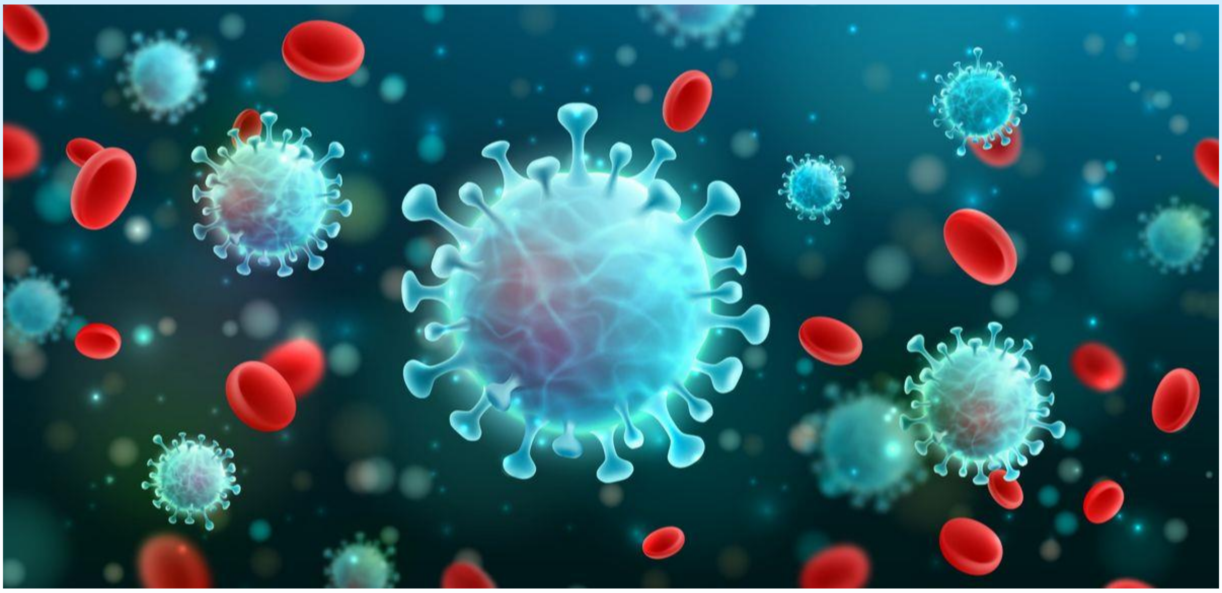
তথ্যসংকলন

কোভিড-১৯ থেকে সুরক্ষা ও সুস্থতা

A Handbook on
Covid-19 Response and Wellbeing



Commonwealth Foundation

TURNING POINT

তথ্যসংকলন

কোভিড-১৯ থেকে সুরক্ষা ও সুস্থতা

A Handbook on
Covid-19 Response and Wellbeing

সংস্করণ ২.০
(Version 2.0)

সহযোগিতায়
(Supported by)

Commonwealth Foundation

কমনওয়েলথ ফাউন্ডেশন
www.commonwealthfoundation.com

তথ্যসংকলন প্রণয়নে
(Handbook by)

TURNING POINT

টার্নিং পয়েন্ট ফাউন্ডেশন

৮২/এ মনিপুরীপাড়া (২য় তলা) তেজগাঁও, ঢাকা-১২১৫, বাংলাদেশ
মোবাইল: +৮৮ ০১৭৮৬১০০৯০০, ফোন: +৮৮-০৯৬৯৬৯৯৯০৫৪
ইমেইল: info@turningpointbd.org; turningpointbd@gmail.com
ওয়েবসাইট: www.turningpointbd.org

TURNING POINT

বৈচিত্র্য, ন্যায্যতা ও সকলের অংশগ্রহণ, তবেই সম্ভব টেকসই উন্নয়ন

Striving for Diversity, Equity & Inclusion for Sustainable Development

প্রকাশনায় : **টার্নিং পয়েন্ট ফাউন্ডেশন**
৮২/এ মনিপুরীপাড়া (২য় তলা)
তেজগাঁও, ঢাকা-১২১৫, বাংলাদেশ
মোবাইল: +৮৮ ০১৭৮৬১০০৯০০
ফোন: +৮৮-০৯৬৯৬৯৯৯০৫৪
ইমেইল: info@turningpointbd.org; turningpointbd@gmail.com
ওয়েবসাইট: www.turningpointbd.org

প্রথম সংস্করণ : **মার্চ ২০২২**

সংকলন : **জীবন উইলিয়াম গমেজ**
অলিভিয়া রড্রিক্স

বর্ণবিন্যাস ও অলংকরণ : **জীবন উইলিয়াম গমেজ**

'জ্ঞান বিনিময় হোক উন্মুক্ত, বিকাশ হোক বাধাহীন'

'Knowledge sharing be open and development without barriers'

- আমাদের তথ্য সংকলন এই প্রচারণারই অংশ
- Our handbook is the part of the Campaign

এটি ডাউনলোড করা যাবে নিচের ওয়েবসাইট থেকে (You can download it from the following website)

www.turningpointbd.org

কমনওয়েলথ ফাউন্ডেশন *-এর অর্থায়নে বাস্তবায়িত প্রকল্পের কার্যক্রমের অংশ হিসেবে প্রকাশিত*

(This publication is a part of a project financed by ***Commonwealth Foundation****)*

সূচিপত্র

প্রথম অধ্যায়

করোনাভাইরাস রোগ ২০১৯ বা কোভিড-১৯ ....১

দ্বিতীয় অধ্যায়

কোভিড-১৯ সংক্রমণ প্রতিরোধে করণীয় ৩

তৃতীয় অধ্যায়

কোভিড টিকা কীভাবে কাজ করে? ৯

চতুর্থ অধ্যায়

কোভিড-১৯: কীভাবে সন্তানদের রক্ষা করবেন ১৪

পঞ্চম অধ্যায়

করোনাকালে মানসিক সুস্থতা ৩৭

সহায়ক তথ্যপঞ্জি ৪৫

প্রথম অধ্যায়

করোনাভাইরাস রোগ ২০১৯ বা কোভিড-১৯

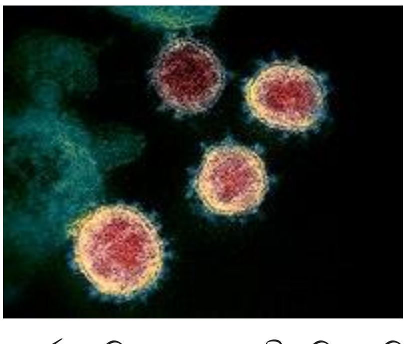
(Coronavirus Disease of 2019 or Covid-19)

করোনাভাইরাস রোগ ২০১৯ বা **কোভিড-১৯** মানুষের একটি সংক্রামক ব্যাধি যা গুরুতর তীব্র শ্বাসযন্ত্রীয় রোগলক্ষণসমষ্টি সৃষ্টিকারী করোনাভাইরাস ২ (সার্স-কোভি-২) নামক এক ধরনের ভাইরাসের আক্রমণে হয়ে থাকে। এই ব্যাধিটি সর্বপ্রথম ২০১৯ সালের ডিসেম্বর মাসে চীনে শনাক্ত করা হয়। পরবর্তীতে ২০২০ সালের প্রারম্ভে ব্যাধিটি বিশ্বব্যাপী ছড়িয়ে পড়ে এবং বৈশ্বিক মহামারীর রূপ ধারণ করে। ব্যাধিটির সাধারণ উপসর্গ হিসেবে জ্বর, সর্দি এবং শ্বাসকষ্ট দেখা যায়। কিছু ক্ষেত্রে মাংসপেশীর ব্যথা, বারবার থুতু সৃষ্টি এবং গলায় ব্যথা দেখা যেতে পারে। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই উপসর্গগুলো নমনীয় আকারে দেখা যায়, কিন্তু কিছু গুরুতর ক্ষেত্রে ফুসুফুস প্রদাহ (নিউমোনিয়া) এবং বিভিন্ন অঙ্গের বিকলতাও দেখা যায়। সংক্রমিত হওয়ার পরে এই ব্যাধিতে মৃত্যুর হার গড়ে ১.১%, যেখানে ২০ বছরের নিচের রোগীদের মৃত্যুর হার ০.২% এবং ৮০ বছরের ঊর্ধ্বে রোগীদের প্রায় ১৫%।

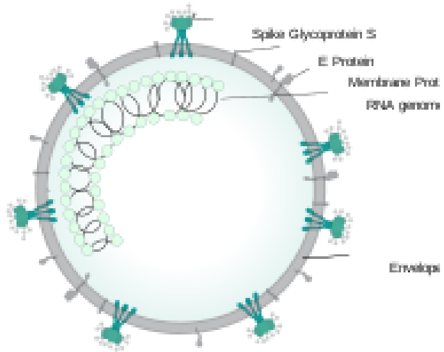
এই রোগ সাধারণত সংক্রমিত ব্যক্তির হাঁচি-কাশির মাধ্যমে সৃষ্ট বায়ুকণা থেকে ছড়ায়। এছাড়া সংক্রমিত ব্যক্তির জীবাণু হাঁচি-কাশির কারণে বা জীবাণুযুক্ত হাত দিয়ে স্পর্শ করার কারণে পরিবেশের বিভিন্ন বস্তুর পৃষ্ঠতলে লেগে থাকলে এবং সেই ভাইরাসযুক্ত পৃষ্ঠতল অন্য কেউ হাত দিয়ে স্পর্শ করে নাকে-মুখে-চোখে হাত দিলে করোনাভাইরাস নাক-মুখ-চোখের শ্লেষ্মাঝিল্লী দিয়ে দেহে প্রবেশ করে। আক্রান্ত হওয়ার ২-১৪ দিনের মধ্যে উপসর্গ দেখা দেয়; গড়ে ৫ দিনের মধ্যে উপসর্গ দেখা যায়। সাধারণত নাক কিংবা গলার শ্লেষা পরীক্ষাগারে নিয়ে বিপরীত প্রতিলিপিকরণ পলিমার শৃঙ্খল বিক্রিয়ার (rRT-PCR) মাধ্যমে রোগনির্ণয় করা হয়। এছাড়াও স্বাস্থ্যঝুঁকি, বক্ষের সিটি চিত্রগ্রহণের (সিটি স্ক্যানের) মাধ্যমে ফুসফুস প্রদাহের (নিউমোনিয়ার) উপস্থিতি এবং উপসর্গ থেকেও ব্যাধিটি নির্ণয় করা যায়।

করোনাভাইরাস রোগ প্রতিরোধের জন্য ঘনঘন হাত ধোয়া, নির্দিষ্ট দূরত্ব বজায় রাখা, এবং অন্য কোনও ব্যক্তির সাথে ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শ থেকে বিরত থাকা উচিত। সাধারণ ও সুস্থ ব্যক্তির মুখোশ (মাস্ক) ব্যবহার না করলেও চলবে কিন্তু আক্রান্ত ব্যক্তি কিংবা আক্রান্ত হয়ে থাকতে পারেন এমন ব্যক্তি এবং তাদের পরিচর্যার লোকেদের চিকিৎসা-মুখোশ (মাস্ক) ব্যবহার অপরিহার্য। কোভিড-১৯ এর টিকা, উপসর্গুগলোর চিকিৎসা, সহায়ক যত্ন, অন্তরণ বা আইসোলেশন), এবং পরীক্ষার মাধ্যমে নিয়ন্ত্রণই করণীয়।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (ডব্লিউএইচও) ২০১৯-২০২০ করোনাভাইরাস এর আক্রমণকে বৈশ্বিক মহামারী এবং আন্তর্জাতিক উদ্বেগের জনস্বাস্থ্য জরুরী অবস্থা (PHEIC) ঘোষণা করেছে। ছয়টি বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা অঞ্চলে এই ব্যাধির স্থানীয় সংক্রমণ দেখা গেছে।



সার্স-কোভি-২ এর আণুবীক্ষণিক ছবি



করোনাভাইরাসের রূপক ডায়াগ্রাম

লক্ষণ ও উপসর্গ

এই ভাইরাসের ফলে আক্রান্তরা আপাতভাবে সুস্থ মনে হতে পারে, বা ফ্লু-এর মত উপসর্গ দেখা যেতে পারে। এর মধ্যে রয়েছে জ্বর, কাশি, শ্বাসকষ্ট। অপেক্ষাকৃত কম ক্ষেত্রে দেখা যায় ঊর্ধ্ব শ্বসনতন্ত্রের কিছু লক্ষণ যেমন হাঁচি, নাক দিয়ে পানি পড়া, গলাব্যথা ইত্যাদি। গ্যাস্টোইনটেস্টিনাল উপসর্গ যেমন বমি-বমিভাব, বমি, ডায়রিয়া ইত্যাদিও খুব কম কিছু ক্ষেত্রে দেখা যায়। চীনে সংঘটিত কিছু ক্ষেত্রে দেখা গেছে হৃদযন্ত্রের সমস্যা, যেমন বুক ব্যথা বা চেস্ট টাইটনেস এবং বুক ধড়ফড় করা বা পালপিটেশান। কিছুক্ষেত্রে এই ব্যাধির পরবর্তী ধাপ হিসেবে নিউমোনিয়া, একাধিক অঙ্গ বিকল এমনকি মৃত্যুও ঘটতে পারে।

অন্যান্য সংক্রমণের মত এক্ষেত্রেও আক্রান্ত ব্যক্তি সংক্রমিত হওয়ার কিছুদিন পরে উপসর্গ দেখাতে শুরু করে। এই সময়কে সুপ্তাবস্থা বলা হয়। কোভিড-১৯ রোগের সুপ্তাবস্থা সাধারণ ৫ থেকে ৬ দিন তবে তা ২ থেকে ১৪ দিনও হতে পারে। করোনা আক্রান্ত ব্যক্তির দেহে ভাইরাসটি ২১ দিন পর্যন্ত সক্রিয় থাকতে পারে বলছে বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা (WHO)।

রোগের কারণ

এই রোগটি গুরুতর তীব্র শ্বাসযন্ত্রীয় রোগলক্ষণসমষ্টি সৃষ্টিকারী করোনাভাইরাস ২ (সার্স-কোভ-২) ভাইরাসের মাধ্যমে হয়ে থাকে, পূর্বে যাকে নোভেল করোনাভাইরাস বলা হতো (২০১৯-nCoV)। এটি সাধারণত শ্বাস প্রশ্বাসের মাধ্যমে সৃষ্ট বায়ুকনা দিয়ে ছড়িয়ে থাকে যা শ্লেষ্মা এবং হাঁচি থেকে হয়ে থাকে। ভাইরাসটি প্লাস্টিক এবং স্টিলের উপর তিনদিন পর্যন্ত কার্যক্ষম থাকতে পারে এবং অ্যারোসলে তিনঘণ্টা পর্যন্ত কার্যক্ষম থাকে। ভাইরাসটি খাদ্যাংশেও পাওয়া যায় কিন্তু এখন পর্যন্ত এটি নিশ্চিত নয় যে খাদ্যাংশের মাধ্যমে সংক্রমন সম্ভব কি না এবং এর ঝুঁকিও কম ধরা হচ্ছে।

ফুসফুস সবচেয়ে বেশি আক্রান্ত হয়ে থাকে কোভিড-১৯ এর মাধ্যমে কারণ ভাইরাসটি উৎসেচকের মাধ্যমে নিয়ন্ত্রক কোষে আক্রমণ করে। এসিই২, যা প্রচুর পরিমানে রয়েছে ফুসফুসের টাইপ ২ এলভিওলার কোষে। ভাইরাসটি 'স্পাইক' নামে গ্লাইকোপ্রোটিন এর একটি বিশেষ পৃষ্ঠতল ব্যবহার করে এসিই২ এ যুক্ত হয় এবং নিয়ন্ত্রক কোষে প্রবেশ করে। প্রতি টিস্যুতে এসিই২ এর ঘনত্ব রোগটির ভয়াবহতা বৃদ্ধি করে দেয় এবং কারো কারো মতে এসিই২ এর কর্মদক্ষতা রোধ করা কার্যকর পদক্ষেপ হতে পারে। যদিও অন্যদিকে অনুমান করা হয় এনজিওটেনসিন ২ গ্রাহক রোধক ব্যবহার করে এসিই২ এর বৃদ্ধি চিকিৎসায় উন্নতি করতে পারে। এই অনুমানটি অবশ্যই পরীক্ষণীয়। এলভিওলার এর সংক্রমন বৃদ্ধির ফলে শ্বাসক্রিয়া বন্ধ হয়ে যেতে পারে এবং মৃত্যু ঘটতে পারে।

ধরা হয়ে থাকে ভাইরাসটি প্রাকৃতিক যার উৎস মানুষ থেকে হতে পারে, এবং স্পিলওভার সংক্রমণের মাধ্যমে সংক্রমণ ছড়ায়। এটি সর্বপ্রথম ২০১৯ এর নভেম্বর কিংবা ডিসেম্বরে চিনের উহান শহরের মানুষের মধ্যে সংক্রমিত হয় এবং জানুয়ারি ২০২০ এ মানুষ থেকে মানুষে সংক্রমণ ঘটা শুরু হয়। ১৭ নভেম্বর ২০১৯ এ প্রথম সংক্রমণ ধরা পড়ে। ১৪ মার্চ ২০২০ পর্যন্ত ভাইরাসটির মাধ্যমে ৬৭,৭৯০ জনকে আক্রান্ত শনাক্ত করা হয়েছে এবং ৩,০৭৫ জনকে মৃত তালিকাভুক্ত করা হয়েছে; মৃত্যুর হার (কেস ফ্যাটালিটি রেট বা সিএফআর) ৪.৫৪%।

তথ্যসূত্র: উইকিপিডিয়া

দ্বিতীয় অধ্যায়

করোনাভাইরাস রোগ ২০১৯-এর (কোভিড-১৯) সংক্রমণ প্রতিরোধে করণীয়

(How to prevent Covid-19)

মুখ - হাত - দূরত্ব

(Face – Hand - Space)

নিজে এবং পরিবারকে নিরাপদ রাখতে ঘরে অবরুদ্ধ থাকা ও শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা কোভিড-১৯ প্রতিরোধের একটি অন্যতম পদ্ধতি। বাংলাদেশ সরকার এটি মেনে চলার অনুরোধ জানালেও স্বতঃস্ফূর্তভাবে তা মানছেন না অনেকেই।

বিশেষজ্ঞরা বলছেন যে, করোনা সংকটে নিজে আত্ম-পৃথকীকরণ (আইসোলেশন) বা বিচ্ছিন্ন থেকে বিরাট অবদান রাখা সম্ভব। এতে জীবন বাঁচতে পারে লাখো মানুষের আর এমুহূর্তে তা মেনে চলা প্রত্যেক বাংলাদেশী নাগরিকের জন্যও অতি আবশ্যিক।[৫১]

করোনাভাইরাস রোগ ২০১৯ (কোভিড-১৯) তথা করোনাভাইরাস সংক্রমণ প্রতিরোধে করণীয় বিষয়গুলি নিচে তুলে ধরা হল। এখানে স্মরণীয় যে, করোনাভাইরাস মানুষ-থেকে-মানুষে প্রধানত দুই প্রক্রিয়াতে ছড়াতে পারে। সংক্রমণের প্রথম প্রক্রিয়াটি দুই ধাপে ঘটে। প্রথম ধাপ: করোনাভাইরাস-সংক্রমিত ব্যক্তি ঘরের বাইরে গিয়ে মুখ না ঢেকে হাঁচি-কাশি দিলে করোনাভাইরাস তার আশেপাশের (১-২ মিটার পরিধির মধ্যে) বাতাসে কয়েক ঘণ্টা ভাসমান থাকতে পারে। দ্বিতীয় ধাপ: সেই করোনাভাইরাস কণাযুক্ত বাতাসে শ্বাস-প্রশ্বাস গ্রহণ করলে অন্য ব্যক্তিদের ফুসফুসেও শ্বাসনালি দিয়ে করোনাভাইরাস প্রবেশ করতে পারে। করোনাভাইরাস সংক্রমণের দ্বিতীয় প্রক্রিয়াটিও কয়েক ধাপে ঘটে। প্রথম ধাপ: করোনাভাইরাস-সংক্রমিত ব্যক্তি যদি কাশি শিষ্টাচার না মানেন, তাহলে তার হাতে বা ব্যবহৃত বস্তুতে করোনাভাইরাস লেগে থাকবে। দ্বিতীয় ধাপ: এখন যদি উক্ত ব্যক্তি তার পরিবেশের কোথাও যেকোনও বস্তুর পৃষ্ঠতলে সেই করোনাভাইরাসযুক্ত হাত দিয়ে স্পর্শ করেন, তাহলে সেই পৃষ্ঠতলে করোনাভাইরাস পরবর্তী একাধিক দিন লেগে থাকতে পারে। তৃতীয় ধাপ: এখন যদি অন্য কোনও ব্যক্তি সেই করোনাভাইরাসযুক্ত পৃষ্ঠ হাত দিয়ে স্পর্শ করে, তাহলে ঐ নতুন ব্যক্তির হাতে করোনাভাইরাস লেগে যাবে। চতুর্থ ধাপ : হাতে লাগলেই করোনাভাইরাস দেহের ভেতরে বা ফুসফুসে সংক্রমিত হতে পারে না, তাই এখন নতুন ব্যক্তিটি যদি তার সদ্য-করোনাভাইরাসযুক্ত হাতটি দিয়ে নাকে, মুখে বা চোখে স্পর্শ, কেবল তখনই করোনাভাইরাস ঐসব এলাকার উন্মুক্ত শ্লেষ্মাঝিল্লী দিয়ে দেহের ভিতরে প্রবেশ করবে ও প্রথমে গলায় ও পরে ফুসফুসে বংশবিস্তার করা শুরু করবে। এজন্য উপরে লিখিত করোনাভাইরাস ছড়ানোর দুইটি প্রক্রিয়ার শুরুতেই এবং কিংবা ছড়ানোর প্রতিটি অন্তর্বর্তী ধাপেই যদি করোনাভাইরাসকে প্রতিহত করা যায়, তাহলে সফলভাবে এই ভাইরাস ও রোগের সংক্রমণ প্রতিরোধ করা সম্ভব। এজন্য নিচের পরামর্শগুলি অত্যন্ত গুরুত্বের সাথে পালন করা সকলের আবশ্যিক কর্তব্য।

সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা: করোনাভাইরাস কোনও লক্ষণ-উপসর্গ ছাড়াই দুই সপ্তাহের বেশি সময় ধরে যেকোনও ব্যক্তির দেহে তার অজান্তেই বিদ্যমান থাকতে পারে। এরকম করোনাভাইরাস বহনকারী ব্যক্তি যদি কোনও কারণে হাঁচি বা কাশি দেন, তাহলে তার আশেপাশের বাতাসে ৩ থেকে ৬ ফুট দূরত্বের মধ্যে করোনাভাইরাসবাহী জলীয় কণা বাতাসে ভাসতে শুরু করে এবং ঐ পরিধির মধ্যে অবস্থিত অন্য যেকোনও ব্যক্তির দেহে স্বাভাবিক শ্বাস-প্রশ্বাসের মাধ্যমে ভাইরাস প্রবেশ করতে পারে। এ কারণে জনসমাগম বেশি আছে, এরকম এলাকা অতি-আবশ্যক প্রয়োজন না হলে যথাসম্ভব এড়িয়ে চলতে হবে যাতে বাতাসে ভাসমান সম্ভাব্য করোনাভাইরাস কণা শ্বাস-প্রশ্বাসের মাধ্যমে দেহে প্রবেশ না করতে পারে।

- **হাত ধুয়ে জীবাণুমুক্তকরণ:**

নিয়মিত হাত ধোয়ার অভ্যাস তৈরী'র মাধ্যমে আপনি কোভিড-১৯ জীবাণু'র সংক্রমন থেকে রক্ষা পেতে পারেন

হাত ধোয়ার পর সেই হাত দিয়েই আবার ট্যাপ বন্ধ করবেন না যেন

'নিজেকে এবং অন্যদেরকে ভাইরাসের সংক্রমণ থেকে রক্ষা করুন'। সুইডেনের জাতীয় স্বাস্থ্য সংস্থার ইনফোগ্রাফিক

পরিবেশে অবস্থিত বিভিন্ন বস্তুতে করোনাভাইরাস লেগে থাকতে পারে, তাই এগুলি কেউ হাত দিয়ে স্পর্শ করলে তার হাতেও করোনাভাইরাস লেগে যেতে পারে। কিছু গবেষণায় দেখা গেছে যে করোনাভাইরাস কাঠ, প্লাস্টিক বা ধাতুর তৈরী বস্তুর পৃষ্ঠে গড়ে চার থেকে পাঁচ দিন লেগে থাকতে পারে। মানুষকে জীবনযাপনের প্রয়োজনে এগুলিকে প্রতিনিয়তই হাত দিয়ে স্পর্শ করতে হয়। তাই এগুলি স্পর্শ করার পরে হাত ভাল করে ধুয়ে জীবাণুমুক্ত করা অত্যন্ত জরুরী। নিম্নলিখিত **হাত স্পর্শ করার ঝুঁকিপূর্ণ ক্ষেত্রগুলির** ব্যাপারে বিশেষ নজর দিতে হবে।

- অন্য কোনও ব্যক্তির ব্যক্তিগত বস্তু যা হাত দিয়ে ঘনঘন স্পর্শ করা হয়, যেমন মোবাইল ফোন (মুঠোফোন), ল্যাপটপ, ইত্যাদি নিজ হাত দিয়ে স্পর্শ করা।
- বহুসংখ্যক ব্যক্তি স্পর্শ করে এমন যন্ত্র, যেমন এটিএম যন্ত্র (নগদ টাকা প্রদানকারী যন্ত্র) ও অন্য কোনও যন্ত্রের (যেমন দোকানের বা অন্য কোনও স্থানের ল্যাপটপ, কম্পিউটারের মনিটর) বোতাম, চাবি, কিবোর্ড ও হাতল হাত দিয়ে স্পর্শ করা।

- নিজ বাসগৃহের বাইরের যেকোনও আসবাবপত্র (চেয়ার, টেবিল, ইত্যাদি) হাত দিয়ে স্পর্শ করা।
- নিজ বাসগৃহের বাইরের যেকোনও কামরা বা যানবাহনের দরজার হাতল হাত দিয়ে স্পর্শ করা।
- কাগজের টাকা, ব্যাংকের ডেবিট বা ক্রেডিট কার্ড, ইত্যাদি এবং এগুলি যেখানে রাখা হয়, যেমন ওয়ালেট বা পার্স ইত্যাদির অভ্যন্তরভাগ হাত দিয়ে স্পর্শ করা।
- রেস্তোরাঁ বা অন্য যেকোনও খাবার বিক্রয়কারী দোকানের থালা-বাসন-বাটি-পাত্র বা বোতল-গেলাস হাত দিয়ে স্পর্শ করা। এইসব তৈজসপত্র বহু ব্যক্তি স্পর্শ করেন এবং এগুলিকে সবসময় সঠিকভাবে জীবাণুমুক্ত করা হয়েছে কি না, তা সম্পূর্ণ নিশ্চিত হওয়া সম্ভব নয়।
- ঘরের বাইরে যেকোনও স্থানের হাত মোছার তোয়ালে বা রুমাল যা একাধিক ব্যক্তি স্পর্শ করে, সেগুলিকে হাত দিয়ে স্পর্শ করা।
- ঘরের বাইরে রাস্তায় বা অন্যত্র কারও সাথে করমর্দন করা (হাত মেলানো) বা কোলাকুলি করা বা ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসা।

উপর্যুক্ত ক্ষেত্রগুলিতে হাত দিয়ে স্পর্শের পরে সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে এবং যত ঘনঘন সম্ভব হাত ধুয়ে জীবাণুমুক্ত করতে হবে। নিম্নলিখিত **হাত ধোয়ার পদ্ধতি** অবলম্বন করতে হবে:

- প্রথমে হাত পরিষ্কার পানিতে ভাল করে ভিজিয়ে নিতে হবে।
- এর পর হাতে বিশেষ জীবাণুমুক্তকারক সাবান (সম্ভব না হলে সাধারণ সাবান) প্রয়োগ করতে হবে ও ফেনা তুলে পুরো হাত ঘষতে হবে।
- হাতের প্রতিটি আঙুলে যেন সাবান লাগে, তা নিশ্চিত করতে হবে, এজন্য এক হাতের আঙুলের ফাঁকে আরেক হাতের আঙুল ঢুকিয়ে ঘষে কচলাতে হবে।
- দুই হাতের বুড়ো আঙুল সাবান দিয়ে ঘষা নিশ্চিত করতে হবে।
- এক হাতের তালুর সাথে আরেক হাতুর তালু ঘষতে হবে এবং এক হাতের তালু দিয়ে আরেক হাতের পিঠও সম্পূর্ণ ঘষতে হবে।
- প্রতিটি নখের নিচেও ভালো করে পরিষ্কার করতে হবে।
- ঘড়ি, আংটি বা অন্য যেকোন হাতে পরিধেয় বস্তু খুলে সেগুলির নিচে অবস্থিত পৃষ্ঠও পরিষ্কার করতে হবে।
- কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড ধরে ফেনা তুলে ভাল করে হাত ঘষতে হবে।
- পাত্রে রাখা স্থির পানিতে নয়, বরং পড়ন্ত পরিষ্কার পানির ধারাতে হাত রেখে ভাল করে হাত ধুয়ে সম্পূর্ণ সাবানমুক্ত করতে হবে।
- হাত ধোয়ার পরে তোয়ালে কিংবা রুমাল নয়, বরং একবার ব্যবহার্য কাগজের রুমাল দিয়ে সম্পূর্ণরূপে হাত শুকিয়ে নিতে হবে, কেননা গবেষণায় দেখা গেছে যে ভেজা হাতে ভাইরাস ১০০ গুণ বেশি বংশবিস্তার করে। একাধিক ব্যক্তির ব্যবহৃত তোয়ালে দিয়ে হাত শুকানো যাবে না, এবং একই তোয়ালে দিয়ে বারবার হাত শুকানো যাবে না, তাই একবার-ব্যবহার্য কাগজের রুমাল ব্যতীত অন্য যেকোনও ধরনের তোয়ালে বা রুমাল ব্যবহার করা উচিত নয়।
- হাত শুকানোর পরে কাগজের রুমাল দিয়ে পানির কল বন্ধ করতে হবে এবং শৌচাগারের দরজার হাতল খুলতে হবে। কারণ পানির কল ও শৌচাগারের দরজার হাতলে ভাইরাস লেগে থাকতে পারে। এরপর কাগজের রুমালটি ঢাকনাযুক্ত বর্জ্যপাত্রে ফেলে দিতে হবে।

- যেহেতু দিনে বহুবার হাত ধুতে হবে, তাই ত্বকের জন্য কোমল সাবান ব্যবহার করা শ্রেয়।
- সাবান-পানির ব্যবস্থা না থাকলে কমপক্ষে ৬০% অ্যালকোহলযুক্ত বিশেষ হাত জীবাণুমুক্তকারক দ্রবণ (হ্যান্ড স্যানিটাইজার) দিয়ে হাত কচলে ধুতে হবে। তবে সুযোগ পেলেই নোংরা হাত সাবান-পানি দিয়ে ধুয়ে নেওয়া সবচেয়ে বেশি উত্তম।

কখন হাত ধুতে হবে, তা জানার জন্য নিচের নির্দেশনাগুলি মনে রাখা জরুরি:

- নাক ঝাড়ার পরে, কাশি বা হাঁচি দেবার পরে হাত ধোবেন।
- যেকোনও জনসমাগমস্থল যার মধ্যে গণপরিবহন, বাজার কিংবা উপাসনাকেন্দ্র অন্তর্ভুক্ত, সেগুলিতে পরিদর্শন করার পরেই হাত ধোবেন।
- বাসা থেকে কর্মস্থলে পৌঁছাবার পর হাত ধোবেন।
- কর্মস্থল থেকে বাসায় পৌঁছাবার পর হাত ধোবেন।
- ঘরের বাইরের যেকোনও বস্তুর পৃষ্ঠতল হাত দিয়ে স্পর্শ করার পরে হাত ধোবেন। (উপরে হাত স্পর্শ করার ঝুঁকিপূর্ণ ক্ষেত্রগুলি দেখুন)
- যেকোনও রোগীর সেবা করার আগে, সেবা করার সময়ে বা তার পরে হাত ধোবেন।
- খাবার আগে ও পরে হাত ধোবেন।
- শৌচকার্য করার পরে হাত ধোবেন।
- বর্জ্যপদার্থ ধরার পরে হাত ধোবেন।
- পোষা প্রাণী বা অন্য যে কোনও প্রাণীকে স্পর্শ করার পরে হাত ধোবেন।
- বাচ্চাদের ডায়পার (বিশেষ জাঙ্গিয়া) ধরার পরে বা বাচ্চাদের শৌচকার্যে সাহায্য করার পরে হাত ধোবেন।
- হাত যদি দেখতে নোংরা মনে হয়, তাহলে সাথে সাথে হাত ধোবেন।
- হাসপাতাল বা স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যেন এক রোগী থেকে আরেক রোগী বা অন্য যেকোনও ব্যক্তির দেহে যেন করোনাভাইরাস সংক্রমিত হতে না পারে, সেজন্য সেখানে কর্মরত সমস্ত স্বাস্থ্যকর্মীকে নিম্নের ৫টি মুহূর্তে অবশ্যই হাত ধুয়ে জীবাণুমুক্ত করতে হবে : রোগীকে স্পর্শ করার আগে, পরিষ্কারকরণ বা জীবাণুমুক্তকরণ পদ্ধতি প্রয়োগের আগে, রোগীর দেহজ রস বা তরল গায়ে লাগার সম্ভাবনা থাকলে ঠিক তার পরপর, রোগীকে স্পর্শ করার পর এবং রোগীর আশেপাশের পরিবেশ স্পর্শ করার পর।

- **হাত ধুয়ে জীবাণুমুক্ত করার সুব্যবস্থা নিশ্চিতকরণ:**

- রেস্তোরাঁ, চা ও কফিঘর, দোকানপাট, বাজার, বিপণিবিতান, শপিং মল, ইত্যাদি সমস্ত স্থানে হাঁচি-কাশিতে মুখ ঢাকার জন্য ও ভেজা হাত শুকানোর জন্য পর্যাপ্ত পরিমাণে কাগজের রুমাল বা টিস্যু পেপারের ব্যবস্থা করতে হবে। হাত জীবাণুমুক্তকারক দ্রবণ (হ্যান্ড স্যানিটাইজারের) এবং/কিংবা সাবান-পানিতে হাত ধোবার ব্যবস্থা করতে হবে। ব্যবহারের পর কাগজের রুমাল ফেলে দেবার জন্য (খোলা নয়, বরং) ঢাকনাযুক্ত বর্জ্যপাত্র বা বিনের ব্যবস্থা করতে হবে।
- সম্ভব হলে ঘরের বাইরে যাতায়াত বা ভ্রমণের সময় সর্বদা হাত জীবাণুমুক্তকারকের বোতল ও কাগজের রুমাল (টিস্যু পেপার) সঙ্গে নিয়ে ঘুরতে হবে।

- **নাক, মুখ ও চোখ হাত দিয়ে স্পর্শ না করা:** করোনাভাইরাস কেবলমাত্র নাক, মুখ, চোখের উন্মুক্ত শ্লেষ্মাঝিল্লী দিয়ে দেহে প্রবেশ করতে পারে। পরিবেশে উপস্থিত করোনাভাইরাস স্পর্শের মাধ্যমে

হাতে লেগে থাকতে পারে। তাই আধোয়া জীবাণুযুক্ত হাতে কখনোই নাক, মুখ, চোখ স্পর্শ করা যাবে না। যদি একান্তই নাকে মুখে চোখে হাত দিতে হয়, তাহলে অবশ্যই হাত ধুয়ে জীবাণুমুক্ত করে তা করতে হবে, কিংবা কাগজের রুমাল ব্যবহার করে নাক, মুখ ও চোখ স্পর্শ করতে হবে। এজন্য সবসময় হাতের কাছে সাবান-পানি বা অ্যালোকোহলভিত্তিক হস্ত জীবাণুমুক্তকারক কিংবা কাগজের রুমালের উপস্থিতি নিশ্চিত করতে হবে। এই অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ নিয়মটি মেনে চলা অনেকের জন্য কঠিন হতে পারে। নাক, মুখ ও চোখে হাত দেওয়া খুবই সাধারণ ও স্বাভাবিক একটি ঘটনা এবং বহুদিনের অভ্যাসের বশে প্রায় সবাই কারণে-অকারণে এ কাজটি করে থাকে। কিছু গবেষণায় দেখা গেছে যে মানুষ ঘণ্টায় ২০ বারেরও বেশি মুখের বিভিন্ন অংশে হাত দিয়ে স্পর্শ করে। কিন্তু নিজদেহে করোনাভাইরাস সংক্রমণ প্রতিরোধ করতে হলে এই অভ্যাসের ব্যাপারে অনেক বেশি সচেতন হতে হবে। অনেকে মানসিক চাপের কারণে, গভীর চিন্তা করার সময়, অন্য কোনও অজ্ঞাত মানসিক কারণে কিংবা চুলকানির জন্য নাকে, মুখে, চোখে হাত দিয়ে থাকেন। তাই প্রথমে প্রতিটি ব্যক্তিকে নিজেকে বেশ কিছু সময় ধরে নিয়মিত আত্ম-পর্যবেক্ষণ করে দেখতে হবে কোন কোন সময়ে বা কারণে সে নিজের নাক, চোখ বা মুখে হাত দিচ্ছে। কারণগুলি চিহ্নিত করার পর এবং এগুলি সম্বন্ধে সচেতন হবার পরে একে একে এগুলিকে দূর করার চেষ্টা করতে হবে এবং নাকে, মুখে, চোখে হাত দেয়ার মাত্রা যথাসর্বোচ্চ সম্ভব কমিয়ে আনতে হবে।

- **পরিবেশ পরিষ্কার করে করোনাভাইরাস মুক্তকরণঃ**

  - গৃহ ও কার্যালয়ে যেসব বস্তু অনেক বহিরাগত মানুষ হাত দিয়ে স্পর্শ করে, যেমন দরজার হাতল, কম্পিউটারের কিবোর্ড ও মনিটরের পর্দা, ল্যাপটপ কম্পিউটার, মোবাইল ফোন বা অন্য কোনও বহুল ব্যবহৃত আসবাব ইত্যাদি নিয়মিতভাবে কিছু সময় পরপর জীবাণুনিরোধক স্প্রে বা দ্রবণ দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে।
  - বাইরে থেকে আসার পর পরিধেয় পোশাক ও অন্যান্য বহুল ব্যবহৃত কাপড় যেমন-বিছানার চাদর, ইত্যাদি নিয়মিত ধুতে হবে।

- **করোনাভাইরাস-বহনকারী সম্ভাব্য ব্যক্তিদের সম্পর্কে করণীয়**

  - যে ব্যক্তির জ্বর, সর্দি, কাশি ও হাঁচি হচ্ছে, তার থেকে ন্যূনতম ৩ থেকে ৬ ফুট দূরত্ব বজায় রাখতে হবে, যাতে বাতাসে ভাসমান ভাইরাস কণা শ্বাসগ্রহণের মাধ্যমে দেহে প্রবেশ না করে।
  - রাস্তায় ও যত্রতত্র থুতু ফেলা যাবে না, কেননা থুতু থেকে ভাইরাস ছড়াতে পারে।
  - হাঁচি-কাশি দেওয়া ব্যক্তিকে অবশ্যই কাশি বা হাঁচি দেওয়ার সময় অস্থায়ী কাগজের রুমাল বা টিস্যুপেপার দিয়ে নাক-মুখ ঢেকে রাখতে হবে এবং সেই কাগজের রুমাল সাথে সাথে বর্জ্যে ফেলে দিতে হবে। খালি হাত দিয়ে কাশি-হাঁচি ঢাকা যাবে না, কেন না এর ফলে হাতে জীবাণু লেগে যায় (হাত দিয়ে হাঁচি-কাশি ঢাকলে সাথে সাথে হাত ধুয়ে ফেলতে হবে)। কাগজের রুমাল না থাকলে কনুইয়ের ভাঁজে বা কাপড়ের হাতার উপরের অংশে মুখ ঢেকে হাঁচি-কাশি দিতে হবে।
  - পরিচিত কারও করোনাভাইরাসের লক্ষণ-উপসর্গ দেখা গেলে সাথে সাথে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে বা জরুরী ফোনে যোগাযোগ করতে হবে যাতে তাকে দ্রুত পরীক্ষা করা যায় এবং প্রয়োজনে সঙ্গনিরোধ (কোয়ারেন্টাইন) করে রাখা যায়।

- **বিবিধঃ**

যেভাবে ব্যক্তিগত সুরক্ষা উপকরণ (PPE) পরবেন

- রাস্তায় বা অন্যত্র অস্বাস্থ্যকর পরিবেশে প্রস্তুতকৃত ও পরিবেশনকৃত খাবার খাওয়া পরিহার করতে হবে, কারণে অস্বাস্থ্যকর পরিবেশে প্রস্তুতকৃত ও অস্বাস্থ্যকর থালা-বাসন-বাটি-পাত্র বা গেলাসে পরিবেশনকৃত খাবার ও পানীয়ের মাধ্যমেও ভাইরাস ছড়াতে পারে।
- রাস্তায় চলাফেরার পথের ধারে উপস্থিত উন্মুক্ত বর্জ্য কিংবা হাসপাতাল ও অন্যত্র উপস্থিত চিকিৎসা বর্জ্যের সংস্পর্শ এড়িয়ে চলতে হবে।
- হাসপাতালে ও অন্য স্বাস্থ্যকেন্দ্রে কর্মরত স্বাস্থ্যকর্মীদেরকে অবশ্যই বিশেষ চিকিৎসা মুখোশ ও হাতমোজা পরিধান করতে হবে, যাতে ভাইরাস এক রোগী থেকে আরেক রোগীতে না ছড়ায়।

একজন রিক্সাচালক ফেসমাস্ক ব্যবহার করছেন

তথ্যসূত্র: [উইকিপিডিয়া]

তৃতীয় অধ্যায়

কোভিড টিকা কীভাবে কাজ করে?

(Covid Vaccine: How does it work?)

আমাদের চারিদিকে নানান ধরনের জীবাণু ভরা, সেটা পরিবেশে কিংবা শরীরে। কিন্তু আমাদের শরীরের ভেতরে-বাইরে কিছু প্রতিরক্ষা ব্যবস্থা আছে, যেটা বেশিরভাগ জীবাণুকে আটকে দেয়, রক্ষা করে ক্ষতিকর প্রভাব থেকে। যখন মানুষ কোনো অতি ক্ষতিকারক জীবাণুর সংস্পর্শে আসে বা যখন জীবাণু মানুষের প্রতিরক্ষা দেওয়াল ভেদ করে যায়, তখন রোগ হয় কিংবা মৃত্যু ঘটে। টিকা কীভাবে মানুষের শরীরে কাজ করে, তা জানার আগে বুঝা দরকার মানুষের মধ্যে থাকা সেই সুরক্ষা দেওয়াল কী এবং সেটা কীভাবে কাজ করে।

জীবাণুর বিরুদ্ধে যে প্রতিরক্ষা ব্যবস্থা ক্ষতিকারক জীবাণুর বিরুদ্ধে প্রতিরোধ গড়ে তোলে সেটাকে বলা হয় ইমিউন সিস্টেম বা রোগ প্রতিবরোধ ব্যবস্থা। যেটা জীবাণুকে শরীরের ভেতরে ঢুকতে দেয় না আর ঢুকে পড়লে ধ্বংস করে দিতে পারে।

শরীরের ইমিউন সিস্টেম কাজ করে যেভাবে

কোভিড টিকার কার্যকারিতা বুঝার জন্য জানা দরকার, আমাদের শরীর কীভাবে অসুস্থতার বিরুদ্ধে কাজ করে। যখন করোনাভাইরাস আমাদের শরীরে আক্রমণ করে তখন এটা কয়েকগুণ বাড়তে থাকে। এর সংক্রমণ (ইনফেকশন) আমাদের অসুস্থ করে তোলে। স্বাভাবিকভাবেই, বাইরে থেকে কোনো রোগজীবাণু মানুষের শরীরে ঢুকে গেলে আমাদের ইমিউন সিস্টেম বা রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা সক্রিয় হয়ে ওঠে।

ইমিউন সিস্টেম এই সংক্রমণ মোকাবেলায় বিভিন্ন রকমের মাধ্যম ব্যবহার করে। মানুষের ত্বক, এমনকি চোখের পানিও এই ইমিউন সিস্টেমের অংশ। আর রক্তে থাকে লৌহকণিকা (রেড সেল), যা টিস্যু ও অঙ্গপ্রত্যঙ্গে অক্সিজেন প্রবাহিত করে আর রক্তের শ্বেতকণিকা (হোয়াইট সেল) সংক্রমণ প্রতিহত করে। আর বিভিন্ন ধরনের শ্বেতকণিকা বিভিন্নভাবে ভাইরাস মোকাবেলা করে।

এক ধরনের শ্বেতকণিকা জীবাণু আর মৃত ও মৃতপ্রায় সেলকে গিলে খায়, যেটাকে বলা হয় ম্যাক্রোফেইজ। ম্যাক্রোফেইজগুলো আক্রমণকারী জীবাণুকে হজম করে যে অংশ ফেলে রাখে তাকে বলা হয় অ্যান্টিজেন। আর আমাদের শরীর সেই অ্যান্টিজেনকে চিহ্নিত করে এবং ভাইরাসকে আক্রমণের জন্য অ্যান্টিবডিকে চালিত করে দেয়।

ইমিউন সিস্টেমের হয়ে প্রতিরোধকারী কোষ লিমফোসাইট (টি-সেল) শরীরে প্রবেশ করা অচেনা বস্তুকে দমন করতে ঝাঁপিয়ে পড়ে। সংক্রামক কোষের অ্যান্টিজেনের সাথে সংযুক্ত হওয়ার চেষ্টা করে টি-সেল। সংক্রামক কোষে সফলভাবে সেঁটে যেতে পারলে টি-সেল থেকে এক ধরনের রাসায়নিক নিঃসৃত হয়, যা সেই জীবাণুকে ধ্বংস করে।

আমাদের শরীরে যখন কোনো জীবাণুর মুখোমুখি হয়, তখন এর সংক্রমণ থেকে রক্ষা পেতে তার ইমিউন সিস্টেমের অস্ত্র ব্যবহার করে। আর সংক্রমিত হয়ে গেলে এই সিস্টেম মনে রেখে দেয়, এই রোগে বিরুদ্ধে কীভাবে প্রতিরোধ গড়তে হবে।

কোভিড টিকা কাজ করে যেভাবে

ভাইরাসের সংক্রমণটাকে অনুকরণের মাধ্যমে তৈরি করা হয় কোভিড টিকা। পরবর্তীতে সেটা শরীরে প্রবেশ করানো মাধ্যমে ওই অনুকরণীয় সংক্রমণ ইমিউনিটিকে উন্নত করতে সহায়তা করে। এই সংক্রমণ অসুস্থ করে তোলে না, বরং এটা ইমিউন সিস্টেমকে টি-সেল ও অ্যান্টিবডি তৈরিতে সহায়তা করে। কোনো কোনো সময় এই সংক্রমণ অনুকরণের (ইমিটেশন ইনফেকশন) প্রক্রিয়ার কারণে টিকা নেওয়ার পর জ্বরের মতো উপসর্গ দেখা দিতে পারে। এই ধরনের উপসর্গ দেখা দেওয়া একেবারেই স্বাভাবিক, কারণ ওই সময়টাকে শরীর ভাইরাসের মোকাবেলায় দ্রুততার সাথে অ্যান্টিবডি তৈরির কাজ করে।

শারীরিক প্রক্রিয়ায় এই ইমিটেশন ইনফেকশন যখন চলে যায়, তখনও এর স্মৃতি বা টি-সেল এবং বি-সেল থেকে যায়। এই প্রক্রিয়া ভবিষ্যতে ওই রোগের মোকাবেলা করে। সাধারণত এই টি-সেল ও বি-সেল তৈরিতে টিকা প্রয়োগের পর কয়েক সপ্তাহ লেগে যেতে পারে। ফলে টিকা নেওয়া পরেও মানুষের মধ্যে ভাইরাসের উপসর্গ দেখা যেতে পারে, কারণ সুরক্ষা বলয় তৈরিতে টিকা তেমন সময় পায়নি।

কোভিড টিকার ধরন

টিকা উদ্ভাবনের জন্য বিজ্ঞানীরা বিভিন্ন ধরনের দৃষ্টিভঙ্গি অনুসরণ করে থাকেন। ভাইরাস বা ব্যাকটেরিয়ার সংক্রমণকে টিকা কীভাবে মোকাবিলা করতে পারে, তার তথ্যের উপর ভিত্তি করে এই দৃষ্টিভঙ্গি ঠিক করা হয়। প্রতিরোধের ক্ষেত্রে ভাইরাস কীভাবে সেলকে সংক্রমণ করে এবং ইমিউন সিস্টেম এটার প্রতি কেমন প্রতিক্রিয়া দেখায়, তা বিবেচনায় নেওয়া হয়। পাশাপাশি অঞ্চলভেদে ভাইরাসের ছড়িয়ে পড়া, টিকার মানুষের কাছে পৌঁছানোর ব্যবস্থা এবং ভাইরাসের বিভিন্ন ধরণকে মাথায় রাখেন তারা।

এমআরএনএ টিকা

এমআরএনএ টিকা তৈরি করা হয় কোভিড-১৯ আক্রান্তকারী ভাইরাস থেকে নেওয়া উপাদান থেকে, যা আমাদের সেলকে নির্দেশনা দেয় ভাইরাস প্রতিরোধী প্রোটিন তৈরির। তখন আমাদের শরীর চিহ্নিত করতে পারে, এই প্রোটিন এভাবে থাকার কথা নয় এবং শরীর নিজেই টি-সেল ও বি-সেল তৈরি করে। আর এই টি-সেল ও বি-সেল মনে রাখে কোভিড-১৯ সৃষ্টিকারী ভাইরাসকে কীভাবে প্রতিরোধ করতে হবে। এবং শারীরিক প্রক্রিয়ায় পরবর্তীতে ভাইরাসকে প্রতিহত করে।

প্রোটিন সাবইউনিট টিকা

এই টিকা তৈরির ক্ষেত্রে পুরো ভাইরাসকে না নিয়ে ভাইরাসে থাকা প্রোটিনের ক্ষতিকর নয় এমন অংশকে নেওয়া হয়। টিকা শরীরে প্রয়োগের পরে আগের মতোই আমাদের শরীর চিহ্নিত করতে পারে, এই প্রোটিনতো এভাবে থাকার কথা নয় এবং শরীর নিজেই টি-সেল ও বি-সেল তৈরি করে। আর এই টি-সেল ও বি-সেল মনে রাখে কোভিড-১৯ সৃষ্টিকারী ভাইরাসকে কীভাবে প্রতিরোধ করতে হবে। এবং শারীরিক প্রক্রিয়ায় পরবর্তীতে ভাইরাসকে প্রতিহত করে।

ভেক্টর টিকা

ভেক্টর টিকা তৈরির ক্ষেত্রে কোভিড-১৯ সৃষ্টিকারী ভাইরাসের অংশ নেওয়ার পরিবর্তে অন্যান্য ভাইরাসের মোডিফাইড ভার্সন নেওয়া হয়। আর এই মোডিফাইড ভাইরাসের মধ্যে কোভিড-১৯ সৃষ্টিকারী ভাইরাসের উপাদানও থাকে। বিজ্ঞানের ভাষায় এটাকে বলা হয় ভাইরাল ভেক্টর। যখন ভাইরাল ভেক্টর আমাদের শরীরে প্রবেশ করানো হয়, তখন তার জেনেটিক উপাদান আমাদের প্রোটিন তৈরির নির্দেশনা দেয়, যেই প্রোটিন কোভিডের সাথে সম্পর্কিত। আর নতুনভাবে তৈরি হওয়া প্রোটিনের নির্দেশনা পেয়ে আমাদের শরীর আরও প্রোটিন তৈরি করতে থাকে, যা পরবর্তীতে টি-সেল ও বি-সেল তৈরির মাধ্যমে কোভিড সংক্রমণ থেকে সুরক্ষা দেয়।

তথ্যসূত্র: করোনা

করোনা ভাইরাস: টিকা নেবার পরও লোকে সংক্রমিত হচ্ছে কেন?

করোনাভাইরাসে গুরুতর অসুস্থ হওয়া ঠেকাতে টিকার কার্যকারিতা প্রমাণিত। সারা পৃথিবীর বিভিন্ন দেশে ব্যাপকভাবে মানুষকে করোনাভাইরাসের টিকা দেয়া হচ্ছে। কিন্তু তার পরও দেখা যাচ্ছে যে টিকা-নেয়া লোকেরাও আবার ভাইরাসে সংক্রমিত হচ্ছে।

সারা পৃথিবীতে অনেক দেশেই - যেগুলোতে ব্যাপক সংখ্যায় মানুষকে টিকা দেয়া হয়েছে - সেখানেও নতুন করে করোনাভাইরাসের সংক্রমণের ঢেউ দেখা যাচ্ছে। এসব দেশের মধ্যে আছে যুক্তরাষ্ট্র, ফ্রান্স, যুক্তরাজ্য, আর্জেন্টিনা, ও ব্রাজিল। এ দেশগুলোতে ইদানীং করোনাভাইরাসের সংক্রমণ রেকর্ড পরিমাণ বেড়ে যাবার একটা কারণ: ডেল্টা এবং অমিক্রনের মত অতিসংক্রামক করোনাভাইরাসের ধরন। কিন্তু প্রশ্ন হলো: টিকা নেবার পরও বিপুল পরিমাণ মানুষের মধ্যে সংক্রমণ হচ্ছে কেন?

অনেকের মনে হতে পারে যে টিকায় হয়তো কোন কাজ হচ্ছে না। কিন্তু বিশেষজ্ঞরা ব্যাপারটা বাখ্যা করে বলছেন - কেন কোভিড-১৯এর টিকা নেয়া অত্যন্ত জরুরি।

করোনাভাইরাসের একাধিক টিকা সারা বিশ্বে পরীক্ষিত এবং অনুমোদিত হয়েছে। এ দেশগুলোতে বিজ্ঞানী, ডাক্তার এবং পেশাদার স্বাস্থ্যসেবাপ্রদানকারীরা এখনো বিভিন্ন টিকার ওপর নির্ভরতা কমাননি। এসব টিকা সারা বিশ্বে পরীক্ষিত এবং অনুমোদিত হয়েছে - এবং এটা প্রমাণিত হয়েছে যে এগুলো সংক্রমণের বিরুদ্ধে সুরক্ষা দিতে পারে। এখানে আমরা বিশ্লেষণ করে দেখবো কিভাবে এসব টিকা মহামারিকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে ভূমিকা রাখছে।

মিথ্যা ও ভুল বিতর্ক

যুক্তরাষ্ট্র, ফ্রান্স ও যুক্তরাজ্যের মত দেশে সংক্রমণ বাড়তে থাকায় সামাজিক মাধ্যমে টিকার কার্যকারিতা নিয়ে শুরু হয়েছে নতুন করে আলোচনা।

কিছু দেশে কর্তৃপক্ষ টিকা নেয়াকে উৎসাহিত করতে যেসব পদক্ষেপ নিয়েছে তার সমালোচনা করছেন অনেক সামাজিক মাধ্যম ব্যবহারকারী। অন্য অনেকে আবার টিকার সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া নিয়ে কথা বলছেন।

এখন পর্যন্ত প্রধান যেসব পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেখা গেছে সেগুলো একান্তই মৃদু এবং কয়েকদিনের মধ্যেই এগুলো সেরে যাচ্ছে। এর মধ্যে আছে, টিকার জায়গায় ব্যথা বা লাল হয়ে যাওয়া, জ্বর, মাথাব্যথা, ক্লান্তি, মাংসপেশীর ব্যথা, শীতশীত লাগা বা বমির ভাব।

এর চেয়ে গুরুতর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া যেমন এ্যানফাইলেক্সিস, থ্রম্বোসিস (রক্ত জমাট বাঁধা), পেরিকার্ডাইটিস এবং মায়োকার্ডাইটিস (হৃদপিন্ডের প্রদাহ) - এগুলোকে অতি বিরল বলেই মনে করছে বিভিন্ন দেশের স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষ। তারা বলছেন, টিকা নেয়ার ফলে আপনি যে সুরক্ষা পাবেন তা এই পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার ঝুঁকির চাইতে অনেক বেশি।

বিবিসি এ নিয়ে সংক্রামক রোগ বিশেষজ্ঞ রেনাটো কেফুরির সাথে কথা বলেছে। তার কাছে জানতে চাওয়া হয়েছিল - এখন প্রচলিত টিকাগুলোর কার্যকারিতা এবং টিকা নেয়া লোকেরাও কেন ভাইরাসে সংক্রমিত হতে পারেন এবং রোগ ছড়াতে পারেন - সে সম্পর্কে।

রেনাটো কেফুরি বলছেন, প্রথম যে করোনাভাইরাস-রোধী টিকাগুলো বাজারে এসেছিল - যেমন ফাইজার বা এ্যাস্ট্রাজেনেকা ইত্যাদি - এগুলোর লক্ষ্য ছিল কোভিড-১৯এ গুরুতর অসুস্থ হয়ে পড়ার ঝুঁকি কমানো, যে পর্যায়ে আক্রান্তদের হাসপাতালে ভর্তি হওয়া ও মারা যাবার সম্ভাবনা থাকে।

"আসলে এই টিকাগুলো কোভিডের অধিকতর বিপজ্জনক ধরনগুলোর বিরুদ্ধে অনেক ভালোভাবে সুরক্ষা দিতে পারে - অপেক্ষাকৃত মৃদু বা নিরীহ ধরনগুলোর তুলনায় যেগুলোতে অনেক সময় কোন উপসর্গও থাকে না" - ব্রাজিলের টিকাদান সোসাইটির পরিচালক মি. কেফুরি বলছিলেন - "কোভিড যত গুরুতর হবে টিকার কার্যকারিতাও ততই বেশি হবে।"

প্রকৃতপক্ষেই এই টিকাদান কর্মসূচির লক্ষ্য কখনোই সংক্রমণ পুরোপুরি প্রতিরোধের জন্য ছিল না। আসল লক্ষ্য ছিল - করোনাভাইরাস শরীরে ঢুকে পড়লেও তার প্রভাব যেন কম ক্ষতিকর হয়, তা নিশ্চিত করা।

পৃথিবীর বহু দেশেই অনেক দশক ধরে ফ্লু-র টিকা দেয়া হচ্ছে । এর পেছনে যুক্তিটাও হুবহু এক। ফ্লুর টিকা প্রতি বছরই দেয়া হয়। এর লক্ষ্য কিন্তু ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাসের সংক্রমণ পুরোপুরি প্রতিরোধ করা নয়। বরং উদ্দেশ্য হচ্ছে - এই ভাইরাসের কারণে যাদের প্রায়ই সবচেয়ে গুরুতর জটিলতা দেখা দেয় - যেমন শিশু, গর্ভবতী নারী এবং বয়স্ক মানুষেরা - তাদের আক্রান্ত হওয়া ঠেকানো।

এর বৃহত্তর তাৎপর্য হলো - কোভিডে গুরুতর অসুস্থতার বিরুদ্ধে এ সুরক্ষা একটা দেশের স্বাস্থ্য ব্যবস্থার ওপর সরাসরি প্রভাব ফেলে। কারণ শ্বাসতন্ত্রের রোগে গুরুতর অসুস্থ রোগীর সংখ্যা কমানো মানেই হচ্ছে হাসপাতালে জরুরি চিকিৎসাপ্রার্থীর ভিড় কমে যাওয়া। এর ফলে ডাক্তার-নার্সদের পক্ষে প্রতিটি রোগীর যথাযথ চিকিৎসা ও যত্ন নিশ্চিত করার সময় ও সক্ষমতা অনেক বেড়ে যায়। করোনাভাইরাসের টিকা ঠিক এ ভুমিকাটাই খুব ভালোভাবে পালন করছে।

তাহলে বর্তমান পরিস্থিতির ব্যাখ্যাটা কি?

এটা অস্বীকার করার কোন উপায় নেই যে করোনাভাইরাসে পুনঃসংক্রমিত হওয়া, এবং টিকা নেয়া লোকদের ভাইরাস-পজিটিভ হওয়ার পরিমাণ বেড়েছে।

তিনটি কার্যকারণ দিয়ে এটাকে ব্যাখ্যা করা যায়। প্রথম কারণটা খুবই সহজ। বড়দিন এবং নতুন বছর উদযাপন করার জন্য মানুষের মধ্যে পরস্পরের সংস্পর্শে আসা বেড়েছে। ফলে করোনাভাইরাস ছড়ানোর সম্ভাবনাও বেড়ে গেছে। সরকার বলছে বাংলাদেশের মোট জনগোষ্ঠীর ৪০ শতাংশ দুই ডোজ টিকা পেয়েছেন।

দ্বিতীয় কারণ, পৃথিবীর অনেক দেশেই ভ্যাকসিন দেয়া শুরু করার পর মোটামুটি এক বছর পার হয়েছে। এখন বিশেষজ্ঞরা এটা দেখতে পাচ্ছেন যে টিকা নেবার পরও কোভিডের বিরুদ্ধে সুরক্ষা চিরস্থায়ী হয় না।"

"আমরা দেখেছি যে যত সময় যায়, ততই সুরক্ষার মাত্রা কমে আসে। এই মাত্রা কতটা কমবে - তা ভ্যাকসিনের টাইপ এবং যিনি এটা নিচ্ছেন তার বয়সের ওপর নির্ভর করে," বলেন মি. কেফুরি। "এর ফলে আমরা তৃতীয় ডোজের প্রয়োজনীয়তা দেখতে পাই। প্রথমতঃ যারা বয়স্ক এবং যাদের রোগপ্রতিরোধক্ষমতা দুর্বল হয়ে গেছে তাদের জন্য এবং তার পর দেশের সকল প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য।"

তৃতীয় কারণটি হচ্ছে অমিক্রনের আবির্ভাব। করোনাভাইরাসের এই ধরনটি অনেক বেশি সহজে ছড়াতে পারে এবং এর বিরুদ্ধে কোভিডের টিকা বা আগেকার সংক্রমণ থেকে পাওয়া সুরক্ষা দৃশ্যতঃ কম কার্যকর। কেফুরি বলছেন, "দেখা যাচ্ছে, টিকা-নেয়া লোকেরা যে করোনাভাইরাসে সংক্রমিত হচ্ছেন তা আসলে খুবই স্বাভাবিক এবং আমাদের এ পরিস্থিতি মেনে নিয়েই চলতে হবে।"

"সৌভাগ্যক্রমে, এখন ক্রমবর্ধমান কোভিড কেসগুলো বাড়ছে - তাতে হাসপাতালে ভর্তি হওয়া ও মৃত্যুর হার কম - বিশেষ করে তাদের মধ্যে যারা ইতোমধ্যেই টিকা নিয়েছেন" - বলেন তিনি।

ডা. কেফুরির সিদ্ধান্ত, ভ্যাকসিন এখনো কোভিডের সবচেয়ে গুরুতর রূপের বিরুদ্ধে সুরক্ষা দিয়ে চলেছে।

নিউইয়র্ক শহরের স্বাস্থ্য সেবা চার্ট থেকে স্পষ্টভাবেই দেখা যাচ্ছে যে - টিকার কার্যকারিতা কতখানি।

এতে দেখা যাচ্ছে টিকা নেয়া এবং না-নেয়াদের মধ্যে সংক্রমণ, হাসপাতালে ভর্তি হওয়া এবং মৃত্যুর অনুপাত অনেক অনেক কম।

এতে দেখা যায়, ডিসেম্বরের শুরুতে টিকা-না-নেয়া লোকদের মধ্যে সংক্রমণ, হাসপাতালে ভর্তি এবং মৃত্যুর সংখ্যা দ্রুতগতিতে বেড়েছে। সে তুলনায় টিকা-নেয়া লোকদের মধ্যে এ হার অনেক স্থিতিশীল।

যুক্তরাষ্ট্রে জাতীয় পর্যায়ে রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ দফতরের (সিডিসি) চালানো জরিপেও একই রকম তথ্য পাওয়া গেছে।

ব্রিটেনের স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা এজেন্সিও একই রকম সিদ্ধান্তে পৌঁছেছে।

তাদের এক নিবন্ধে ব্যবহৃত যুক্তরাজ্যের ক্যাম্ব্রিজ বিশ্ববিদ্যালয়ের এক বিশ্লেষণে দেখা যায়, যারা করোনাভাইরাসের তিনটি ডোজই নিয়েছেন - তাদের ক্ষেত্রে অমিক্রন ভ্যারিয়েন্টে সংক্রমিত হলে হাসপাতালে ভর্তি হবার সম্ভাবনা ৮১ শতাংশ কম।

এই এজেন্সির নিজস্ব বিশ্লেষণে দেখা যায়, তিন ডোজ টিকা নেবার পরের কার্যকারিতা ৮৮ শতাংশ। তবে এ সুরক্ষা কতদিন স্থায়ী হয় এবং আগামী দিনগুলোতে আরো বুস্টার টিকা নিতে হবে কিনা - তা এখনো জানা যায়নি।

তবে ডা. কেফুরি বলছেন, এই সমস্ত তথ্যপ্রমাণ থেকে আসলে টিকা নেয়ার গুরুত্বই প্রমাণিত হচ্ছে - বিশেষ করে অমিক্রন ভ্যারিয়েন্ট এবং নতুন করে সংক্রমণ বৃদ্ধির প্রেক্ষাপটে।

"কেউ যদি মনে করেন যে টিকা নেবার কোন দরকারই নেই, কারণ সবাই শেষ পর্যন্ত অসুস্থ হবেই - তাহলে তা হবে চরম ভুল," বলছেন তিনি।

"এই টিকা করোনাভাইরাসকে একটি অপেক্ষাকৃত সরল রোগে পরিণত করতে সফল হচ্ছে - যা বেশির ভাগ ক্ষেত্রেই ঘরে থেকেই চিকিৎসা করা সম্ভব।"

এই বিশেষজ্ঞ বলছেন, "এই মহামারি থেকে আমরা বেরিয়ে আসতে পারি শুধু একভাবে - সেটা হলো শিশুরাসহ দেশের সমগ্র জনগোষ্ঠীকে উচ্চহারে টিকা দেয়া এবং মাস্ক পরা, হাত ধোয়া, ও মানুষের ভিড় ঠেকানোর মত নিয়মগুলো মেনে চলা।"

তথ্যসূত্র: বিবিসি

চতুর্থ অধ্যায়

কোভিড-১৯: কীভাবে সন্তানদের রক্ষা করবেন
(Covid-19: How will save your children)

কোভিড-১৯ কি শিশুদের প্রভাবিত করে?

এটি একটি নতুন ধরনের ভাইরাস এবং ভাইরাসটি শিশু বা গর্ভবতী মায়েদের কীভাবে প্রভাবিত করে সে সম্পর্কে আমরা খুব বেশি কিছু জানি না। আমরা শুধু এটুকু জানি যে, যে কোন বয়সের মানুষ এই ভাইরাসে আক্রান্ত হতে পারে। তবে এখনও পর্যন্ত শিশুদের মধ্যে কোভিড-১৯ সংক্রমনের ঘটনা তুলনামূলকভাবে খুব কম ঘটেছে। এখন পর্যন্ত বয়স্ক ব্যক্তি এবং আগে থেকে অসুস্থ ব্যক্তি ছাড়া খুব কম ক্ষেত্রেই এই ভাইরাস মারাত্মক আকার ধারণ করেছে।

যদি আমার সন্তানের কোভিড-১৯ এর লক্ষণ দেখা দেয় সেক্ষেত্রে কি করা উচিত?

যদি আপনার শিশুর কোভিড-১৯ এর লক্ষণ দেখা দেয় তখন আপনি অবশ্যই চিকিৎসা সেবা নিবেন। তবে মনে রাখতে হবে যে, উত্তর গোলার্ধে এখন জ্বরের মৌসুম, এবং কোভিড-১৯ এর লক্ষণ যেমন, কাশি বা জ্বর, ফ্লু'র মত একই রকমের হতে পারে বা সাধারণ ঠান্ডা-জ্বরের বিষয়টিও খুবই স্বাভাবিক।

ভালভাবে হাত ধোয়া এবং শ্বাসতন্ত্রজনিত স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা দরকার। যেসব ভাইরাস ও ব্যাকটেরিয়া রোগ সৃষ্টি করে, দৈনন্দিন হাত ধোয়া এবং প্রয়োজন অনুযায়ী সন্তানকে ভ্যাকসিন দেওয়ার মাধ্যমে সেগুলো থেকে তাদেরকে রক্ষা করতে পারবেন।

আপনার বা আপনার সন্তানের যদি ফ্লু'র মতো শ্বাস-প্রশ্বাসজনিত অন্যান্য সংক্রমন থাকে, তবে দ্রুত স্বাস্থ্য সেবা নিন। এছাড়াও, অন্যদের মধ্যে এই সংক্রমন ছড়িয়ে পড়া রোধ করার জন্য জনসমাগমস্থলে (সাধারণ ক্ষেত্র, বিদ্যালয়, গণপরিবহন) যাওয়া যথাসম্ভব এড়িয়ে চলুন।

পরিবারের কোনও সদস্যের এই লক্ষণ দেখা দিলে কী করা উচিত?

আপনার বা আপনার সন্তানের যদি জ্বর, কাশি বা শ্বাসকষ্ট থাকে তবে অবশ্যই চিকিৎসা সেবা নিতে হবে। কোভিড-১৯ সংক্রমিত হয়েছে এমন কোনও এলাকা যদি আপনি ভ্রমণ করে থাকেন, বা কোভিড-১৯ সংক্রমিত হয়েছে এমন কোনও এলাকা ভ্রমণ করেছে ও শ্বাসতন্ত্রের জটিলতার লক্ষণ রয়েছে এমন কারও সাথে যদি আপনার ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ হয়, তবে আগে থেকেই স্বাস্থ্য সেবাদানকারীর সাথে কথা বলুন।

আমার সন্তানকে কি বিদ্যালয়ে পাঠানো বন্ধ করা উচিত?

যদি আপনার সন্তানের উপরোক্ত লক্ষণগুলো থাকে, তবে চিকিৎসা সেবা নিন এবং স্বাস্থ্য সেবাদানকারীর নির্দেশনা অনুসরণ করুন। অন্যথায়, ফ্লু'র মতো শ্বাসতন্ত্রের অন্যান্য লক্ষণগুলো থাকা অবস্থায় আপনার শিশুকে বাড়িতে রাখুন এবং অন্যদের মধ্যে ভাইরাসটি ছড়ানো রোধ করতে অবশ্যই তাকে লোকালয়ে যেতে দিবেন না।

যদি আপনার সন্তানের জ্বর বা কাশির মতো কোন লক্ষণ দেখা না দেয় – এবং যদি জনস্বাস্থ্য বিষয়ক কোনও পরামর্শ বা অন্যান্য প্রাসঙ্গিক সতর্কতা বা সরকারিভাবে পরামর্শ দেওয়া না হয় - যা আপনার সন্তানের বিদ্যালয়ে যাওয়াকে প্রভাবিত করে, সেক্ষেত্রে আপনার সন্তানকে বিদ্যালয়ে যেতে দিন।

আপনার সন্তানকে বিদ্যালয়ে যেতে না দেওয়ার চেয়ে তাদেরকে বরং ভালোভাবে হাত ধোয়া, ও শ্বাসতন্ত্রের স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা যেমন, ঘন ঘন হাত ধোঁয়া (নিচে দেখুন), কাশি ও হাঁচি দেবার সময় কনুই দিয়ে ঢেকে বা টিস্যু ব্যবহার করা ও তারপর, টিস্যুকে যথাস্থানে ফেলে দেওয়া, এবং সঠিকভাবে হাত না ধোয়া পর্যন্ত চোখে, মুখে বা নাকে হাত না দেওয়া সম্পর্কে শিক্ষা দেয়া উচিত।

ভ্রমণের ক্ষেত্রে পরিবারের জন্য আমার কি ধরনের সতর্কতা অবলম্বন করা উচিত?

বিদেশে ভ্রমণের পরিকল্পনা করছেন এমন যে কোনও ব্যক্তির উচিত গন্তব্যস্থানে প্রবেশের ক্ষেত্রে সে দেশে ভ্রমণের জন্য কোনও বিধিনিষেধ আছে কিনা, প্রবেশের সময় আলাদা থাকার প্রয়োজনীয়তা আছে কিনা বা অন্যান্য প্রাসঙ্গিক ভ্রমণ পরামর্শ যাচাই করা।

মানসম্পন্ন ভ্রমণ সতর্কতা যাচাই করা ছাড়াও নিজেকে আলাদা রাখা বা নিজের দেশে ফেরত পাঠানো এড়াতে সর্বশেষ কোভিড-১৯ আপডেট জানতে আন্তর্জাতিক বিমান পরিবহন সংস্থার ওয়েবসাইটটি দেখে নেয়া উচিত। এই ওয়েবসাইটে কোভিড-১৯ আক্রান্ত দেশগুলির একটি তালিকা এবং বিধিনিষেধ সম্পর্কে বলা আছে।

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 পরামশ© রয়েছে সেগুলো হলো: বিমান বা অন্যান্য যানবাহনের অভ্যন্তরের বসার জায়গা, সিটের হাতল, টাচস্ক্রিন ইত্যাদি জীবানুনাশক কাপড় দিয়ে পরিস্কার করা। এছাড়াও, আপনি ও আপনার সন্তান অবস্থান করছেন এমন হোটেল বা অন্য বাসস্থানের মূল অংশগুলো, দরজার হাতল, রিমোর্ট কন্ট্রোল ইত্যাদি পরিস্কার করার জন্য জীবানুনাশক কাপড় ব্যবহার করা।

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

এখন পর্যন্ত এমন কোন প্রমান 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।

করোনাভাইরাসে আক্রান্ত মায়েদের কি তাদের সন্তানদের বুকের দুধ খাওয়ানো নিরাপদ?

আক্রান্ত এবং ঝুঁকিপূর্ণ অঞ্চলের সকল মা যাদের জ্বর, কাশি বা শ্বাসকষ্টের লক্ষণ রয়েছে, তাদের দ্রুত চিকিৎসা সেবা নেওয়া উচিত এবং স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের পরামর্শ অনুসরণ করা উচিত।

বুকের দুধ খাওয়ানোর সুবিধা এবং বিভিন্ন ধরনের শ্বাসতন্ত্রের ভাইরাস সংক্রমণে বুকের দুধের গৌণ ভূমিকা বিবেচনা করে বলা যেতে পারে যে, প্রয়োজনীয় সকল সতর্কতা অবলম্বন করে মায়েরা তাদের সন্তানদের বুকের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যেতে পারেন।

করোনাভা্ইরাস সংক্রমনের লক্ষণ রয়েছে এমন মায়েরাও বুকের দুধ খাওয়াতে পারেন। তবে তারা যখন সন্তানের কাছে থাকবেন এবং দুধ খাওয়াবেন তখন মাস্ক পরবেন, সন্তানের সংস্পর্শে আসার আগে ও পরে (দুধ খাওয়ানোর সময়) ভালো করে হাত ধুয়ে নিবেন, এবং জীবানু রয়েছে এমন জায়গা ভালভাবে পরিস্কার করবেন। কোভিড-১৯ এ নিশ্চিতভাবে আক্রান্ত বা এই ভাইরাসে আক্রান্ত বলে সন্দেহ করা হচ্ছে এমন যে কোন মানুষ শিশুসহ অন্যদের সংস্পর্শে আসার সময় সকল ক্ষেত্রে উপরোক্ত সতর্কতাগুলো অবলম্বন করবেন।

মা যদি খুবই অসুস্থ হয়, তখনও বুকের দুধ সংরক্ষন করে তার সন্তানকে দেওয়ার ব্যাপারে উৎসাহ প্রদান করা উচিত। এই দুধ কোন পরিস্কার কাপ বা চামুচে করে দেওয়া যেতে পারে। এক্ষেত্রে একই ধরনের সংক্রমন প্রতিরোধ সতর্কতা অনুসরণ করতে হবে।

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 নিগৃহীত 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।

আপনার সন্তান, পরিবার এবং বন্ধুদের সাথে করোনভাইরাস সম্পর্কে কি করা যাবে এবং কি করা যাবে না সে বিষয়ে কিছু পরামর্শ:

যা করা যাবে: নতুন করোনভাইরাস রোগ সম্পর্কে কথা বলুন (কোভিড-১৯)

যা করা যাবেনা: রোগের সাথে এর ভৌগলিক অবস্থান বা জাতিসত্তা সংযুক্ত করা যাবে না। মনে রাখবেন, ভাইরাসটি নির্দিষ্ট জনগোষ্ঠী, জাতি বা বর্ণের মানুষকে আক্রান্ত করতে পারে না।

যা করা যাবে: কোভিড-১৯ আছে এমন লোক সম্পর্কে, কোভিড-১৯ এর জন্য চিকিৎসা গ্রহন করছে এমন লোক সম্পর্কে, কোভিড-১৯ থেকে সুস্থতা লাভ করেছেন এমন লোক সম্পর্কে বা কোভিড-১৯ সংক্রমনের পরে মারা যাওয়া লোক সম্পর্কে কথা বলা যাবে।

যা করা যাবেনা: এই রোগে আক্রান্ত ব্যক্তিদের কোভিড-১৯ এর "শিকার" হিসাবে উল্লেখ করা যাবেনা

যা করা যাবে: কোভিড-১৯ ব্যক্তিদের সংক্রমনের বিষয়ে কথা বলুন।

যা করা যাবেনা: কোভিড-১৯ আক্রান্ত লোকেরা "অন্যকে সংক্রামিত করে" বা "ভাইরাস ছড়িয়ে দেয়" - এসব বলা যাবে না কারণ এটি ইচ্ছাকৃতভাবে সংক্রমণ ছড়ানো বোঝায় এবং দোষ চাপিয়ে দেয়।

যা করা যাবে: বৈজ্ঞানিক তথ্য এবং সর্বশেষ অফিসিয়াল স্বাস্থ্য পরামর্শের উপর ভিত্তি করে কোভিড-১৯ এর ঝুঁকি সম্পর্কে সঠিকভাবে কথা বলুন।

যা করা যাবেনা: অসমর্থিত গুজবের পুনরাবৃত্তি এবং আতঙ্ক ছড়ায় এমন ভাষা ব্যবহার করা যেমন "প্লেগ", "অ্যাপোক্যালিপস" ইত্যাদি।

যা করা যাবে: ইতিবাচকভাবে কথা বলুন এবং হাত ধোয়া সম্পর্কিত টিপস অনুসরণ করে কার্যকর প্রতিরোধ ব্যবস্থার উপর জোর দিন। বেশিরভাগ মানুষের ক্ষেত্রে এটি এমন একটি রোগ যা তারা কাটিয়ে উঠতে পারে। নিজেকে, প্রিয়জনদেরকে এবং সবচেয়ে দূর্বলকে সুরক্ষিত রাখতে আমরা সকলেই নিতে পারি এমন সহজ পদক্ষেপ।

করোনাভাইরাসের (কোভিড-১৯) সময়ে সন্তানের যত্ন সংক্রান্ত টিপস

কোভিড-১৯ এর সময়ে সন্তানের যত্ন সংক্রান্ত চ্যালেঞ্জ মোকাবিলায় আপনাকে সহায়তা করতে বিশেষজ্ঞ টিপস

সন্তানের যত্ন সংক্রান্ত টিপসগুলো জানুন

১. কোভিড-১৯ সম্পর্কে আলোচনা করা

শিশুদের সঙ্গে কথা বলুন। তারা ইতোমধ্যেই এবিষয়ে কিছু না কিছু শুনে থাকবে। নীরবতা ও গোপনীয়তা শিশুদের সুরক্ষা দেয় না। বরং সুরক্ষা দিতে পারে সততা ও খোলামেলা আলোচনা। তারা কতটা বুঝতে পারবে তা ভেবে দেখুন। আপনিই তাদের সম্পর্কে সবচেয়ে ভালোভাবে জানেন।

এই টিপসগুলো ডাউনলোড করুন [পিডিএফ ফরম্যাট]।

মন খোলা রাখুন এবং শুনুন

আপনার শিশুকে নির্দ্বিধায় কথা বলার সুযোগ দিন। তাদের খোলামেলা প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন এবং তারা ইতোমধ্যে কতটা জানে তা বোঝার চেষ্টা করুন।

সৎ হোন

সর্বদা সততার সঙ্গে তাদের প্রশ্নের উত্তর দিন। আপনার সন্তানের বয়স কত এবং তারা কতটা বুঝতে পারবে সে সম্পর্কে ভাবুন।

সহায়ক হোন

আপনার শিশু আতঙ্কিত বা বিভ্রান্ত থাকতে পারে। তারা কেমন অনুভব করছে তা প্রকাশ করার সুযোগ করে দিন এবং আপনি যে তাদের পাশে আছেন সেটা তাদেরকে নিশ্চিত করুন।

উত্তর জানা না থাকলেও সমস্যা নেই

"আমরা জানি না, তবে এটি জানার চেষ্টা করছি; অথবা আমরা জানি না, তবে আমরা মনে করি"– এভাবেও তাদেরকে বলা যায়। এ বিষয়টিকে আপনার সন্তানের সঙ্গে নতুন কিছু শেখার সুযোগ হিসেবে ব্যবহার করুন!

বীরেরা কখনও ভীতিকর না

একজন মানুষ দেখতে কেমন, কোথায় থাকে বা কোন ভাষায় কথা বলে তার সঙ্গে কোভিড-১৯ এর যে কোনো সম্পর্ক নেই তা তাদেরকে ব্যাখ্যা করুন। আপনার শিশুকে বলুন যে, অসুস্থ এবং যারা অসুস্থদের যত্ন নিচ্ছেন তাদের প্রতি আমাদের সহানুভূতিশীল হতে হবে। এমন লোকদের কথা জানার চেষ্টা করুন যারা কভিড-১৯ প্রাদুর্ভাব বন্ধ করতে কাজ করছেন এবং অসুস্থ মানুষের যত্ন নিচ্ছেন।

চারদিকে নানা ধরনের গল্প শোনা যাচ্ছে

নানা ধরনের কথা/গল্প চারদিকে শোনা যাচ্ছে, যার অনেকগুলো সত্য নাও হতে পারে। ইউনিসেফ ও বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতো বিশ্বাসযোগ্য সাইট ভিজিট করুন।

ভালো কিছু বলে শেষ করুন

আপনার শিশু ঠিক আছে কিনা তা দেখুন। তাদের মনে করিয়ে দিন যে, আপনি তাদের গুরুত্ব দেন এবং চাইলে যে কোনও সময় তারা আপনার সঙ্গে কথা বলতে পারে। এরপর একসঙ্গে মজার কিছু একটা করুন !

২. কোভিড-১৯ এর সময়ে একজন আরেকজনকে সময় দেওয়া

কাজে যেতে পারছেন না? স্কুল বন্ধ? অর্থকড়ি নিয়ে চিন্তিত? মানসিক চাপ অনুভব করা ও হতবিহ্বল হয়ে পড়া স্বাভাবিক।

স্কুল বন্ধ হওয়ায় এটা আমাদের শিশু এবং কিশোর-কিশোরীদের সঙ্গে সম্পর্ক আরও ভালো করার একটি সুযোগও। এখন একজন আরেকজনকে সময় দেওয়ার কাজটি করা যায় এবং এটি আনন্দের। এটি শিশুর প্রতি আপনার ভালোবাসা প্রকাশ করবে ও তারা সুরক্ষিত বোধ করবে এবং এতে তারা বুঝতে পারবে যে তারাও গুরুত্বপূর্ণ।

এই টিপসগুলো ডাউনলোড করুন [পিডিএফ ফরম্যাট]।

প্রতিটি সন্তানের সঙ্গে কাটানোর জন্য আলাদা সময় ঠিক করে রাখুন

এটি মাত্র ২০ মিনিট বা তার বেশি সময়ও হতে পারে – তা পুরোপুরি আমাদের ওপর নির্ভর করে। এটি প্রতিদিন একই সময়ে হতে পারে, যাতে শিশু বা কিশোর-কিশোরীরা এর জন্য অপেক্ষায় থাকে।

আপনার সন্তানকে জিজ্ঞাসা করুন তারা কী করতে চায়

কোনো সিদ্ধান্ত নেওয়া তাদের আত্মবিশ্বাস বাড়িয়ে তোলে। তারা যদি এমন কিছু করতে চায় যা শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখার সঙ্গে সঙ্গতিপূর্ণ নয়, সেক্ষেত্রে বিষয়টি নিয়ে তাদের সঙ্গে কথা বলার এটি একটি সুযোগ।

আপনার একেবারেই ছোট বা সদ্য হাঁটতে শেখা শিশুর সঙ্গে যা করতে পারেন

- তাদের মুখের অভিব্যক্তি ও শব্দ অনুকরণ করুন।
- গান গেয়ে শোনান, হাঁড়ি ও চামচ দিয়ে বাজনা বাজান।
- কাপ অথবা ব্লক সারি করে রাখুন।
- একটি গল্প বলুন, একটি বই পড়ে শোনান বা ছবি শেয়ার করুন।

একটু বড় শিশুর সঙ্গে যা করতে পারেন

- একটি বই পড়ে শোনান বা ছবি দেখান।
- হালকা রঙের চকখড়ি বা পেন্সিল দিয়ে ছবি এঁকে দিন।
- গানের সঙ্গে নাচুন বা গান গেয়ে শোনান!
- একসঙ্গে কিছু একটা করুন – কিছু একটা পরিষ্কার করার বা রান্না করার খেলা খেলুন।
- শিশুর স্কুলের কাজে সাহায্য করুন।

আপনার কিশোর-কিশোরী বয়সী সন্তানের সঙ্গে যা করতে পারেন

- তারা পছন্দ করে এমন কিছু নিয়ে কথা বলুন: খেলাধুলা, সঙ্গীত, খ্যাতিমান ব্যক্তি, বা বন্ধু।
- পছন্দের কোনো খাবার একসঙ্গে রান্না করুন।
- তাদের পছন্দের গানের সঙ্গে একত্রে শরীর চর্চা করুন।

তাদের কথা শুনুন,তাদের দিকে তাকান। তাদের প্রতি পূর্ণ মনোযোগ দিন। মজা করুন!

৩. করোনাভাইরাসের প্রাদুর্ভাবের সময়ে ইতিবাচক থাকা

আমাদের শিশু বা কিশোর বয়সী সন্তানেরা যখন তাদের কর্মকাণ্ড দিয়ে আমাদের পাগল করে তোলে, তখন ইতিবাচক থাকা কঠিন হয়ে পড়ে। প্রায়ই আমরা একটি কথা বলে শেষ করি – "এটা করা বন্ধ কর!" তবে আমরা যদি শিশুদের ইতিবাচক নির্দেশনা দেই এবং তারা কাজটি ঠিকঠাক করতে পারলে যদি তাদের প্রশংসা করি, তাহলে আমরা যা করতে বলবো শিশুরা সেটা করতেই বেশি আগ্রহী থাকবে।

এই টিপসগুলো ডাউনলোড করুন [পিডিএফ ফরম্যাট]।

আপনি যে আচরণটি দেখতে চান তা বলুন

আপনার শিশুকে কোন কাজ করতে বলার সময় ইতিবাচক শব্দ ব্যবহার করুন; যেমন: "অনুগ্রহ করে তোমার কাপড়-চোপড়গুলো দূরে রাখ"("বিশৃঙ্খলা করো না" এর বদলে)।

সবকিছুই উপস্থাপনার ওপর নির্ভর করে

আপনার শিশুর সঙ্গে চিৎকার-চেঁচামেচি করলে তা কেবল আপনার ও তাদের ওপর চাপ আরও বাড়াবে এবং আরও সবাইকেই রাগিয়ে তুলবে। আপনার শিশুর নাম ব্যবহার করে তাদের মনোযোগ আকর্ষণ করুন। শান্ত স্বরে তাদের সাথে কথা বলুন।

আপনার শিশু ভালো কিছু করলে প্রশংসা করুন

আপনার শিশু বা কিশোর বয়সী সন্তান ভালো কিছু করলে তার জন্য তাদের প্রশংসা করার চেষ্টা করুন। তারা হয়তো এটি বুঝতে দেবে না, তবে আপনি দেখবেন তারা সেই ভালো কাজটি আবারও করবে। এটি তাদের পুনরায় আশ্বস্ত করবে যে আপনি তাদের প্রতি খেয়াল রাখছেন এবং তাদের গুরুত্ব দিচ্ছেন।

বাস্তবতা মেনে নিন

আপনি আপনার শিশুকে যা করতে বলছে তারা কি সেটা করতে পারছে? ঘরের ভেতরে পুরো দিন চুপচাপ থাকা একটি শিশুর জন্য খুব কষ্টসাধ্য, তবে আপনি যখন ফোনে কথা বলবেন তখন তারা ১৫ মিনিটের জন্য চুপচাপ থাকতে পারে।

আপনার কিশোর বয়সী সন্তানকে সংযুক্ত থাকতে সহায়তা করুন

কিশোর বয়সীদের বিশেষ করে তাদের বন্ধুদের সঙ্গে যোগাযোগ করতে সক্ষম হওয়া প্রয়োজন। আপনার কিশোর বয়সী সন্তানকে সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম এবং নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখার অন্যান্য উপায়গুলোর মাধ্যমে সংযুক্ত হতে সহায়তা করুন। এটি এমন কিছু যা আপনারা একসঙ্গেও করতে পারেন!

৪. গোছালো হওয়া

কোভিড-১৯ আমাদের প্রতিদিনের কাজ, বাড়ি ও স্কুলের রুটিন কেড়ে নিয়েছে। এটি শিশু, কিশোর বয়সী এবং আপনার জন্য কঠিন সময়। নতুন রুটিন তৈরি করা এক্ষেত্রে সহায়ক হতে পারে।

এই টিপসগুলো ডাউনলোড করুন [পিডিএফ ফরম্যাট]।

নমনীয় তবে ধারাবাহিক দৈনিক রুটিন তৈরি করুন

- আপনার এবং আপনার শিশুদের জন্য এমন একটি সময়সূচি তৈরি করুন যেখানে গোছালোভাবে সব কাজ করার পর অবসর সময়ও থাকে। এটি শিশুদের আরও নিরাপদ বোধ করতে এবং আরও ভালো আচরণ করতে সহায়তা করবে।
- শিশু বা কিশোর বয়সীরা স্কুলের সময়সূচি তৈরির মতো তাদের দিনের রুটিন তৈরিতে পরিকল্পনা দিয়ে সহায়তা করতে পারে। এটি তৈরিতে শিশুদের সহায়তা করলে তারা আরও ভালোভাবে এটি অনুসরণ করবে।
- প্রতিদিন শরীর চর্চার বিষয়টি অন্তর্ভুক্ত করুন। এটি মানসিক চাপ কমাতে এবং বাড়িতে থাকা শিশুদের প্রচুর শক্তি যোগাতে সহায়তা করে।

আপনার শিশুকে নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখার বিষয়ে শিক্ষা দিন

- আপনার দেশের জন্য প্রযোজ্য হলে শিশুদের বাড়ির বাইরে নিয়ে যান।
- লোকজনের সঙ্গে শেয়ার করার জন্য আপনি চিঠি লিখতে এবং ছবিও আঁকতে পারেন। এগুলো আপনার বাড়ির বাইরে টাঙিয়ে রাখুন যাতে অন্যরা দেখতে পারে!
- আপনি কীভাবে আপনার সন্তানদের সুরক্ষিত রাখছেন সে বিষয়ে কথা বলে আপনি তাদের পুনরায় আশ্বস্ত করতে পারেন।
- তাদের পরামর্শ শুনুন এবং সেগুলোকে গুরুত্ব সহকারে নিন।

হাত ধোয়া ও স্বাস্থ্যবিধির বিষয়গুলোকে মজার করে তুলুন

- হাত ধোয়ার জন্য ২০ সেকেন্ডের একটি গান বানান। এর সঙ্গে কাজ যুক্ত করুন!
- নিয়মিত হাত ধোয়ার জন্য শিশুদের পয়েন্ট দিন এবং প্রশংসা করুন।
- আমরা কত কম সংখ্যকবার আমাদের মুখমণ্ডল স্পর্শ করে থাকতে পারি সেটা দেখার জন্য একটি খেলা তৈরি করুন এবং সবচেয়ে কমবার যে স্পর্শ করবে তার জন্য পুরস্কারের ব্যবস্থা রাখুন (একজন আরেকজনের স্পর্শের বিষয়টি গণনা করতে পারেন)।

আপনি আপনার সন্তানের আচরণের আদর্শ

- আপনি যদি নিজে নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখার এবং স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলার বিষয়গুলো চর্চা করেন এবং অন্যের প্রতি সমবেদনা সাথে আচরণ করেন, বিশেষ যারা অসুস্থ বা ঝুঁকির মুখে রয়েছে তাদের সঙ্গে, তাহলে আপনার শিশু এবং কিশোর বয়সী সন্তানেরা আপনার কাছ থেকে শিখবে।
- প্রতিটি দিনের শেষে ওই দিনটি সম্পর্কে এক মিনিট ভাবুন। আপনার শিশুদের করা একটি ইতিবাচক বা মজার বিষয় সম্পর্কে তাদের বলুন। আপনি আজ ভালো যা কিছু করেছেন তার জন্য নিজের প্রশংসা করুন। আপনি একজন তারকা!

৫. খেলার মাধ্যমে শেখা

লাখ লাখ শিশু স্কুল বন্ধ হওয়া এবং তাদের নিজ বাড়িতে বিচ্ছিন্ন অবস্থায় থাকার বিষয়টির সম্মুখীন। এই পরামর্শটি খেলার মাধ্যমে শেখার বিষয়ে – এটি এমন কিছু, যা সব বয়সী মানুষের জন্যই আনন্দদায়ক হতে পারে!

এই টিপসগুলো ডাউনলোড করুন [পিডিএফ ফরম্যাট]।

খেলার ধরন

- বিভিন্ন ধরনের এমন অনেক খেলা রয়েছে যেগুলো একইসঙ্গে আনন্দদায়ক ও শিক্ষামূলক হতে পারে।
- ভাষা, সংখ্যা, বস্তু, নাটক ও সঙ্গীত বিষয়ক খেলাগুলো শিশুদের নিরাপদ ও আনন্দদায়ক উপায়ে নতুন কিছু শেখার এবং নিজেদের প্রকাশ করার সুযোগ করে দেয়।

নড়াচড়া সংক্রান্ত খেলা

- আপনার শিশুদের পছন্দের গানে সঙ্গে একটি নাচের কোরিওগ্রাফ তৈরি করুন। একজন নাচের একটি মুদ্রা করে দেখাবে এবং বাকিরা অনুকরণ করবে। এক্ষেত্রে প্রত্যেকই নেতৃত্বের সুযোগ পাবে।
- কে সবচেয়ে বেশিবার পায়ের আঙুল স্পর্শ করতে পারে তার "চ্যালেঞ্জ" ছুঁড়ে দিন – এক মিনিটের মধ্যে জাম্পিং জ্যাকস, উইন্ডমিলের মাধ্যমে পায়ের আঙুলের স্পর্শ করা।
- একে অপরের "আয়না" হয়ে যান – মুখের অভিব্যক্তি, নড়াচড়া, শব্দ অনুকরণ করুন। একজন নেতা হিসেবে শুরু করতে পারেন এবং পর্যায়ক্রমে অন্যরাও নেতৃত্বে ভূমিকায় আসার সুযোগ পাবে। আবার কখনো কোনো নেতা ছাড়াই এটা চেষ্টা করে দেখুন!
- বরফ নাচ: গান বাজবে বা কেউ একজন গান গাইতে থাকবে এবং সবাই নাচতে থাকবে। যখন গান থেমে যাবে তখন সবাইকে অবশ্যই স্থির হয়ে যেতে হবে। এক্ষেত্রে সবার শেষে যে নাচ থামাবে সে পরবর্তী রাউন্ডে বিচারকের দায়িত্ব পালন করবে।
- প্রাণী নৃত্য: উপরেরটির মত একইরকম, তবে এক্ষেত্রে গান যখন থেমে যাবে, তখন কোনও একটি প্রাণীর নাম বলতে হবে এবং প্রত্যেককে সেই প্রাণীর মতো অভিনয় করে দেখাতে হবে।

গল্প বলা

- আপনার নিজের শৈশব থেকে আপনার শিশুদের একটি গল্প বলুন।
- আপনার শিশুদের একটি গল্প বলতে বলুন।
- "অনেককাল আগে..." শব্দগুলো দিয়ে একটি গল্প বানান। প্রত্যেকে এই গল্পে একটি করে বাক্য যুক্ত করবে।
- প্রিয় একটি গল্প বা চলচ্চিত্রে অভিনয়ের অনুকরণ করুন – বড় শিশুরা দায়িত্ববোধ শেখার সঙ্গে সঙ্গে এমনকি ছোটদের নির্দেশনাও দিতে পারে।

বিষয়বস্তু পরিবর্তন করুন

- ঝাড়ু বা স্কার্ফের মতো গৃহস্থালী সামগ্রী প্রতিদিন খেলার জন্য মজাদার উপকরণে পরিণত হতে পারে।
- ঘরের মাঝখানে একটি বস্তু রাখুন এবং যখনই কারো মাথায় নতুন কোনো বুদ্ধি আসবে, তখনই সে লাফিয়ে বস্তুটির কাছে যাবে এবং এই বস্তুটি দিয়ে কী বানানো যায় তা বাকিদের দেখাবে।
- উদাহরণস্বরূপ, একটি ঝাড়ু একটি ঘোড়া বা একটি মাইক্রোফোন বা এমনকি একটি গিটার হতে পারে!

স্মৃতির খেলা

- প্রথম জন বলবে, “যখন কোভিড-১৯ লকডাউন শেষ হবে, আমি যাব ... (উদাহরণস্বরূপ, পার্কে)"।
- দ্বিতীয় জন প্রথমজনের সঙ্গে যোগ করবে, "যখন কোভিড-১৯ লকডাউন শেষ হবে, আমি পার্কে যাব এবং ... (যেমন, আমার সবচেয়ে ভালো বন্ধুর সঙ্গে দেখা করবো)”।
- প্রত্যেকেই কোভিড-১৯ লকডাউন শেষ হওয়ার পর আনন্দদায়ক সমস্ত কিছুর কথা ভাবার চেষ্টা করবে এবং আগের জনের কথার সঙ্গে যুক্ত করবে।

গান গাওয়া

- আপনার শিশুকে গান গেয়ে শোনালে এটি তার ভাষা শেখায় সহায়ক হবে।
- একটি গান বাজান বা গেয়ে শোনান এবং প্রথম যে এটি সঠিকভাবে অনুমান করতে পারবে সে হবে পরবর্তী নেতা।
- হাত ধোয়া বা শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা সম্পর্কে একটি গান বানান। এর সঙ্গে নাচের মুদ্রা যুক্ত করুন!

৬. কোভিড-১৯ এর প্রাদুর্ভাবের সময়ে শিশুদের অনলাইনে নিরাপদ রাখা

শিশু এবং কিশোর বয়সীরা এখন অনলাইনে অনেক বেশি সময় ব্যয় করছে। সংযুক্ত থাকা তাদের কোভিড-১৯ এর প্রভাব কমাতে সহায়তা করে এবং তাদের জীবন চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ দেয় ... তবে একইসঙ্গে এটি ঝুঁকি ও বিপদগুলোকেও উপস্থাপন করে।

এই টিপসগুলো ডাউনলোড করুন [পিডিএফ ফরম্যাট]।

অনলাইনে ঝুঁকিসমূহ

- প্রাপ্তবয়স্করা যৌন উদ্দেশ্যে সামাজিক যোগাযোগাম মাধ্যম, অনলাইন গেমস ও বার্তা আদান প্রদানের প্ল্যাটফর্মে শিশুদের টার্গেট করে।
- ক্ষতিকারক বিষয়বস্তু -- সহিংসতা, নারী বিদ্বেষ, বিদেশিদের প্রতি অহেতুক ভয় বা ঘৃণা, আত্মহত্যা ও আত্ম-ক্ষতিতে প্ররোচণা, ভুল তথ্য ইত্যাদি।
- কিশোর বয়সীদের নিজেদের ব্যক্তিগত তথ্য ও যৌন সংক্রান্ত ছবি বা ভিডিও শেয়ার করা।
- সহপাঠী বা সহযোগী এবং অপরিচিতদের কাছ থেকে অনলাইনে উৎপীড়নের শিকার হওয়া।

অনলাইনে আপনার শিশুদের সুরক্ষার জন্য প্রযুক্তিগত সমাধান

- ‘প্যারেন্টাল কন্ট্রোল’ চালু করুন।
- আপনার ব্রাউজারে ‘সেইফসার্চ’ অপশনটি চালু করুন।
- অনলাইন অ্যাপ্লিকেশন ও গেমগুলোতে কঠোর গোপনীয়তা সেটিংস চালু করুন।
- ওয়েবক্যামগুলো যখন ব্যবহার না হয় তখন সেগুলোকে ঢেকে রাখুন।

অনলাইনে স্বাস্থ্যকর ও নিরাপদ অভ্যাস তৈরি করুন

- স্বাস্থ্যকর উপায়ে ডিভাইস ব্যবহার বিষয়ে পারিবারিক প্রযুক্তি চুক্তি তৈরিতে আপনার শিশু বা কিশোর বয়সী সন্তানকে সম্পৃক্ত করুন।
- আপনার বাড়িতে ডিভাইস-মুক্ত স্থান ও সময় তৈরি করুন (খাওয়া, ঘুমানো এবং খেলাধুলা, স্কুলের কাজকর্ম)।
- ব্যক্তিগত তথ্য কীভাবে ব্যক্তিগত রাখতে হবে তা শিখতে আপনার শিশুদের সহায়তা করুন, বিশেষ করে অপরিচিতদের কাছ থেকে, কেননা এমন কিছু মানুষ আছে যারা নিজেদের সম্পর্কে অনলাইনে যা বলে তা সত্যি নয়!
- আপনার শিশুদের মনে করিয়ে দিন যে অনলাইনে একবার যা যায় তা অনলাইনেই থেকে যায় (বার্তা, ছবি ও ভিডিও)।

আপনার শিশু বা কিশোর বয়সী সন্তানের সঙ্গে অনলাইনে সময় ব্যয় করুন

- ওয়েবসাইট, সোশ্যাল মিডিয়া, গেমস ও অ্যাপ্লিকেশন একসঙ্গে দেখুন।
- কীভাবে অনুপযুক্ত কনটেন্টের বিরুদ্ধে অভিযোগ করতে হয় সে বিষয়ে আপনার কিশোর বয়সী সন্তানের সঙ্গে কথা বলুন (নীচে দেখুন)।
- কমন সেন্স মিডিয়াতে বিভিন্ন বয়সীদের জন্য অ্যাপস, গেমস ও বিনোদন বিষয়ে দারুণ কিছু পরামর্শ রয়েছে।

যোগাযোগ উন্মুক্ত রাখার মাধ্যমে আপনার শিশুদের সুরক্ষিত রাখুন

- আপনার শিশুদের বলুন যে তারা যদি অনলাইনে এমন কোনো অভিজ্ঞতার মুখোমুখি হয় যা তাদের জন্য বিরক্তি, অস্বস্তি বা ভয়ের কারণ হয়ে দাঁড়ায়, সেক্ষেত্রে তারা বিষয়টি নিয়ে আপনার সঙ্গে সরাসরি কথা বলতে পারে এবং আপনি এ জন্য রাগ করবেন না বা তাদের শাস্তি দেবেন না।
- বিপদের লক্ষণগুলো সম্পর্কে সতর্ক থাকুন। আপনার শিশুটি সবকিছু থেকে নিজেকে সরিয়ে রাখছে কিনা, সে বিরক্ত হচ্ছে কিনা, কিছু গোপন করছে কিনা বা অনলাইনের কার্যক্রম নিয়ে আচ্ছন্ন কিনা তা খেয়াল রাখুন।
- ইতিবাচক সমর্থন এবং উৎসাহের মাধ্যমে বিশ্বাসযোগ্য সম্পর্ক ও উন্মুক্ত যোগাযোগ তৈরি করুন।
- মনে রাখবেন, প্রতিটি শিশুই অনন্য এবং যোগাযোগের জন্য তারা ভিন্ন ভিন্ন উপায় অবলম্বন করতে পারে। আপনার সন্তানের প্রয়োজনের সঙ্গে আপনার বার্তাটি সামঞ্জস্যপূর্ণ করতে সময়

নিন। উদাহরণস্বরূপ, শিখতে সমস্যা হয় – এমন শিশুদের সহজ বিন্যাসে সাজানো তথ্যের প্রয়োজন হতে পারে।

৭. বাড়িতে পারিবারিক সম্প্রীতি

যখন আমরা শান্তিপূর্ণ ও ভালোবাসার সম্পর্কের আদর্শ হই, তখন আমাদের শিশুরা আরও সুরক্ষিত এবং নিজেদের আরও বেশি ভালোবাসা-সিক্ত বোধ করে। ইতিবাচক ভাষা, সক্রিয়ভাবে কথা শোনা এবং সহানুভূতি এই চাপের সময়ে শান্তিপূর্ণ ও সুখী পারিবারিক পরিবেশ বজায় রাখতে সহায়তা করে।

এই টিপসগুলো ডাউনলোড করুন [পিডিএফ ফরম্যাট]।

আমরা আমাদের শিশুদের জন্য আদর্শ

- আমরা অন্যদের সামনে কীভাবে কথা বলি এবং আচরণ করি তা তাদের আচরণের ওপরেও বড় ধরনের প্রভাব ফেলে!
- পরিবারে প্রাপ্তবয়স্ক এবং শিশুদের – সবার সঙ্গেই সদয়ভাবে কথা বলার চেষ্টা করুন।
- পরিবারের প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে খারাপ সম্পর্ক বা যোগাযোগের ঘাটতি শিশুদের ওপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে।
- আমরা আমাদের শিশুদের জন্য শান্তিপূর্ণ, ভালোবাসাপূর্ণ সম্পর্ক তৈরির জন্য যত বেশি চেষ্টা করবো, আমাদের শিশুরা নিজেদের তত বেশি সুরক্ষিত এবং ভালোবাসায় সিক্ত মনে করবে।

ইতিবাচক ভাষা ব্যবহার করুন। এটি কাজ করে!

- আপনার পছন্দ নয় এমন কাজ থেকে তাদের বিরত থাকতে না বলে বরং তারা কোনো কাজ করলে আপনার ভালো লাগবে সেটা তাদের বলুন: "চিৎকার করা বন্ধ করো" এভাবে না বলে বরং "দয়া করে আরও আস্তে কথা বলো" এভাবে বলতে চেষ্টা করুন।
- কারো প্রশংসা করা হলে ওই ব্যক্তির নিজেকে সঠিকভাবে মূল্যায়িত এবং নিজের সম্পর্কে ভালো বোধ করে। "রাতের খাবারের পর সবকিছু পরিষ্কার করার জন্য ধন্যবাদ", বা "শিশুর দেখাশোনা করার জন্য তোমাকে ধন্যবাদ" এ ধরনের সহজ কিছু শব্দ বড় ধরনের পার্থক্য তৈরি করতে পারে।

পরিবার হিসেবে একসঙ্গে করার মতো দারুণ কিছু কাজ

- প্রতিদিন একটি পরিবারের কার্যক্রম কী হবে তা নির্ধারণের জন্য একেকদিন একেকজনকে সুযোগ দিন।
- আপনার সঙ্গী এবং বাড়ির অন্যান্য প্রাপ্তবয়স্কদের সঙ্গে দারুণ কিছু সময় কাটানোর উপায়ও খুঁজে বের করুন!

একজন সহানুভূতিশীল সক্রিয় শ্রোতা হোন

- অন্যরা যখন আপনার সঙ্গে কথা বলে তখন তাদের শুনুন।
- মন খোলা রাখুন এবং তাদের বুঝতে দিন যে তারা যা বলছে তা আপনি শুনছেন।

- জবাব দেওয়ার আগে আপনি যা শুনেছেন তার সারাংশ তৈরিতে এটি আপনাকে সহায়তা করতে পারে: "আমি আপনাকে যা বলতে শুনেছি তা হলো... ।"

কাজ ভাগ করে নিন

- শিশুদের এবং পরিবারের অন্য সদস্যদের দেখাশোনা করা কঠিন, তবে দায়িত্বগুলো ভাগ করে নিলে এটা অনেক সহজ।
- ঘরের কাজকর্ম, শিশুর যত্ন এবং অন্যান্য কাজগুলো পরিবারের সদস্যদের মধ্যে সমানভাবে ভাগ করে নেওয়ার চেষ্টা করুন।
- আপনার পরিবারের অন্য প্রাপ্তবয়স্কদের কখন সময় দেবেন আর কখন দেবেন না তার একটি সময়সূচি তৈরি করুন।
- আপনি যখন ক্লান্তি বা চাপ বোধ করবেন তখন আরেকজনের সাহায্য চাওয়ার বিষয়টি ঠিক আছে, কারণ এতে আপনি বিরতি নিতে পারবেন।

আপনি কি চাপ অনুভব করছেন বা রাগ হচ্ছেন?

- নিজেকে ১০ সেকেন্ডের একটি বিরতি দিন। আস্তে আস্তে পাঁচবার শ্বাস নিন এবং ছাড়ুন। তারপরে শান্তভাবে সাড়া দেওয়ার চেষ্টা করুন। লাখ লাখ বাবা-মার মতে এই পদ্ধতিটি অনেক বেশি সহায়ক!
- কথার পিঠে কথা বাড়তে থাকলে আপনি বিরতি দিন এবং সম্ভব হলে আপনি অন্য ঘরে বা ঘরের বাইরে যান।

"যখন আমরা রেগে যাই" এবং "শান্ত থাকুন ও চাপ সামাল দিন" সম্পর্কিত আরও তথ্য দেখুন।

৮. শান্ত থাকুন এবং কোভিড-১৯ এর চাপ সামাল দিন

এটি একটি চাপযুক্ত সময়। নিজের যত্ন নিন, যাতে আপনি আপনার শিশুদের সহায়তা করতে পারেন।

এই টিপসগুলো ডাউনলোড করুন [পিডিএফ ফরম্যাট]।

আপনি একা নন

লাখ লাখ মানুষও আমাদের মতো ভয়ে ও উৎকণ্ঠায় আছে। আপনার অনুভূতিগুলো প্রকাশ করতে পারেন এমন কাউকে খুঁজে বের করুন। তাদের কথা শুনুন। এমন সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম এড়িয়ে চলুন যা আপনাকে আতঙ্কিত করে তোলে।

বিরতি নিন

আমাদের সবারই মাঝে মাঝে বিরতি দরকার। আপনার শিশুরা যখন ঘুমাচ্ছে, নিজের জন্য আনন্দদায়ক বা আরামদায়ক কিছু করুন। আপনি করতে পছন্দ করেন এমন কিছু স্বাস্থ্যকর কার্যক্রমের তালিকা তৈরি করুন। আপনি এর যোগ্য!

আপনার শিশুদের কথা শুনুন

মন খোলা রাখুন এবং আপনার শিশুদের কথা শুনুন। পুনঃ পুনঃ সমর্থন ও আস্থার জায়গা হিসেবে আপনার শিশুরা আপনার দিকে তাকিয়ে আছে। আপনার শিশুদের কেমন লাগছে তা যখন তারা জানায়, তখন তাদের কথা মন দিয়ে শুনুন। তাদের কেমন লাগছে সেটা বোঝার চেষ্টা করুন এবং তাদের স্বাচ্ছন্দ্যের ব্যবস্থা করুন।

বিরতি নিন

এখানে এক মিনিটের আরামদায়ক কার্যকলাপ রয়েছে, যা আপনি যখনই চাপ বা উদ্বেগ অনুভব করবেন তখনই করতে পারেন।

ধাপ ১: শুরু করা

- আরামদায়কভাবে বসুন, ফ্লোরে সমানভাবে আপনার পা রাখুন, আপনার হাতগুলো কোলে বিশ্রামে থাকবে।
- আপনি যদি স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন তবে চোখ বন্ধ করে রাখুন।

ধাপ ২: ভাবুন, অনুভব করুন, শরীর

- নিজেকে প্রশ্ন করুন, “আমি এখন কী ভাবছি?”
- আপনার চিন্তাগুলোকে লক্ষ্য করুন। চিন্তাগুলো নেতিবাচক নাকি ইতিবাচক তা লক্ষ্য করুন।
- আপনি কী ধরনের আবেগ অনুভব করছেন তা লক্ষ্য করুন। আপনার অনুভূতি আনন্দের কিনা তা লক্ষ্য করুন।
- আপনার শরীরে কেমন অনুভব হচ্ছে তা লক্ষ্য করুন। কষ্ট বা উদ্বেগ বাড়ানোর মতো কোনো বিষয় আছে কিনা লক্ষ্য করুন।

ধাপ ৩: আপনার শ্বাসপ্রশ্বাসের ওপর লক্ষ্য রাখুন

- আপনি যখন শ্বাস নিচ্ছেন এবং ছাড়ছেন তখন এর শব্দ শুনুন।
- আপনি আপনার পেটের ওপর একটি হাত রাখতে পারেন এবং প্রতিটি শ্বাসপ্রশ্বাসের সঙ্গে এর ওঠানামা অনুভব করতে পারেন।
- আপনি নিজের উদ্দেশ্যে বলতে পারেন “এটা ঠিক আছে। যাই হোক না কেন, আমি ঠিক আছি।”
- তারপর কিছুক্ষণ শুধু নিঃশ্বাসের শব্দ শুনুন।

ধাপ ৪: ফিরে আসা

- আপনার পুরো শরীরে কেমন অনুভব হচ্ছে তা লক্ষ্য করুন।
- ঘরে যেসব শব্দ হয় সেগুলো শুনুন।

ধাপ ৫: প্রতিফলন

- ভাবুন 'আমার কি আদৌ অন্যরকম লাগছে?'।
- আপনি যখন তৈরি হবেন তখন চোখ খুলুন। মন খোলা রাখুন এবং আপনার শিশুদের কথা শুনুন। পুনঃ পুনঃ সমর্থন ও আস্থার জায়গা হিসেবে আপনার শিশুরা আপনার দিকেই তাকিয়ে। আপনার শিশুদের কেমন লাগছে তা যখন তারা জানায়, তখন তাদের কথা মন দিয়ে শুনুন। তাদের কেমন লাগছে সেটা বোঝার চেষ্টা করুন এবং তাদের স্বাচ্ছন্দ্যের ব্যবস্থা করুন।

আপনার শিশু যদি আপনাকে বিরক্ত করে বা কোনো ভুল করে ফেলে সেক্ষেত্রে একটি বিরতি নেওয়া কার্যকর হতে পারে। এটি আপনাকে আরও শান্ত হওয়ার সুযোগ করে দেবে। এমনকি কয়েকটি গভীর নিঃশ্বাস বা নীচের মেঝের অনুভূতির সঙ্গে সংযুক্ত হওয়াও একটি পার্থক্য তৈরি করতে পারে। আপনি আপনার শিশুদের সঙ্গে নিয়েও বিরতি নিতে পারেন!

৯. খারাপ আচরণ

সব শিশুরাই দুর্ব্যবহার করে। শিশুরা যখন ক্লান্ত, ক্ষুধার্ত, ভীত থাকে বা স্বাধীন হতে শেখে তখন এটাই স্বাভাবিক। আর বাড়িতে আটকে থাকলে তারা আমাদের পাগল কর তুলতে পারে।

এই টিপসগুলো ডাউনলোড করুন [পিডিএফ ফরম্যাট]।

নতুন দিকনির্দেশনা দিন

- শুরুতেই শিশুর খারাপ আচরণসমূহ শনাক্ত করুন এবং আপনার শিশুর মনোযোগ খারাপ থেকে ভালো আচরণের দিকে ফিরি আনুন।
- শুরু করার আগেই এটি বন্ধ করুন! তারা যখন অস্থির হয়ে উঠতে শুরু করে, তখন আপনি মজাদার বা আনন্দদায়ক কিছু একটা দিয়ে তাদের ভুলিয়ে রাখতে পারেন: "চলো, একসঙ্গে একটি খেলা খেলি!"

বিরতি নিন

চিৎকার করতে ইচ্ছা করছে? নিজেকে ১০ সেকেন্ডের একটি বিরতি দিন। আস্তে আস্তে পাঁচবার শ্বাস নিন এবং ছাড়ুন। তারপরে শান্তভাবে সাড়া দেওয়ার চেষ্টা করুন। লাখ লাখ বাবা-মার মতে এই পদ্ধতিটি অনেক বেশি সহায়ক!

ফলাফল ব্যবহার করুন

ফলাফল বা পরিণাম আমাদের শিশুদের তাদের কর্মকাণ্ডের জন্য দায়বদ্ধ হতে শেখাতে সহায়তা করে। এগুলো তাদের শৃঙ্খলাও শেখায়। এটি মারধর বা চিৎকার-চেঁচামেচির চেয়ে অনেক বেশি কার্যকর।

- আপনার শিশুকে তার কৃতকর্মের ফল ভোগ করতে দেওয়ার আগে তাদের আপনার নির্দেশনা অনুসরণের সুযোগ দিন।
- ফল ঘোষণার সময় শান্ত থাকার চেষ্টা করুন।
- আপনার সন্তানকে যে ফল ভোগ করতে হবে তাতে আপনার নজরদারি নিশ্চিত করুন। উদাহরণস্বরূপ, আপনার কিশোর বয়সী সন্তানের ফোনটি এক সপ্তাহের জন্য কেড়ে নেওয়ার

বিষয়টি বাস্তবায়ন করা বেশ কঠিন। তবে এক ঘণ্টার জন্য এটি নিয়ে নেওয়ার অনেক বেশি বাস্তবসম্মত।

- ফল ভোগ করা শেষ হয়ে গেলে আপনার শিশুকে ভালো কিছু করার সুযোগ দিন এবং এর জন্য তাদের প্রশংসা করুন।

সন্তানের সঙ্গে একা সময় কাটানো, ভালো আচরণের জন্য প্রশংসা করা এবং ধারাবাহিক রুটিন খারাপ আচরণগুলি ধীরে ধীরে কমিয়ে কমিয়ে।

আপনার শিশু ও কিশোর বয়সী সন্তানদের দায়িত্বের সঙ্গে কিছু সহজ কাজ দিন। শুধু নিশ্চিত করুন যে এটি এমন কোনো কাজ যা তারা করতে সক্ষম। আর তারা যখন এটি করবে তখন তাদের প্রশংসা করুন!

১০. যখন আমরা রেগে যাই

আমরা আমাদের শিশুদের এবং কিশোর-কিশোরীদের ভালোবাসি, তবে কোভিড-১৯এর ফলে সৃষ্ট অর্থকড়ি এবং লকডাউনের চাপ আমাদের রাগিয়ে তুলতে পারে। অন্যদের আঘাত দেওয়া থেকে বিরত থাকার জন্য আমরা কীভাবে নিজেদের ওপর নিয়ন্ত্রণ বজায় রাখতে পারি এবং আমাদের রাগ সামাল দিতে পারি সে বিষয়ে এখানে কিছু পরামর্শ রয়েছে।

মানসিক বিজ্ঞান দেখায় যে, আপনি যদি নিজের রাগকে নিয়ন্ত্রণ করেন বা ইতিবাচক কিছু করেন, তবে আপনি আপনার সন্তানের মস্তিষ্কের বিকাশে সহায়তা করতে পারেন। এটাই প্রকৃত সাফল্য!

এই টিপসগুলো ডাউনলোড করুন [পিডিএফ ফরম্যাট]।

উৎস মুখেই নদীর প্রবাহ বন্ধ করুন

- বারবার একই জিনিস করা হলে তা সাধারণত আমাদের ওপর চাপ সৃষ্টি করে এবং আমাদের রাগিয়ে তোলে।
- কোন বিষয়টি আপনাকে রাগিয়ে তোলে? কখন এটা হয়? আপনি সাধারণত কীভাবে প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত করেন?
- এর শুরু হওয়া ঠেকান। আপনি ক্লান্ত থাকা অবস্থায় যদি এটি ঘটে, তাহলে কিছু সময় ঘুমিয়ে নিন বা বিশ্রাম করুন। যদি এই রাগের উৎস হয় ক্ষুধা, তাহলে আপনার খাওয়ার বিষয়টি নিশ্চিত করার চেষ্টা করুন। যদি নিঃসঙ্গ অনুভব করেন, তবে কারও সমর্থন বা সহায়তা চান।
- নিজের যত্ন নিন। ধারণার জন্য “বিরতি নিন” এবং “চাপ সামাল দেওয়া” টিপসগুলো দেখুন।

বিরতি নিন

- আপনি যখন রেগে যেতে শুরু করেন,তখন মাথা ঠান্ডা করার জন্য ২০ সেকেন্ডের একটি বিরতি নিন। আপনি কথা বলার বা নড়াচড়া শুরুর আগে ধীরে ধীরে ৫ বার শ্বাস নিন এবং ছাড়ুন।
- আপনার আবেগের ওপর নিয়ন্ত্রণ ফিরে পেতে ১০ মিনিটের জন্য অন্য কোথাও যান। আপনার যদি নিরাপদ বহিরাঙ্গন থাকে, তবে বাইরে যান।
- যদি এমন হয় যে শিশুর কান্না থামছেই না, তবে তাকে নিরাপদে চিৎ করে শুইয়ে দিয়ে তার কাছ থেকে কিছুক্ষণ দূরে থাকুন। আপনাকে শান্ত করতে কাউকে ডাকুন। প্রতি ৫-১০ মিনিট অন্তর শিশুদের অবস্থা পর্যবেক্ষণ করুন।

নিজের যত্ন নিন

- আমাদের সবার সংযুক্ত থাকা দরকার। প্রতিদিন বন্ধু, পরিবার এবং আপনার নেটওয়ার্কের মধ্যে থাকা অন্য সহায়ক ব্যক্তিদের সঙ্গে কথা বলুন।
- মদ্যপান কমিয়ে দিন বা মদ্যপান থেকে বিরত থাকুন, বিশেষ করে যখন শিশুরা জেগে থাকে সে সময়টাতে।
- আপনার কাছে কি এমন অস্ত্র বা জিনিস রয়েছে যা অন্যকে আঘাত করতে ব্যবহার করা যেতে পারে? এগুলোকে তালাবদ্ধ করে রাখুন, লুকিয়ে রাখুন বা বাড়ির বাইরে রেখে আসুন।
- শিশুদের জন্য বাড়িতে থাকা যদি নিরাপদ না হয়, তবে সহায়তার পাওয়ার জন্য বা কিছু সময় অন্য কোথাও থাকার জন্য সে বাইরে যেতে পারে।

কোভিড-১৯ সংকট চিরদিনের জন্য নয় – আমাদের কেবল এখন এই সমস্যা থেকে পার পেতে হবে ... একদিন একদিন করে।

১১. অর্থনৈতিক চাপের সময়ে পারিবারিক বাজেট করা

কোভিড-১৯-এর কারণে লাখ লাখ মানুষ আর্থিক দুর্ভোগের মধ্যে রয়েছে । এটি আমাদের মাঝে ক্লান্তি, রাগ ও বিভ্রান্তির অনুভূতি এনে দিতে পারে। শিশু বা কিশোর-কিশোরীদের বিভিন্ন জিনিস চাওয়াকে কেন্দ্র করে তাদের সঙ্গে তর্ক হতে পারে। তবে আমরা এমন কিছু করতে পারি যা আর্থিক চাপ মোকাবিলায় সহায়তা করে।

এই টিপসগুলো ডাউনলোড করুন [পিডিএফ ফরম্যাট]।

পারিবারিক বাজেট তৈরিতে শিশু এবং কিশোর-কিশোরীদের সম্পৃক্ত করুন

- এমনকি আর্থিক চাপের সময়েও আমরা আমাদের সীমিত অর্থ কোথায় ব্যয় করবো, সেই সিদ্ধান্ত আমরা যে প্রক্রিয়ায় নেই সেটাই হচ্ছে বাজেট।
- একসঙ্গে বাজেট তৈরি করা হলে তা শিশুদের বুঝতে সাহায্য করে যে, কঠিন সময়ে আমাদের সবার কঠোর সিদ্ধান্ত নেওয়া প্রয়োজন।
- এটি পরিবারগুলোর মাসের শেষ দিকের জন্য যথেষ্ট পরিমাণে অর্থ মজুদ রাখতে এবং কম ঋণ নিতে সহায়তা করে।

আমরা এখন কী খরচ করবো?

- এক টুকরো কাগজ (বা পুরাতন সংবাদপত্র অথবা কার্ডবোর্ডের বাক্স) এবং একটি কলম নিন।
- প্রতি মাসে আপনি ও আপনার পরিবার যেসব জিনিসের পেছনে অর্থ ব্যয় করেন সেগুলোর ছবি আঁকুন।
- প্রতিটি সামগ্রীর জন্য কেমন খরচ হয় তা সংশ্লিষ্ট ছবির পাশে লিখুন।
- প্রতি মাসে খরচের জন্য আপনার কী পরিমাণ অর্থ থাকে তা উল্লেখ করুন।

প্রয়োজন ও চাহিদা সম্পর্কে কথা বলুন

- প্রয়োজন: আপনার পরিবারের বেঁচে থাকার জন্য কোন জিনিসগুলো গুরুত্বপূর্ণ বা আবশ্যক? (যেমন খাবার, হাত ধোয়ার সাবান, পরিবারের অসুস্থ বা শারীরিকভাবে অক্ষম সদস্যের প্রয়োজনসমূহ)
- চাহিদা: কোন জিনিসগুলো থাকলে ভালো, কিন্তু অপরিহার্য নয়?
- কোন জিনিসগুলোতে পেছনে কম ব্যয় করার চেষ্টা করা যায় তা নিয়ে আপনার সন্তানদের সঙ্গে আলোচনা করুন।

আপনার নিজের বাজেট তৈরি করুন

- একটি ব্যাগ ভর্তি পাথর বা কোনো কিছুর অনেকগুলো টুকরো নিন। এগুলো এই মাসের জন্য আপনার খরচের অর্থ।
- একটি পরিবার হিসাবে আপনি সিদ্ধান্ত নিন কোন জিনিসের পেছনে ব্যয় করবেন এবং সেই জিনিসের ছবির ওপর পাথরগুলো রাখুন।
- আপনি যদি ভবিষ্যতের জন্য বা অন্য কোনো জরুরি অবস্থার জন্য এমনকি সামান্য পরিমাণেও সঞ্চয় করতে পারেন তবে তা হবে দারুণ ব্যাপার!

আপনি কোনো সহায়তা পাবেন কিনা তা যাচাই দেখুন

- আপনার সরকার হয়তো কোভিড-১৯ চলাকালে পরিবারগুলোকে অর্থ সহায়তা বা খাবারের প্যাকেট দিচ্ছে।
- আপনার কমিউনিটির কোনো স্থান থেকে সহায়তা দেওয়া হচ্ছে কিনা তা জানার চেষ্টা করুন।

১২. কোভিড-১৯ এর সময়ে জনবহুল বাড়ি ও কমিউনিটিগুলোতে সন্তানের যত্ন নেওয়া

আপনি যখন জনবহুল পরিবেশে থাকবেন তখন আপনার পরিবারকে সুস্থ ও কোভিড-১৯ থেকে নিরাপদ রাখা আরও কঠিন মনে হতে পারে। তবে এমন কিছু বিষয় রয়েছে যা করার মাধ্যমে আপনার পরিবারের জন্য এ বিষয়টি সহজ করে তুলতে পারেন।

এই টিপসগুলো ডাউনলোড করুন [পিডিএফ ফরম্যাট]।

আপনি যেখানে আছেন সেখানেই থাকুন

- আপনার বাসস্থানে বারবার যাওয়া-আসা করা লোকজনের সংখ্যা যতটা সম্ভব সীমিত করুন।
- শুধুমাত্র খাবার সংগ্রহ বা চিকিৎসার মতো অতি জরুরি প্রয়োজন ছাড়া আপনার পরিবার বা এলাকা ছেড়ে যাবেন না।

শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখতে আপনার সন্তানদের সহায়তা করুন

- আপনার সন্তানদের বুঝিয়ে দিন যে অন্যদের কাছ থেকে সাময়িকভাবে শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখার মাধ্যমে নিজেদের এবং কমিউনিটিকে শারীরিকভাবে সুস্থ রাখার মতো গুরুত্বপূর্ণ কাজ করছে তারা।
- তারা যখন অন্যদের কাছ থেকে নিরাপদ শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখার চেষ্টা করে তখন তাদের প্রতি বাড়তি ইতিবাচক মনোযোগ দিন।

হাত ধোয়া ও স্বাস্থ্যবিধির বিষয়গুলোকে আনন্দদায়ক করে তুলুন!

- সাবান ও পানি যোগাড় করা কঠিন হতে পারে, তবে আগের যেকোনো সময়ের তুলনায় এখন ভালো স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা অনেক বেশি গুরুত্বপূর্ণ।
- যত বেশিবার সম্ভব পরিবারের সব সদস্যের হাত ধুতে অনুপ্রাণিত করুন।
- শিশুরা কীভাবে হাত ধোবে তা একজন আরেকজনকে শেখাতে দিন।
- শিশু তাদের মুখমণ্ডল যাতে স্পর্শ না সে ব্যাপারে তাদেরকে উৎসাহিত করুন।

কাজ ভাগ করে নিন

- আবদ্ধ স্থানে শিশুদের এবং পরিবারের অন্য সদস্যদের দেখাশোনা করা কঠিন, তবে দায়িত্বগুলো ভাগ করে নিলে এটা অনেক সহজ হবে।
- ঘরের কাজকর্ম, শিশুর যত্ন এবং অন্যান্য কাজগুলো পরিবারের সদস্যদের মধ্যে সমানভাবে ভাগ করে নেওয়ার চেষ্টা করুন।
- আপনার পরিবারের অন্য প্রাপ্তবয়স্কদের কখন সময় দেবেন আর কখন দেবেন না তার একটি সময়সূচি তৈরি করুন।
- আপনি যখন ক্লান্তি বা চাপ বোধ করবেন তখন আরেকজনের সাহায্য চাওয়ার বিষয়টি ঠিক আছে, কারণ এতে আপনি বিরতি নিতে পারবেন।

প্রাত্যহিক শরীরচর্চা

- আপনার আশেপাশে আগে থেকে বসবাস করে না এমন লোকজনের সংস্পর্শ এড়ানোর পাশাপাশি শিশুরা শরীরচর্চার জন্য কী ধরনের কর্মকাণ্ড করতে পারে সে বিষয়ে চিন্তা করতে তাদের উৎসাহিত করুন।
- লাফালাফি করা, নাচা বা বৃত্তাকারে দৌড়ানো আনন্দদায়ক হতে পারে!

বিরতি নিন

- আপনি যে চাপ ও আবেগ অনুভব করছেন তা সামাল দিতে আপনার নিজের জন্য হয়তো আলাদা করে তেমন সময় বের করা সম্ভব নাও হতে পারে।
- আপনি কখন খুব চাপ অনুভব করছেন বা বিপর্যস্ত বোধ করছেন তা খেয়াল করুন এবং বিরতি নিন ... এমনকি তিনবার গভীরভাবে নিঃশ্বাস নেওয়াও পার্থক্য তৈরি করতে পারে! লাখ লাখ পরিবার জানিয়েছে এই পদ্ধতি কাজে দেয়।

ইতিবাচক থাকা, একটি রুটিনের মধ্যে থাকা এবং যখনই সম্ভব প্রতিটি সন্তানের সঙ্গে আলাদা করে সময় দেয়ার চেষ্টা করলে তা আপনার সন্তানদের আচরণ ও আপনার অনুভূতি সামাল দিতে সহায়ক হতে পারে।

১৩. প্রতিবন্ধী শিশুদের প্রতিপালন

এই কঠিন ও অনিশ্চিত সময়ে প্রতিবন্ধী শিশুসহ সব শিশুর ভালোবাসা, শ্রদ্ধা, যত্ন দরকার এবং তাদেরকে সময় দেওয়া প্রয়োজন।

এই টিপসগুলো ডাউনলোড করুন [পিডিএফ ফরম্যাট]।

আপনার শিশুকে নিরাপদ রাখুন

- আপনার সন্তানকে ঘরের ভেতরে এবং বাইরে – উভয় পরিমণ্ডলেই যথাসম্ভব সক্রিয় থাকতে সহায়তা করার সময় কোভিড-১৯ এর স্থানীয় নির্দেশিকা কঠোরভাবে অনুসরণ করার জন্য পরামর্শ দেওয়া হলো।
- কোভিড-১৯ এর ক্ষেত্রে বিশেষ ব্যবস্থা গ্রহনের ক্ষেত্রে আপনার এলাকার স্থানীয় সহায়তা দল কোন সাহায্য করছে কিনা তা জেনে নিন।
- জরুরি যোগাযোগের নম্বরগুলো এমন জায়গায় রাখুন যেখানে সহজেই আপনি এগুলো দেখতে পারবেন, যেমন ফ্রিজের দরজায় লাগিয়ে রাখুন।

সম্ভব হলে সাহায্য চান

- আপনার কাজের চাপ পরিবারের অন্য বড় সদস্যদের সঙ্গে ভাগ করে নিন।
- আপনি একা নন! আপনার পরিস্থিতি বোঝে – এমন লোকজনের সঙ্গে যোগাযোগ রাখুন। আপনার চ্যালেঞ্জ ও সাফল্যগুলো তাদের সঙ্গে শেয়ার করুন।
- এই সময়ে মানসিক চাপ অনুভব করা এবং হতাশাগ্রস্ত হওয়া ও ভয় পাওয়া স্বাভাবিক।
- নিজের প্রতি সদয় হোন এবং যখন আপনার প্রয়োজন হবে একটি বিরতি নিন! আরও পরামর্শের জন্য "যখন আমরা রেগে যাই" ও "শান্ত থাকুন এবং চাপ সামাল দিন" অংশগুলো দেখুন।

সমর্থক, সহানুভূতিশীল এবং স্নেহময় হোন

- আপনার সন্তান সাধারণত যে ধরনের সমর্থন পায়, তা তারা নাও পেতে পারে এবং এটি তাদের মধ্যে বাড়তি চাপ, উদ্বেগ ও হতাশা তৈরি করতেপারে।
- আপনার সন্তান যাতে নিজেকে গ্রহণযোগ্য এবং পছন্দনীয় হিসেবে ভাবে সেজন্য তাকে সহায়তায় শারীরিক ও মৌখিক সমর্থন দিন।
- ইতিবাচক শারীরিক ভাষা, অঙ্গভঙ্গি ও শব্দচয়ন বড় পার্থক্য তৈরি করে!

আপনার সন্তানের সঙ্গে যোগাযোগ বা সংযোগ স্থাপন

- আপনার সন্তানের সঙ্গে যোগাযোগ বা আলাপচারিতার সময় তার স্তরে নেমে আসুন।

- আপনার সন্তানের চোখে চোখ রাখুন এবং তার সঙ্গে ইতিবাচক আচরণ বজায় রাখুন।
- আপনার শিশুকে কথোপকথনের সুযোগ দেওয়ার জন্য সময় নিন।
- পর্যবেক্ষণ করুন, শুনুন এবং নিশ্চিত হোন যে আপনি আপনার সন্তানকে বুঝতে পেরেছেন।

ইতিবাচক মনোভাবকে জোরালো করুন!

- প্রশংসার সঙ্গে শক্তির জায়গাগুলোকে জোরালো করুন এবং তারা যা করতে পারে না সেগুলো তুলে ধরার পরিবর্তে তাদের সক্ষমতাকে উৎসাহিত করুন।
- শিশুদের কেবল তখনই সহায়তা করুন যখন এটি তাদের প্রয়োজন হয়। খুব বেশি সহায়তা তাদের স্বাধীন হয়ে ওঠার সুযোগকে বাধাগ্রস্ত করতে পারে এবং তারা সব সময়ই সহায়তা পেতে থাকবে – এমন ধারণা তাদের মাঝে তৈরি হতে পারে।

রুটিন জোরদার করুন

- রুটিন শিশুদের সুরক্ষিত এবং নিরাপদ বোধ করতে সহায়তা করে। আরও তথ্যের জন্য "গোছালো হওয়া" অংশটি দেখুন।
- আপনার সন্তানের সঙ্গে সঙ্গতিপূর্ণ – এমন কার্যক্রম সম্বলিত একটি রুটিন তৈরি করুন এবং এতে তাদের পছন্দের কিছু কার্যক্রম অন্তর্ভুক্ত করুন।
- আপনার শিশুকে ফোন চ্যাট, কার্ড লেখা বা ছবি আঁকার মাধ্যমে বন্ধু এবং পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে সংযুক্ত থাকতে সহায়তা করুন।
- আপনার সন্তানকে কাজের ক্ষেত্রে বিকল্প বাছাইয়ের সুযোগ দিন, যাতে বিষয়টি যে তাদের নিয়ন্ত্রণে রয়েছে – এমন ধারণা তাদের মধ্যে তৈরি হয়। এটি একইসঙ্গে আত্মবিশ্বাসও বাড়ায়।
- যেসব শিশুর সহজ ভাষা ও সুস্পষ্ট নির্দেশাবলী এবং কথা না বলে যোগাযোগ স্থাপন করা প্রয়োজন তাদের ক্ষেত্রে এগুলো ব্যবহার করুন (উদাহরণস্বরূপ: অঙ্গভঙ্গি, ছবি এবং ভিজ্যুয়াল সহায়তা)।

১৪. কিশোর-কিশোরিদের প্রতিপালন

কিশোর-কিশোরীরা স্কুল, বন্ধু ও তাদের সামাজিক জীবনের অভাব বোধ করতে পারে। তারা যাতে স্বাধীনভাবে নিজেদের মত প্রকাশ করতে পারে সে জন্য তাদের বাড়তি সমর্থন ও সুযোগ প্রদান করা গুরুত্বপূর্ণ।

এই টিপসগুলো ডাউনলোড করুন [পিডিএফ ফরম্যাট]।

আপনার কিশোর বয়সী সন্তানের সঙ্গে সময় কাটান

- বন্ধুবান্ধব এবং পরিবার-পরিজনদের সঙ্গে যোগাযোগের সৃজনশীল উপায়গুলোর মধ্যে রয়েছে বার্তা লেখা বা ছবি আঁকা।
- একসঙ্গে পছন্দের একটি খাবার রান্না করুন।
- তাদের প্রিয় গান একসঙ্গে অনুশীলন করুন।
- এমন কিছু নিয়ে কথা বলুন যা তাদের পছন্দ: খেলাধুলা, সঙ্গীত, বিখ্যাত ব্যক্তি এবং বন্ধু।

কোভিড-১৯ সম্পর্কে কথা বলা

- তথ্য অনুসন্ধানে তাদের সম্পৃক্ত করুন এবং তাদের প্রশ্নগুলো মনোযোগ দিয়ে শুনুন।
- রেডিও প্রোগ্রাম, সংবাদপত্রের নিবন্ধ বা ইন্টারনেট থেকে কোনো বিষয় সম্পর্কে জেনে সে বিষয়টি পরিবারকে জানানোর কাজ দিন তাদের।

দায়িত্ব ভাগ করে নেওয়া

- কিশোর-কিশোরীরা বাড়তি দায়িত্ব নিতে পছন্দ করে। তাদের একটি বিশেষ কাজ বেছে নেওয়ার অনুমতি দিন।
- দিনের বেলায় এমন একটি সময় বেছে নিন যে সময়ে প্রত্যেকে নিজের ভালো লাগার কোনো একটি বিষয় অন্যদের সঙ্গে ভাগাভাগি করবে।
- নারী/পুরুষ এবং মেয়ে/ছেলেদের মধ্যে দায়িত্ব সমানভাবে ভাগ করুন।

রুটিন তৈরি করা

- আপনার টিনএজ বয়সী সন্তানকে প্রতিদিনের কার্যসূচি তৈরিতে সম্পৃক্ত করুন।
- একসঙ্গে লক্ষ্য ও পুরষ্কার নির্ধারণ করুন।
- আপনার সন্তান যাতে তার প্রাত্যহিক গৃহস্থালী কাজ ও স্কুলের কাজ করার পাশাপাশি বিশ্রাম করার জন্য সময় পায় তা নিশ্চিত করুন।

কঠিন আচরণের বিষয়টি মোকাবিলা করা

- চ্যালেঞ্জিং আচরণের প্রভাবসমূহের ব্যাপারে কথা বলুন।
- আপনার সন্তানের সঙ্গে বিকল্পসমূহ খুঁজে দেখুন এবং তাদের পরামর্শ প্রদানের সুযোগ দিন।
- পরিষ্কার ও ন্যায্য নিয়ম এবং সীমানা নিয়ে একসঙ্গে সিদ্ধান্ত নিন।
- আপনার সন্তানেরা ভালো আচরণের পাশাপাশি নির্দেশনা অনুসরণ করলে তাদের প্রশংসা করুন।

মহানুভবতা এবং সহমর্মিতার বিষয়গুলো তুলে ধরুন

- যারা অসুস্থ এবং যারা অসুস্থদের যত্ন নিচ্ছেন, তাদের জন্য আদর্শ মহানুভবতা ও সহমর্মিতার নজির স্থাপন করুন।
- বৈষম্যের শিকার হওয়া কারও পাশে দাঁড়ানো বা তাকে খাবার পাঠিয়ে সহায়তা করার মতো কার্যক্রমের মাধ্যমে আপনার টিনএজ বয়সী সন্তানেরা কীভাবে সহাচরনের নজির তৈরি করতে পারে তা নিয়ে তাদের সঙ্গে কথা বলুন।

আপনার কিশোর বয়সী সন্তানকে মানসিক চাপ কমাতে সহায়তা করুন

- আপনার কিশোর বয়সী সন্তানেরাও মানসিক চাপের সম্মুখীন হবে – কখনও কখনও আপনার কাছ থেকে না হলেও ভিন্ন কোন সূত্র থেকে।

- তারা কেমন অনুভব করছে তা তাদের প্রকাশ করতে দিন এবং তাদের অনুভূতিগুলোকে গ্রহণ করুন।
- আপনার সন্তানের কথা শোনার এবং কোনো কিছুকে তাদের দৃষ্টিতে দেখার চেষ্টা করুন।
- বিশ্রাম এবং আনন্দদায়ক কার্যক্রম একসাথে করুন।

আপনার কিশোর বয়সী সন্তানকে অনলাইনে নিরাপদ রাখুন

- স্বাস্থ্যকর যন্ত্র (ডিভাইস) ব্যবহার সম্পর্কে পারিবারিক প্রযুক্তি চুক্তি তৈরিতে আপনার কিশোর বয়সী সন্তানকে সম্পৃক্ত করুন।
- ব্যক্তিগত তথ্য কীভাবে গোপন রাখতে হয়, বিশেষ করে অপরিচিতদের কাছ থেকে, সে বিষয়ে শিখতে আপনার সন্তানকে সহায়তা করুন।
- আপনার সন্তানকে মনে করিয়ে দিন যে, তারা যখনই অনলাইনে খারাপ কোনো অভিজ্ঞতার সম্মুখীন হবে তখনই তারা সে বিষয়ে আপনার সঙ্গে কথা বলতে পারে।

১৫. নবজাত শিশুর প্রতিপালন

ছোট বাচ্চাদের সঙ্গে ঘরের ভেতরে আমরা অনেক বেশি সময় কাটাই এবং কোভিড-১৯ এটি আরও বাড়িয়ে দিয়েছে। এই সময়ে নিজের এবং আপনার শিশুর জন্য বিচ্ছিন্ন, হতবিহ্বল, উদ্বিগ্ন ও ভীতি অনুভূত করা খুবই স্বাভাবিক।

এই টিপসগুলো ডাউনলোড করুন [পিডিএফ ফরম্যাট]।

কাজ ভাগ করে নেওয়ার মাধ্যমে যত্ন নিন

- অন্যদের সঙ্গে যোগাযোগ রাখতে এবং সংযুক্ত থাকতে সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম, ফোন কল এবং আপনার আয়ত্তের মধ্যে থাকা যেকোনো কিছু ব্যবহার করুন।
- অন্যদের সঙ্গে পালাক্রমে শিশুর যত্ন নিন। আপনার নিজের জন্য সময় নিন।
- আপনার শিশু যখন ঘুমায় তখন আপনিও ঘুমান, এতে আপনি শরীরে শক্তি পাবেন।

আপনার শিশুর সঙ্গে যোগাযোগ তৈরি করা

- আপনার শিশু যা করে তা অনুকরণ করে তাকে অনুসরণ করুন।
- তাদের উচ্চারিত আওয়াজ বা শব্দের পুরাবৃত্তি করুন এবং সাড়া দিন।
- আপনি যখন আপনার শিশুর সঙ্গে কথা বলবেন তখন তার নাম ব্যবহার করুন।
- আপনার শিশু যা করছে তা বর্ণনা করার জন্য শব্দ ব্যবহার করুন।

আপনার শিশুর সঙ্গে শেখা

- তাদের পরিবেশকে আনন্দদায়ক করে তুলুন!
- শিশুরা উদ্দীপনামূলক অনেক কিছুর প্রতি সাড়া দেয়।
- আপনার শিশুকে তার ৫টি ইন্দ্রিয়ের মাধ্যমে বিশ্বকে বুঝতে দিন!

শিশুরা খেলার মাধ্যমে শেখে!

- আপনি নিজেও শিশুর স্তরে নেমে যান এবং সে যাতে আপনাকে দেখতে ও আপনার কথা শুনতে পারে সেটা নিশ্চিত করুন।
- পিক-এ-বু খেলুন, গান বা ঘুমপাড়ানি গান গেয়ে শোনান, ব্লক বা কাপ সাজিয়ে খেলুন।
- একসঙ্গে গান করুন: হাঁড়ি দিয়ে, ঝুনঝুনি দিয়ে বা কৌটার ভেতর কিছু একটা ভরে শব্দ করে তালে তালে গান করুন।
- আপনার শিশুর সঙ্গে বইগুলো ভাগাভাগি করুন, এমনকি তার বয়স খুব কম হলেও! ছবিতে কী আছে সেটা বর্ণনা করে তাকে বোঝান। আপনার শিশুকে তার সমস্ত ইন্দ্রিয় দিয়ে বইগুলোকে বুঝতে দিন।

শিশুরা যখন কাঁদে

- অবিলম্বে আপনার শিশুর প্রতি সাড়া দিন।
- আপনার শিশুকে কী কারণে কাঁদছে তা বোঝার চেষ্টা করুন।
- কাপড় দিয়ে মুড়িয়ে দেওয়া হলে বা হালকা দোলানো হলে তা আপনার শিশু শান্ত হতে পারে।
- ঘুমপাড়ানি গান বা মৃদু শব্দের সঙ্গীত বাজানো হলে তা তার জন্য সুখকর হতে পারে।
- শান্ত থাকুন এবং একটু বিরতি নিন! আপনি আপনার শিশুকে নিরাপদ স্থানে চিৎ করে শুইয়ে দিয়ে অন্য কাজ করতে পারেন। তবে প্রতি ৫ থেকে ১০ মিনিট পরপর শিশুটি কী করছে তা খেয়াল রাখুন।
- আপনি যদি মনে করেন আপনার শিশু আঘাতপ্রাপ্ত বা অসুস্থ, তাহলে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে ফোন করুন বা তাকে ক্লিনিকে নিয়ে যান।

আপনার শিশুরা শিখছে, তাই তাদের সঙ্গে ভালো আচরণ করুন, তবে বাবা-মা হিসেবে নিজের সঙ্গেও ভালো আচরণ করুন!

- কেবলমাত্র আজ কিছু একটা ঠিকঠাক হয়নি বা আপনি মেজাজ হারিয়েছেন – এগুলো বাবা-মা হিসেবে আপনি কেমন তা নির্ধারণ করে না। আপনি আজ ভালোভাবে যে কাজগুলো করেছেন সেগুলোর কথা মনে করুন, এমনকি এগুলোকে খুব ছোট মনে হলেও।

সন্তানের যত্ন সংক্রান্ত এই টিপসগুলো "প্যারেন্টিং ফর লাইফলং হেলথ" উদ্যোগ থেকে নেওয়া হয়েছে।

তথ্যসূত্র: ***ইউনিসেফ***

পঞ্চম অধ্যায়

করোনাকালে মানসিক সুস্থতা
(Wellbeing during Covid)

করোনায় মানসিক স্বাস্থ্যের যত্নে যা করবেন

মহামারি করোনাভাইরাস মানুষের জীবনে যে কেবলমাত্র স্বাস্থ্যঝুঁকি তৈরি করছে তা কিন্তু নয়। আমাদের মনস্তাত্ত্বিক জগতেও এই মহামারি নিদারুণ প্রভাব ফেলছে। বহু মানুষ আছেন যারা করোনায় আক্রান্ত হয়ে কিংবা করোনা থেকে সুস্থ হওয়ার পরও বিষণ্ণতা, উদ্বেগ এবং হতাশায় ভুগছেন।

গত বছরের মাঝামাঝিতে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার ভাষ্যমতে, **'মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর মহামারির প্রভাব মারাত্মক উদ্বেগের কারণ হয়ে দাঁড়িয়েছে। সামাজিকভাবে বিচ্ছিন্ন থাকা, সংক্রমণভীতি, পরিবারের সদস্য হারানোর দুঃখ-কষ্ট, এসবের সঙ্গে যুক্ত হয়েছে উপার্জন ও চাকরি হারানোর ভয়।'**

এ বিষয়ে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার গাইডলাইন অনুযায়ী বেশ কিছু পরামর্শ দিয়েছে স্বাস্থ্য অধিদপ্তর। সেগুলো হলো:

- আপনি যাদের ওপর আস্থা রাখতে পারেন তাদের সাথে কথা বলুন, পরামর্শ নিন। স্বজন আর বন্ধুদের সাথে যোগাযোগ রাখুন। এক্ষেত্রে সরাসরি দেখা না করে বরং ফোন এবং অনলাইনের সাহায্য নিন।
- আপনি যদি বাড়িতে থাকতে বাধ্য হোন, তাহলে স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন করুন। সুষম খাদ্য গ্রহণ করুন, পর্যাপ্ত পরিমাণ ঘুমান, হালকা ব্যায়াম করুন।
- বাসায় পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে ভালো সময় কাটান আর বাইরের বন্ধু স্বজনদের সঙ্গে ইমেইল, টেলিফোন বা সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমের সাহায্যে যোগাযোগ রক্ষা করুন।
- ধূমপান, তামাকজাত দ্রব্য, অ্যালকোহল বা অন্য কোনো নেশাজাত দ্রব্য গ্রহণ করে আপনার মনের চাপ দূর করার চেষ্টা করবেন না।
- নিজের ওপর যদি খুব বেশি চাপ বা স্ট্রেস বোধ করেন তাহলে নিকটস্থ স্বাস্থ্য কর্মীর সঙ্গে কথা বলুন। যদি প্রয়োজন হয় তবে কীভাবে, কার কাছ থেকে, কোথা থেকে আপনি শারীরিক বা মানসিক সমস্যার জন্য সাহায্য গ্রহণ করবেন তার একটি আগাম পরিকল্পনা তৈরি করে রাখুন।
- তথ্যের জন্য এমন একটি বিশ্বাসযোগ্য বিজ্ঞানসম্মত উৎস ঠিক করে রাখুন কেবলমাত্র সেগুলোর ওপর ভরসা করবেন। যেমন, বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার ওয়েবসাইট বা সরকার হতে দায়িত্বপ্রাপ্ত সংশ্লিষ্ট প্রতিষ্ঠান। বিশ্বাসযোগ্য সূত্র থেকে এমন তথ্য নিন যেগুলো আপনাকে ঝুঁকি সম্পর্কে সতর্ক করবে এবং প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণে সাহায্য করবে।
- দুশ্চিন্তা আর অস্থিরতা কমাতে, আপনি এবং আপনার পরিবার, প্রচার মাধ্যমে করোনা ভাইরাস সংক্রমণ আর এর পরিণতি নিয়ে বিপর্যস্তকর সংবাদ শোনা বা দেখা কমিয়ে দিতে পারেন।
- মনে করে দেখুন, আপনি আগেও নানার প্রতিকূল পরিস্থিতি মোকাবেলা করে এসেছেন। সেই অভিজ্ঞতার আলোকে করোনা ভাইরাস সংক্রমণ এর সময় আপনার মানসিক চাপ কমাতে পূর্বের সেই দক্ষতাকে কাজে লাগিয়ে ভালো থাকার চেষ্টা করুন।

তথ্যসূত্র: করোনা

ইউনিসেফ

কোভিড-১৯ মহামারীকালে আপনার পরিবারের মানসিক স্বাস্থ্য কীভাবে সুরক্ষিত রাখবেন

কিশোর-কিশোরী মনরোগ বিশেষজ্ঞ ডা. লিসা ডামুরের সাথে আলাপচারিতা

করোনাভাইরাস (কোভিড-১৯) রোগ ছড়িয়ে পড়ার ফলে বাবা-মা এবং শিশুরা বড় ধরনের ঝুঁকির সম্মুখিন হচ্ছে। পরিবারের প্রত্যেকের জন্যই স্কুল বন্ধ ও শারীরিক দূরত্বের বিষয়গুলো মেনে নেয়া বেশ কঠিন হয়ে দাঁড়িয়েছে। পরিবারের প্রত্যেকে কীভাবে একে অপরকে সহযোগিতা করতে পারে এবং এই নিউ নরমাল সময়ে সবকিছুকে কীভাবে সহজ করে তোলা যায় সে সম্পর্কে আরও জানতে আমরা কিশোর-কিশোরী মনোবিজ্ঞানী, সর্বাধিক বিক্রিত লেখক, মাসিক নিউ ইয়র্ক টাইমসের কলামিস্ট এবং দুই সন্তানের মা ডাঃ লিসা ডামুরের সাথে বসেছিলাম।

ইউনিসেফ: করোনভাইরাস (কোভিড -১৯) রোগ ছড়িয়ে পড়ার সময় কিশোর-কিশোরী এবং তাদের বাবা-মা কীভাবে নিজেদের মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নিতে পারেন?

ডাঃ ডামুর: বাবা-মা প্রথম যে কাজটি করতে পারে তা হলো তারা [কিশোর-কিশোরীরা] যে উদ্বিগ্ন বোধ করছে সে বিষয়টিকে স্বাভাবিক করে তোলা। অনেক কিশোর-কিশোরীর মধ্যে এক ধরনের ভুল ধারণা রয়েছে যে, উদ্বেগ সব সময় মানসিক অসুস্থতার লক্ষণ। তবে, মনোবিজ্ঞানীরা অনেক আগেই বুঝতে পেরেছিলেন যে, উদ্বেগ একটি স্বাভাবিক এবং স্বাস্থ্যকর বিষয় যা বিভিন্ন ধরনের হুমকির বিষয়ে আমাদের সতর্ক করে এবং নিজের সুরক্ষা নিতে সহায়তা করে। সুতরাং আপনি যদি বলেন, "তুমি যে প্রতিক্রিয়া দেখাচ্ছো সেটা সঠিক। কিছুটা উদ্বেগের কারন তো এখন অবশ্যই আছে। বিষয়টি এইভাবেই ভাবা উচিত। এখনই যে সিদ্ধান্ত নেয়া উচিত, উদ্বেগ তা নিতে সহায়তা করবে।" আর এধরনের ভাবনা কিশোর-কিশোরীদের জন্য খুবই সহায়ক। শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা অনুশীলন করা, ঘন ঘন হাত ধোয়া এবং নিজের মুখ স্পর্শ না করা – এই ধরনের উদ্বেগ এখনই যা করা দরকার তোমাকে সেটি করতে সহায়তা করবে। এতে করে তুমি আরও সুরক্ষিত বোধ করবে। সুতরাং এই কাজটি আমরা করতে পারি।

আর একটা কাজ যেটা আমরা করতে পারি সেটা হলো তারা যেন বাইরের দিকে নজর দেয় সেক্ষেত্রে আমরা তাদেরকে সাহায্য করতে পারি। এক্ষেত্রে তাদের একথা বলুন, "শোনো, আমি জানি তোমরা করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার আশংকায় সত্যিকার অর্থেই বেশ উদ্বিগ্ন। তবে, আমরা কেন তোমাদের নিজের মুখ ধোয়া, বাড়ির কাছাকাছি থাকা ইত্যাদি করতে বলছি? এর কারন হলো আমরা এভাবেই আমাদের কমিউনিটির সদস্যদের যত্ম নিই। আমরা আমাদের আশেপাশের মানুষজনকে নিয়ে এভাবেই চিন্তা করি।"

এবং তারপরে তাদেরকে আরও কিছু কাজ করতে দিন যা তাদের জন্য সহায়ক হতে পারে: হয়তো অভাবগ্রস্থ মানুষদের কাছে খাদ্যসামগ্রী পৌঁছে দেয়া বা তাদের জন্য কেনাকাটা করতে যাওয়া বা নিজেদের কমিউনিটির কোন এলাকার মানুষের সহায়তা দরকার তা নির্ধারণ করা এবং সামাজিক দূরত্ব বজায় রেখে আশেপাশের মানুষদের সহায়তা করার জন্য কাজ করা। করোনার মধ্যে অন্যদের সেবা করার উপায় খুঁজে পাবার বিষয়টি তরুণদের মধ্যে আরও ভাল অনুভূতি তৈরিতে সহায়তা করবে।

তারপর তৃতীয় যে জিনিসটি করা দরকার তা হলো উদ্বেগ থেকে বেরিয়ে আসতে তাদেরকে অন্যান্য বিষয়ের দিকে ধাবিত করতে হবে। মনোবিজ্ঞানীরা যা জানেন তা হচ্ছে যখন আমরা দীর্ঘস্থায়ী সমস্যার মধ্যে থাকি - এটি অবশ্যই একটি দীর্ঘকালীন সমস্যা যা কিছুকাল চলতে থাকে – তখন সমস্যাটিকে দুটি

ভাগে ভাগ করা বেশ সুবিধাজনক: (১) যেসব বিষয়ে আমি কিছু একটা করতে পারি; এবং (২) যে সব বিষয়ে আমি কিছুই করতে পারি না। এখন সেই দ্বিতীয় ভাগে অনেক কিছু ঘটতে চলেছে, যেখানে শিশু কিশোরদের বেশ কিছু সময়ের জন্য হলেও কঠিন পরিস্থিতির মধ্যে দিয়ে বাঁচতে হবে।

গবেষকরা জানান, দ্বিতীয় অংশটিকে মোকাবেলা করার জন্য ইতিবাচক বিভ্রান্তি খুঁজে পাওয়ার বিষয়টি আমাদের সহায়তা করতে পারে: আমরা আমাদের বাড়ির কাজ করি, আমরা আমাদের পছন্দসই সিনেমা দেখি, আমরা বিছানায় শুয়ে থেকে একটি উপন্যাস পড়ি। এখনকার সময়ে এটি যথেষ্ট উপযুক্ত কৌশল। করোনভাইরাস এবং উদ্বেগ থেকে পরিত্রাণ পাওয়ার উপায় হিসাবে সম্ভবত অনেক কিছুই বলা যায়, এবং অন্যভাবে করোনভাইরাস এবং উদ্বেগ থেকে পরিত্রাণ পাওয়ার উপায় হিসাবে আবার অনেক কিছুই বলা যায় না। সঠিক ভারসাম্য খুঁজে পেতে শিশু-কিশোরদের সহায়তা করা এক্ষেত্রে একটি বড় পার্থক্য নিয়ে আসবে।

ইউনিসেফ: বিভ্রান্তিবশত, ইদানিংকালে অনেক কিশোর-কিশোরীই নিজেদেরকে বিভিন্ন ডিভাইসের স্ক্রীন-এর মধ্যে আবদ্ধ রাখছে। বাবা-মা এবং কিশোর-কিশোরীরা এটিকে সর্ব্বোত্তমভাবে কীভাবে মোকাবেলা করতে পারে?

ডাঃ ডামুর: আমি একজন কিশোর বা কিশোরীর খুব সামনে এসে বলব, "ঠিক আছে, তুমি এবং আমি দুজনেই জানি যে, তোমার হাতে এখন অনেক সময় আছে। কিন্তু তুমি এবং আমি দুজনেই এও জানি যে, সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে অযথা অলস সময় কাটানোর কোনও অর্থ হতে পারে না। এটি স্বাস্থ্যকরও নয়। এটি ভালো কিছু নয় এবং এটি তোমার উদ্বেগকে আরও বাড়িয়ে তুলতে পারে। একটি সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমকে তুমি বিনামূল্যে ব্যবহার করছো বলেই যে এটি ভাল তা নয়। সুতরাং আসল কথা হলো তোমাকে স্কুলে যেতে হচ্ছে না বা ক্লাশ করার জন্য সময়ও ব্যয় করতে হচ্ছে না। কিন্তু এর অর্থ এই নয় যে, সে সব সময় তোমাকে সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমের জন্য ব্যয় করতে হবে।" তবে, সবকিছু স্বীকার করে নিয়ে আমার মনে হয় আপনি সরাসরি শুধু বলবেন যে, স্বাভাবিকভাবেই স্কুলে না যাওয়ার জন্য যে সময় বেঁচে যাচ্ছে তার সবটুকুই অনলাইনে ব্যবহারের কোনও সুযোগ নেই।

এরপর কিশোর-কিশোরীকে প্রশ্ন করুন, "আমরা বিষয়টিকে কীভাবে মোকাবেলা করবো? এক্ষেত্রে আমাদের পরিকল্পনাই বা কি হবে? নতুন স্বাভাবিক (নিউ নর্মাল) বা নতুন স্বল্পমেয়াদী স্বাভাবিক অবস্থায় তুমি সাধারণতঃ কী প্রস্তাব করবে? তুমি যেভাবে অভ্যস্ত সেভাবে আর তোমার সময়টিকে কাঠামোবদ্ধ করা যাচ্ছে না। তাই একটা কাঠামোর চিন্তা কর এবং তোমার মনে যে কাঠামো আছে তা আমাকে দেখাও। তারপর আমরা বিষয়টি নিয়ে একসাথে ভাবতে পারি।"

ইউনিসেফ: স্বাভাবিকতা বজায় রাখার জন্য অভিভাবকরা তাদের সন্তানদের জন্য কেমন কাঠামো তৈরি করবে?

ডা. ডামুর: শিশু কিশোরদের জন্য একটা সময়সূচী দরকার। খুব দ্রুততার সাথে আমাদের সকলকে এমন একটা সময়সূচী বানাতে হবে যা তাদের সময়কে দিনের পর দিন কার্যকরভাবে ব্যয় করতে সাহায্য করবে। এবং তাই আমি দৃঢ়ভাবে সুপারিশ করব যে, বাবা-মায়েরা এক্ষেত্রে দিনের একটি সময়সূচি আছে কিনা তা নিশ্চিত করবেন। আর এ সময়সূচিতে সময়টা কীভাবে ব্যয় করা হবে তার পরিকল্পনা থাকবে। সময়সূচির এই পরিকল্পনার মধ্যে খেলার সময়ও অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে যেখানে তাদের ইচ্ছানুযায়ী ফোনে বন্ধুদের সাথে যোগাযোগ করতে পারে। তবে এই সময়সূচিতে প্রযুক্তি-মুক্ত সময়, রাতের খাবার তৈরিতে সাহায্যের জন্য আলাদা সময়, বাইরে যাবার জন্য আলাদা সময় থাকা উচিত। এছাড়াও, এরকম একটা পরিকল্পিত সময়সূচী তাদেরকে বুঝতে সাহায্য করবে কখন তারা পড়াশোনা করবে এবং কখন তারা

খেলবে অথবা নিজের মত সময় কাটাবে। এই দিকনির্দেশনা তাদের জন্য বড় ধরনের স্বস্তি বয়ে নিয়ে আসবে।

আমি ১০ বা ১১ বছরের কম বয়সী বাচ্চাদের জন্য বলব, বাবা-মার একটি কাঠামো তৈরি করা উচিত। তারপরে এটি নিয়ে তাদের সন্তানদের সাথে আলোচনা করা উচিত এবং আলোচনায় এমন কোনও প্রতিক্রিয়া কিংবা মতামত থাকতে পারে যা কাঠামোটিকে আরও উন্নত করতে পারে।

এগারো এবং তার চেয়েও বেশি বয়সী শিশুদের জন্য, আমি বাচ্চাকে এটির খসড়া সময়সূচী তৈরি করতে বলবো - এবং সময়সূচীতে যেসব বিষয় থাকা উচিত সে সম্পর্কে তাকে ধারণা দিব, এবং তারপর সে যা তৈরি করলো সেটা নিয়ে কাজ করবো।

ইউনিসেফ: আরও ছোট শিশুদের জন্য একটি কাঠামো তৈরি করছেন এমন বাবা-মার জন্য আপনার পরামর্শ কী?

ডা. ডামুর: ছোট শিশুরা আসলে দিনের বেলা ক্লাসে বসে থাকে এবং তাদের চারপাশের অনেক সহপাঠীর দুষ্টামি এবং বিরক্তি সহ্য করে। অথচ তারা যখন বাড়িতে থাকে তখন তাদের এসব সহ্য করতে হয় না। আমি মনে করি বিষয়টি আমাদের বুঝতে হবে। আমি মনে করি না যে, তাদের বাড়িতে থেকে নির্দিষ্ট বিষয়ে কাজ করার দক্ষতাকে কোনোভাবেই খাটো করে দেখা উচিত।

একানে এটি বলা দরকার যে, প্রত্যেক পরিবার তাদের শিশুকে সবচেয়ে ভাল জানেন এবং কে তাদেরকে তদারকি করছে তার উপর নির্ভর করে তাদের আদর্শ কি হবে। এছাড়াও, তাদের দিনের সময়সূচী তৈরি করতে হবে এমন ভাবে যাতে করে যদি কোন কিছু ঘটেও যায় তবে তার আগেই সকল কাজ যেমন, স্কুলের সকল কাজ, অন্যান্য সকল কাজ, যে কাজগুলো তাদের করতে হবে তা শেষ হয়ে যায়।

অনেক পরিবার মনে করতে পারে যে, দিনটি কিছুটা পরে শুরু করা ভাল হবে। আরেকটু ঘুমিয়ে নেয়া, একসাথে দীর্ঘ সময় ধরে সকালের নাস্তা করা এবং তারপরে সকাল ১০টা বা ১১টার দিকে দিনের অন্যান্য কাজ করা ভাল। প্রতিটি পরিবার তাদের নিজের মতো করে এটি করতে পারে। আমি এমন কিছু যুক্ত করতে চাই যা অন্য অনেকে বলতে নাও চাইতে পারে: আমরা এখন মহামারীতে আটকে আছি, সুতরাং আপনি যেভাবে উপভোগ করতে পারবেন – আপনার সেটাই করা উচিত। যদি এর অর্থ এমনটি হয় যে, আপনি পরিবারের সকলের সকালের নাস্তার জন্য একটি পছন্দের খাবার তৈরি করছেন এবং এটি এমন একটি বিষয় যা স্কুল চলাকালীন কখনও সম্ভব হয়নি এবং এটি এমন কিছু যা প্রত্যেককে খুশি করে তোলে, তবে অবশ্যই সেটা করুন।

একটি সময়সূচি দিয়ে চেষ্টা করুন, বা পরিবারের জন্য এক সপ্তাহের একটি অস্থায়ী সময়সূচি দিয়ে চেষ্টা করুন এবং তারপরে সপ্তাহের শেষে এটি পর্যালোচনা করুন।

"আমাদের মনে রাখা উচিত যে, তারা গাড়ির যাত্রী এবং আমরা গাড়িটি চালাচ্ছি।"

ইউনিসেফ: সংকটের সময়ে বাবা-মার নিজস্ব আচরণ কতটা গুরুত্বপূর্ণ?

ডা. ডামুর: বাবা-মায়েরা অবশ্যই উদ্বিগ্ন এবং আমরা নিজেদেরকে যতটা চিনি, আমাদের বাচ্চারা আমাদেরকে তার চেয়ে বেশি ভাল করে চেনে। তারা আমাদের আবেগকে কাজে লাগাবে। উদ্বেগ সামলানোর জন্য তাদের নিজেদের সময়ে তারা যা করতে পারে আমি বাবা-মাকে সেটা করার জন্য বলব। নিজেদের উদ্বেগ কমানোর জন্য বাচ্চারা তাদের নিজস্ব সময়ে যা করতে চায়, আমি বাবা-মাকে সেটা করতে দিতে বলবো। এর অর্থ হলো আবেগকে ধরে রাখা। বিশেষত বাবা-মা যদি সেই আবেগগুলোকে তীব্রভাবে অনুভব করে, তখন বাবা-মার পক্ষে আবেগকে ধরে রাখা কঠিন হতে পারে। আমি চাই, বাবা-

মায়ের তাদের উদ্বেগ প্রকাশের জন্য একটি আউটলেট খুঁজে পাক কিন্তু সেটা তাদের সন্তানদের নয়। আমাদের মনে রাখা উচিত যে, তারা গাড়ির যাত্রী এবং আমরা গাড়ি চালাচ্ছি। সে কারনে আমরা যদি উদ্বিগ্ন হই, কখনো কখনো আমরা অবশ্যই হই, তাহলে আমাদের গাড়িতে চড়ে শিশুরা নিরাপদ বোধ করতে পারবো না।

ইউনিসেফঃ সন্তানরা কেমন বোধ করছে- এ বিষয়ে বাবা-মায়ের তাদেরকে কি নিয়মিত জিজ্ঞাসা করা উচিত? অথবা এটি সন্তানদের জন্য আরও আবেগ বা উদ্বেগের কারণ হতে পারে কিনা?

ডা. ডামুরঃ এটি বাচ্চার উপর নির্ভর করে বলে আমি মনে করি। কিছু বাচ্চা আছে যারা নিজেদেরকে নিজেদের মধ্যে রাখে এবং সেক্ষেত্রে বাবা-মা বাচ্চাদের এমনটি বলতে পারেন যে, "তুমি কী করছো?" বা "তুমি কী শুনছো?" অন্য অনেক বাচ্চা এ-সম্পর্কে কথা বলবে, এবং বলেই যাবে। এই বিষয়গুলোতে আমরা যেভাবে যোগাযোগ করতে চাই তা হলো অভিব্যক্তি এবং ধারণার মধ্যে ভারসাম্য রাখা। বিশেষত যখন শিশুদের কিছুটা তীব্র অনুভূতি থাকার আশা করা উচিত, এমন সময়ে আপনি বাচ্চাদের কিছু অভিব্যক্তি এবং অনুভূতি জানতে চান। সুতরাং যদি আপনার শিশুর আবেগের মাত্রা যদি বেশি থাকে, তখন আপনি আবেগ সংবরন করে তাকে অনুভূতি প্রকাশে সাহায্য করবেন। আর যদি শিশুর প্রকাশ বাধাগ্রস্থ হয়, তখন আপনি তাকে তার সুপ্ত অনুভুতিগুলি যাতে প্রকাশ করতে পারে সে বিষয়ে সহায়তা করবেন।

ইউনিসেফঃ ভাইরাসটিতে আক্রান্ত হবার ব্যাপারে শিশুরা বেশ উদ্বিগ্ন, কিন্তু তারা তাদের বাবা-মার সাথে এ বিষয়ে কথা বলতে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করে না। বিষয়টি নিয়ে বাবা-মার কীভাবে তাদের সাথে কথা বলা উচিত?

ডা. ডামুরঃ করোনাভাইরাস (কোভিড-১৯) রোগ এবং নিজেকে এর থেকে সুস্থ রাখতে শিশুরা যে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে পারে সে বিষয়গুলো নিয়ে তাদের সাথে তাদের অভিভাবকদের অত্যন্ত শান্ত ও কায©কর কথাবার্তা হওয়া উচিত। সম্ভবত আপনি বা আপনার বাচ্চারা কোনও একটা সময় প্রায়শই সাধারণ সর্দি বা জ্বরের মতো লক্ষণ অনুভব করতে পারেন। কিন্তু এতে তাদের অযথা আতঙ্কিত হওয়ার দরকার নেই। এ বিষয়টি বাচ্চাদের জানানো উচিত। বাচ্চারা ভাল বোধ করছে না বা ভাইরাস সম্পর্কে উদ্বিগ্ন বোধ করছে - এ বিষয়টি বাবা-মাকে জানানোর জন্য বাচ্চাদের উৎসাহিত করা উচিত যাতে করে অভিভাবকরা সন্তানদের সাহায্য করতে পারেন।

শিশুরা কোভিড-১৯ সম্পর্কে ভীত এবং উদ্বিগ্ন বোধ করছে এ ব্যাপারে প্রাপ্তবয়স্করা সহানুভূতিশীল হবেন। আপনার সন্তানকে আশ্বস্ত করুন যে, বিশেষত বাচ্চা এবং অল্প বয়স্কদের ক্ষেত্রে কোভিড-১৯ সংক্রমণের অধিকাংশ উপসগ©ই সাধারণত হালকা হয়। এটা মনে রাখাও গুরুত্বপূর্ণ যে, কোভিড-১৯ এর অধিকাংশ লক্ষণই চিকিৎসা করা যেতে পারে। সেখান থেকে, আমরা তাদের মনে করিয়ে দিতে পারি যে, নিজেকে এবং অন্যকে সুরক্ষিত রাখতে এবং পরিস্থিতির উপর আরও ভাল নিয়ন্ত্রণ রাখতে আমরা ঘন ঘন হাত ধোয়া, মুখমন্ডল স্পশ© না করা ও শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখার মতো কার্যকর অনেক কিছুই করতে পারি।

ইউনিসেফঃ করোনারভাইরাস (কোভিড-১৯) রোগ সম্পর্কে প্রচুর অসম্পূর্ণ ও ভুল তথ্য রয়েছে। এই ভুল তথ্য রোধ করতে অভিভাবকরা কী করতে পারেন?

ডা. ডামুরঃ তারা কী শুনছে বা কোনটাকে তারা সত্য বলে মনে করে তা খুঁজে বের করার মাধ্যমেই শুরু করা যেতে পারে। আপনার সন্তানকে কেবলমাত্র সত্য তথ্য দেওয়াই যথেষ্ট নয়। আপনার সন্তান যদি ভুল কিছু জেনে থাকে বা সঠিক নয় এমন সংবাদ দেখে তবে তারা আপনার দেয়া নতুন তথ্যের সাথে তাদের পুরানো তথ্যকে মিলাবে। কী ঘটছে সে সম্পর্কে এটি তাদেরকে এক ধরণের ফ্রাঙ্কেনস্টেইনের দানবের মত ধারণা দেবে। তাই, তাদেরকে জিজ্ঞাসা করুন, "তুমি কী শুনছো? আপনি যখন তাদেরকে সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে দেখেন বা যখন আপনি সর্বশেষ তাদের সাথে খেলার মাঠে উপস্থিত ছিলেন, তখন তাদেরকে কী বলা হয়েছে?" তারা ইতিমধ্যে যা জেনেছে সেটা অনুসন্ধান করুন এবং তাদের সঠিক তথ্যের কাছে নিয়ে আসার জন্য সেখান থেকে শুরু করুন। সঠিক তথ্য পাবার জন্য বিশ্বাসযোগ্য এবং নির্ভরযোগ্য সূত্র (যেমন, ইউনিসেফ এবং বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার ওয়েবসাইট) ব্যবহার করতে বলুন বা কম নির্ভরযোগ্য মাধ্যম থেকে তারা যে সব তথ্য পেতে পারে সেগুলো যাচাই করতে প্রাপ্তবয়স্কদের উচিত শিশুদের উৎসাহিত করা।

ভাইরাস থেকে আপনার এবং আপনার পরিবারকে সুরক্ষিত রাখতে সর্বশেষতম তথ্য এবং টিপস নিন।

"যখন এক ধরনের বেদনাদায়ক অনুভূতি হয়, তখন একমাত্র উপায় হলো শেষ পর্যন্ত দেখা"

ইউনিসেফঃ বিভিন্ন ইভেন্ট এবং কার্যক্রম বাতিলের কারণে হতাশায় ভুগছেন এমন শিশুদেরকে তাদের অভিভাবকরা কীভাবে সহায়তা করতে পারেন?

ডা. ডামুরঃ শিশুদেরকে দুঃখ পেতে দিন এবং এর জন্য তাদেরকে দোষী করার চেষ্টা করবেন না। "অন্য অনেক মানুষ তোমার চেয়েও খারাপ" তাদেরকে এমন কথা বলবেন না। এতে করে বাচ্চারা দুঃখ পাবে এবং নিজেকে দোষী মনে করবে! এটি ভাল কিছু বয়ে নিয়ে আসবে না। তাদেরকে বলুন, "তুমি সঠিক প্রতিক্রিয়াই দেখাচ্ছ। এটা সত্যিই কষ্টের যে তুমি তোমার বন্ধুদের মতো সময় কাটাতে পারছো না। কলেজ ক্যাম্পাসে বসন্ত কাটাতে যেতে পারছো না। যে কনভেনশনটিতে যাবার জন্য তুমি ছয় মাস অপেক্ষা করেছিলে, সেটিতেও তুমি যেতে পারছো না।" একজন কিশোর-কিশোরীর জীবনে এগুলো বড় রকমের ক্ষতি এবং প্রাপ্তবয়স্কদের অন্য যে জিনিসটি মনে রাখতে হবে তা হলো আমরা দীর্ঘদিন ধরে আছি তবে, আমরা এর আগে এমন পরিস্থিতির মুখামুখি কখনও হইনি। তারা এর আগে এমনটি কখনও দেখেনি এবং তারা আরও কম বয়সী। ১৪ বছর বয়সের জীবনে চার মাসের বাধাগ্রস্থতা তাদের জীবনের একটি বড় অংশ। তারা যতদিন বেঁচে থাকবে ততদিন এটি মনে রাখবে। আমাদের চেয়ে এটি তাদের জন্য একটি বড় বিষয়।

কিশোরী-কিশোরীর জীবনে এক বছর একজন প্রাপ্তবয়স্কের জীবনের সাত বছরের সমান। তাই এই ক্ষতির ক্ষেত্রে আমাদের সহানুভূতি থাকতে হবে। এটি তাদের পুরো জীবনের জন্য একটি হাইস্কুল থেকে পাস করার মতো। এটি ছিল তাদের পুরো জীবনের ক্যাম্পাসে এক ঝলক বসন্ত। এগুলো বড় ধরনের ক্ষতি। এমনকি তারা বিপর্যস্ত না হলেও কিশোর-কিশোরীদের কাছে এটি সত্যিই মন খারাপের বিষয়। এই মুহূর্তে কিশোর-কিশোরীরা যেভাবে শোক পালন করছে এবং হতাশ হয়ে পড়ছে, সেটাকে স্বাভাবিকভাবে নেবার জন্য আমি অভিভাবকদের অনুরোধ করবো।

প্রায় ছয় জন কিশোর-কিশোরী অত্যন্ত দুঃখ ভারাক্রান্ত মনে নিয়ে স্কুল থেকে ফিরে যাচ্ছিল। আমি তাদেরকে বললাম, "দুঃখ পাওয়া স্বাভাবিক। অবস্থাটা সত্যিই বেদনাদায়ক, তাই তোমাদের দুঃখ পাবার অধিকার রয়েছে।" যখন বেদনাদায়ক অনুভূতি আসে, তখন অপেক্ষা করাই একমাত্র উপায়। যখন আমরা মানুষজনকে দুঃখ পেতে দিই, সাধারণত তারা আরও দ্রুত ভালো বোধ করে। সুতরাং, সহানুভূতি এবং সমর্থন তাদের প্রাপ্য। প্রাপ্তবয়স্ক হিসাবে তাদের সহানুভূতি ও সমর্থন দেয়াই আমাদের কাজ। মনে রাখতে হবে তারা সঠিক প্রতিক্রিয়াই দেখাচ্ছে।

ইউনিসেফঃ যে সব কিশোর-কিশোরী একাকীত্ব বোধ করছে এবং বন্ধু-বান্ধব ও অন্যান্য কম©কাণ্ড থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে আছে তাদের জন্য আপনার পরামর্শ কী?

ডা. ডামুরঃ এখন আমরা সম্পূর্ণ নতুনভাবে সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমের প্রশংসা করতে পারি! যদিও কিশোর-কিশোরী ও সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম সম্পর্কে প্রাপ্তবয়স্কদের বিরূপ মনোভাব থাকতে পারে, তবে কিশোর-কিশোরীরা তাদের বন্ধুদের সাথে থাকতে চায়। শারীরিক দূরত্ব বজায় থাকা অবস্থায় তারা তাদের বন্ধুদের সাথে যোগাযোগ রাখতে চাইতেই পারে! উপরন্তু, আমি কিশোর-কিশোরীদের সৃজনশীলতাকে কখনই খাটো করে দেখতে চাই না। আমার ধারণাটা হলো তারা একে অপরের সাথে অনলাইনে খেলার উপায় খুঁজে পাবে এবং তারা আগে যা করেছে এটি তার থেকে আলাদা। এবং তাই সকল সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম সম্পর্কে আমি এখনই বিরূপ দৃষ্টিভঙ্গি রাখব না।

ইউনিসেফঃ এই কঠিন অনুভূতির মধ্য দিয়ে কাজ করতে এবং তাদের মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নিতে কিশোর-কিশোরীরা কি কি মাধ্যম ব্যবহার করতে পারে?

ডা. ডামুরঃ প্রতিটি শিশু ভিন্ন ভিন্ন উপায়ে এটা করবে বলে আমি মনে করি। কোন কোন শিশু শিল্পকর্ম© তৈরি করতে চলেছে, কোন কোন শিশু তাদের বন্ধুদের সাথে কথা বলতে চায় এবং ইন্টারনেটে সংযুক্ত থেকে তাদের দুঃখকে ভাগাভাগি করতে চায়। এমন সময় তারা এটা করতে চায় যখন তারা কেউ একসাথে হতে পারে না। কোন কোন শিশু খাদ্য মওজুদের জায়গাগুলো থেকে খাবার পাবার উপায় খুঁজতে চাইছে। আমি শুধু বলব, আপনার সন্তানদের জানুন, আপনার সন্তানের কাছ থেকে ইঙ্গিত নিন এবং সত্যিকারের বাধা-বিপত্তি খুঁজে পাওয়ার সাথে অনুভূতি সম্পর্কে কথা বলার মধ্যে ভারসাম্য বজায় রাখার জন্য অনেক চিন্তাভাবনা করুন এবং যখন তাদের মন খুব খারাপ থাকে তখন তাদের খারাপ লাগা থেকে মুক্তি দিতে বাধা-বিপত্তির বিষয়টি মেনে নিন।

ইউনিসেফঃ করোনাভাইরাস ছড়িয়ে পড়ার সময় থেকে কিছু শিশু স্কুলে বা অনলাইনে হয়রানীর শিকার হচ্ছে। কোন শিশু যদি গালাগালির শিকার হয় তবে তাদের কী করা উচিত?

ডা. ডামুরঃ যে কোনও ধরণের অনলাইন হয়রানী মোকাবেলার সেরা উপায় হলো বাইন্ড্যান্ডারদের সক্রিয় করা এবং ব্যবহারকারী শিশুদের দিকে সতর্ক দৃষ্টি রাখা। এর পাশাপাশি, সকল বাবা-মার তাদের সন্তানদের বলা উচিত যে, তারা যদি গালাগালি বা হয়রানীর শিকার হয়, তবে তাদের সাহায্য করতে পারে এমন কোনও প্রাপ্তবয়স্কের শরণাপন্ন হওয়া উচিত।

>> **সাইবারবুলিংঃ এটা কী এবং এটা কীভাবে বন্ধ করতে হয়?**

>> **আপনার সন্তানের সাথে বুলিং সম্পর্কে কীভাবে কথা বলা যায়?**

ইউনিসেফঃ বাবা-মা এরকম বন্দী পরিস্থিতিকে সবচেয়ে বেশি কীভাবে কাজে লাগাতে পারে? একসাথে বাড়িতে আটক অবস্থায় আপনি আপনার সন্তানদের সাথে কিভাবে মজার সময় কাটাতে পারেন?

ডা. ডামুরঃ আমার বাড়িতে আমার দুই মেয়ে আছে। প্রতি রাতে আমরা একটি ডিনার টিম বানাবো বলে সিদ্ধান্ত নিয়েছি। রাতের খাবারের দায়িত্বে কে থাকবে সেটা নিয়ে আমরা একটি সময়সূচি তৈরি করতে যাচ্ছি এবং কখনও কখনও এটি আমি কিংবা আমার স্ত্রীও হতে পারে। আবার কখনও কখনও এটি আমি কিংবা আমার দুই মেয়ের যে কোন একজনও হতে পারে। আমরা আসলে এটাকে একটা জোড়া হিসাবে দাঁড় করাতে চাই। আমার বড় মেয়ে কিশোরী এবং আমার ছোট মেয়ে প্রাথমিক-স্কুলে যাওয়ার বয়সী। এ কারনে এমন এক রাত আসবে যেখানে আমার দুই মেয়েকে রাতের খাবারের দায়িত্ব নিতে হবে। তাই

আমরা পরিবারের জন্য রাতের খাবার তৈরির দায়িত্বকে ঘুরিয়ে ফিরিয়ে নিই। পরিবারের সকলে মিলে প্রায়শই আমরা রাতের খাবার তৈরির সময় পাই না। এমনকি একসাথে রান্না করার আনন্দ উপভোগ করার জন্য দিনেও সাধারণত সময় হয়না। এ কারনে এখন আমরা এটি করছি।

আমি নিজে যা করতে চাই তার সবগুলোর একটি তালিকা তৈরি করে চলেছি: আমি যে বইগুলো পড়তে চাই এবং আমি যা করতে চেয়েছিলাম সেই জিনিসগুলো করা – আমার ছোট মেয়ে বুনন শেখানোর কথা বলতো। কীভাবে বুননের কাজ করতে হয় সেটা আমি আমার ছোট মেয়েকে শেখাতে চাচ্ছি। সে যদি এখনও বুনন শিখতে আগ্রহী হয়, তবে আমরা তাই করবো! আমরা প্রতি তিন বা চার রাতে একটি মুভি নাইট রাখার কথা ভাবছি এবং যে দল রাতের খাবার তৈরির দায়িত্বে থাকবে তারাই মুভি বা সিনেমা নির্ধারণ করবে বলে আমরা ভাবছি। প্রতিটি পরিবারের নিজস্ব গতি এবং সংস্কৃতি রয়েছে। কাঠামো নির্ধারণ করা ও গুমোট বাতাস থেকে তাদের বের করে আনাই এখন মূল চ্যালেঞ্জ। তবে, আমরা এটি করতে পারি এবং আমাদের সন্তানদের জন্যও এটি প্রয়োজন।

সাক্ষাৎকার নিয়েছেন ম্যান্ডি রিচ, ডিজিটাল কনটেন্ট লেখক, ইউনিসেফ, সংক্ষিপ্ততা ও স্পষ্টতার জন্য এডিট করা হয়েছে।

এই নিবন্ধটি মূলত ২০২০ সালের ২৭ মার্চ তারিখে প্রকাশিত হয়েছিল। সর্বশেষ ২০২০ সালের ২৪ অগাস্টে এটি আপডেট করা হয়েছে।

তথ্যসূত্র: ইউনিসেফ

সহায়ক তথ্যপঞ্জি

১. উইকিপিডিয়া
২. করোনা
৩. বিবিসি
৪. ইউনিসেফ
৫. বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (World Health Organization)
৬. ইন্টারনেট

কোভিড-১৯ থেকে সুরক্ষা ও সুস্থতা তথ্যসংকলন

A Handbook on Covid-19 Response and Wellbeing

তথ্যসংকলনটি সম্পর্কে

বিশ্বব্যাপী করোনা মহামারী ছড়িয়ে পড়েছে! বয়স, লিঙ্গ, দেশ, জাতী, প্রতিবন্ধিতা, আর্থ-সামাজিক অবস্থা নির্বিশেষ কম-বেশি সকলেই করোনাভাইরাসের সংক্রমনে আক্রান্ত হচ্ছে। এটি প্রতিরোধে ও স্বাস্থ্য সুরক্ষায় প্রয়োজন সকলের সচেতনতা। তাই করোনা ভাইরাস এর সংক্রমন সম্পর্কে সচেতন করাই এই তথ্যসংকলনের উদ্দেশ্য। এটি **টার্নিং পয়েন্ট ফাউন্ডেশন** বিভিন্ন নির্ভরযোগ্য উৎস থেকে তথ্যসংকলণ করে **কমনওয়েলথ ফাউন্ডেশন** -এর সহযোগিতায় প্রকাশ করা হয়েছে।

সকলের উদ্দেশ্যে সহায়িকাটি উন্মুক্ত। আমরা বিশ্বাস করি, বৈচিত্র্য, ন্যায্যতা ও সকলের অংশগ্রহণ, তবেই সম্ভব টেকসই উন্নয়ন। এটি ব্যবহার করে কেউ যদি সামান্যতমও উপকৃত হয়, আমাদের সকলের পরিশ্রম স্বার্থক মনে করবো। সহায়িকাটির প্রথম সংস্করণ এটি; যা ধাপে ধাপে উন্নয়নে আপনাদের মূল্যবান পরামর্শ সাদরে গ্রহণ করবো। ধন্যবাদান্তে, **টার্নিং পয়েন্ট ফাউন্ডেশন**।

About the Handbook

The Covid-19 pandemic is now world-wide! Everyone irrespective of age, gender, country, nation, disability, socio-economic conditions is being affected by coronavirus. Everyone should be aware of its prevention and ensure wellbeing. The goal of this Handbook is to raise awareness among all about Covid-19. **Turning Point Foundation** has compiled information from reliable sources to ensure accuracy of the information and has published with support from **Commonwealth Foundation**.

Therefore, this handbook is open for all. We are **Striving for Diversity, Equity & Inclusion for Sustainable Development**. If anyone is benefited, even a little bit, utilising this handbook, we will think our initiative is successful. It is the first version of its kind, and we will welcome your valuable advice whole heartedly to improve it step by step. Thank you, **Turning Point Foundation**.

সহায়িকাটি নিচের ওয়েবসাইটে পাওয়া যাবে (The Handbook is available at the following website)

www.turningpointbd.org