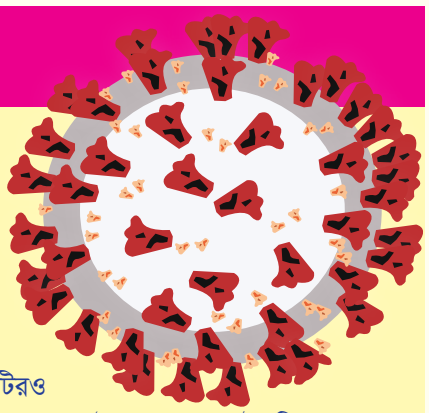
কোভিড-১৯ ও প্রতিকার

কোভিড-১৯ বা করোনা ভাইরাস কী...



করোনা ভাইরাস একটি ফ্লু বাহিত রোগ। এটি ভাইরাসের একটি বিশেষ শ্রেণি, যা স্তন্যপায়ী প্রাণী এবং পাখিদেরকে আক্রান্ত করে। মানুষের মধ্যে করোনাভাইরাস শ্বাসনালীর সংক্রমণ ঘটায়। এই সংক্রমণের লক্ষণ মৃদু হতে পারে, অনেক সময় সাধারণ সর্দিকাশির ন্যায় মনে হয়। কিছুক্ষেত্রে এটি অন্যান্য ভাইরাসের মতো মারাত্মক ক্ষতি-সাধন করে। মানবদেহে সৃষ্ট করোনাভাইরাস সংক্রমণ এড়ানোর মত কোনো টিকা বা অ্যান্টিভাইরাল ওষুধ আজও আবিষ্কৃত হয়নি। তবে বিশ্বব্যাপী ভ্যাকসিন আবিষ্কারের প্রচেষ্টা চলছে।

চীনের হুবেই প্রদেশ থেকে উৎপত্তি হওয়া কোভিড-১৯ বা করোনা ভাইরাস দ্বারা ইতোমধ্যে বিভিন্ন দেশের প্রায় ৭ কোটিরও বেশি মানুষ আক্রান্ত হয়েছে। প্রাণহানি হয়েছে প্রায় ১৭ লাখ মানুষের। প্রতিদিন এই ভাইরাসে সংক্রমণ ও মৃত্যু হার বেড়েই চলেছে। গোটা বিশ্ব রয়েছে একটি জরুরি অবস্থার মধ্যে। বিশ্ব অর্থনীতি ধীরে ধীরে মহামন্দার দিকে এগিয়ে যাচ্ছে। উল্লেখ্য, বিশ্বে সর্বপ্রথম কোভিড-১৯এ আক্রান্ত রোগী সনাক্ত হয় ১৭ নভেম্বর ২০১৯ চীনে। এর প্রায় তিন মাস পরে ৮ মার্চ ২০২০ বাংলাদেশে প্রথম করোনা রোগী সনাক্ত হয়।

কোভিড-১৯এ আক্রান্ত হওয়ার লক্ষণ...

করোনা ভাইরাস একটি সংক্রামক রোগ। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে, এই ভাইরাসের ইনকিউবিশন পিরিয়ড (যে সময়ে কোন ভাইরাস মানুষের শরীরে অবস্থান করে কিন্তু কোন লক্ষণ প্রকাশ পায় না) ১৪ দিন থেকে ২৪ দিন বা তার বেশিও হতে পারে। অর্থাৎ এই সময়কালে করোনা ভাইরাস মানবদেহে সুপ্তভাবে থাকে। শিশু ও বৃদ্ধ থেকে শুরু করে যেকোন বয়সের যে কেউ যেকোন সময় এই ভাইরাস দ্বারা আক্রান্ত হতে পারে।

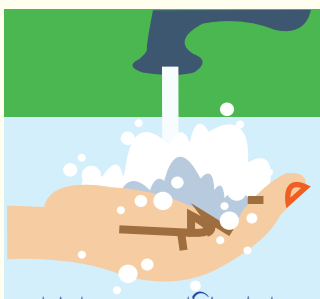
করোনার প্রাথমিক লক্ষণসমূহ:

- জ্বর
- শুকনো কাশি
- শ্বাসকষ্ট
- গলা ব্যাথা
- বমি
- মাথা ব্যাথা
- অবসাদ
- পেটের সমস্যা

এই ভাইরাস কীভাবে ছড়ায়...

- আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে এলে
- হাঁচি ও কাশির মাধ্যমে
- করমর্দন (হ্যান্ডশেক) করলে
- আক্রান্ত ব্যক্তির ব্যবহৃত জিনিস বা ছুঁয়েছে এমন কিছু স্পর্শ করলে
- অপরিষ্কার হাতে চোখ, নাক ও মুখ স্পর্শ করলে
- এমনকি রোগীর বর্জ্য দ্বারাও আক্রান্ত হবার সম্ভাবনা রয়েছে
- অনেক ক্ষেত্রে কোন লক্ষণ প্রকাশ ছাড়াই করোনা সুপ্ত অবস্থায় মানবদেহে অবস্থান করতে পারে।

কোভিড-১৯ হতে সুরক্ষা বিষয়ে করণীয়...



আপনার জ্বর, কাশি, গলা ব্যথা, শরীর ব্যথা, হাঁচি কাশি, সর্দি এসব উপসর্গ যদি থাকে তবে শ্বাসকষ্ট না থাকে, তাহলে বাড়িতেই থাকুন এবং নিচের নিয়মসমূহ মেনে চলুন-

- কুসুম কুসুম গরম পানি পান করুন ও গরম পানি দিয়ে গড়গড় করুন।
- বাড়ির অন্যদের থেকে আলাদা থাকুন এবং দিনে অন্তত দুবার শরীরের তাপমাত্রা মাপুন।
- বাড়ির বাহিরে মাস্ক পড়ুন এবং মুখের মাস্ক ঘরে প্রবেশের পূর্বেই খোলা ও বাতাসে শুকাতে দেয়া অথবা কাগজের ঠোঙ্গায় সংরক্ষণ করা।
- প্রয়োজন ছাড়া বাহিরে না যাওয়া এবং বাড়িতে অতিথিদের আসা বন্ধ করুন।
- বাহির থেকে প্রবেশের পর কাপড় রোদে শুকিয়ে নেয়া অথবা ধুয়ে দেওয়া।
- গণ পরিবহন ব্যবহার করা পারত পক্ষে বন্ধ রাখুন এবং নিজস্ব পরিবহন ব্যবস্থা থাকলে সেটি ব্যবহার করুন।
- পথে ও যত্রতত্র থুতু ফেলা যাবে না, থুতু থেকে ভাইরাস ছড়াতে পারে।
- ঘনঘন সাবান পানি দিয়ে হাত ধুবেন এবং হাত দিয়ে নাক, চোখ ও মুখ ছোবেন না।

মুরগিপালন বিষয়ে করণীয়:

- কোনভাবেই সুস্থ ও অসুস্থ মুরগিএকত্রে কিংবা এক খামারে পালন করা যাবে না।
- খামারে প্রয়োজনীয় সুষম খাবার ও পর্যাপ্ত পরিমাণ পানি সরবরাহ করতে হবে।
- খামারে পর্যাপ্ত আলোর ও বাতাস চলাচলের ব্যবস্থা করতে হবে এবং প্রতিটি মুরগিকে নিয়মিতভাবে টিকা ও কৃমিনাশক প্রদান করতে হবে।
- অসুস্থ কোন ব্যক্তি দ্বারা মুরগি পরিচর্যা করানো যাবে না। খামারের প্রবেশ মুখে পটাশিয়াম পার ম্যাঙ্গানেট কিংবা বাজারে প্রাপ্ত তরল জীবাণুনাশক দ্রবণে পা ভিজানোর ব্যবস্থা রাখতে হবে।
- খামারে বহিরাগত প্রাণী অথবা মানুষের অনুপ্রবেশ বন্ধ রাখতে হবে।
- কোন মুরগি অসুস্থ হলে স্থানীয় প্রাণিসম্পদ কর্মকর্তার সাথে যোগাযোগ করতে হবে।
- মুরগি মারা গেলে তা গর্ত করে মাটিতে পুঁতে রেখে গর্তের উপড় ব্লিচিং পাউডার ছিটিয়ে দিতে হবে।

সৌজন্যে:

PACE প্রকল্পের আওতায় **"দেশী মুরগীর বাণিজ্যিক খামার স্থাপনের মাধ্যমে উদ্যোক্তাদের কর্মসংস্থান সৃষ্টি"** শীর্ষক ভ্যালু চেইন উন্নয়ন প্রকল্প

IFAD Investing in rural people

পল্লী কর্ম-সহায়ক ফাউন্ডেশন

এসএসএস

খামারে প্রবেশের পূর্বে অ্যাপ্রোন, হেডশিল্ড, চশমা, মাস্ক, গ্লাভস ও গামবুট ব্যবহার করুন।