



করোনামুক্তির শপথ

হেপাটাইটিস ফাউন্ডেশন অব ত্রিপুরার একটি
সংকলন
প্রথম সংস্করণ
অক্টোবর, ২০২০

হেপাটাইটিস ফাউন্ডেশন অব ত্রিপুরা

এইচ.এফ.টি. হাউস, আই.টি.আই. রোড, ইন্দ্রনগর, আগরতলা, ত্রিপুরা
ফোন : (০৩৮১) ২৩৫ ০১৬৯/ ২৩৫ ১১৬৬ / ৯৪০২৫৬১১৬৬

Publisher : Central Executive Committee
Hepatitis Foundation of Tripura
HFT House, ITI Road, Indranagar, Agartala
P.O. : Kunjaban, PIN - 799006, Tripura (W)
Ph. : (0381) 235 116, M : 09402561166.
e-mail : hepacare@yahoo.co.in
Website : www.hepatitisfoundationtripura.org

Published on
31st October, 2020

For Free Circulation

Printed at
Micro Graphics
6-A, Mantri Bari Road, Agartala

© Hepatitis Foundation of Tripura
Regd. No. 4065/2002

Editorial Desk

Hepatitis Foundation of Tripura is being working in the field of Health Care and Public Welfare since 2002. The primary goal of the foundation was to achieve 'Hepatitis Free Tripura', which the foundation is still committed to do. Over the period of time alongwith liver disease HFT has started working on spreading awareness on other both communicable and non communicable diseases and in general public health. Now, the Novel Corona Virus or Covid -19 is a recent addition to all of us.

The sudden outbreak of this deadly virus have shocked the whole world and made us to remain in a static face for more than 10 months now. People were bound to sit back home and kept themselves in a house arrest to avoid the spreading of this deadly virus.

Our foundation was very much proactive since the outbreak of this deadly infection and is being trying to aware people about the disease in every possible way. This medical bulletin is a collection of writeups which were written by our members and were published in local dailies of our state since January 2020. This shows our dedication towards the society and how keen and willing we are in creating public awareness about this infectious disease.

While both the Central and State Government are taking adequate preventive measures to control the spreading of this virus and strengthen the health facility, HFT will also doing its part by creating mass awareness among the people throw various social media platforms like Facebook, Youtube etc. Our Youtube videos in which our expert advisors have very beautifully explained on how to fight this highly infectious disease and what are the preventive measures that has to be taken care of. We got a good positive response from the people which will encourage us to make many more such videos in future.

In last ten months time the whole world has seen what Novel Corona Virus can do to us. Though till today there is no such remedy or medicine to counter this deadly virus but a ray of hope is that our scientists across the world are very close to develop a vaccine to prevent us from this virus and many successfull trials have already been done in this context. So we can expect that in near future we will get the vaccine to fight Covid - 19. But is vaccine is the ultimate solution to this? will this completely wash out Novel Corona Virus? The answer is "No". We all know that Covid -19 will be with us and we have to deal with it.

The post covid scenario is going to change the world and affect our daily life in a completely new way. The use of mask and sanitizer will be an integral part of our daily routine from now. The concept of " New Normal " will be in force in our day to day life. We need to be more proactive, have to develop a healthy lifestyle and most importantly our mental health. HFT will continue its work towards the society no matter what is the situation or circumstances is. Incoming years HFT will continue to aware people through such medical bulletins, social media platforms and every other possible way.

HFT was always committed towards the society and mankind and will remain like that in future also. We strongly believe that

" Together we will win and We shall overcome "



সূচীপত্র



❖ করোনা হারবে : দেশ জিতবে	ডা. প্রদীপ ভৌমিক	৫ - ৭
❖ নোবেল করোনা যুদ্ধে জয়ের প্রস্তুতি নিন	ডা. অতনু ঘোষ	৮ - ৯
❖ সামাজিক দূরত্বই করোনার প্রতিষেধক	ডা. অভীক চক্রবর্তী	১০ - ১১
❖ ক্যান্সার রোগীরা করোনার ঝুঁকিপূর্ণ	ডা. অরুণ রায় বর্মণ	১২ - ১৪
❖ প্যাণ্ডোরা বক্সের মুখ কীভাবে বন্ধ হবে	ডা. সুব্রত বৈদ্য	১৫ - ১৬
❖ কোভিড-১৯ : সভ্যতার প্রশ্নবোধক চিহ্ন	ডা. নীলরতন মজুমদার	১৭ - ১৯
❖ কোভিড -১৯ হৃদরোগীর দূরত্বই একমাত্র পথ	ডা. সোমা সাহা	২০ - ২২
❖ করোনা ভাইরাস কি বায়োওয়েপন?	ডা. বিজয় পাল	২৩ - ২৭
❖ Living with Corona : Life Style Way	Dr. Pradip Bhaumik	28 - 29
❖ শিশুদের সংক্রমিত করে বড়রা	ডা. জয়ন্ত কুমার পোদ্দার	৩০ - ৩১
❖ জীবন ও জীবনযাত্রা — এক নতুন রূপ	ডা. দীপঙ্কর প্রকাশ ভৌমিক	৩২ - ৩৩
❖ করোনা আতঙ্কে ভ্রান্ত ধারণা ও বাস্তবতা	ডা. তপন মজুমদার	৩৪ - ৩৫
❖ স্বাধীনতা দিবসে হোক করোনামুক্তির শপথ	ডা. প্রদীপ ভৌমিক	৩৬ - ৩৭
❖ করোনাকে নিয়েই বাঁচতে হবে	ডাঃ অভিজিৎ দত্ত	৩৮ - ৩৯
❖ The Era of being self locked-up	Dr. Sudesna Debnath	40 - 42
❖ BOOST IMMUNITY:PREVENT COVID-19	Dr. Pradip Bhaumik	43 - 46
❖ করোনা যুদ্ধে মানুষের জয় নিশ্চিত	স্বপন ভট্টাচার্য	৪৭ - ৪৮
❖ করোনা - শিক্ষা ও বাস্তবতা	পার্থ প্রতিম সাহা	৪৯ - ৫০
❖ নার্সিং দ্য ওয়ার্ল্ড টু হেলথ	দেবী চক্রবর্তী	৫১ - ৫২

করোনা হারবে : দেশ জিতবে

ডা. প্রদীপ ভৌমিক

প্রাক্ কথন : ২০১৯ ডিসেম্বরের শেষ পক্ষ। সারা বিশ্ব যখন উৎসবমুখর, তখন চিনের ছ্যান শহরে জন্ম নিচ্ছে এক মৃত্যুদূত, যার আজকের পোশাকি নাম ‘করোনা ভাইরাস’।

ভাইরাস সৃষ্টির ক্ষুদ্রতম জীব। কিন্তু এই ক্ষুদ্রতম জীব সর্বশ্রেষ্ঠ, সর্বশক্তিমান মানুষকে পর্যুদস্ত করে ফেলেছে বিশ্ব জুড়ে।

আমরা যখন ভাবতে আরম্ভ করেছি, আমরা সংক্রামক ব্যাধিগুলোকে অনেকটা নিয়ন্ত্রণে এনে এবার অসংক্রামক ব্যাধিগুলোর দিকে বেশি নজর দিয়ে মানুষকে ‘শতায়ু’ করার দিকে বেশি নজর দেবো, এক লহমায় আমাদের সমস্ত স্বপ্নকে চূর্ণ বিচূর্ণ করে বিশ্বের দিকে ধেয়ে এলো এক ক্ষুদ্রতম কিন্তু ভয়ঙ্কর শক্তি --- নাম তার করোনা ভাইরাস।

করোনা ভাইরাস : করোনা ভাইরাস আগেও ছিল। ২০০৩ সালে যে ভয়ঙ্কর ‘সার্স’ রোগ হয়েছিল সেটাও এক ধরনের ‘করোনা ভাইরাস’। ‘করোনা’ নামটি বিজ্ঞানীরা হয়তো ভালোবেসেই রেখেছিলেন। করোনা শব্দের অর্থ CROWN বা মুকুট। আবার সূর্যের চারদিকে যে সুন্দর বলয় থাকে সেটাকে করোনা বলা হয়। বিজ্ঞানীদের চোখে করোনা ভাইরাসটি মুকুট বা বলয়ের মতো দেখতে বলে ‘করোনা’ নাম রাখা হয়েছিল।

সতের বছর পরে সেই করোনা ভাইরাস আবার তার মলিকুলার রূপ পরিবর্তন করে সম্পূর্ণ নবরূপে আবির্ভূত হলো। তাই তার নাম ‘নভেল করোনা ভাইরাস-১৯’ (২০১৯ সালে প্রথম দেখা দিয়েছে বলে)।

নামকরণ : করোনা ভাইরাস তার বিজ্ঞানসম্মত নাম পেয়েছে ১১ ফেব্রুয়ারী ২০২০-তে। এবারে তার নাম হলো— “SARS-COV-2” (Severe acute respiratory syndrome- Corona Virus-2) । এখন থেকে করোনা ভাইরাস-এ নামেই বিজ্ঞান এবং বিজ্ঞানীদের কাছে পরিচিত হবে।

কোভিড-১৯ (Covid -19): এ নামটি World Health Organisation এর দেওয়া। সেই ১১ ফেব্রুয়ারীতে এ কোভিড -১৯ বা Corona Virus Disease-19 বা Corona Virus যেমন ভাইরাস HIV ভাইরাস যে রোগ সৃষ্টি করে তার নাম AIDS।

Covid -19 নিয়ে দু-চার কথা : এত দিনে আমরা এই কোভিড-১৯ নিয়ে অনেক জ্ঞান অর্জন করে ফেলেছি। নতুন করে বেশি কথা বলার ধৃষ্টতা আমার নেই।

কেবল বলবো কোভিড -১৯ মানেই মৃত্যু পরোয়ানা নয়, এর থেকে প্রতিকার, প্রতিরোধ এবং

সুস্থ হওয়া সবকিছুই সম্ভব। সংখ্যাতত্ত্বগুলো দেখলেই বোঝা যাবে বেশিরভাগ রোগীই কিন্তু কোভিড-১৯ থেকে নিরাময় পাচ্ছে। তাহলে সমস্যাটা কোথায়?

সমস্যা হলো তার গতি। এই ভাইরাস যেমন দেশ থেকে দেশান্তরে প্রচণ্ড গতিতে ছড়িয়ে পড়ে, তেমনি এ রোগ কারও শরীরে সংক্রমিত হলে রোগীর শারীরিক অবস্থার অবনতি খুব তাড়াতাড়ি হয়।

সমস্ত ভাইরাসের একটি অঙ্গের প্রতি আসক্তি থাকে। SARS-COV-02 ভাইরাসের আসক্তি শ্বাসযন্ত্র। নাকে প্রবেশ করে সর্দি কাশি দিয়ে আরম্ভ করে। আরেকটু ভিতরে গিয়ে জ্বরের সৃষ্টি হয় এবং দ্রুত ফুসফুসের অত্যন্ত গভীরে গিয়ে “নিউমোনিয়া” করে ফেলে। আর তখনই সমস্যা দেখা দেয়।

তাই কারোর যদি আগে থেকে শ্বাসযন্ত্রের রোগ যেমন অ্যাস্থমা বা COPD থাকে বা হার্টের রোগ থাকে তখন রোগটা প্রাণহানির কারণ হতে পারে।

রোগ নির্ণয় : (Covid -19) এর সন্দেহ হলে Real Time RTPCR পদ্ধতিতে অত্যন্ত সঠিকভাবে SARS-COV-02 ভাইরাসকে সনাক্ত করা যায়। কারণ তার গঠন আমাদের থেকে ভিন্ন। তবে তার সঙ্গে সঙ্গে অন্যান্য পরীক্ষানিরীক্ষা যেমন এক্সরে বা বিভিন্ন রক্ত পরীক্ষাও যথারীতি করতে হয় এবং নিয়মিত নিরীক্ষা করতে হয়।

চিকিৎসা : যেকোন রোগের দু'রকম চিকিৎসা হয়। প্রথমত, সার্বিক চিকিৎসা, সেটা প্রায় সব রোগের ক্ষেত্রে কাছাকাছি। তারজন্য দরকার প্রয়োজনীয় পরিকাঠামো। দ্বিতীয়ত, সুনির্দিষ্ট চিকিৎসা। COVID-19 এর বয়স মাত্র তিন মাস এত অল্প সময়ে কোন ওষুধের বিকাশ সম্ভব নয়। কিন্তু বিশ্বব্যাপী বিজ্ঞানীদের নিরলস প্রচেষ্টায় বেশ কয়েকটি ওষুধের ব্যবহারে আশানুরূপ ফল পাওয়া যাচ্ছে।

তাছাড়া নিউমোনিয়ার পর্যায়ে গেলে অনেক সময়ে অ্যান্টিবায়োটিকের প্রয়োজন হয়। সর্বোপরি সুস্থ হবার সম্ভাবনা অত্যন্ত বেশি।

ভ্যাকসিন : যেকোন রোগের ভ্যাকসিন তৈরি হতে অনেকটা সময় লাগে। তাই এ মুহূর্তে সে ব্যাপারে আলোচনা নিষ্প্রয়োজন।

ভারতের প্রস্তুতি : ২০০৩ সালের SARS এর কথা যাদের মনে আছে বা পরবর্তী সময়ে বার্ড ফ্লু, সোয়াইন ফ্লু রোগের প্রাদুর্ভাবের সময়ে আমাদের দেশ অত্যন্ত বলিষ্ঠভাবে মোকাবিলা করেছে। সে বিশ্বাসে ভর করে বলা যায় এবারেও ভারত এ সমস্যাকে সঠিকভাবে, বিজ্ঞানের শক্তি ভিতরে উপর দাঁড়িয়ে মোকাবিলা করতে সক্ষম হবে।

আমাদের দেশের মানুষের সচেতনতা এবং মিডিয়ার অক্লান্ত সহযোগিতায় খুব তাড়াতাড়ি আমরা রোগের প্রভাব কমাতে পারব। গত বাইশ মার্চ দেশব্যাপী জনতা কার্ফু এবং পরবর্তী সময়ে প্রকৃতপক্ষে দেশব্যাপী মানুষের একযোগে ‘স্বৈচ্ছা গৃহবন্দি’- এ রোগের প্রভাব এবং বৃদ্ধি কমাতে সক্ষম হবে। খুব সম্ভবত এর প্রভাব- এর মধ্যে দেখতে আরম্ভ করেছে আমাদের দেশে।

ত্রিপুরার প্রস্তুতি : খুবই আশার কথা এখন পর্যন্ত ত্রিপুরাতে কোনও ব্যক্তির শরীরে করোনা ভাইরাসের উপস্থিতি ধরা পড়েনি। সরকারের দ্রুত এবং সক্রিয় পদক্ষেপ, সকলের সচেতনতা, মিডিয়ার সহযোগিতা, সর্বোপরি স্বাস্থ্য দপ্তর তথা প্রশাসনের সমস্ত অংশের মানুষের অংশগ্রহণ আমাদের প্রচেষ্টা তীব্রতর করেছে।

আগরতলা গভঃ মেডিক্যাল কলেজে অনেকদিন আগে থেকেই করোনা ভাইরাসের পরীক্ষার সুযোগ সৃষ্টি করা হয়েছে। বর্তমানে জি বি হাসপাতালে চিকিৎসার সবরকম সুযোগ সৃষ্টি করা হয়েছে। অহেতুক চিন্তিত বা ভীত হবার কোনও কারণ নেই। রাজ্য আজ যুদ্ধসুরে সমস্ত পরিকাঠামো বা সদিচ্ছা নিয়ে এ কঠিন সময়কে সামনা করার জন্য প্রস্তুত।

আমাদের সবাইকে সরকারের পক্ষ থেকে নিয়মিতভাবে যে পদক্ষেপ গ্রহণ করা হচ্ছে তাকে পুরোপুরি মেনে চলতে হবে। তাহলে নিশ্চয়ই 'করোনা হারবে, দেশ জিতবে।'

পরিশেষেঃ যদি কোনও ব্যক্তি করোনা ভাইরাসে আক্রান্ত হয় বা COVID-19 রোগ হয় তাহলে আর চিকিৎসা করার ক্ষেত্রে সহযোগিতা করতে হবে।

কোনও আক্রান্ত বা চিকিৎসা বা পরীক্ষার জন্য প্রেরিত ব্যক্তির নাম দয়া করে কেউ প্রকাশ করবেন না। সেটা অত্যন্ত ক্ষতিকর। আজকে আপনি যদি কারোর নাম প্রকাশ করেন, মনে রাখবেন আগামীদিনে নামটি আপনারও হতে পারে। কোনও ব্যক্তিকে অহেতুক বিড়ম্বনার স্বীকার করবেন না বা রোগের STIGMA তৈরি করবেন না। সেটা অপরাধ। সামাজিক অপরাধ।

চলুন এ কঠিন সময়ে একে অন্যের সহযোগিতা করে দেশ এবং রাজ্যকে সমস্যা থেকে উত্তরণে সাহায্য করি।



নোভেল করোনা যুদ্ধে জয়ের প্রস্তুতি নিন

ডা. অতনু ঘোষ

করোনা ভাইরাস করোনাভিরিডি (Coronaviridae) ফ্যামিলি পর্যায়ভুক্ত এনভেলপড (enveloped) RNA ভাইরাস। এই ভাইরাস সাধারণত শ্বাসনালীতে সংক্রমিত হয় ও আক্রমণ করে ও শ্বাসনালী ও ফুসফুসের রোগ সৃষ্টি করে।

করোনা ভাইরাসজনিত রোগ আমরা মোকাবিলা করেছি, SARS Cov (Severe Acute Respiratory Syndrome -সিভিয়ার একিউট রেসপিরেটরি সিনড্রোম) যার প্রথম রোগী আবিষ্কার হয় নভেম্বর ২০০২ চিনে শুঙে (Shunde) নামক জায়গায়। তারপর MERS Cov, জুন ২০১২ (মিডল ইস্ট রেসপিরেটরি সিনড্রোম- Middle East Respiratory Syndrome) জেদ্দা, সৌদি আরবে।

এবার নতুন করোনা ভাইরাসের রোগ শুরু হয় চিনে- উহান সহরে (Wuhan) ডিসেম্বর প্রায় শেষে, ২০১৯ -এ। ছবেই প্রদেশে করোনার নামকরণ করা হয়েছে কেন কি এটা দেখতে Crown(মুকুট বা ক্রাউন) বা Halo (Solar Corona (সঙ্গ দেখার সাদৃশ্যজনিত কারণ থেকে। নতুন করোনা ভাইরাসের নামকরণ করা হলো Novel Corona Virus- SARS -Cov-2 এবং এই ভাইরাসঘটিত রোগের নাম হল COVID-19. যার বিস্তার দেশ দেশান্তরে যেটা হলো প্যানডেমিক (Pandemic) রোগের প্রাথমিক উপসর্গগুলো হলো জ্বর (৪৪% রোগীর লক্ষণ), শুকনো কাশি (৬৪%) , শারীরিক দুর্বলতা (Fatigue ৩৪%), মাথা ব্যথা (১৪%), মাংসপেশী বা জোড়ায় ব্যথা, গলা খুসখুস করা, পাতলা পায়খানা, শ্বাসকষ্ট, নাকের প্রদাহ বা গন্ধ কম পাওয়া, সাধারণ সর্দি কাশির মতো সমস্যা আছে ও যাদের বিদেশ ভ্রমণ বা রোগের প্রাদুর্ভাব বেশি এমন জায়গায় ঘুরে এসেছেন তাদের অবশ্যই জিবি হাসপাতালে, এজিএমসি ফ্লু ক্লিনিক (Flu Clinic) -এর ডাক্তার বা পাশাপাশি ডাক্তারবাবুর পরামর্শ নেওয়া ও সে অনুযায়ী পরীক্ষা করা। আমাদের জি বি হাসপাতাল, এজিএমসি Covid -19 রোগ নির্ণয় ও চিকিৎসার জন্য প্রস্তুত করা আছে আর রোগ নির্ণয় পরীক্ষা (RTPCR) আর টি পি সি আর তো চলছেই। যাদের রোগ বেশি সাংঘাতিক (Severe) হয় তাদের নিউমোনিয়া, শরীরে অক্সিজেন প্রবাহ কমে যাওয়া, শরীরের অন্য অঙ্গ প্রত্যঙ্গগুলো ফেল করা যেমন (কিডনি, লিভার, হার্ট) যাকে মালটি অরগ্যান (Multi organ failure) ফেলিওর এমন হওয়ার সম্ভাবনাও দেখা দেয়- যাদের মেকানিক্যাল ভেন্টিলেটর ও ডায়ালিসিসের প্রয়োজন পড়ে।

যেহেতু এই নতুন Covid -19 রোগ সারিয়ে ফেলার সুনির্দিষ্ট ওষুধ বা প্রতিষেধক নেই তাই এই যুদ্ধে জয়ের প্রস্তুতিতে আমাদের কী করা উচিত।

রোগটা ছড়ানো বন্ধ করা। এটা সম্ভব আমাদের মাননীয় প্রধানমন্ত্রী ও মাননীয় মুখ্যমন্ত্রীর আবেদনে পূর্ণ সাড়া দিয়ে একশ শতাংশ লকডাউন (Lock down) মেনে চলা- যাতে সামাজিক (Social distance) দূরত্ব বজায় রাখা, ভিড় এড়িয়ে চলা, অতি আবশ্যিক না হলে বাড়ির বাইরে না বেরোনো, বাইরে

বেরোতে হলে অন্য লোকের থেকে এক মিটার দূরত্ব বজায় রাখা - যাতে অন্যের হাঁচি, কাশিতে যে নির্গত হয় তা যেন না ছড়ায়- এটার বিস্তৃতি এক মিটার। হাঁচি, কাশি দেওয়ার সময় রুমাল বা টিসু পেপার বা হাত কনুইতে বাঁকিয়ে নাক মুখ ঢেকে রাখা। যেহেতু Surface contact বা Vonicte এর মাধ্যমেও রোগ ছড়াতে পারে- তাই প্রতিনিয়ত সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে নেওয়া বা ৭০ শতাংশ বা তার অধিক অ্যালকোহলযুক্ত Hand Sanitizer দিয়ে কমপক্ষে কুণি সেকেন্ড হাত পরিষ্কার করা। হাত না ধুয়ে, নাক মুখ চোখে হাত না দেওয়ার অভ্যাস করতে হবে। রোগ বাতাসে সংক্রমিত হতে পারে কিনা (Droplet nuclei-<5 MM diameter) এখনো অনেক মতপার্থক্য আছে- তাই Mask ব্যবহার সবার প্রয়োজন এমন সুনির্দিষ্ট মতামত গড়ে উঠেনি। যারা ডাক্তার, নার্স, স্বাস্থ্যকর্মী, হাসপাতাল, সাফাইকর্মী যাদের রোগের সংস্পর্শে আসার সম্ভাবনা ওরা অবশ্যই মাস্ক ব্যবহার করবেন। যাদের হাঁচি, সর্দি, কাশি আছে বা যারা হাসপাতালে যাবেন তাদের মাস্ক পরা বাঞ্ছনীয়। রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ানোর জন্য ভালো বেশি প্রোটিনযুক্ত ফল, শাক সবজি খাওয়া, ভিটামিন সি, জিংক যুক্ত খাবার নেওয়া যাদের ভিটামিন ডি কম আছে তাকে নিয়ম অনুযায়ী পরিপূরণ করা।

শরীর চর্চা, যোগ ব্যায়াম, অভ্যাস করা প্রয়োজন। সর্দি, কাশি, জ্বর হলে বা বাইরে ঘুরে এসে রোগের প্রাদুর্ভাব বেশি এমন জায়গায় এসে থাকেন, তাহলে রোগ লুকিয়ে না রেখে ডাক্তার, জি বি হাসপাতাল, এজিএমসির সাহায্য নেওয়া অবশ্য উচিত। ডাক্তার বাবুরা নির্ণয় করবেন কার, Isolation, Quarantine, লাগবে কি বা লাগবে না। যারা বয়স্ক ৬৫ বৎসর বা তারও অনেক বেশি, যাদের উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, শ্বাসকষ্টজনিত রোগ, হার্টের অসুখ বা ক্যানসার রোগ আছে, তারা আরও বেশি সতর্কতা অবলম্বন করবেন, কেন না এদের মধ্যে রোগের ভয়াবহতা বা মৃত্যুর হারও বেশি, তারা আরও বেশি সতর্কতা অবলম্বন করবেন, কেননা এদের মধ্যে রোগের ভয়াবহতা বা মৃত্যুর হার বেশি। ভারতসরকার ICMR, WHO, CDC, যারা authentic body ওদের পরামর্শ অনুযায়ী কাজ করবেন, গুজবে কান দেবেন না, ছড়াবেন না। মনে রাখতে হবে, এই রোগে ৮০% ক্ষেত্রে প্রায় চিকিৎসার প্রয়োজন হয় না। ২০% হাসপাতালে ভর্তির প্রয়োজন। SARS, MERS, এর তুলনায় COVID - 19 এর রোগ সংক্রমণের ক্ষমতা বেশি, কিন্তু রোগের মৃত্যুর হার রোগ নির্ণয়ের পর) মৃত্যুর হার কম। মাস্ক (Mask) কে ব্যবহার করবেন বা কখন, কোন মাস্ক (একবার ব্যবহার যোগ্য না বার বার ব্যবহার যোগ্য) ট্রিপল লেয়ার, N-95, না কাপড়ের তৈরি -এটা ডাক্তারবাবুদের পরামর্শ নেবেন। PPE (Personal Protective Equipment) এর ব্যবহার হাসপাতালে ডাক্তার, নার্স, সেবা বা সাফাই কর্মী যারা রোগীর চিকিৎসা করবেন তাদের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য। দয়া করে ফোনে ওষুধ বা হাইড্রোক্সিক্লোরোকুইন বা এজিথ্রো মাইসিন ওষুধ, যারা এই রোগে পারদর্শী এমন ডাক্তারবাবুর পরামর্শ ছাড়া অতি অবশ্যই নেবেন না- কখনো না।

উপরে বর্ণিত বা লিখিত নিয়মাবলি যদি অতি যত্ন সহকারে অক্ষরে অক্ষরে পালন করি ও এই প্রস্তুতি নিয়ে এগিয়ে যাই— করোনা যুদ্ধে আমাদের জয় অনিবার্য। অতীব সুখের কথা যে, আমাদের রাজ্যে করোনা আক্রান্ত রোগী নেই।

সামাজিক দূরত্বই করোনার প্রতিষেধক

ডা. অভীক চক্রবর্তী

পৃথিবীটা হঠাৎ করে পাল্টে গেল। প্রকৃতি মানুষকে আঙ্গুল দিয়ে দেখিয়ে দিল, সে কতটা ক্ষুদ্র। একটা অতি সুক্ষ্ম ভাইরাসের কাছে মানবজাতিকে নতজানু হতে বাধ্য করল। চিনের ছ্বাই প্রদেশের উহান শহরে এই ভাইরাসের সৃষ্টি হয়। বলা হচ্ছে জীবজন্তু মার্কেটে যেখানে বাদুর এবং পেঙ্গোলিনের শরীরে এই করোনা ভাইরাসটা বিবর্তন হয়ে মানবদেহে প্রবেশ করেছিল গত বছর ডিসেম্বর মাসে। মানবদেহে এই বিবর্তনকারী করোনা ভাইরাসটাকে SARS-COV-2 নাম দেওয়া হয় এবং রোগটাকে COVID - 19 বলা হয়। এই ভাইরাসটা দ্রুত হারে মানুষের মধ্যে হাঁচি, কাশি বা তার সংস্পর্শে এলে ছড়িয়ে যাচ্ছে। উহান শহর থেকে কিছুদিনের মধ্যে ভাইরাসটা বিশ্বের ১০৪টা দেশে ছড়িয়ে পড়েছে। এখন অবধি বিশ্বের প্রায় বারো লক্ষাধিক মানুষ আক্রান্ত হয়েছে এবং ৬২ হাজারের অধিক প্রাণনাশ হয়েছে। কী কারণ এই ভয়াবহতার SARS-COV-2 অনেকটা ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাসের মতো যেটা হাঁচি, কাশি দিলে ৬ ফুটের ব্যবধানে আরেকজনকে আক্রান্ত করতে পারে অথবা কেউ যদি হাত দিয়ে সংক্রমিত টেবিল, চেয়ার বা করমর্দন করে এবং সেই হাতটা নাক, মুখ এবং চোখে দেয় তাহলে ভাইরাসটা শরীরে প্রবেশ করে। SARS-COV-2 ভাইরাসটা মানবজাতির কাছে নতুন। তাই এটার বিরুদ্ধে শরীরে কোনও নিজস্ব প্রতিষেধক বা এন্টিবডি নেই। তাই আক্রান্তের সংখ্যাও দিন দিন বাড়ছে।

তাহলে কি সব শেষ হয়ে যাবে? না মোটেই না। ৮০ শতাংশ মানুষের সাধারণ উপসর্গ খালি হয়, যেমন গলা ব্যথা, জ্বর, শরীর হাত পা ব্যথা, অল্প হাঁচি এবং শুষ্ক কাশি। অনেকের আবার মুখের স্বাদ বা ঘ্রাণ প্রাথমিক অবস্থায় কমে যেতে পারে। দেখা গেছে যে ৪০ বছরের কম যাদের ফুসফুস কোনও রোগে আক্রান্ত না এবং অন্য কোনও বিশেষ রোগ নেই তাদের মধ্যে মৃত্যু হবার সম্ভাবনা খুবই কম। ৪০ বছরের পর বিশেষ করে যারা ৬৫ বছরের বেশি, ডায়াবেটিস, হার্টের সমস্যা, উচ্চ রক্তচাপ, লিভার কিডনি ও ক্যান্সার আছে তাদের মধ্যে ভাইরাসজনিত ফুসফুসের জটিল সমস্যা দেখা দিতে পারে। এই কারণে ফুসফুস অক্সিজেন নিতে পারে না এবং প্রচণ্ড শ্বাসকষ্ট শুরু হয়। চিকিৎসা শাস্ত্রে একে ARDS বলা হয়। কিছু সংখ্যক মানুষের হার্টের সমস্যা (Myocarditis) এবং শরীরের রক্তচাপ কমে যায় (Shock) আর মাল্টিঅর্গান ফেল করতে পারে। ১৫ শতাংশ মানুষের এইসব গুরুতর সমস্যাগুলো হয় এবং সব মিলিয়ে ২-৩ শতাংশ মানুষ মৃত্যুবরণ করে। তবে আমাদের বুঝতে হবে যে ৬৫ বছরের ওপর যাদের অন্য রোগ আছে তাদের মৃত্যুর প্রায় ১৫ শতাংশ। এই রোগটা, সব বয়সেই হতে পারে তবে বয়স্কদের মধ্যে জটিল আকার ধারণ হতে পারে।

এই ভাইরাসটা নতুন তাই বিজ্ঞানীরা ভাবছেন যদি এক শতাংশ মানুষের মধ্যেও ভাইরাসটা ছড়ায় তাহলে আমাদের ভারতবর্ষে এক কোটি ত্রিশ লক্ষ লোকের সংক্রমিত হবার সম্ভাবনা আছে। তাহলে কীভাবে বাঁচা যাবে? বুঝতে হবে যে ভাইরাসের নিজের হাত পা বা পাখা নেই, এটা মানুষের সাথে চলে। ভারতবর্ষে আমাদের সরকার তাই খুব দৃঢ় পদক্ষেপ নিয়ে ২১ দিনের লকডাউন ঘোষণা করেছে, আমাদের কর্তব্য হচ্ছে সেটাকে মানা, বাড়ি থেকে অযথা না বের হওয়া। বের হলে ৬ ফুট দূরত্ব রাখা, ভিড়ের জায়গাতে গেলে মাস্ক ব্যবহার করা, বার বার সাবান দিয়ে হাত ধোয়া, বাজারে গেলে কাপড়ের ব্যাগ ব্যবহার করা এবং সাবান জল দিয়ে ধুয়ে নেওয়া। হাঁচি বা কাশি দিলে টিসু বা হাতের উপরের অংশ দিয়ে নাক মুখ ঢাকতে হবে। নিয়মিত ব্যায়াম বা প্রাণায়াম করা, শাক সবজি এবং ৬-৮ ঘন্টা ঘুমালে শরীরের রোগ প্রতিরোধ করার ক্ষমতা বৃদ্ধি পায় এবং বিভিন্ন ভাইরাস সংক্রমণ থেকে প্রতিহত করতে সাহায্য করে। করোনা ভাইরাসের এখন অন্দি কোনও অব্যর্থ ঔষধ বা টিকা বের হয়নি। আমাদের রোগটাকে প্রতিহত করার উপায়গুলোকে দীর্ঘদিন মেনে চলতে হবে। আসুন আমরা সবাই মিলে ত্রিপুরাকে করোনা ভাইরাস থেকে মুক্ত রাখতে প্রশাসনকে সাহায্য করি। আমরা করবো জয়।



ক্যান্সার রোগীরা করোনার ঝুঁকিপূর্ণ

ডা. অরুণ রায় বর্মণ

বর্তমান সময়ের সবচেয়ে বেশি আলোচিত বিষয়টি হলো করোনা ভাইরাসের সংক্রমণ। এমনটা বললেও অতুক্তি হবে না হয়তো এই ভাইরাসটির কথা এমন অনেক লোক জেনেছেন যারা আগে হয়তো এই ভাইরাসটির কথা এমন অনেক লোক জেনেছেন যারা আগে হয়তো কোনওদিন চিকিৎসা বিজ্ঞান নিয়ে মোটেও মাথা ঘামাননি। সারা বিশ্ব আজকে এই রোগটি প্রতিরোধে এবং এই রোগটির চিকিৎসা নিয়ে একসাথে এগোতে চাইছে।

কী এই করোনা ভাইরাস? সাধারণভাবে বলতে গেলে বলা যায় এই ভাইরাসটি আমাদের পরিচিত ইনফ্লুয়েঞ্জার মতোই উপসর্গ দেখায়। তবে অনেকটা সমস্যাজনক। ভাইরাসটি হয়তো আগে কোনও প্রাণীর মধ্যে ছিল। সেখান থেকে মানুষে কোনওভাবে সংক্রমিত হয়েছে। অথবা হয়তো এটি প্রকৃতির নিজস্ব খেলায় সৃষ্ট কোনও একটি নতুন ধরনের ভাইরাস। এসব বিষয়ে নানা তথ্য এক নিমিষে পৃথিবীর এ প্রান্ত থেকে ও প্রান্তে পৌঁছে যাচ্ছে আধুনিক উন্নতমানের গণমাধ্যমের সহায়তায়।

এই রোগ নিয়ে অনেকেই নানা সমস্যায় পড়েছেন। যারা এই রোগে আক্রান্ত তাদের জন্য সঠিক চিকিৎসার রাস্তা আছে কি না অথবা কাদের এই রোগের জন্য বেশি সমস্যার সামনে পড়তে হতে পারে সেসব নিয়ে বিস্তারিত গবেষণা চলছে। প্রাথমিকভাবে জানা গেছে, যাদের পাশাপাশি অন্য কোনও রোগ রয়েছে তাদের মধ্যে এই রোগের সংক্রমণ ঘটলে সমস্যা বেশ কিছুটা বাড়তে পারে। মানুষের গড় আয়ু বেড়ে যাবার সাথে সাথে যেসব রোগ সংক্রমক নয় সেসব রোগাক্রান্তের সংখ্যা অনেকটা বেড়ে উঠেছে। এসব নিয়ে অনেক চিন্তাভাবনা চলছে। বিভিন্ন সময়ে বিভিন্ন তথ্য সামনে উঠে এসেছে। আমাদের জীবনশৈলীর পরিবর্তন, খাদ্যাভাস, নানা নেশার প্রকোপ ইত্যাদি এসব রোগের প্রবণতাকে বাড়িয়ে তোলা বলে ধারণা করা হচ্ছে। এসব রোগের মধ্যে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ একটি রোগ হলো ক্যান্সার।

করোনা ভাইরাস বা কোভিড-১৯ এর সংক্রমণে ক্যান্সার রোগীদের কী সমস্যা হতে পারে এসব নিয়ে আলোচনাও আজকের দিনে অত্যন্ত প্রাসঙ্গিক হয়ে পড়েছে। ক্যান্সার আক্রান্তদের আমরা যদি ভাগ করে নেই তাহলে দেখা যায় অসুস্থ দু'রকমের পরিস্থিতি দেখা যাচ্ছে। প্রথমত, এক দলের এখন সরাসরি চিকিৎসা চলছে। আবার আরেক দলের চিকিৎসা শেষ, সুস্থ আছেন, কিন্তু পাশাপাশি নিয়মিতভাবে পর্যবেক্ষণে আছেন।

দেখা গেছে যে, যাদের ক্যান্সার রয়েছে তাদের কোভিড-১৯ এর সংক্রমণ হলে কিছু কিছু সমস্যা দেখা দেয়। ক্যান্সার চিকিৎসা মূলত তিনভাবে বিভক্ত। যথা-বিকিরণ চিকিৎসা, কেমোথেরাপি চিকিৎসা ও শল্য চিকিৎসা। কোভিড-১৯ ভাইরাসের সংক্রমণটি সাধারণভাবে শ্বাসতন্ত্রকে আক্রমণ করে। তারপর দ্রুতবেগে অন্যান্য অঙ্গে ছড়িয়ে পড়ে। যাদের ক্যান্সারের সক্রিয় চিকিৎসা চলছে,

কেমোথেরাপি বা বিকিরণ নিচ্ছেন তাদের ক্ষেত্রে অনেক সময় শরীরের প্রতিরোধ ক্ষমতা কিছুদিনের জন্য কিছু কমে যায়। সেখানে ভাইরাসটি খুব সহজেই রোগীকে কাবু করে ফেলতে পারে। আবার ফুসফুসের ক্যান্সারের রোগী হয়তো নিজের অজান্তেই করোনা ভাইরাস আক্রান্ত। সেক্ষেত্রে জ্বর, কাশি ইত্যাদি উপসর্গকে আলাদাভাবে বোঝা মুশকিল হয়ে যেতে পারে। ফলে রোগীর সমস্যা দেখা দিতে পারে। এরকম সমস্যা অন্য ক্যান্সার আক্রান্তদের মধ্যেও হতে পারে। গবেষকদের মতে কখনও ক্যান্সার রোগীদের মধ্যে কোভিড-১৯ রোগের প্রকোপ হতে দেখা গেছে। তবে যারা হরমোন থেরাপির মতো সাধারণ ওষুধপত্র নিচ্ছেন তাদের মধ্যে এ সমস্যা না হবার সম্ভাবনাই বেশি। শল্য চিকিৎসার ক্ষেত্রেও এসব সমস্যার সম্ভাবনা রয়েছে। মজ্জা প্রতিস্থাপক রোগীদের মধ্যে সমস্যার বাড়বাড়ন্ত থাকতে পারে। রোগীর অবস্থার দ্রুত অবনতি ঘটনার সম্ভাবনা রয়েছে।

কোভিড-১৯ সম্পর্কে চিকিৎসা বিজ্ঞানে এখনও অনেক কিছু জানার বাকি রয়েছে। কিন্তু প্রাথমিক তথ্য বলছে যে ক্যান্সার রোগীদের যাদের সরাসরি ক্যান্সার চিকিৎসা চলছে তাদের কোভিড-১৯ সংক্রমণ হলে প্রথমত অন্তত গুরুত্বের সাথে চিকিৎসা করতে হবে। পাশাপাশি আরেকটি প্রশ্ন উঠে আসছে, তাহলে ক্যান্সার চিকিৎসা কিছুদিনের জন্য পিছিয়ে দিলে কেমন হয়? এখানে সমস্যাটিকে বাস্তবোচিত ভঙ্গিতে দেখার কথা বলা হচ্ছে। যেমন ক্যান্সার চিকিৎসা পিছিয়ে দিলে কি রোগীর ক্ষতি বেশি হবে না কোভিড-১৯ এর সম্ভাবনার কথা মাথায় রেখেই চিকিৎসা চালালেই ভালো হবে। কারণ ক্যান্সার চিকিৎসাতে দেরি হলেও রোগীর পরিস্থিতি খারাপ হয়ে যেতে পারে।

এদিকে, অনেকে রয়েছেন যাদের চিকিৎসা শেষ এবং নিয়মিত কোনও ওষুধ খাচ্ছেন না। তাদের ক্ষেত্রেও যদি কোনও সমস্যা না থাকে তাহলে বাড়তি সাবধানতার দরকার নেই। সাধারণভাবে অন্যান্য মানুষের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য বিধিনিয়ম যথেষ্ট। অন্যথায় কিন্তু সাবধানতা বাড়াতেই হবে।

কোথাও কোথাও কোভিড-১৯ এ আক্রান্তের সংখ্যা বেড়ে যাবার ফলে চেষ্টা করা হচ্ছে ইঞ্জেকশনের বদলে ট্যাবলেট করা যায় কি না যাতে রোগীরা বাড়িতে বসেই চিকিৎসাটি সামলাতে পারেন। এ বিষয়ে আবার জ্ঞানের বিকেন্দ্রীকরণের মাধ্যমে স্থানীয় স্বাস্থ্যকর্মী ও কাছাকাছি কোনও স্বাস্থ্যকেন্দ্রের মাধ্যমে রোগীকে সাহায্য করা যেতে পারে। এতে রোগীকে যেমন ভ্রমণের ব্যাপারটি এড়িয়ে যেতে সাহায্য করা হলো আবার তেমনি চিকিৎসার বিষয়টিতেও গুরুত্ব দেওয়া হলো। যেসব রোগী আপাতত সুস্থই আছেন তারা কিছুদিন পরেই হাসপাতালে এলে ভালো। বাড়িতে বসে থাকলে রোগাক্রান্ত হবার সম্ভাবনা কম থাকবে। বিভিন্ন সময়ে রোগীর ব্যক্তিগত রোগ প্রতিরোধের নানা উপায় যেমন মুখ ঢেকে রাখা, দূরত্ব বজায় রেখে চলা, হাঁচি, কাশি এড়িয়ে চলা, ছোঁয়াছুয়ি বাঁচিয়ে চলা ইত্যাদি সঠিকভাবে ও গুরুত্ব দিয়ে পালনের কথা বলা হয়েছে। এগুলো অবশ্য পালনীয়।

ক্যান্সার রোগীদের কোভিড-১৯ সম্বন্ধে আতঙ্কের যেমন প্রয়োজন নেই তেমনি প্রয়োজন রয়েছে বাড়তি সুরক্ষার। এই রোগ এখন পর্যন্ত দেখা গেছে মানুষ থেকে মানুষের মধ্যে এখন ছড়িয়ে পড়ছে। কাশি, হাঁচি বা সাধারণ স্পর্শের মাধ্যমে রোগ ছড়িয়ে পড়তে পারে। রোগ ছড়াতে পারে একই জিনিস রোগী ও সুস্থ মানুষের মধ্যে আদানপ্রদানে। ক্যান্সার রোগীদের ক্ষেত্রেও এগুলোর বিরাট গুরুত্ব

রয়েছে। ঘন ঘন হাত ধোয়া একটি সহজ ও ইতিবাচক পদ্ধতি। ক্যান্সার রোগীরা বিভিন্ন সময়ে ক্যান্সার ছাড়াও নানা রোগে ভোগেন। রোগীদের নিজস্ব শারীরিক সমস্যার পাশাপাশি কোভিড -১৯ এর সংক্রমণ ঘটলে কিছুটা হলেও জটিলতা বেড়ে যেতে পারে। গবেষণা বলছে যে, এই রোগীরাও মেনে চলুক সঠিকভাবে নানা সাধারণ স্বাস্থ্যবিধি। পাশাপাশি খুব সতর্কও থাকা প্রয়োজন। যেখানে সম্ভব সেখানে ক্যান্সার চিকিৎসাও পিছিয়ে দেওয়া যেতে পারে। তবে তা আলোচনা সাপেক্ষ ও তুল্যমূল্য বিচারসাপেক্ষ। সংক্রমণ থেকে মুক্ত থাকার জন্য বিশেষ কোনও ক্ষতি না হলে ঘুরে বসে থাকাও ভালো। এক্ষেত্রে তাদের জন্য আধুনিক যোগাযোগ মাধ্যমের উপর নির্ভর করে নানাভাবে সাহায্য করা যেতে পারে।

যুগে যুগেই সংক্রমণ রোগ মানুষের মধ্যে মহামারির মতো ছড়িয়ে পড়েছে। সরাসরি মানুষকে বিপন্ন করে তুলেছে। ক্যান্সারের মতো অসংক্রমণের সাথে জড়িয়ে গিয়ে ক্যান্সারের সমস্যা অনেকটাই বেড়ে যেতে পারে। তাই ক্যান্সার রোগীদেরও সবার সাথেই কোভিড ১৯ সংক্রমণকে প্রতিরোধের পথেই হাঁটতে হবে। তবে হয় গেলেও সাথে সাথেই তার চিকিৎসার ব্যবস্থা করতে হবে। এ ব্যাপারে দরকারি সমস্ত সুযোগ সুবিধা হাতের কাছেই রয়েছে এবং এগুলোর সাহায্য নিতে হবে।



প্যাণ্ডোরা বক্সের মুখ কীভাবে বন্ধ হবে

ডা. সুব্রত বৈদ্য

চিনের উহান প্রদেশ থেকে যে নতুন ভাইরাস বাদুড় থেকে মানবদেহে সংক্রমিত হয়েছে সেটা আজকে পৃথিবীর ১৫০টি দেশে ছড়িয়ে পড়েছে যেন মনে হচ্ছে গ্রীক দেশের পৌরাণিক গল্প “Pandora Box” এর ঘোমটা খুলে এক বিশাল দৈত্য বা দানব এই পৃথিবীটাকে গ্রাস করার জন্য এগিয়ে চলেছে। সত্যিই ভয়ের ব্যাপার। বিগত কয়েকদিন ধরেই চর্চা চলছে। কীভাবে সংক্রমিত হলো, কোথায় কোথায় সংক্রমিত হলো, মৃত্যুর হার কার মধ্যে কত, বা ভবিষ্যতে কত হতে পারে, খুব ভালো যদি স্বাস্থ্য ব্যবস্থা থাকে বা আবার খুব খারাপ স্বাস্থ্য ব্যবস্থা হলে কী হবে। কিন্তু দেখা গেছে, ইউরোপ এবং আমেরিকার মতো দেশের খুব ভালো স্বাস্থ্য ব্যবস্থা থাকা সত্ত্বেও মুখ খুবড়ে পড়েছে। প্রচুর মৃত্যু হচ্ছে, এবং অতি মহামারি বা Pandemic হয়ে গেছে। কেন এমন হচ্ছে? উত্তর কি পেয়েছেন কেউ? খুব মুশকিল উত্তর পাওয়া। উত্তর খুঁজতে গিয়ে একটা জিনিস এসে যাচ্ছে অতিমহামারির ইতিহাস। ১৯১৮-তে একবার অতিমহামারি হয়েছে এবং ৫ কোটি লোক মারা গেছে সারা পৃথিবীতে। তারপরও দু-চারটে মহামারি বা অতিমহামারি ছোট আকারে হয়ে গেছে। কিন্তু এবার অন্যরকম। কেন হলো?

আজকের এই পৃথিবীতে ৭.৮ বিলিয়ন জনসংখ্যা, অতিরিক্ত জনসংখ্যার চাপ, জলবায়ু ও প্রাকৃতিক পরিবর্তন এবং অপ্রতুল জনস্বাস্থ্য ব্যবস্থার ফলে অজানা অচেনা প্রাণীদেহের জীবাণু আজকে মানবসভ্যতা ধ্বংসের পথে ঠেলে দিচ্ছে। সম্প্রতি বিখ্যাত Medical Journal, New England Journal Medicine লিখেছে আমাদের এই যে ইকোসিস্টেম আছে ওটা পুরোপুরি নষ্ট করে দেয়, এই সব ক্ষুদ্রাতিক্ষুদ্র প্রাণীদেহের ভাইরাসের বিচরণ ক্ষেত্র তৈরি করেছে। দেখা যাচ্ছে, একটা মানুষের RNA ভাইরাস 1% পরিবর্তন হতে প্রায় ৪ মিলিয়ন বৎসর লাগে। কিন্তু প্রাণীদেহের RNA Virus শতকরা ১ ভাগের উপরে পরিবর্তন হতে মাত্র কয়েকদিনের ব্যাপার। যার ফলে আমরা দেখতে পাচ্ছি বিগত কয়েক বৎসর ধরে প্রাণীদেহের ভাইরাসগুলি নতুন আকার ধারণ করে মানুষের মধ্যে সংক্রমিত হচ্ছে এবং নতুন নতুন রোগের সৃষ্টি করছে। উদাহরণ হিসাবে বলা যায় SARS এবং MARS Corona Virus infection, বাদুড় থেকে বাঁদর এবং উট দ্বারা সংক্রমিত হয়েছে। ২০১৪ সালে ইবোলা রোগ আফ্রিকান বাদুড় থেকে মানুষে সংক্রমিত হয়েছে। তাছাড়া বিভিন্ন সময়ে বার্ডফ্লু প্রাণী থেকে মানুষে সংক্রমিত হয়েছে এবং নিয়মিত বিপদ সংকেত দিয়ে যাচ্ছে, RNA Type Influenza Virus এবার দেখা এই যে Pandora Box এর দৈত্য অতি মহামারি করছে, কীভাবে এই দৈত্যকে Pandora Box বন্দী করা যাবে। এই নতুন SARS COV-2 বাকী ভাইরাসের মত নয়। জ্বর সর্দি কাশি হওয়ার

আগেই ছড়িয়ে দিচ্ছে এবং বিভিন্ন ধরনের জড় পদার্থ থেকে সংক্রমিত হচ্ছে। Gregory A Poland, বিগত ৩৩ বৎসর ধরে শুধু RAN, respiratory virus এর উপর কাজ করছেন এবং ওনার অভিমত প্রকাশিত হয়েছে Lancet নামক Medical Journal যেহেতু কোনও ভ্যাকসিন নেই, ওষুধ নেই, বিভিন্নভাবে ভাইরাস ছড়িয়ে পড়ছে, আমাদের কঠিন থেকে কঠিনতর সিদ্ধান্ত নিতে হবে। সেটা হচ্ছে Face to Face Interaction বন্ধ করতে হবে। মানে Social distancing বয়স্ক এবং ঝুঁকিপূর্ণ ব্যক্তিগণকে দূরে থাকতে হবে। যে কোনও ধরনের ভ্রমণ, জনসমাগম বন্ধ করতে হবে এবং যার ফলে বেসিক রিপ্রোডাকশন নম্বর (Ro) ০ (জিরো) হবে এবং সংক্রমণ আস্তে আস্তে কমে যাবে। আমাদের রাজ্যে এতদিন রোগাক্রান্ত ছিলো না। কিন্তু ইতিমধ্যেই একজন মহিলার দেহে রোগ ধরা পড়েছে। গত ১৮ই মার্চ গুয়াহাটি থেকে আগরতলা হয়ে উদয়পুর গেছেন, তারপর জ্বর কাশি নিয়ে অনেক জায়গায় গিয়েছেন এবং আগামী দিনে কতজনের হবে সেটা হচ্ছে দেখার ব্যাপার। প্রথমে যে বলেছি শেষ কোথায় এবং কীভাবে? একমাত্র রাস্তা হচ্ছে ঘরে থাকা, হাত ধোয়া, Face to Face Interaction বন্ধ করা। ব্যক্তিগত ভাবে মনে করি রাজ্যে এই যে লকডাউন পদ্ধতি আরও কিছুদিনের জন্য চালিয়ে যেতে হবে। সবাইকে প্রতিজ্ঞাবদ্ধভাবে নিয়মকানুন মেনে চলতে হবে। শুধু ডাক্তার, স্বাস্থ্যকর্মী বা স্বাস্থ্য দপ্তর এই রোগ প্রতিরোধ করতে পারবে না। এই দৈত্য বা দানবকে “Pandora Box” -এ ভরতে হলে সবার সহযোগিতা একান্তভাবে কাম্য।



কোভিড-১৯ : সভ্যতার প্রশ্নবোধক চিহ্ন

ডা. নীলরতন মজুমদার

সমস্ত বিশ্ব এখন কোভিড-১৯ এর চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি। প্রশ্ন দেখা দিয়েছে মানুষ জাতি বেঁচে থাকবে কিনা। সমস্ত বিশ্বে লক্ষ লক্ষ জীবজন্তু, পোকামাকড়, ব্যাকটেরিয়া, ভাইরাস বাস করছে। আমরা শ্রেষ্ঠ জীব বলে দাবি করে পৃথিবীর কর্তৃত্ব হাতে নিয়েছিলাম কিন্তু সবচেয়ে ক্ষুদ্র একটি জীব করোনা ভাইরাস আজ মনুষ্যজাতিকে ভয়ানকভাবে আক্রমণ করেছে— এখন এই জাতির অস্তিত্ব নিয়ে প্রশ্ন উঠছে।

২০১৯-এর ডিসেম্বর মাসে চিনের উহান শহরে একটি নতুন রোগের প্রাদুর্ভাব হয়। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা পরবর্তীকালে যার নাম দিয়েছেন কোভিড-১৯ তথা করোনা ভাইরাল ডিসিস- ২০১৯। চিন থেকে এই রোগ ছড় করে সমগ্র বিশ্বে ছড়িয়ে পড়েছে। এই বছর মার্চ মাসে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা একে প্যানডেমিক তথা মহামারি ঘোষণা করেছে। প্রশ্ন জাগতে পারে এই রোগ কেন এত দ্রুত ও ব্যাপকহারে ছড়াচ্ছে। কারণ এই রোগ আগে কখনও মানুষের হয়নি। তাই মানুষের মধ্যে এই রোগের কোনও প্রতিরোধ ক্ষমতা নেই। তাই যার শরীরে এই জীবানু ঢুকছে তাকেই কম বেশি আক্রান্ত করছে।

বিশ্বে এই ধরনের মহামারি আগেও হয়েছে। মধ্যযুগে প্লেগের মহামারিতে সারা বিশ্বে প্রচুর লোক মারা গিয়েছিলো। ১৮-১৯ শতকে কলেরা মহামারিতেও প্রচুর জীবন হানি হয়েছিলো। ১৯১৮-২০ সালের ফ্লু মহামারিতে মৃত্যু হয়েছিলো দুই থেকে পাঁচ কোটি লোকের। ১৯৫৬ থেকে ৫৮ সালে এশিয়ান ফ্লু মহামারি (H₂N₂) যার উৎপত্তিস্থল হয়েছিলো চিনে প্রায় দশ লক্ষ লোকের প্রাণ কেড়ে নিয়েছে। ১৯৬৮ সালের হংকং ফ্লু মহামারিতেও হংকং-এর এক চতুর্থাংশ লোক। সর্বমোট প্রায় দশ লক্ষ লোক মারা গিয়েছিলো। ২০০৫-১২ সালে এইডস প্যানডেমিকে মোট ৩ কোটি ৬০ লক্ষ লোক, অধিকাংশ আফ্রিকায়, মারা গিয়েছিলো।

করোনা ভাইরাস কিন্তু আগেও ছিলো এবং আমাদের সাধারণ সর্দিকাশির ১০-১৫ শতাংশ এই জীবাণুই করে। তবে এই করোনা ভাইরাস জীবজন্তুর শরীরে ঢুকে মিউটেশন তথা রূপবদল করে ভয়ানক ক্ষতিকারক জীবাণুতে পরিণত হয়। যেমন হয়েছিলো ২০০৩ সালে, SARS তথা Severe Acute Respiratory Syndrome-এর মহামারিতে। চিন থেকে এই রোগ ছড়িয়েছিলো এবং নয় মাসে বিশ্বে মোট আট হাজার লোক আক্রান্ত হয়েছিলো এবং আটশ লোকের মৃত্যু হয়েছিলো অর্থাৎ মৃত্যুর হার ছিলো ৮ শতাংশ। ২০১২-১৩ সালে MARS তথা Middle East Respiratory Syndrome যার উৎপত্তি হয়েছিলো সৌদি আরবে এবং বিজ্ঞানীদের ধারণা সম্ভবত উট থেকে এই রোগ ছড়িয়েছিলো। এই MARS প্রায় দেড় বছর চলেছিলো এবং ২৪৯৪ জন আক্রান্ত এবং ৮৫৮ জনের মৃত্যু হয়েছিলো।

বিজ্ঞানীদের ধারণা এবারের কোভিড-১৯ সম্ভবত চিনের পোস্টেলিন জাতীয় জন্তু হয়ে মানুষের শরীরে এসেছে। তবে বাঁদুড়, সাপ ইত্যাদিও মাধ্যম হতে পারে। চিনের উহান শহরের অদূরে বন্যজন্তু বাজারে এই সমস্ত জন্তু বিক্রি হয় এবং ওরা এদের মাংস খায়।

করোনা ভাইরাস চোখে দেখা যায় না, সাধারণ অনুবীক্ষণ যন্ত্রেও দেখা যায় না। ইলেকট্রন মাইক্রোস্কোপে দেখতে অনেকটা গোল বলের মতো এবং ওর চারদিকে ছোট ছোট ফলকের মতো তাই দেখতে অনেকটা মুকুটের মত মনে হয়। তাই এর নাম দেওয়া হয়েছে করোনা ভাইরাস। এটি RNA জাতীয় ভাইরাস এরা মিউটেশনের মাধ্যমে রূপ বদল করে ঘাতক জীবাণুতে পরিণত হতে পারে- যেমনটি আমরা দেখি HIV,-এর ক্ষেত্রে।

৭ই এপ্রিল WHO -এর রিপোর্ট অনুযায়ী বিশ্বে করোনা আক্রান্ত দেশের সংখ্যা ২১১, আক্রান্ত রোগীর সংখ্যা ১২, ৪৭, ২৪৪ যার মধ্যে ৬৯, ২১৩ জনের মৃত্যু হয়েছে। কিন্তু বেসরকারী সূত্রে আক্রান্ত ১৩, ৬৩, ৬৬৯ এবং মৃত্যু ৭৬, ৪০৪। যদিও চিনে এই মহামারি প্রথম ছড়িয়েছিলো। কিন্তু বর্তমানে আমেরিকায় সবচেয়ে বেশি লোক আক্রান্ত। তারপর ভারতে আক্রান্ত ৫, ৩০৭ এবং মৃত্যু হয়েছে ১৫৩ জনের। সবচেয়ে বেশি আক্রান্ত হয়েছে মহারাষ্ট্র, কেরালা, তামিলনাড়ু, দিল্লী, রাজস্থান এবং এখনও কোনও আক্রান্ত পাওয়া যায়নি সিকিম, মেঘালয় ও নাগাল্যান্ডে। ত্রিপুরায় একজনের শরীরে জীবাণু পাওয়া গেছে তবে আরও ৮ জন যারা দিল্লীর নিজামুদ্দিন সমাবেশে যোগ দিয়েছিলো ওরা সেখানেই আক্রান্ত হয়ে দিল্লী ও রাজস্থানে চিকিৎসিত হচ্ছে। এই রোগে বয়স্ক ও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম যেমন ডায়াবেটিস, শ্বাসকষ্টের রোগী, হার্টের বা কিডনির অসুখ আছে ওরাই বেশি আক্রান্ত হচ্ছে। শিশু ও কিশোরদের অপেক্ষাকৃত কম হয় এবং মারা যাওয়ার হারও কম। এই রোগ হাঁচি, কাশির মাধ্যমে ছড়ায়। তাই রোগীর সংস্পর্শে থাকলে থাকলে আক্রান্ত সম্ভাবনা বেশি থাকে। তবে রোগীর হাঁচি, কাশির মাধ্যমে জলীয় পদার্থের সাথে জীবাণু ছোট ছোট 'ড্রপলেট' আকারে আশেপাশে ছড়িয়ে পড়ে এবং এই ড্রপলেটকেউ যদি হাত দিয়ে স্পর্শ করে তবে তার শরীরে নাক, মুখ ও চোখের মাধ্যমে ছড়িয়ে পড়ে। এই জীবাণু শ্বাসনালীতে গিয়ে সর্দি, কাশি, জ্বর এবং ক্ষেত্র বিশেষে নিউমোনিয়া সৃষ্টি করতে পারে। বড়দের ক্ষেত্রে শতকরা আশি এবং বাচ্চাদের ক্ষেত্রে শতকরা পঁচানব্বুই শতাংশ ক্ষেত্রেই সাধারণ সর্দি, কাশি, জ্বরই হয়। বাকিদের নিউমোনিয়া হতে পারে এবং তখনি ভেন্টিলেটরে রেখে কৃত্রিম শ্বাসপ্রশ্বাস চালাতে হয় এবং এদের মধ্যেই অধিকাংশ মারা যায়। তবে আমাদের দেশেও চিকিৎসক-নার্সদের অক্লান্ত পরিশ্রমে কেউ কেউ বেঁচে যাচ্ছে।

এই রোগের সঠিক চিকিৎসা এখনও নেই বললেই চলে। তবে বড়দের হাইড্রোক্সি কুইনিন, অ্যান্টি র্যাটোভাইরাল থেরাপি এবং এজিথ্রোমাইসিন নামক অ্যান্টিবায়োটিক বিভিন্ন কন্সনেশন দিয়ে পরীক্ষামূলক চিকিৎসা করা হচ্ছে। আমাদের দেশে সমস্ত কোভিড চিকিৎসা কেন্দ্রে, ICMR এর গাইডলাইন মেনে চিকিৎসা করা হচ্ছে। ভবিষ্যৎই বলবে এই রোগের সঠিক ঔষধ কি?

যেহেতু এই রোগের সঠিক চিকিৎসা এখনো বের হয়নি, রোগ প্রতিরোধ করাই একমাত্র উপায়। রোগ প্রতিরোধ করতে প্রথমে রোগনির্ণয় করে রোগীদের আলাদা করতে হবে। রোগ নির্ণয়ের জন্য যে কীট পাওয়া যায় তাও ব্যয়বহুল। তবে আমাদের দেশেই অপেক্ষাকৃত কম খরচের কীট বেরিয়েছে- যার

গুণমান ভালোই। নতুনভাবে এখন অ্যান্টিবডি টেস্ট বেরিয়েছে- যা সহজে কম খরচে করা যায় কিন্তু ফল নিশ্চিত নয়। নিশ্চিত পরীক্ষা হচ্ছে রোগীর নাক ও মুখের গহ্বর থেকে Swab দিয়ে গ্লেস্মা নিয়ে তার RT-PCR করা।

রোগ যাতে বিভিন্ন জায়গায় ছড়াতে না পারে তার জন্য লকডাউন খুবই কার্যকরী পদক্ষেপ। অর্থাৎ বিমান, রেল, যানবাহন চলাচল বন্ধ করে দেওয়া হয় একমাত্র অত্যাৱশ্যকীয় পণ্য পরিবহন ছাড়া। যেখানে লোক জড়ো হয় স্কুল-অফিস, বাজার ইত্যাদিও বন্ধ করে দেওয়া হয়। প্রয়োজন ছাড়া কেউ বাড়ির বাইরে বেরোতে পারবে না।

যদি কোনোও কারণে বের হতেই হয়, তবে মাস্ক পরে বের হতে হবে, বিশেষ করে যাদের সর্দি কাশি আছে তাদের অবশ্যই মাস্ক পরতে হবে। রোগ প্রতিরোধের আর একটি উপায় হল সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা অর্থাৎ দুজন মানুষের মধ্যে দূরত্ব কমপক্ষে এক মিটার বজায় রাখতে হবে যাতে যাতে একজন থেকে অন্যজনের মধ্যে জীবাণু না ছড়ায়।

রোগ প্রতিরোধের আর একটি উপায় হচ্ছে বার বার সাবান দিয়ে ভালো করে হাত ধোয়া- কারণ হাতের মাধ্যমেই বেশি জীবাণু ছড়ায়। তাছাড়া অ্যালকোহল স্যানিটাইজার দিয়ে হাত ধুয়ে মুছে নিলেও জীবাণুমুক্ত থাকা যায়। তাছাড়া স্বাস্থ্যকর্মী যারা কোভিড রোগীর সংস্পর্শে আসছে তাদের রক্ষার জন্য PPE তথা personal protection Equipment অবশ্যই সরবরাহ করা প্রয়োজন।

বিজ্ঞানীরা সারা পৃথিবীব্যাপী এই রোগের চিকিৎসার ওষুধ, রোগ প্রতিরোধক ভ্যাকসিন নিয়ে গবেষণা চালিয়ে যাচ্ছে এবং কিছু ভ্যাকসিন তৈরিও হয়েছে যা বর্তমানে মানুষের শরীরে পরীক্ষামূলক প্রয়োগ করা হচ্ছে। এতে সাফল্য এলে হয়তো ভবিষ্যতে টিকা দিয়ে এই রোগ প্রতিরোধ করা যাবে।

বর্তমানে কঠোরভাবে লকডাউন মেনে চলা, সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা, ব্যক্তিগত প্রতিরোধ ব্যবস্থা পালন করা ও ঘর থেকে বের না হওয়াই এই মহামারি থেকে বাঁচার একমাত্র উপায়।

কোভিড - ১৯

হৃদরোগীর দূরত্বই একমাত্র পথ

ডা. সোমা সাহা

বিশ্বব্যাপী করোনা ভাইরাস সংক্রমণের ফলে সমগ্র মানবজাতির অস্তিত্ব আজ এক প্রশ্নবোধক চিহ্নের মুখে। প্রতিবছরই ঋতু পরিবর্তনের সময় বিভিন্ন ভাইরাসজনিত রোগের প্রাদুর্ভাব ঘটে, তাহলে কোভিড-১৯ বা করোনা ভাইরাস নিয়ে এত মাথাব্যথা কেন? তার উত্তর হয়তো আমরা সমগ্র বিশ্বে সংক্রমণের হার ও তার কারণে মৃত্যুর পরিসংখ্যান থেকে পেয়ে ও তার কারণে মৃত্যুর পরিসংখ্যান থেকে পেয়ে যেতে পারি। ২০১৯ -এর ডিসেম্বর মাসে চিনের উহান প্রদেশ থেকে শুরু এই ভাইরাসের কারণে মৃত্যুর মিছিল আজও থামেনি, বরং প্রতিনিয়ত বেড়েই চলছে, কবে থামবে কেউ তা অনুমান করতে পারে না।

যদিও এই ভাইরাসের সংক্রমণ নতুন ব্যাপার নয়। পৃথিবীতে করোনা ভাইরাস অনেক আগে থেকেই ছিল। বিভিন্ন সময়ে এটা তার রূপ বদল করে মানবজাতিকে সংক্রমণ করেছে ও মানব সভ্যতাকে বার বার কঠিন পরীক্ষার সম্মুখীন হতে হয়েছে। নোভেল করোনা ভাইরাস একটি RNA ভাইরাস, খুব তাড়াতাড়ি এর রূপ বদল হওয়ার (Mutation) কারণে এটা অতি সংক্রামক হয়ে সমগ্র বিশ্বের প্রায় ২১০টি দেশ ও অঞ্চলকে সংক্রমিত করেছে।

সমগ্র বিশ্বে প্রায় ১৬ লক্ষ ১৫ হাজারেরও বেশি লোক আক্রান্ত হয়েছে। তবে পরিসংখ্যান অনুযায়ী মৃত্যুর মিছিলে প্রথম সারিতে রয়েছে ইতালি, তারপর আমেরিকা ও স্পেন। এতগুলি দেশে ছড়িয়ে পড়ার পর উল্লেখযোগ্য মৃত্যুর হার উন্নত দেশ ইতালি বা আমেরিকার কেন? এই মারণ ভাইরাসের আক্রমণে বয়স্ক লোকদেরই রোগের ব্যাপকতা ও মৃত্যুর হার বেশি। আর এই উন্নত দেশগুলির জনসংখ্যার তালিকায় হয়তো বয়স্ক লোকদের পরিমাণ বেশি। সমস্ত রকমের ভাইরাল ইনফেকশনই আমাদের শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বা immunityকে কমিয়ে দেয়।

এর মধ্যে বয়স বাড়ার সাথে সাথে যারা বিভিন্ন ধরনের দীর্ঘমেয়াদি অসংক্রামক রোগে ভোগেন যেমন হার্টের অসুখ, কিডনিজনিত সমস্যা, ডায়াবেটিস বা মধুমেহ অথবা উচ্চ রক্তচাপজনিত সমস্যা ইত্যাদি তাদের শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা স্বাভাবিক মানুষের তুলনায় অনেক কম। তাছাড়া যারা অধিক ধূমপান করেন অথবা হাঁপানিজনিত সমস্যায় ভোগেন তাদের ক্ষেত্রেও এই মারণ ভাইরাসের আক্রমণকে প্রতিহত করার ক্ষমতা অনেক কম। যাদের শরীরে রোগ প্রতিরোধের ক্ষমতা কম তাদের

ক্ষেত্রে এই ভাইরাসের সংক্রমণ হলে তা শুধু উপরের শ্বাসযন্ত্রের মধ্যে সীমাবদ্ধ না থেকে তা নিচের শ্বাসযন্ত্র ও ফুসফুসে ছড়িয়ে পড়ে যার কারণে জ্বর ও গলা ব্যথা দিয়ে সৃষ্ট রোগটি মারাত্মক আকার ধারণ করে ও ফুসফুসের প্রদাহের কারণে শুরু হয় শ্বাসকষ্ট। যারা বিশেষ করে হৃদরোগে ভুগছেন যেমন Heart failure বা Coronary artery disease অথবা Cardioneryopathy তাদের জন্য এই ভাইরাসের সংক্রমণ অনেকটাই ঝুঁকিপূর্ণ। তাদের রোগ সংক্রমণ হলে ও সেটা ফুসফুসে ছড়িয়ে পড়লে অতি দ্রুতগতিতে তা ব্যাপক আকার ধারণ করে। হৃদরোগে আক্রান্ত ব্যক্তিদের হয়তো চিকিৎসার সময় কিছু কিছু মেডিসিন যা এখন পরীক্ষামূলকভাবে আমাদের দেশ ও বিভিন্ন দেশে ব্যবহৃত হচ্ছে তা প্রয়োগ করতে চিকিৎসকদের সমস্যা ও প্রশ্নের সম্মুখীন হতে হচ্ছে। তার ফলে হৃদরোগে আক্রান্ত ব্যক্তির যখন কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত হয়েছেন তাদের চিকিৎসায় জটিলতা সৃষ্টি হয়েছে ও ঝুঁকিপূর্ণ হয়ে যাচ্ছে। এ অবস্থায় হৃদরোগে আক্রান্ত বাড়ির বয়োজ্যেষ্ঠদের রক্ষা করার একমাত্র উপায় হচ্ছে রোগ সংক্রমণ থেকে দূরে থাকা। ইতালি বা স্পেনের জন সংখ্যার অধিকাংশ মানুষই ষাটোর্ধ্ব এবং তার ফলে বিভিন্ন অসংক্রামক রোগে আগে থেকে আক্রান্ত হওয়ার বেশি তাই হয়তো মৃত্যুর হারও এই দেশগুলিতে বেশি। সাধারণত ৬০ থেকে ৭০ বছর পর্যন্ত মৃত্যুর হার ২ থেকে ৫ শতাংশ ও ৮০ উর্ধ্ব মৃত্যুর হার ১৪-১৫ শতাংশ। যারা হার্টের সমস্যা বা উচ্চ রক্তচাপজনিত সমস্যায় ভুগছেন তারা সাধারণত ACE বা ARB শ্রেণীর ওষুধ নিয়ে থাকে, বিভিন্ন সোস্যাল মিডিয়াতে ওষুধের ব্যাপারে বিভিন্ন মন্তব্য প্রকাশিত হলেও এ ব্যাপারে জনসাধারণ বিভ্রান্ত হবেন না। আপনি আপনার চিকিৎসকের পরামর্শ মেনে চলুন। তাছাড়া বিভ্রান্তিমূলক তথ্য মত উপযোগী যৌক্তিকতার সাথে বিভিন্ন গবেষণার মাধ্যমে খণ্ডন করা হয়েছে। যাদের বাইপাস সার্জারি বা Stent Surgery হয়েছে তারা নিয়মিত ওষুধ সেবন করুন। কিছউ মেডিসিন আছে যা আপনাদের সবসময় নিতে হয়, এই ওষুধগুলি ও রক্তচাপের ওষুধ নিয়মিত ভাবে নিয়ে যান। খুব emergency না থাকলে বর্তমান পরিস্থিতিতে হাসপাতালমুখী হওয়ার প্রয়োজন নেই। বাড়ির বয়োজ্যেষ্ঠ লোকজন যাতে এই রোগে আক্রান্ত না হন তার জন্য যথাযথ ব্যবস্থা গ্রহণ করার জন্য সমাজের সর্বস্তরের মানুষকে এগিয়ে আসতে হবে।

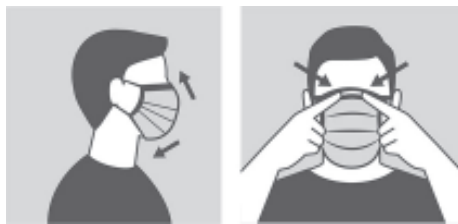
নোভেল করোনার প্রতিকার করার ওষুধ যেহেতু এখনও আবিষ্কার হয়নি তাই এই রোগ প্রতিরোধ করাই শ্রেয়। আর এই রোগ প্রতিরোধের একমাত্র উপায় হল মানুষের সাথে মানুষের মানসিক নয়, শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা। এই ভাইরাসটি মানুষের হাঁচি কাশি বা স্পর্শের মাধ্যমে ছড়িয়ে পড়ে। একবার বাতাসে নির্গত হওয়ার পর প্রায় তিনঘন্টা ভাইরাসটি বেঁচে থাকে। তাই আক্রান্ত ব্যক্তি যদি Asmtomatic (রোগের লক্ষণ দেখা না দেওয়ার পূর্বে) ও থাকে তার সান্নিধ্যে এলে ভাইরাসের সংক্রমণ হতে পারে।

বাতাসের পর droplet বা বিভিন্ন কণিকার উপর ভর করে জড় পদার্থের উপর ভাইরাসটি অনেকদিন বাঁচতে পারে যেমন তামাতে ৪৮ ঘন্টা, স্টিল বা প্লাস্টিকে ৭২ ঘন্টারও বেশি থাকতে পারে। তাই স্পর্শের মাধ্যমেও এই রোগের সংক্রমণ হয়। এই রোগ প্রতিরোধের একমাত্র মূলমন্ত্র হল সতর্কতা, সাবধানতা ও সচেতনতা। আজ বিশ্বের প্রতিটি মানুষকে সচেতন হতে হবে। বাইরে থেকে এসে সাবান দিয়ে অন্তত পক্ষে ২০ সেকেন্ড পর্যন্ত হাত পরিষ্কার করতে হবে অথবা Alcohol Based Hand sanitizerও

ব্যবহারও করা যাতে পারে। বাইরের পোশাক সাবান দিয়ে ভালো করে ধুয়ে ফেলুন, অথবা নাক মুখ বা চোখে হাত দেবেন না, বাইরে বেরোনোর সময় মাস্ক ব্যবহার করুন, সমস্ত দেসভাসীকে কাশির শিষ্টাচার মেনে চলতে হবে (Cough etiquette)।

যত্রতত্র থুথু বা কফ ফেলা চলবে না। বাইরের দেশে এটা দণ্ডনীয় অপরাধ বলেই গণ্য হয়। হাঁচি বা কাশির সময় রুমাল, মাস্ক বা কাপড় অথবা হাতের কনুই দিয়ে মুখ ঢাকুন। তৎপরেই সেই রুমাল অথবা মাস্ক বা কাপড় অথবা হাতের কনুই দিয়ে মুখ ঢাকুন। সেই রুমাল অথবা মাস্ক সাবান দিয়ে ভালোভাবে ধুয়ে ফেলুন। যারা Disposable Mask ব্যবহার করেছেন সেটা ঢাকনিযুক্ত ডাস্টবিনে ফেলুন, হাত ধুয়ে নিন। সর্দি, কাশি হলে বাড়ির বয়োজ্যেষ্ঠদের থেকে দূরত্ব বজায় রাখুন। সবারকমের - সেটা সামাজিক বা ধর্মীয় অথবা বাজার হাটই হোক, জমায়েত এড়িয়ে চলুন। আজ বিশ্বে কোভিড-১৯ অতিমারী বা Pandemic এ পরিণত হয়েছে। এর থেকে রক্ষা পেতে হলে গৃহবন্দি জীবনই বয়স্কদের জন্য শ্রেয়। কিছুদিন পর রোগের প্রকোপ কমে এলেও নোভেল করোনা আমাদের সমাজব্যবস্থা ও জীবনশৈলীর যে পরিবর্তন এনে দিয়েছে তা আমাদের সব সময়ই মেনে চলতে হবে। নিজে সচেতন হোন ও সমাজকে সচেতন করুন। তাহলেই আমরা এই করোনা যুদ্ধে হয়তো একদিন জয়লাভ করবো। স্বামী বিবেকানন্দের ভাষায়-

“ জীবে প্রেম করে যেই জন
সেইজন সেবিছে ঈশ্বর।”



করোনা ভাইরাস কি বায়োওয়েপন ?

ডা. বিজয় পাল

ইউহান, সেন্ট্রাল চায়নার হুবেই প্রভিন্সের ব্যস্ততম রাজধানীর বুক চিরে বয়ে চলেছে, HAN এবং YANGTZE নামে বিশাল দুটো নদী। এইখানেই মাথা উঁচু করে রয়েছে চিনের সবচেয়ে বড় ভাইরোলজির ল্যাবরেটরি Wuhan Institute of Virology. ইউহান নি:সন্দেহে চিনের বড় বিজনেস সেন্টারই নয়, চারপাশে পার্ক এবং লেকে ঘেরা একটা সুন্দর শহরও। জীবন এখানে বর্ণার মত চঞ্চল।

নভেম্বর ২০১৯ সালের মাঝামাঝি পর্যন্ত সবকিছু ঠিকঠাকই চলছিল, কিন্তু তারপরই ঘটল ইউহানের বাসিন্দাদের জীবনের চলার পথে ছন্দপতন। চারদিক শুনসান, সবার মনে একটা চাপা আতঙ্ক কী জানি আবার কি হয়? হাসপাতালের ডাক্তারবাবুদের মুখ গম্ভীর, অসময়ে হাসপাতালে শ্বাসকষ্টের রোগীর সংখ্যা হঠাৎই বেড়ে গেছে, সঙ্গে বেড়ে যাচ্ছে দৈনিক মৃত্যুর সংখ্যাও। মৃতের পরিজনদের হাতে যে ডেথ সার্টিফিকেট রয়েছে তা ভালো করে পড়লে দেখা যাবে প্রায় সবগুলিতেই লেখা আছে “DEATH DUE TO PNEUMONIA....”। ইউহানেই রয়েছে ইউহান ইউনিভার্সিটির School of Medicine- এর অন্তর্গত মেডিকেল কলেজে, Undiagnosed মৃত্যুর মিছিলের কি কারণ তা ডাক্তারবাবুরা খুঁজে পাচ্ছিলেন না। অবশেষে রোগের কারণ বের করতে রক্তের নমুনা, গলার লালারস, কফ ইত্যাদি সব পাঠানো হল উহানের ভাইরোলজি ল্যাবে।

সকালে গরম কফির কাপ হাতে মেইল বক্সটা খুলতেই ল্যাপটপের পর্দায় চোখের তারা দুটো স্থির হয়ে রইল, Dr. AI FEN, Director of Wuhan Central Hospital -এর ল্যাপটপের পর্দায় জ্বলজ্বল করে লেখা আছে ইউহান হাসপাতালের রোগীদের স্যাম্পলগুলি পরীক্ষা করে নতুন একটা ভাইরাসের অস্তিত্ব ধরা পড়ছে। আজই যেন ইমার্জেন্সী বেসিসে আবার ওই রোগীদের সব নমুনা পাঠানো হয় রি-চেক করার জন্য।

লেখাটা পড়ে ডাক্তারবাবুর কপালে বিন্দু বিন্দু ঘাম জমে উঠল। চোখের সামনে জ্বলজ্বল করে উঠলো ২০০৩-এর SARS VIRAL EPIDEMIC এর দু:সহ স্মৃতিগুলি।

কোন ভুল নেই ইউহান হাসপাতালে Undiagnosed অবস্থায় মৃত্যুর কোলে ঢলে পড়া কুড়িভাগ মানুষগুলির মৃত্যুর কারণ একটা নতুন ভাইরাস। ভাইরাসটা SARS বা MARS-নয় তবে করোনা গ্রুপের। এই নতুন ভাইরাসটার নাম রাখা হলো “COVID-19”।

এই নতুন ভাইরাসটাকে নিয়ে মেডিকেল কলেজে প্রচুর চর্চা হলো। কলেজের ডাক্তারবাবুরা এই নিয়ে চিনের সরকারের সঙ্গে কথা বললেন। সরকারকে বোঝালেন SARS ভাইরাসের থেকেও এই ভাইরাস আরও বিপজ্জনক। ইউহানের বাইরে যদি এই কালান্তক ভাইরাস ছড়িয়ে পরে তবে তা হবে সমগ্র বিশ্ববাসীর জন্য অত্যন্ত দুর্ভাগ্যজনক। কা কস্য পরিবেদনা-চোরা না শোনে ধর্মের কথা! Dr. Li Wen Liang social media- য় পোস্ট করতেই 3rd January চিন সরকার Dr. Li Wen Liang - এর বিরুদ্ধে অপপ্রচার, গুজব ছড়ানোর অভিযোগে মামলা করে এবং তার সোশাল মিডিয়ায় পোস্ট করা

বক্তব্য ভুল বলে চিন সরকারের পুলিশ একটা মুচলেকা লিখিয়ে নিয়ে সোসাল মিডিয়া থেকে তার পোস্ট ডিলিট করে নিতে বাধ্য করে।

এর মধ্যেই পার হয়ে যায় আরও কিছুদিন। কিংকর্তব্যবিমূঢ় চিন সরকার কী করা উচিত ভাবে ভাবতেই দীর্ঘ হতে থাকে মৃত্যুর মিছিল। SARS নয় MARS- ও নয়, নয় N1H1-এর মতো কোন চেনা পুরনো ভাইরাস। শত্রু যতই শক্তিশালী হোক না কেন, অচেনা শত্রুর চেয়েও চেনা শত্রুর বিরুদ্ধে লড়াই করা অনেক কাজ। এদিকে যত দিন যাচ্ছে ইউহান হাসপাতালের মৃত্যুর সংখ্যা বাড়ছে তো বাড়ছেই। কিন্তু COVID-19 তো কোন কিছুকেই পান্ডা দিচ্ছে না, তাহলে!

পরবর্তী সময়ে পোস্ট মর্টেম করে দেখা গেলো COVID-19 Virus, মানুষের ফুসফুসে ঢুকলে ফুসফুসের প্রকোষ্ঠ (alveoli) গুলিতে এত বেশি মাত্রায় প্রোটিন বের হয় যে ফুসফুসের প্রকোষ্ঠগুলিরে অক্সিজেন নেওয়া এবং কার্বনডাইঅক্সাইড বের করে দেবার প্রক্রিয়া ব্যাহত হয়- যার জন্য ৫ শতাংশ রোগী Critically ill হয়ে Respiratory failure -এ ভোগে (ARDS= অ্যাডাল্ট রেসপিরেটরি ডিট্রেস সিনড্রোম) এখানে antibiotics বিশেষ কোন রোল নেই তাই SARS মহামারীর সময় anti-biotic কাজ করলেও COVID-19 এর বেলায় প্রাথমিক অবস্থায় অক্সিজেন থেরাপি এবং পরবর্তী সময়ে Critical case a positive pressure ventilation দরকার হয়। ওইজন্য এখন COVID - 19 -এর মোকাবিলায় প্রচুর সংখ্যক ভেন্টিলেটরের প্রয়োজন হয়ে পড়েছে।

Dr. Liwentiang , কে দিয়ে মুচলেকা লিখিয়ে নেবার পর চিন সরকার ইউহান হাসপাতাল এবং চিনের অন্যান্য হাসপাতালে শ্বাসকষ্টের রোগীর রক্তের নমুনা পরীক্ষা বন্ধ করে দেয়। এরপর হাসপাতালে শ্বাসকষ্টজনিত যত রোগী ভর্তি হয়েছে এবং অকালমৃত্যুর কোলে ঢলে পড়েছে, তারা নিমোনিয়ায় মরেছে বলে ডেথ সার্টিফিকেট ইস্যু করতে থাকে। এরপর পরিস্থিতি সামাল দেওয়া অসম্ভব মনে করে চিন সরকার অনেক তথ্য গোপন করে। ৮ ডিসেম্বরে, WHO-র Director General কে জানায় যে ইউহান আবার এক নতুন ভাইরাস COVID-19 এ আক্রান্ত। এরপরও ৩১ ডিসেম্বর, ৮ ও ২১ জানুয়ারী ২০২০ চিন সরকার প্রেস বিবৃতি দিয়ে জানায় যে COVID-19 এর মানুষ থেকে মানুষে ডাইরেক্ট সংক্রমণের কোন একটা প্রমাণ মেলেনি।

ইতিমধ্যেই ১২ জানুয়ারীর আশে পাশে ডা. ওয়েনলিয়াং এবং আরও ছয়-,সাতজন জগুডাক্তার রোগীর চিকিৎসা করতে গিয়ে COVID-19 সংক্রমণে মারা যায়।

১৩ জানুয়ারী প্রথম চিনের বাইরে থাইল্যান্ড এ একজন ৬১ বছর বয়স্ক মহিলার শরীরে COVID-19 ধরা পড়ে।

২৪ জানুয়ারী ২০২০ চিনের ২৯ জন ডাক্তার এবং Scientist THE LANCET নামে পৃথিবীর নামজাদা Medical Journal-এ জানান যে ইউহানের হাসপাতালে COVID-19 নামে এক নতুন ভাইরাসে আক্রান্ত হয়ে অনেক রোগী ভর্তি আছে, তাদের মধ্যে অনেকেরই ইউহান Sea Food এবং Wet Market এ মাংসের বাজারের সংস্রব আছে। এখানে বলে রাখা ভালো ইউহান ভাইরোলজি রিসার্চ সেন্টার থেকে দশ কিলোমিটার দূরত্বে জিয়ানকানে রয়েছে ইউহান Sea Food এবং Wet মার্কেট যেখানে বাদুড়, ম্যাঙ্গোলিন, ইঁদুর, সাপ, খাট্টাশ ইত্যাদি সব সুস্বাদু মাংস জ্যাস্ত বিক্রি হয়। চিনের ,

epidemiologist-রা ধারণা করলেন, যেহেতু COVID-19 আক্রান্ত রোগীর যেকোন কারণেই হোক, ওই মার্কেটের সঙ্গে যোগাযোগ আছে। এই ভাইরাসটা সম্ভবত বাদুড়ে বা ম্যাঙ্গোলিন থেকেই মানুষের শরীরে ঢুকেছে। যেমনটা ভাবা তেমনটাই কাজ! ১ জানুয়ারী ২০২০ থেকে বন্ধ করে দেওয়া হলো ইউহানের ওই বিখ্যাত Market উল্লেখ্য, ২০০৩-এ SARS ভাইরাসের মহামারীর কারণও ছিল এই Wet Market। এরপর ক্রমেই চিনের ইউহানে COVID-19 রোগীর সংখ্যা বাড়তে থাকে। চিন্তিত চিন সরকার ২৩ জানুয়ারী ২০২০তে ছবেই প্রতিশ্রুতি লকডাউন ঘোষণা করলেও ২২ জানুয়ারী অসুখের গুরুত্ব না বুঝে (নাকি বুঝেও?) WHO-র Director করোনা ভাইরাসের অসুখটাকে হেলথ ইমার্জেন্সি বলে ঘোষণা করতে অস্বীকার করে। বলে রাখা ভালো, বর্তমানে WHO-র ডাইরেক্টর জেনারেল ইথিওপিয়ার প্রাক্তন স্বাস্থ্যমন্ত্রী, নাম জেনারেল তদ্রোস খেরেসাস। তিনি একজন Non Medical Person এবং ২০১৭ সালে তিনি মূলত চিন সরকারের সুপারিশে এই পদে নিযুক্ত হন। WHO-র বাহাত্তর বছরের ইতিহাসে তিনিই প্রথম ডাইরেক্টর জেনারেল যিনি চিকিৎসক নন।

এদিকে COVID-19 এর গুরুত্ব বুঝে USA- এর ট্রাম্প প্রশাসন চিন থেকে আসার পথ বন্ধ করে দেবার সিদ্ধান্ত নেন। ট্রাম্প সাহেবের এই সিদ্ধান্তের সমালোচনা করে তদ্রোস বলেন “এতে আতঙ্ক এবং স্টিগমা বাড়বে, স্বাস্থ্যের খুব উপকার হবে না।”

ইতিমধ্যেই বিভিন্ন মহলে কথা উঠতে শুরু করেছে ‘WHO-কি আসলে সারা বিশ্বের নাকি চিনের স্বাস্থ্য সংস্থা।’ চিনের পক্ষে সওয়াল করার জন্য তোপ দেগেছেন জাপানের প্রধানমন্ত্রী, আর হু-র কার্যকলাপে রেগে লাল ট্রাম্প সাহেবও, তিনি হুঁশিয়ারি দিয়ে হু-কে সমস্ত মার্কিন অনুদান বন্ধ করে দেবার কথা বলেছেন।

যাই হোক, অবশেষে ১১ই মার্চ ২০২০ সারা বিশ্বে যখন মৃত্যুর ঢল নেমেছে তখন হু-র ডাইরেক্টর এর শুভ বুদ্ধির উদয় হয় এবং COVID-19 কে সারা বিশ্বে মহামারী বলে ঘোষণা করা হয় যদিও ততক্ষণে অনেক দেরি হয়ে গেছে। করোনার ভাইরাস বুকে নিয়ে চিন থেকে বহু মানুষবিশ্বের বিভিন্ন প্রান্তে ছড়িয়ে গেছেন। সেই ভাইরাস এখন দাবানলের মতো সবাইকে গিলতে চাইছে। বিশ্বের মানুষ আজ অসহায়। অচেনা অজানা এক ক্ষুদ্রাতিক্ষুদ্র শত্রুর ভয়ে মানুষ আজ যে যার ঘরে লুকিয়ে আছে। (হায় রে জগৎ শ্রেষ্ঠ জীব)। এখন আকাশের দিকে তাকালে আকাশটাকে বড় নীল দেখায়। কদিন বাদে হয়ত এই আকাশেই ঝাঁকে ঝাঁকে শকুন ঘুরবে মৃতদেহের লোভে। পৃথিবীর বড় বড় শহরের পথঘাট শুনসান, কোথাও মানুষজন নেই। টিভিতে দেখছি বনের পশুরা শহরের রাজপথে ঘুরে বেড়াচ্ছে। দুদিন বাদে হয়ত ঘরের দরজায় শেয়াল-নেকড়েরা হানা দেবে নরমাংসের আশায়।

ঘরে বন্দি থাকতে থাকতে আজ মনে হচ্ছে মানুষ কত অসহায়। কোথায় গেলো আমাদের গর্বের ব্যালিস্টিক মিসাইল বা কোথায় গেলো, AK47। জানি হয়ত এই অসম যুদ্ধে মানুষই জিতবে ততে ততক্ষণে আমরা হারাব আমাদের লক্ষ লক্ষ প্রিয়জনকে। কত মা তার শিশুকে হারাবে, কত শিশু হারাবে মা-বাবাকে তার কোন ঠিক ঠিকানা থাকবে না।

যাক্গে যাকে নিয়ে এত হইচই সেই COVID-19 করোনা গ্রুপের ভাইরাস। করোনা শব্দটি এসেছে Latin (Latin ভাষায় Corona মানে Crown) ভাষা থেকে। করোনা গ্রুপে অনেক ভাইরাস আছে তার মধ্যে কিছু ভাইরাস Pathogenic, (SARS, MERS ইত্যাদি) আর কিছু Non Pathogenic

নোবেল করোনা ভাইরাস 19 একটা Single Standard RNA ভাইরাস, দেখতে অনেকটা ধূতুরা ফুলের ফলের মতো গোল এবং বাইরে কাঁটায়ুক্ত। বাইরের কাঁটায় দু'ধরনের প্রোটিন থাকে। যে কারণে ভাইরাসটা মানুষের জন্য এত ভয়ঙ্কর হয়ে উঠতে পেরেছে। আমাদের শরীরের রোগ প্রতিরোধকারী যে সিস্টেম (Immune System) একেবারে নতুন এই শত্রুটাকে ঠিকমতো চিনতে পারছে না বলে এই ভাইরাসটার মারণ ক্ষমতা এত বেশি। এই ভাইরাসটার কোন Intermediate host (ম্যালেরিয়ার জন্য যেমন মশা) নেই, সংক্রমণ হয়, directly মানুষ থেকে মানুষে রোগাক্রান্ত ব্যক্তির হাঁচি কাশির সঙ্গে বেরিয়ে আসা Droplet এর মাধ্যমে। ভাইরাসটা শরীরে ঢুকে শ্বাসপ্রশ্বাসের সময় বা একজন সুস্থ মানুষের হাতে লেগে থাকা ওই গুলি যদি মুখে বা চোখের মিউকাস মেমব্রেনে লাগে তবেও করোনা ভাইরাস শরীরে ঢুকে যেতে পারে (তাই মাস্ক আর বার বার হাত ধোয়ার কথা বলা হচ্ছে)। একজন COVID-19 -আক্রান্ত মানুষ যদি কাশি দেয় তবে ওই মানুষটার কফের সঙ্গে যে ক্ষুদ্র টুকরোগুলি বাতাসে বেরিয়ে আসে তা বাতাসে ভেসে ছয় সাত ফুটের বেশি দূরত্বে যেতে পারে না (তাই Social Distancing শব্দটা বার বার বলা হচ্ছে)।

সংক্ষেপে করোনা ভাইরাসে আক্রান্ত হলে উপসর্গগুলি হলো গলায় খিচ খিচ বা অল্প ব্যথা, নাক দিয়ে জল পড়া, শুকনো কাশি, অল্প জ্বর। Mild Attack -এ এর বেশি আর উপসর্গ থাকে না। আশি শতাংশ করোনা আক্রান্ত রোগী এরপর সুস্থ হতে শুরু করে। (Mild Attack) এই উপসর্গগুলির সঙ্গে সাধারণ শ্বাসকষ্ট থাকে পনেরো শতাংশ রোগীর (Moderate Attack) বাকি পাঁচ শতাংশ রোগী উপরোক্ত সব লক্ষণের সঙ্গে প্রচণ্ড শ্বাসকষ্টে ভোগেন (Respiratory failure)। এই (critical) গ্রুপের রোগীরাই আস্তে আস্তে মৃত্যুর দিকে এগিয়ে যায় (এই গ্রুপের রোগীদেরই ভেন্টিলেটরের প্রয়োজন হয়)। যে সমস্ত মানুষ ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, ক্যান্সার, টিবি ইত্যাদি অসুখে ভুগছেন কিংবা যাদের বয়স বেশি (old days) বা যারা Immuno suppressive drug (Cancer - এর ওষুধ কটিকোস্টেরয়েড) ইত্যাদি খাচ্ছেন বা যার করোনায় আক্রান্ত হবার আগে থেকেই অ্যাজমা বা ফুসফুসের অসুখে ভুগছেন তাদের ইমিউনিটি কম থাকে বলে তাদেরই মৃত্যুর হার বেশি (Mortality rate in Covid-19 এ 2.5%)।

যাই হোক, আমার এই লেখার মূল বক্তব্য ছিল এই ভাইরাসটা বিশ্বের কোন গবেষণাগারে তৈরি Bioweapon কিনা যা Accidentally বোতলবন্দি দৈত্যের মতো কোন ভাইরোলজি ল্যাব থেকে বাইরে বেরিয়ে এসেছে। অথবা কোন দেশ ইচ্ছাকৃতভাবে এই ভাইরাসটাকে বিশ্বে ছড়িয়ে দিয়ে এখন সামাল দিতে পারছে না। DEAN KOONTZ নামে একজন আমেরিকার থ্রিলার লেখক ১৯৮১ সালে “THE EYES OF DARKNESS” বলে একটা বইয়ে ‘Wuhan 400’ নামে একটা মনুষ্যসৃষ্ট ভাইরাসের কথা লিখে বলেছিলেন, এই ভাইরাসটা একটা ভালো বায়োওয়েপন হতে পারে। ডক্টর ফ্রান্সিস রয়েল, মার্কিন মানবাধিকার আইনজীবী এবং বায়োওয়েপন আইনপ্রণেতা মনে করেন, করোনা ভাইরাস মানুষের তৈরি বায়োওয়েপন। মার্কিন সেনেটের টম কটন USA -র একটি শোয়ে দাবি করেন, তথ্যসূত্র ধরে বোঝা যাচ্ছে যে COVID - 19 আসলে ল্যাবে তৈরি একটা ভাইরাস। উপসংহারে পৌঁছানোর আগে কয়েকটি প্রশ্নের উত্তর পাওয়া যাচ্ছে না তা তুলে ধরছি — USA-র President কেন COVID - 19 ভাইরাসকে কেন চিনা ভাইরাস বলে ফেলেছিলেন।

ট্রাম্প সাহেব যখন চিনকে এই ভাইরাসের Hotspot ধরে নিয়ে চিনের সঙ্গে যোগাযোগ বন্ধ করতে চেয়েছিলেন, তখন কেন WHO-র ডাইরেক্টর তদ্রাস USA কে সাপোর্ট করেননি ?

উত্তর না পাওয়া আরও প্রশ্নঃ বিশ্বের চিকিৎসা বিজ্ঞানে উন্নত ইটালী, ফ্রান্স, USA ইত্যাদি দেশগুলি চিনের কাছ থেকে COVID - 19 -এর অনেক তথ্য নিয়েও যেখানে এই ভাইরাস দৈত্যটাকে বাগে আনতে হিমসিম খাচ্ছে, বেড়ে চলেছে আক্রান্ত এবং মৃত্যুর মিছিল, সেখানে কোন্ মস্তবলে চিনে মৃত্যু এবং আক্রান্তের সংখ্যা কম? তবে কি চিন তথ্য গোপন করেছে?

বারে বারে চিন বলে এসেছে COVID -19 মানুষ থেকে মানুষে সংক্রমিত হয় না, কার্যত দেখা যাচ্ছে সম্পূর্ণ ভুল কথা বলেছে চিন- সে কি ইচ্ছে করেই?

ইউহানে যে ফুড বাজার থেকে এই সংক্রমকটা ছড়িয়েছে বলে চিন দাবি করছে সেই বাজার থেকে SARS ও চিনে মহামারীর করেছিল (epidemic) । তাই যদি হয় চিন কেন বাদুড়, খাট্রাশ ইত্যাদি বিক্রি এবং খাওয়া আইন করে বন্ধ করছে না?

17th Nov-19 ইউহানে প্রথম COVID-19 -র রোগীর অস্তিত্ব ধরা যদি পড়েই থাকে, তাহলে কেন চিন WHO-র মারফৎ সমস্ত বিশ্বকে সতর্ক করল না?

কেউ কি উত্তর দেবেন এই প্রশ্নগুলির। না, আমি কোন দেশকে মহামারীর জন্য দায়ী করছি না। আসলে ল্যাভে মনুষ্যসৃষ্ট ভাইরাস কিনা তার কোন জুতসই প্রমাণ কোন দেশের হাতেই নেই। তবে যে কোন RNA বা DNA Virus তার জিনোমের (Genome) মিউটেশান ঘটিয়ে যে non-pathogenic (অক্ষতিকর) দশা থেকে Pathogenic (ক্ষতিকারক) ভাইরাসের রূপ নিতে পারে তাতে কোন সন্দেহ নেই। 1981-তে লেখা THE EYES OF DARKNESS বইটি নিছকই কল্পকাহিনী মাত্র। ভবিষ্যতে এই ভাইরাল ঝড় সামলে নিয়ে সারা পৃথিবীতে চর্চা হবে COVID-19 ভাইরাস পৃথিবীর কোনও গবেষণাগারে তৈরি কিনা বা সম্পূর্ণ প্রাকৃতিক কারণে লক্ষ লক্ষ বছর ধরে শুয়ে থাকা কোন non-pathogenic করোনা ভাইরাস মিউটেশনের ফলে শরীরের Genome পরিবর্তন ঘটিয়ে ভয়ঙ্কর COVID -19 Viral -এ রূপান্তরিত হয়েছে কিনা? সবশেষে খুব গন ঘন এই ভাইরাসগুলি Genetic Code বদল করে এই ভাইরাসের Vaccine বের করা খুব সহজ হবে বলে মনে হয় না, একপ্রকার অসম্ভব কাজ বলেই মনে হচ্ছে। এই মৃত্যুর মিছিল অবশ্যই কমবে তবে অত সহসাই নয়। মিছিল দীর্ঘায়িত হতে হতে এক সময় তা ছোট হয়ে আসবে- মানব দেহের Immune System এই ভাইরাসটিকে একবার চিনে নিলে আমাদের দেহে এর প্রতিরোধ ক্ষমতা (Hard Immune System) জন্মাবে তবে তা লাগবে কয়েক বছর। তারপর ইতিহাসের পাতায় লেখা হবে ২০২০ সালে COVID -19 এর মহামারীতে বহু মানুষ সারা বিশ্বে প্রাণ হারিয়েছিল। তখন আমাদের উত্তরপুরুষ যারা ডাক্তার হবে তারা ইতিহাস পড়ে চমকে উঠবে (যেমন এখন আমরা চমকে উঠি ১৯১৮-র সেই ভাইরাসের ভয়ঙ্কর মহামারীর কথা পড়ে) আর রোগীদের আশ্বস্ত করবে এই বলে যে “ও কিছু না COVID -19 ভাইরাল ইনফেকশন হয়েছে, ওষুধ খেলে ও তিনদিন নিজেই সেরে যাবে।” আমি তাই কোন ভ্যাকসিন বা ওষুধের আশায় বসে নেই, অপেক্ষায় আছি কবে মানুষের মধ্যে এই ভাইরাসের Immunity জন্মাবে।

Living with Corona : Life Style Way

Dr. Pradip Bhaumik

Science ever changing. It is evolving, so is the Corona Science. World has witnessed many diseases which has threatened. There were many natural calamities since prehistoric age. But it could not demotivate and demoralize the ‘Humanity’ But in the Covid-19, the worst story is that it has attacked the basic values and understanding of human race. We have to overcome.

The communication system of twenty first century has helped the virus “ Corona” to spread. Similarly it has helped the spread of the information across the world within minutes. The amount of input every one received in last five months is astonishingly surprising, confusing and complicating our everyday life. Through the “Dashboard” at any given time we know the number, this absolute number makes us panic and confuses everybody including scientific people. The result is the ‘daily changing scenario’ with new advisories and guide lines.

But now after five months of existence of corona, We the common man probably has to settle down in our own way and has to practice to a new life style. So that we can live.

The Covid -19 forced us to believe that “Infectious disease” will remain with the human race for many years. All virus, bacteria, fungus are also organism like human being. In fact micro organisms came to earth many billion years before Homo sapiens. Most of them not harmful to human being. Most of them are beneficial to us and needed for our livelihood. Some of them become harmful in special situations.

We have started practicing many “Therapeutic life style changes (TLC)” to save ourselves from non communicable diseases (NCD) and definitely we are successful to some extent . Our average life span has definitely increased. We have got “BLUEZONES” where people are living for more than hundred years.

But our control over disease causing organism is still very much in-complete, insufficient and unsuccessful. The discovery of “antibiotic” is a mile stone in modern medicine. Again it is incomplete, as because scientific world has shifted their target arena from infection and communicable diseases to non communicable disease. It has bounced back. Even today we have got very few successful antiviral drug’s, antifungal drugs and our antibiotics are becoming in effective due to development of drug resistant “super bugs”.

The scientists will work in their own way. There will be hundred of guidelines and thousands of concepts. This struggle of ‘development’ of newer thoughts and more purified theories will continue to infinite period.

But my life and your life is short and art is long. So we have to have our own”Scientific Life Style” to remain “Fit and Fine”, to remain healthy.

Corona virus may remain for another few months or years and then may gradually have existence like many other diseases or infections. It may continue to be carrier in some individuals and can transmit to others causing mild symptoms or may be complicated in some people.

But definitely it is also preventable to a much extent if we follow our grandmother's teachings and modify our life style.

Our grandmother taught us to wake up early, to complete our routine activities, maintain all hygiene, cleanliness, changing night cloths, cleaning beds, cleaning rooms and cleaning compound. So on and so forth.

She has also taught us if you are coming from outside one should enter into the room after proper cleaning and washing of body.

We have to maintain food hygiene and proper etiquette of washing before and after food. A kitchen and dining should be maintained separately. Every house should have place for putting the garbage. Definitely we have to follow respiratory etiquette properly. We should not spit and cough and expectorate anywhere. Probably with time we have forgotten our old practices. Prevention of infection needs proper life style. The barrier nursing concept of "New born baby and mother" is an age old concept.

Ultimately we have to practice a simple but effective life style not only during "Lock down" or "Corona Period". But once again we have to bring back our hygienic practice. Definitely science has given us many medicines and will continue to invent many more. The discovery of vaccine is probably the biggest development of science in the fight against infections. That will continue. We will have many adult vaccine in near future.

But we have to practice "Life Style" to prevent infections. Tomorrow corona of SARS-COV-2 may disappear. Nobody knows when SARS-COV-3 will come or some Novel Virus will again attack the world.

We, the so called most intelligent mankind should become more science abiding people, not a big rocket science, everyday science, the science of life. We have to relearn the good practices and unlearn bad habits.

We have to proactive and develop our life style in such a way that some organism does not attack our own system of defence. Why law enforcing people have to be on petrol to force us to teach some good life style? It is insulting to our education, health educators, health care workers and academia. Life is ours, lifestyle is ours and we have to learn preventing disease by lifestyle modification.

Drug and vaccine development may require decades together but life style is good concept and good science can be practiced from today.

We have to lead our life healthy, wealthy and fine.

শিশুদের সংক্রমিত করে বড়রা

ডা. জয়ন্ত কুমার পোদ্দার

ব্যতিক্রমী নভেল করোনার গ্রাসে গোটা বিশ্ব। ক্রমশ আয়ত্তের বাইরে চলে যাচ্ছে পরিস্থিতি। মারণ ভাইরাসের বিরুদ্ধে যুদ্ধ ঘোষণা করেছে সমগ্র বিশ্ববাসী। চিন ও ইতালি ছাড়িয়ে মারণ জীবাণুর ভরকেন্দ্র এখন আমেরিকা। গোটা বিশ্বে মৃত্যুর সংখ্যা লক্ষাধিক। আক্রান্ত ১৭ লক্ষেরও বেশি মানুষ। আমাদের দেশে আক্রান্তের সংখ্যা ৮ হাজারেরও বেশি। প্রাণ হারিয়েছেন ২৮০ জন। এই পরিসংখ্যান প্রতিদিন উর্ধ্বমুখী। তবে শিশুদের ক্ষেত্রে এই মারণ সংক্রমণ প্রাপ্তবয়স্কদের তুলনায় অনেকাংশে কম। চিন, ইতালি, আমেরিকা ও ভারতের বর্তমান পরিসংখ্যান অনুযায়ী ১৯ বছর অনূর্ধ্ব শিশুদের সংক্রমণ হার ২.১%, চিন ও ভারতে ৯%। রোগাক্রান্ত হয়ে হাসপাতালে ভর্তি হওয়ার হার কেবল ১%। শিশুদের মধ্যে সংক্রমণের সম্ভাবনাঃ যদিও কোভিড Pandemic -এর শুরুতে ভাবা হয়েছিল যে শিশুদের মধ্যে এই রোগ সংক্রমণের আশঙ্কা অনেকাংশেই কম। কিন্তু পরবর্তী সময়ে সংক্রমণের হার ততটাও কম নয়। শিশুদের মধ্যে সংক্রমণের প্রাথমিক কারণ হলো সংক্রমিত প্রাপ্তবয়স্কের সংস্পর্শে আসা ও সংক্রমিত প্রাপ্তবয়স্কের সংস্পর্শে আসা ও সংক্রমিত পরিবেশের সান্নিধ্যে আসা ও সংক্রমিত পরিবেশের সান্নিধ্যে থাকা। চিনের পরিসংখ্যান অনুযায়ী জানা যায়, সমস্ত আক্রান্ত রোগীদের মধ্যে দুই শতাংশ ছিল ১৯ বছরের নীচে। শিশুদের সংক্রমণের সঠিক পরিসংখ্যান না পাওয়ার মূল কারণ হতে পারে শিশুদের মধ্যে রোগের লক্ষণগুলি সুস্পষ্টভাবে দেখা যায় না। তাছাড়া শিশুদের ক্ষেত্রে নভেল করোনা ভাইরাসের নির্ণয়ের টেস্টগুলিও অনেকাংশে কম হয়। কারণ তাদের লক্ষণগুলির সাথে অন্যান্য seasonal ভাইরাসজনিত রোগের সাথে মিল থাকে।

শিশুদের এই রোগের সংক্রমণের লক্ষণগুলিঃ অনেকাংশেই শিশুদের মধ্যে এ রোগের কোনও লক্ষণ দেখা যায় না অর্থাৎ Asymptomatic থাকে। অর্ধেকাংশ শিশুদের মধ্যে সাধারণ ভাইরাসজনিত রোগের মতো সর্দি, কাশি, জ্বর, গলাব্যথা, শরীর ব্যথা ইত্যাদি হয়ে থাকে। এক-তৃতীয়াংশ আক্রান্ত শিশুদের মধ্যে ফুসফুসের সংক্রমণ (Pneumonia) লক্ষণ যেমন জ্বর, কাশি, শ্বাসকষ্ট দেখা যায়। অত্যন্ত কম সংখ্যক শিশুদের মধ্যে প্রাপ্ত বয়স্কদের মতো মারাত্মক লক্ষণগুলি দেখা যায়। যে সমস্ত শিশুরা দীর্ঘমেয়াদী রোগাক্রান্ত এবং বিভিন্ন কারণে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম তাদের মধ্যে কোভিড-১৯ ঝুঁকিপূর্ণ। তবে বর্তমান অভিজ্ঞতা অনুসারে শিশুদের মধ্যে এই রোগে মৃত্যুর হার অনেক কম।

শিশুদের মধ্যে কোভিড ১৯-এর মারাত্মকতা কম কেন?ঃ শিশুদের মধ্যে নভেল করোনা ভাইরাসের সংক্রমণ বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই শ্বাসযন্ত্রের উপরাংশে সীমাবদ্ধ থাকে ও ফুসফুসের সংক্রমণ কম হয়। এর পেছনে তথ্য — করোনা ভাইরাস কোষে প্রবেশ করার জন্য কোষে কিছু বিশেষ, Receptor (ACEII)-এর প্রয়োজন হয় তা শিশুদের ফুসফুসে অনেক কম মাত্রায় থাকে। তাছাড়া শিশুদের অপূর্ণাঙ্গ Immuno System থাকার কারণে ভাইরাস সংক্রমণে আগ্রাসী প্রতিক্রিয়া দেখা যায় না। ফলে রোগ মারাত্মক আকার ধারণ করে না। অন্যদিকে শিশুরা বিভিন্ন সময়ে বিভিন্ন, Respiratory Virus দ্বারা আক্রান্ত

হওয়ার একটা Cross Immunity গড়ে উঠে যা কোভিড ১৯-এর মারাত্মকতার হাত থেকে রক্ষা পাওয়ার আরেকটি কারণ হতে পারে। তবে উপরোক্ত অনুমানগুলি পরবর্তী সময়ে পরীক্ষা ও পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে প্রমাণ করার প্রয়োজনীয়তা রাখে।

কিশোর কিশোরীদের মধ্যে নভেল করোনা কতটা ঝুঁকিপূর্ণ : কিশোর কিশোরীদের মধ্যে প্রাপ্ত বয়স্কদের মতোই রোগ সংক্রমণের সম্ভাবনা সমান। তাই তাদের উচিত নিজ দায়িত্ববোধ রোগ প্রতিরোধ সমস্ত সতর্কতা অবলম্বন করা।

নবজাতকের মধ্যে করোনা সম্ভাবনা : আজ অবধি বিশ্ব পরিসংখ্যান অনুযায়ী জানা যায় চিনের উহান শহরে একজন ও ইংল্যান্ডের একজন নবজাতক এই রোগে আক্রান্ত হয়ে মারা গেছে। প্রত্যেক ক্ষেত্রেই নবজাতকের মায়েরা এই রোগে আক্রান্ত ছিল। তবে এই নবজাতকদের মধ্যে রোগ সংক্রমণ মাতৃজঠরে না জন্মের পর হয়েছে তা নিয়ে সংশয় আছে।

আক্রান্ত শিশুদের পরিবেশে রোগ সংক্রমণের ক্ষমতা : প্রাপ্ত বয়স্কদের মতো আক্রান্ত শিশুরাও সমানভাবে ও সমান উপায়ে অন্যদের মধ্যে রোগ ছড়াতে পারে। তবে শিশুদের মধ্যে যেহেতু এই রোগের লক্ষণগুলি স্পষ্টভাবে প্রকাশিত হয় না তাই তারা অতি সস্তর্পণে রোগটি ছড়াতে পারে। তাই শিশুদের রোগ সংক্রমণের হাত থেকে দূরে রাখতে হবে। স্কুল বন্ধ রেখে শিশুদের ঘরে রাখাই শ্রেয়।

ভিন্ন বয়সি শিশুদের সংক্রমণের হার ভিন্ন : দেখা গেছে ০-১ বছরের শিশুদের নোভেল করোনা সংক্রমণ মারাত্মক হয়। আনুপাতিকভাবে ১০% অন্যদিকে বয়স বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে আক্রান্ত শিশুদের মধ্যে রোগের ব্যাপকতা কমতে থাকে।

শিশুদের রোগ সংক্রমণ প্রতিকার : অযথা অপ্রয়োজনে শিশুদের ঘরের বাইরে নিয়ে না যাওয়া, সামাজিক , ধর্মীয় , হাটবাজার, পার্ক ইত্যাদি সমস্ত জমায়েত থেকে শিশুদের দূরে রাখা। সামান্য রোগের কারণে শিশুদের হাসপাতালে অথবা চিকিৎসাকেন্দ্রে নিয়ে যাওয়া থেকে বিরত থাকা। Telephone অথবা Tele Consultation-এর মাধ্যমে প্রয়োজনে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া।

হাঁচি ও কাশির শিষ্টাচার শেখানো ও তা মেনে চলার ব্যবস্থা ২ বছরের উর্ধ্ব শিশুদের মাস্ক ব্যবহার করা, সাবান অথবা Alcohol Based Sanitizer, দিয়ে শিশুদের হাত বার বার পরিষ্কার করে দেওয়া, পুষ্টিযুক্ত আহার ও পানীয় শিশুদের দিতে হবে। এমনকি করোনা আক্রান্ত বিশেষ লক্ষণবিহীন মায়েরা নবজাতককে মাতৃদুগ্ধ দিতে পারেন। তবে সেক্ষেত্রে মায়ের মাতৃদুগ্ধ দেওয়ার সময় মাস্ক ব্যবহার করতে হবে ও হাত ভালো করে সাবান দিয়ে ধুতে হবে। রোগাক্রান্ত অসুস্থ মায়েরা Expressed Breast Milk শিশুদের খাওয়াতে পারে।

বর্তমান পরিস্থিতিতে বাবা মায়ের কর্তব্য : প্রথমত শিশুদের রোগ সম্পর্কে অবহিত করে অভয় দেওয়া যে, এই রোগ প্রাপ্তবয়স্কদের মতো শিশুদের মধ্যে মারাত্মক নয়। লকডাউন চলাকালীন সময়ে শিশুদের শারীরিক ও মানসিক বিকাশের প্রতি নজর দেওয়া, পাঠক্রম নিয়ে আলোচনা করা, শিশুদের সাথে বসে খাওয়া ও খেলাধুলা করা।

শিশুরা কোভিড-১৯ এর বিভীষিকা থেকে অনেকটাই নিরাপদ, শিশুরাই আমাদের দেশের ভবিষ্যৎ। প্রত্যেকটি শিশুকে সুস্থ রেখে সুস্থ সমাজ ও বরিষ্ঠ দেশ গঠন করার জন্য আমাদের প্রত্যেককেই সমানভাবে এগিয়ে আসতে হবে।

জীবন ও জীবনযাত্রা — এক নতুন রূপ

ডা. দীপঙ্কর প্রকাশ ভৌমিক

‘করোনা করো না করুণা।’ প্রাণী শ্রেষ্ঠ সুসভ্য মানবজাতি যেন আজ নতশির প্রার্থনারত, ভুলে গেছে আত্মস্মৃতি। তিন-চার মাসের মধ্যে গোটা বিশ্বে ছড়িয়ে পড়ল COVID-19 এর করাল ছায়া। গ্রাস করে নিয়েছে মানুষের শান্তি, উচ্ছলতা। দুশোর অধিক দেশ SARS-COV-2 ভাইরাসে আক্রান্ত। পরিস্থিতির ভয়াবহতার মাত্রা দেখে মনে হচ্ছে, যে দেশ ধনে বলে যত শক্তিশালী সেই দেশ ততই করুণ দশায়, রিক্ত।

কীভাবে এ ভাইরাস সৃষ্টি হল এ বিষয়ে নানা মত বিদ্যমান। এ বিষয়ে বিতর্কও রয়েছে। সময় যদি মানুষকে সক্ষম রাখে তাহলে একদিন হয়ত এ বিতর্কের অবসান হবে, প্রকৃত কারণ জানা যাবে। আপাতত এ বিষয়ে মনোনিবেশ ও শক্তিনিবেশ কোনও ফল আনবে না বলে আমার মনে হয়। বাস্তব হচ্ছে এ কয়েকমাস আমাদের জীবনে এবং জীবনযাত্রায় নিয়ে এসেছে আমূল পরিবর্তন। তিন-চার মাস পূর্বে আমাদের কয়েকজন সহকর্মী যখন কর্মক্ষেত্রে ও সামাজিক জীবনে ‘Mask’ ব্যবহারের উপর বার বার গুরুত্ব আরোপ করছিলেন বা সামাজিক দূরত্বের প্রয়োজনীয়তা নিয়ে বলছিলেন, তখন আমাদের অনেকের মনে হয়েছিল একটু বাড়াবাড়ি হচ্ছে। আজকে এর গুরুত্ব আর বলে বোঝাতে হচ্ছে না। আসলে চিনের ছবাই প্রদেশ থেকে এ ভাইরাস এত দ্রুত গোটা বিশ্বে ছড়িয়ে পড়েছে যে আমরা শারীরিক বিবর্তন বা অভিযোজন দূরে থাক, মানসিক অভিযোজনেরও সময় পাইনি। এরমধ্যেই আমাদের জীবনযাত্রায় চলে এলো অভূতপূর্ব সব পরিবর্তন।

সরকার লকডাউন ঘোষণার মাধ্যমে জনজীবনে সামাজিক দূরত্ব রক্ষা নিশ্চিত করতে চাইছে। এ সামাজিক দূরত্বই হচ্ছে SARS-COV-2 বা বহুল পরিচিত করোনা ভাইরাসের সংক্রমণ রোধের একমাত্র অব্যর্থ ব্যবস্থা। যেকোনও মূল্যেই আমাদের এ ‘সামাজিক দূরত্ব’ বজায় রাখতে হবে।

‘লকডাউন’ আমাদের শিক্ষা, শিল্প, অর্থনীতিসহ সমস্ত ব্যবস্থার উপর প্রভাব ফেলছে। এটা এ ভাইরাসেরই প্রভাব। বাদ যাচ্ছেনা আমাদের ব্যক্তি ও সামাজিক জীবনও। অনেক পরিবারের সদস্যরা বিছিন্ন হয়ে ভিন রাজ্যে, ভিন্ন দেশে আটকে আছেন। ফলে অনেকে মানসিক উদ্বেগ, যন্ত্রণা, একাকীত্ব বা অবসাদের শিকার হচ্ছেন। ব্যক্তি, জাতি, দেশ এবং মানবজাতির অস্তিত্ব ও নিরাপত্তার স্বার্থে এ আত্মত্যাগ মানুষকে করতে হবে। এতদিনে সবাই অবগত হয়েছেন, SARS-COV-2 এর সংক্রমণের পদ্ধতির। হাঁচি, কাশি বা কথা বলার সময় যে Droplet বা ক্ষুদ্র জলকণিকা আমাদের শ্বাসযন্ত্র থেকে নির্গত হয়, এর মাধ্যমে হাম, জলবসন্ত (Chicken Pox) সাধারণ সর্দি (Influenza) এমন অনেক রোগের জীবাণুর মতো SARS - COV-2 ও অন্যজনে সংক্রমিত হয়। অন্য জীবাণুরা জড় বস্তুতে পতিত হলে অতি স্বল্পক্ষণে সংক্রমণের ক্ষমতা হারায়। কিন্তু SARS-COV-2 অনেক অধিক সময় সংক্রমণ সক্ষম থাকে। তাছাড়া উপসর্গবিহীন সংক্রমিত ব্যক্তিও এ ভাইরাস ছড়াতে পারেন। ফলে এদের কাছ থেকে অনেক মানুষ সংক্রমিত হতে পারেন। এসব কারণে এ ভাইরাসে সংক্রমণের হার অনেক বেশি। এ সংক্রমণের হাত থেকে বাঁচতে আমাদের বার বার সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে, সব সময় মাস্ক পরে বেরোতে হবে। তাছাড়া যে কোনও আরেকজন থেকে অন্তত ৩ ফুট, ছয়ফুট হলে আরও ভালো, দূরত্ব বজায় রাখতে হবে। এ দূরত্ব শুধু শারীরিক, মানসিক বা হৃদয়ের দূরত্ব নয়।

কোনও জীবাণু দ্বারা যদি আমরা বার বার সংক্রমিত হই তবে আমাদের শরীরে ওই জীবাণু প্রতিরোধ করার ক্ষমতা জন্মায়। সময়ের সাথে সামগ্রিক সমাজে এক ধরনের প্রতিরোধ ক্ষমতা তৈরি হয়। কিন্তু কোনও নতুন জীবাণুর ক্ষেত্রে এমন প্রতিরোধ ক্ষমতা কারও শরীরে থাকে না। ফলে এ ভাইরাস প্রতিরোধ করার ক্ষমতাও কারোর শরীরে নেই। তদুপরি বিজ্ঞানসন্মত পরীক্ষা-নিরীক্ষা, নির্ধারিত চিকিৎসাবিধি ও ঔষধ এখনও চিহ্নিত হয়নি। এজন্য সংক্রমণ প্রতিরোধই SARS-COV-2 সংক্রমণের হাত থেকে বাঁচার পদ্ধতি। সংক্রমণ থেকে নিজেদের রক্ষা করার পাশাপাশি আমাদের নজর দেওয়া দরকার নিজেদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধির দিকে। শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বজায় রাখতে এবং বৃদ্ধি করতে আমাদের কিছু অভ্যাস পরিবর্তন করা প্রয়োজন। যথাযথ পুষ্টিকর খাবার খাওয়া জরুরি। দৈনন্দিন খাদ্যে পর্যাপ্ত পরিমাণ ভিটামিন, বিশেষ করে ভিটামিন সি ও ভিটামিন এ থাকা প্রয়োজন। ভিটামিন সি লেবু, মোসাম্বি, কমলা প্রভৃতি ফলে ব্যাপক পাওয়া যায়। সাথে পর্যাপ্ত প্রোটিন জাতীয় খাবার ও ধাতুযুক্ত খাবার গ্রহণ করতে হবে। প্রতিদিন যদি তিন বা চার বর্ণের সবজি, সাথে অন্তত দুই বা তিন ধরনের তাজা ফল আমরা খাই, তাহলে অনেক চাহিদা পূর্ণ হবে। সাথে প্রয়োজন পর্যাপ্ত পরিমাণ জলপান। শরীরে জলের মাত্রা যেন কখনও কম না হয়। এরূপ খাদ্যাভ্যাসের সাথে দুটি অভ্যাসে সর্বোচ্চ মাত্রায় গুরুত্ব দিতে হবে। প্রথমত— প্রতিদিন অন্তত ২০-৩০ মিনিট হালকা থেকে মাঝারি মাত্রায় exercise এর গুরুত্ব দিতে হবে। দ্বিতীয়ত— সমস্ত প্রকার নেশাদ্রব্য থেকে নিজেকে দূরেও রাখতে হবে। তাহলে আমাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়বে। কোন ব্যক্তির রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার উপর নির্ভর করে ওই ব্যক্তি কতটা অসুস্থ হবেন। COVID-19-এ শ্বাসতন্ত্রের ব্যাক ক্ষতি করে এবং দেখা গেছে ধূমপায়ীদের ক্ষেত্রে এ ক্ষতি আরও বেশি হয়। আমাদের মধ্যে যাদের বয়স বেশি, বা বিভিন্ন স্থায়ী রোগে ভুগছেন — যেমন মধুমেহ, বৃক্ষিয় বিকলতা, হৃদরোগ, স্থায়ী শ্বাসরোগ অথবা কর্কট রোগ কিংবা বিভিন্ন স্ব-প্রতিরোধী রোগ প্রভৃতি, তাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা অন্যদের তুলনায় কম থাকে। ফরে SARS-COV-2 সংক্রমণে রোগ সংশ্লিষ্ট জটিলতা অনেক বেশি পরিলক্ষিত হয়। সুতরাং আপনাদের বিশেষভাবে সতর্ক থাকতে হবে। যারা এরকম ব্যক্তিগণের পারিবারিক সদস্য বা সেবাপ্রদানকারী, তাদেরও সমপরিমাণ সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে। এ সতর্কতা, জীবনযাত্রা ততদিনই বজায় রাখতে হবে, যতদিন না পৃথিবীর বুক থেকে এ মৃত্যুদূত বিদায় নিচ্ছে। যেদিন শ্যামল সুন্দর রঞ্জিত পৃথিবী গাল ভরা হাসিমুখে আমাদের আলিঙ্গন আহ্বান করবে— সেদিন নতুন জীবনের উচ্ছ্বাস আর উন্মাদনায় আবার আমরা একে অপরের বৃকে আলিঙ্গনসিক্ত হব। তবে কবে? কতদিন? এ উত্তর এ মুহুর্তে কারো জানা নেই। সরকারী ‘লকডাউন’ ঘোষণাকে যদি স্বতস্ফূর্তভাবে সার্বিক মেনে চলি তাহলে ওইদিন নিকটে, না হলে দূর পরাগত। দীর্ঘ। ‘লকডাউন’ এর জন্য ধীরে ধীরে আমাদের জীবনযাত্রায় আরও কিছু পরিবর্তনের কথা ভাবা যায়। বাইরে যাওয়ার প্রয়োজন কমাতে বাড়িতেই আরও বিস্কিট, কেক এরকম কিছু কিছু জিনিস বানানো যেতে পারে, এভাবে প্রাত্যহিক জীবনের সামগ্রীর চাহিদা যদি গৃহে তৈরি করা যায় তাহলে প্রাত্যহিক চাহিদা আংশিকও মেটানো যায়। তাহলেও মনে হয় বহুমাত্রিক লাভ হবে। সাথে সরকারও নিশ্চয়ই নিয়ন্ত্রণের সাথে কৃষি, ঔষধ, শিল্প প্রভৃতি প্রয়োজনভিত্তিক উৎপাদন গুরুত্ব প্রক্রিয়া শুরু করবে। এ সঙ্কটময় সময়ে সরকারী স্বাস্থ্যবিধি মেনে চললে আমাদের সঙ্কটমোচন দ্রুত হবে, সোনালী ভবিষ্যতের দিকে অগ্রণী হতে পারব। বর্তমান উন্নত তথ্যপ্রযুক্তির সহায়তায় বিশ্বে ব্যাপক জ্ঞান আদান-প্রদান হচ্ছে। আশা করা যায় এ ‘অতিমারি’র উত্তর আমরা মানবজাতি শীঘ্রই পাব। অষ্টাদশ শতকের প্লেগ, ঊনবিংশ শতকের কলেরা বা বিংশ শতকে স্পেনিশ ফ্লু’র মত দীর্ঘ সময় এ মৃত্যুলীলা নিশ্চয়ই চলবে না, এত মানুষের মৃত্যুও হবে না। আমরাই জয়ী হব এ জীবনযুদ্ধে, আবার সোনালী সূর্যের উদয় হবে।

করোনা আতঙ্কে ভ্রান্ত ধারণা ও বাস্তবতা

ডা. তপন মজুমদার

বিশ্বব্যাপী করোনা সংক্রমণে আমরা সবাই আতঙ্কগ্রস্ত। বর্তমানে Whatsapp এবং Face book এর দৌলতে আমরা এত বেশি অবৈজ্ঞানিক তথ্যে সমৃদ্ধ যে আমরা এই রোগকে COVID -19 বা এই ভাইরাসকে, SARS-COV-2 না বলে ব্যঙ্গ করে বলি আসলে এটি একটি Corona Rumour Virus বা 'করোনা গুজব ভাইরাস'। গত দুদিনের প্রতিবেদনে আপনারা অনেকটা অবগত হয়েছেন এই রোগ সম্বন্ধে। চলুন আজকে আমরা জানতে চেষ্টা করি এই ভাইরাসের ভ্রান্ত ধারণা বাস্তবিকতা কি?

কেন এই ভাইরাস এত দ্রুত সংক্রমণ করছে? এই ভাইরাস একটি, RNA প্রজাতির ভাইরাস এর বৈশিষ্ট্য হচ্ছে খুব তাড়াতাড়ি চারিত্রিক পরিবর্তন বা Mutation করে, যার ফলে প্রতিটি বংশবৃদ্ধিতে সংক্রমণ ক্ষমতা বাড়তে থাকে। করোনা সংক্রমণ হলেই কি মৃত্যু অনিবার্য? একদম না। পরিসংখ্যান বলছে ৮০ শতাংশ COVID -19 সংক্রমণ নিজস্ব প্রতিরোধ ক্ষমতায় সেরে উঠছে। বাকি ২০ শতাংশ হাসপাতালে ভর্তির প্রয়োজন হয়। এর মধ্যে ৫০থেকে ১০ শতাংশ ICU-তে যেতে হয় এবং এদের মধ্যে একাংশ মৃত্যুবরণ করে। যাদের মধ্যে ডায়াবেটিস, হার্টের অসুখ বা ক্যান্সার থাকে অথবা যারা আগে থেকে ফুসফুসের কোনও রোগে ভোগেন তাদের মধ্যে মৃত্যুর হার বেশি থাকে। সাধারণত ৫০ থেকে ৭০ বছর বয়স পর্যন্ত মৃত্যুর হার বেশি থাকে। সাধারণত ৫০ থেকে ৭০ বছর বয়স পর্যন্ত মৃত্যুর হার ২-৫ শতাংশ, ৭০ থেকে ১০ শতাংশ এবং ৮০ বছরের উপর ১৪-১৫ শতাংশ। যারা ৫০ বছরের নীচে যদি কোনও অন্য রোগ না থাকে তাহলে মৃত্যুর ঝুঁকি একদম কম।

শিশুদের মধ্যে এ রোগের প্রবণতা কী? সাধারণত ১৮ বছরের নীচে আক্রান্তের হার কম, তবে যে কোনও বয়সেই সংক্রমণের সম্ভাবনা থাকে বিশেষ করে এক বছরের নীচে ঝুঁকি বেশি থাকে। এখন তো পাশাপাশি ইনফ্লুয়েঞ্জা (Influenza) রোগও হচ্ছে। যেহেতু, COVID-19 এবং ইনফ্লুয়েঞ্জার লক্ষণ প্রায় একই সাধারণ মানুষ কী করে বুঝবে? ইনফ্লুয়েঞ্জা হলে সর্দি, কাশি ও জ্বর প্রায় একই সঙ্গে শুরু হয় এবং হঠাৎ করে শুরু হয়। COVID - 19 এর ক্ষেত্রে এই লক্ষণগুলো পর্যায়ক্রমে শুরু হয় অর্থাৎ প্রথমে জ্বর তারপর শুকনো কাশি, এরপর শুকনো কাশি থেকে মারাত্মক কাশি ও শ্বাসকষ্ট, এর সঙ্গে যদি ভ্রমণের History থাকে বা কোনও COVID - 19 positive - এর সংস্পর্শে আসার History থাকে তাহলে সম্ভাবনা খুব প্রবল এবং অবশ্যই পরীক্ষা করানো দরকার।

COVID - 19-এ আক্রান্ত হলে কতদিন অন্যকে সংক্রমণ করার ক্ষমতা রাখে? কেউ যদি COVID - 19 -এ আক্রান্ত হয় তাহলে উপসর্গ শুরু হওয়ার ৪৮ ঘন্টা আগে থেকে ছড়াতে পারে যাকে আমরা, Pre symptomatic Carrer বা Asymptomatic Carrer বলি। উপসর্গ শুরু হওয়ার ৭ থেকে

১০ দিন পর্যন্ত অন্যকে ছড়াতে পারে। তবে নিয়ম নিয়ম হচ্ছে, এ রোগ থেকে সুস্থ হয়েছে কি না বুঝতে হলে রোগীকে রোগীকে সুস্থবোধ হওয়ার পরে আবার পর পর দুদিন Test করাতে হবে। এ দুটি, Test নেগেটিভ হলে COVID - 19 মুক্ত ঘোষণা করা হবে।

Pre symptomatic Carrer বা Asymptomatic Carrer স্বাভাবিকভাবে বোঝা কষ্ট যদি কোনও ভ্রমণ বা সংস্পর্শের তথ্য না থাকে আর এখানেই সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হচ্ছে Social Distance অর্থাৎ এক মিটার ব্যক্তিগত দূরত্ব বজায় রাখার।

সন্দেহ হলে কী করে শনাক্তকরণ করা যায়। ভারত সরকারের অন্তর্গত ICMRএর Guideline অনুযায়ী COVID - 19 সন্দেহ হলে নাকের ভেতরের (Nasopharyngeal) এবং গলার ভেতরের (Oropharyngeal) লালারস Swab-এ সংগ্রহ করা হয় এবং লেবরেটরিতে পরীক্ষা করে confirm করা হয়। এখানে একটা বিষয় ভীষণভাবে উল্লেখ করা প্রয়োজন যে, এই ভাইরাসের পরীক্ষা করার সমস্ত যন্ত্রপাতি এবং রিয়েজেন্ট কিন্তু ICMR এবং NIV Pune (National Institute of Virology) সরবরাহ করে। যারা পরীক্ষা নিরীক্ষা করে ওরা সবাই project - এর Staff এবং NIV Pune প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত। যে লেবরেটরিতে এই পরীক্ষা করা হয় সেটার নাম VRDL (Viral Research and Diagnostic Lab এবং এই লেবরেটরি ২০১৫ সালে। ICMR স্বীকৃত লেবরেটরি। অতএব অজ্ঞতায় জন্য যারা লেবরেটরির পরিকাঠামো এবং পরীক্ষার গুণমান নিয়ে প্রশ্ন করছেন সেটা নেতিবাচক মানসিকতার পরিচয়। এ মুহূর্তে যারা নিজেদের জীবনের ঝুঁকি নিয়ে দিনরাত কাজ করছেন তাদের উৎসাহ দেওয়ার পরিবর্তে তাদের মনোবল ভেঙে দেওয়ার উদ্যোগ। যে ছেলেমেয়েরা এই লেবরেটরিতে কাজ করছে তাদের বাবা-মা এবং নিকট আত্মীয়দের ধন্যবাদ এবং কৃতজ্ঞতা।

যেহেতু এই রোগের সুনির্দিষ্ট কোনও চিকিৎসা নেই এর থেকে বাঁচতে হলে আমরা কী করতে পারি? এই ভাইরাসের উৎপত্তিস্থল যেহেতু চিনের উহান সিটি মনে রাখবেন WUHAN, W মানে Wash you hand (হাত বার বার ধোবেন বা কোনও অ্যালকোহল Based Sanitizer দিয়ে। U মানে Use Mask (যারা সর্দি, কাশি, জ্বরে ভুগছে Mask অবশ্যই ব্যবহার করবেন)। H মানে Have your temperature tested (জ্বর জ্বর ভাব লাগলে শরীরের তাপমাত্রা মেপে নেবেন। 100° F - এর উপরে হলে ডাক্তারের সঙ্গে যোগাযোগ করবেন। A মানে Avoid Gathering (যেকোনও ধরনের জমায়েত এড়িয়ে চলবেন), N মানে Never use Uncleaned Hand over you face (হাত না ধুয়ে অবশ্যই মুখ, নাক এবং চোখে হাত দেবেন না)। পরিশেষে বলব ঘরে থাকুন, দূরত্ব বজায় রাখুন। আমরা বাইরে আছি আপনাদের রক্ষা করতে। দয়া করে পজিটিভ রিপোর্টের জন্য অপেক্ষা না করে যাতে ত্রিপুরাতে একজনও পজিটিভ না হয় তার দিকে সবাই নজর দিন এবং ত্রিপুরাকে করোনামুক্ত রাখুন।

স্বাধীনতা দিবসে হোক করোনামুক্তির শপথ

ডা. প্রদীপ ভৌমিক

১৫ই আগস্ট, ২০২০, ৭৪তম স্বাধীনতা দিবস। স্বাধীনতা দিবস মানেই একটা শিহরণ, একটা উত্তেজনা, একটা অসাধারণ অনুভূতি। সকালবেলা তাড়াতাড়ি স্কুলে যাওয়া। পতাকা উত্তোলন। মাস্টার মশাইয়ের মুখে, গ্রামের গুরুজনদের থেকে বিনয়, বাদল, দীনেশ, ক্ষুদিরাম, মাস্টারদা সূর্যসেন, প্রীতিলতা ওয়াদেদার, মাতঙ্গিনী হাজারাদের জয়গাথা শিশুমনে আলোড়ন সৃষ্টি করত। “বুকের শোনিতে যেদিন তোমরা রাঙালে ধরিত্রীরে।” দেশমাতৃকার বন্দনাগীতি। স্বাধীনতা দিবসের যে শপথের বাণী, স্বাধীনতা যুদ্ধের অমর কাহিনী ধীরে ধীরে জীবনযুদ্ধের কালে মিলে একাকার। কিন্তু ছোটবেলায় শিক্ষাঙ্গনের শিক্ষাকে কখনও ভুলতে পারিনি। কিন্তু আজ যখন ২০২০ স্বাধীনতা দিবসের কথা ভাবছি। হেপাটাইটিস ফাউন্ডেশনের অফিস। এ স্বাধীনতা দিবসের অনুষ্ঠানের কথা ভাবছি। ততই “উতলি উঠিছে মোর প্রাণ।” মনের ভিতরে থাকা অনেক বছরের সঞ্চিত এবং সঞ্চিত ধারণাগুলো যেন বেরিয়ে আসতে চাইছে। তবে এবারের স্বাধীনতার রঙ, রূপ, কাল অত্যন্ত ভিন্ন। স্বাধীনতা দিবসের এরূপ, এ রূপকল্প, এ নীরবতা উত্তেজনা, ভীতি। প্রতি মুহূর্তের দুশ্চিন্তা আমাদের সকলকে এক নবভারতের দোরগোড়ায় এনে দিয়েছে। সারা পৃথিবী যেন সৃষ্টির ক্ষুদ্রতম জীব ভাইরাস SARS-COV-2 করোনা ভাইরাসের আক্রমণে স্তম্ভিত। এক অসহায়তা যেন কোথাও সকলের মনের ভিতরটাকে আষ্টেপৃষ্ঠে রেখেছে। যে দেশ ২০০ বছরের ব্রিটিশ শাসন থেকে মুক্ত করতে প্রাণপণ যুদ্ধ করেছে, যে দেশের প্রতিটি রক্তে রক্তে দেশকে ভালোবাসার শব্দ নিহিত সে দেশের ১৩০ কোটি মানুষ আজ এক অবিশ্বাস, এক অজানা সন্ত্রাসের ভয়ে মুহমান। অন্ধকারের পরেই যে আলো। রাতের পরেই যে একটি সুন্দর সকাল। তাই আজ সময় এসেছে নতুন শপথের। নতুন প্রতিজ্ঞার। করোনা মুক্তির শপথ। ২০২০ স্বাধীনতা বিশ্বকে, ভারতকে এক নতুন পথে নিয়ে যেতে বদ্ধ পরিকর। এবারের স্বাধীনতা দিবসের শপথ হোক বিজ্ঞানের জয়। মানবতার জয়। বিশ্বাসের জয়। গত সাত মাস সম্পূর্ণ পৃথিবীটা এক দমবন্ধকর পরিস্থিতির মধ্য দিয়ে এগিয়ে চলেছে। বিজ্ঞানের পাশাপাশি অবিজ্ঞান, কল্পবিজ্ঞান মাথা তুলে দাঁড়াচ্ছে। সুবিধাভোগীরা ঘোলা জলে মাছ ধরছে। এ মহাবিপদ থেকে কিন্তু মুক্তির উপায় খুঁজতে হবে আবার একবার আমাদের স্বাধীনতা যুদ্ধে অবতীর্ণ হতে হবে। এ যুদ্ধে আমাদের জিততেও হবে। যুদ্ধ জেতার একমাত্র সম্বল শাস্ত্র নয়, অস্ত্র নয়। মিশাইল নয়। কেবল একটু সাবধানতা। বিজ্ঞানের উপরে বিশ্বাস। মানবতার উপর বিশ্বাস। গত কয়েক দশক ধরে আমরা যে স্বাস্থ্যকর নিয়মগুলোকে ভুলতে বসেছিলাম সেগুলিকে পুনরুদ্ধারের সময় এসে গেছে। আমরা যখন রোগী দেখি তখন রোগীকে উল্টোদিকে ঘুরিয়ে নিতে বলা হয়। সেটা খুবই সহজ পদ্ধতি কিন্তু এক

অপ্রতিরোধ্য বিজ্ঞান। রোগী বা ব্যক্তি যদি উল্টোদিকে মুখ ঘুরিয়ে রাখে তাহলে চিকিৎসক এবং রোগী কেউই কারোর থেকে সংক্রমণ ছড়িয়ে দেবে না। সেদিন অধিক রাত্রিতে দেখলাম একটা গাড়িতে প্রায় ছয়জন কিশোর - যুবক মিলে আনন্দে ঘুরছে। খারাপ লাগল। এ সময়ে এ ঘোরাঘুরির কী দরকার। সরকার গত ছয়মাস ধরে বার বার দূরত্ব বজায় রাখার কথা বলেছে। অতএব বিনা কারণে অধিক রাতে নৈশ অভিযানে না বেরোলে কোনও আপত্তি নেই।

আজকাল মাস্ক পরার সময়ে অত্যন্ত সুন্দর ডিজাইনার মাস্ক পরার ফ্যাশন দেখা যায়। পুলিশকে ফাঁকি দেবার জন্য হেলমেট পরার মতো। আপনার মাথার রক্ষার দায়িত্ব পুলিশের নয়। আপনার। আপনি দুর্ঘটনাগ্রস্ত হলে আরও অনেকে ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারেন। তেমনি স্বাস্থ্য সাবধানতা সামাজিক স্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য। কেবল আপনার স্বাস্থ্যের জন্য নয়। এটা অত্যন্ত দুর্ভাগ্যের যে মাস্ক পরার জন্য পুলিশকে বলতে হবে। হাসপাতালে ভিড় এড়ানোর জন্য সিকিউরিটিকে চিৎকার করতে হয়। কোভিড ওয়ার্ডে প্রবেশ বন্ধ করার জন্য আইন কেন করতে হবে? আমরা সৃষ্টির সর্বশ্রেষ্ঠ জীব। এটা আমাদের শ্রেষ্ঠত্বের পরিচয় নয়। আমাদের এবারের স্বাধীনতা দিবসে সার্বিক সংকল্প গ্রহণ করতে হবে। আমরা সামাজিক স্বাস্থ্য বজায় রাখব। সরকার এবং বিভিন্ন সংগঠনের নির্দেশিত সমস্ত নির্দেশ মেনে চলব। বিজ্ঞান সর্বদাই পরিবর্তনশীল। অত্যন্ত ডায়নামিক। তাই পরিবর্তিত পরিস্থিতির সঙ্গে মানিয়ে নিয়ে এ বথর ২০২০ - এর স্বাধীনতা দিবসে আমাদের আবার দেশকে রোগমুক্তির শপথ গ্রহণ করতে হবে। এবারের স্বাধীনতা দিবসের সূর্য নতুন বার্তা নিয়ে আসুক। এবার আবার নতুন করে স্বাধীন হবো। রোগমুক্তির, করোনামুক্তির স্বাধীনতা। পৃথিবী আবার নিজেই নতুন করে সাজিয়ে তুলবে। ভালোবাসা দিয়ে, বিশ্বাস দিয়ে, আত্মনির্ভরতা দিয়ে। পারস্পরিক সহযোগিতা এক নতুন পৃথিবীর জন্ম দেবে— সেটা হবে নিউ নর্মাল পৃথিবী। সবাই বলতে আরম্ভ করেছেন— করোনা কাল খুব দ্রুত শেষ হবে আমাদের সার্বিক প্রচেষ্টায়, আমাদের বিজ্ঞানভিত্তিক মানসিকতায় ভর করে। কিন্তু পৃথিবীটা এবার নতুন হবে— অর্থনৈতিকভাবে, শিক্ষায়, সংস্কৃতিতে, প্রযুক্তির চিন্তায়, নব উদ্ভরণে। তাই ২০২০ স্বাধীনতা দিবস নিউ নর্মাল স্বাধীনতা দিবস। সত্যিকারের অর্থে মন্বন্তর— এক মনুর শেষ আরেক মনুর আরম্ভ। যেটা আবার নতুন করে শিখতে হবে, সেটা পরস্পরের প্রতি বিশ্বাস এবং ভালোবাসা। মনে আর প্রাণে চাই যুদ্ধ জয়ের এক দুর্দমনীয় শক্তি।

করোনাকে নিয়েই বাঁচতে হবে

ডাঃ অভিজিৎ দত্ত

ডিসেম্বর ২০১৯ থেকে চীনের উহান প্রদেশে শুরু হওয়া নোবেল করোনা ভাইরাস আজ পুরো বিশ্বে অতিমারী (Pandemic) আকারে হাজির এবং মানবসভ্যতাকে ধ্বংসের দিকে নিয়ে যাচ্ছে। ৩১ ডিসেম্বর থেকে আজ পর্যন্ত ২০০ (দুইশত) এরও বেশি দেশে আক্রান্তের সংখ্যা ৫০ (পঞ্চাশ) লক্ষ ছাড়িয়ে গেছে এবং মৃত্যুর সংখ্যা ৩ (তিন) লক্ষের উপর। সংক্রমণ বাড়ার গতিতে বেড়ে চলছে এবং আমেরিকার মতো শক্তিশালী দেশ এই এক অদৃশ্য ভাইরাসের কাছে পরাজিত। সমস্ত বিশ্বজুড়ে ধ্বংসলীলা চালালেও, এই ভাইরাসের সমস্ত গতি প্রকৃতি এখনও কুয়াশাচ্ছন্ন। এই অবস্থায় দাঁড়িয়ে কোভিড -১৯ এর ভয়াবহতা আমরা সহজেই অনুমান করতে পারি। ভারতবর্ষে সঠিক সময়ে লকডাউন ব্যবস্থা অনুসরণ করতে হয়তো ভয়াবহতা কিছুটা কম। সংক্রমণের নিরিখে চীনের পরই ভারতে ইতিমধ্যে ১ (এক) লক্ষেরও বেশি মানুষ আক্রান্ত। করোনা আক্রান্তদের প্রায় ৮০ (আশি) শতাংশই উপসর্গহীন। তাই বলা যায় ভারতে আক্রান্তের সংখ্যা তারচেয়ে কয়েকগুণ বেশী মানুষ অজান্তে করোনা আক্রান্ত হয়ে গেছে।

কোভিড -১৯ এর বয়স হয়তো হাতে গোনা পাঁচ মাস কিন্তু বিভিন্ন সোশ্যাল মিডিয়ার দৌলতে এই ভাইরাস সম্পর্কে কিছু না কিছু ধারণা মানুষ পেয়ে গেছে। কোভিড-১৯ এর রোগীর হাঁচি কাশির ফলে সৃষ্টি হওয়া ড্রপলেট এর মাধ্যমে এটি ছড়ায়। উপসর্গহীন (Asymptomatic) রোগীগুলো সংক্রমণ আরো বাড়িয়ে দিচ্ছে। আর কোনো স্বাস্থ্যকর্মী যদি অজান্তে আক্রান্ত হয় তাহলে ঐ ব্যক্তি বেশি মানুষের মধ্যে এই রোগ ছড়ায়।

জ্বর, গলাব্যথা, শুকনো কাশি, দুর্বলতা নিয়ে শুরু হওয়ার পর আস্তে আস্তে কিছু ক্ষেত্রে শ্বাসকষ্ট হতে পারে। বয়স্ক লোক, ডায়াবেটিক, ফুসফুসের প্রদাহ, ইমিউনোডেফিসিয়েন্সি থাকা রোগীদের ক্রিটিক্যাল স্টেজ-এ যাওয়ার সম্ভাবনা অনেক বেশী। যদিও বেশির ভাগ ক্ষেত্রে রোগী সুস্থ হয়ে যায় কিন্তু বয়স্ক বা যাদের অন্যান্য রোগ রয়েছে তাদের নিয়ে কিছুটা চিন্তা থেকে যায়।

আমাদের ভারতবর্ষে বিভিন্ন তথ্য থেকে জানা যাচ্ছে যে সংক্রমণ এবং ভয়াবহতা কিছুটা কম, এর কারণ হিসাবে বলা হচ্ছে যে, আমাদের দেশে B টাইপ ভাইরাস রোগের জন্য দায়ী এবং এর ভীর্ণলেন্স বা সংক্রমণের ক্ষমতা কম। BCG টিকা আমাদের দেশে অনেক আগে থেকেই টিবি রোগের প্রতিষেধক হিসেবে ব্যবহৃত হয়ে আসছে এবং এটা হয়তো “Trained Immunity” মাধ্যমে করোনা ভাইরাসের থেকে আমাদের সুরক্ষা দিচ্ছে। আরেকটা দিক হচ্ছে ভারতবর্ষ তুলনামূলকভাবে Young Country, ফলে অন্য দেশে যেখানে বয়স্ক লোকের সংখ্যা বেশি এবং এটা মৃত্যুর হার অনেকটা বাড়িয়ে দিচ্ছে। এগুলো সত্ত্বেও কিন্তু আমাদের দেশে কোভিড-১৯ আক্রান্তের গ্রাফ উর্ধ্বমুখী। অতি দ্রুত জিনের

বদল ঘটিয়ে (Mutation), এই ভাইরাস বেশি প্রাণঘাতী হয়ে উঠছে। এই ভাইরাস হয়তো আর কোনোদিন নিশ্চিন্ত নাও হতে পারে এবং পোলিও এবং টিবি জীবাণুর মতো থেকে যেতে পারে। তাই মানুষের শরীরেও করোনা প্রতিষেধক ক্ষমতা গড়ে উঠার প্রয়োজন। একটা নির্দিষ্ট সংখ্যক মানুষ যখন এই ভাইরাসের প্রতিরোধ ক্ষমতা অর্জন করতে পারবে তখন ভাইরাসটি দুর্বল হয়ে পড়বে।

তাই করোনাকে সঙ্গে নিয়ে আমাদের বাঁচতে হবে এবং আস্তে আস্তে ছন্দে ফিরতে হবে। নিজেকে বদলাতে হবে। দৈনন্দিন জীবনশৈলীর পরিবর্তন করতে হবে। সুস্থ থাকার জন্য যে নিয়ম আমাদের মেনে চলতে হবে, তার মধ্যে উল্লেখযোগ্য হচ্ছে সুস্বাদু আহার, পর্যাপ্ত ঘুম, অযথা টেনশন না নেওয়া, শরীরকে সক্রিয় রাখা, বাইরের খাওয়া না খাওয়া। তাজা ফল সজ্জি প্রচুর পরিমাণে খেতে হবে। সামাজিক দূরত্ব অবশ্যই মেনে চলতে হবে। জনবহুল স্থানে বয়স্ক লোকদের যেতে দেওয়া চলবে না, মাস্ক ব্যবহার, হাত ধোয়া, আমাদের অভ্যাসে পরিণত করতে হবে। অপ্রয়োজনীয় ভ্রমণ যথা সম্ভব এড়িয়ে চলতে হবে। আর বাইরে থেকে যারা এখন আমাদের পরিবারে বা আশেপাশে ফিরে আসছে, তাদেরকে মনে রাখতে হবে যে, নিজের বাড়ির গণ্ডির মধ্যে থেকে অন্ততঃ হোম কোয়ারেন্টাইনের নিয়মগুলো মেনে চলে। কমিউনিটির মধ্যে সংক্রমণ ছড়ানোর অবশ্যই প্রতিরোধ করতে হবে।

পুরো বিশ্বে ভ্যাকসিন বের করার চেষ্টা চলছে। বিভিন্ন ট্রায়াল হচ্ছে, কিন্তু প্রতিষেধক কবে নাগাদ আসবে তা এখনও স্পষ্ট নয়। ভ্যাকসিন বের হলেও পুরো বিশ্ববাসীর কাছে পৌঁছাতে সময় লাগবে এবং এতো পরিমাণ ভ্যাকসিন যোগান দেওয়াও সময় সাপেক্ষের ব্যাপার। আমাদের একথা ভুললে চলবে না যে বিশ্বে এখন অনেক ভাইরাস রয়েছে যার ভ্যাকসিন এখনও আবিষ্কার সম্ভব হয়নি। তাই করোনা ভ্যাকসিন সহসা নাও বের হতে পারে। ওটার ভ্যাকসিন তৈরি হলেও গুরুতর রোগ আক্রান্ত ব্যক্তিকে তো সুস্থ করতে পারবে না।

এই ধরনের মহামারী নূতন ঘটনা নয়। কিন্তু প্রশ্ন হচ্ছে আমরা কি প্রস্তুত এই ধরনের মহামারীতে টিকে থাকার জন্য? তাই আমার মনে হয় করোনা আমাদের সচেতন করে দিলো দেশের স্বাস্থ্য ব্যবস্থার মান উন্নত করতে হবে। যাতে করে আমরা ভবিষ্যতে আরোও কোনো অজানা ভাইরাসের জন্য প্রস্তুত থাকতে পারি।

পরিশেষে বলা দরকার বিন্দুমাত্র অসাবধানতা চরম বিপর্যয় ডেকে আনতে পারে। এই বিশ্ব করোনা মুক্ত হউক এটাই আমার প্রার্থনা।

The Era of being self locked-up

Dr. Sudesna Debnath

And now, we, the human beings are the caged animals! Because the situation has reversed and we are being forced to get self locked-up, for our safety.

Some say, that this is what we deserve after long periods of torture on Mother Nature and the animal kingdom. So, a tiny virus (a mere 80-90nm), gave us a huge somersault.

Now what is the scenario? In last year, 2019, Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS- COV-2), a novel virus, was first isolated from three people with pneumonia connected to the cluster of acute respiratory illness cases in Wuhan, China,³ with flu-like symptoms and other symptoms which were similar amongst them. The virus, after quite a research was found to be a novel one, of the Family Coronaviridae, and it caused severe acquired respiratory syndrome (SARS), just like SARS, that was caused by SARS COV -1, a pandemic with similar symptoms. So, it was named, SARS COV-2 (Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2, on 11 February 2020 by International Committee on Taxonomy of Viruses) since it was a new virus, under the same family, and caused similar symptoms. The disease that was caused, was named COVID-19(Corona virus Disease-10, since it started in the 2019). The first cases of COVID - 19 were linked to direct exposure to the Huanan Seafood Wholesale Market of Wuhan, China. A study of first 41 cases of confirmed COVID-19, Published in January 2020 in the Lancet, revealed the earliest date of onset of symptoms as 1st December 2019.⁶

The SARS COV-2 virus was then found to be much more contagious, i.e. it could spread/transmit from one person to another more quickly than SARS COV-1. Soon the virus spread across continents, and a pandemic followed. worldwide, the total count of COVID-19 positive cases are 4.19 million cases as on 12th May, 2020. Let me share few points regarding the disease and its causative agent.

There are 7 recognized corona viruses that are known to cause human infections; most of them are member of the genus Betacoronavirus, except the first two, that belongs to Alphacoronavirus.¹

- * 1. Human coronavirus 229E
- * 2. Human coronavirus NL63 (New Haven Coronavirus)
- * 3. Human coronavirus OC43
- * 4. Human coronavirus HKU1
- * 5. SARS-CoV(Severe Acute respiratory syndrome coronavirus)
- * 6. MERS-CoV (Middle East respiratory syndrome coronavirus), emerged in the year 2012, in Saudi Arabia.
- * 7. SARS-CoV2(Severe Acute respiratory syndrome coronavirus2)
Species : SARS COV-2. Closely related to the original SARS-CoV⁵.

Mode of Spread : Person to person transmission 90%, droplets produced by coughing or sneezing from an infected person, aerosol transmission possible in case of protracted exposure to elevated aerosol concentrations in closed space².

Incubation Period : Could be generally within 3 to 7 days and up to 2 weeks².

Mortality rate : 0.3%, depending on region, climate and race.

Clinical features : Studies have shown around 47% cases are asymptomatic. Amongst the symptomatic individuals, most show mild features of influenza like illness, such as, fever, sore throat, cough, headache, stuff nose. Among those few occasional can end up with pneumonia among which 1% of individuals require ventilation.

Laboratory diagnosis: The testing strategy is reviewed by the National Task Force constituted by Secretary DHR & DG, ICMR, And Chaired by Prof. V.K. Paul, Member, NITI Aayog.

Current testing strategy : i. All asymptomatic individuals who have undertaken international travel in the last 14 days:

- * - They should stay in home quarantine for 14 days.
- * - They should be tested only if they become symptomatic (fever, cough, difficulty in breathing)
- * - All family members living with a confirmed case should be home quarantined
- * ii. All symptomatic contacts of laboratory confirmed cases.
- * iii. All symptomatic health care workers.
- * iv. All hospitalized patients with Severe Acute Respiratory Illness (Fever And Cough and/ or shortness of breath.
- * v. Asymptomatic direct and high-risk contacts of a confirmed case should be tested once between day 5 and day 14 of coming in his/her contact.
- * - Direct and high -risk contact include those who live in the same household with a confirmed case and healthcare workers who examined a confirmed case without adequate protection as per WHO recommendations.

As many as 52 testing labs have been commissioned by ICMR and DHR across India.

Two of the labs in Delhi are the All India Institute of Medical Sciences and the National Centre for Disease Control.

Tests to be performed in expert Labs : Nucleic Acid Amplification Test (NAAT), whole genome sequencing, Serology, broad corona virus serology on paired sample, the first sample collected in week 1 of illness and the second collected 3-4 weeks later. If a single serum sample can be collected, collect at least 3 weeks after onset of symptoms.

Molecular Assay : Real time Reverse Transcription Polymerase Chain Reaction (Q-RT-PCR) , from a nasopharyngeal swab.

Treatment : Mild to moderate cases can be treated with Remdesivir, oseltamivir with combination of hydroxychloroquine. Severe cases require the above drugs alongwith intubation/ventilator support. Studies suggest plasmapheresis can be used to treat moder-

ate to severe cases.

Precaution : 1. Social distance of 1-2 meters prevents spread by droplets /aerosol.

2. Use of sanitizer, repeated hand washing, to prevent touching of face by infected hands. Outside the human body, the virus is killed by household soap, which bursts its protective bubble.⁴

3. Use of face mask

MoFW guidelines for management of COVID - 19 :

1. Suspected cases of COVID-19 with influenza Like Illness(mild cases) to be treated in COVID Care Centre.

2. Suspected cases with moderate severity (pneumonia - Respiratory Rate more than 15-30 /min, SpO₂- 92to 94 %) to be treated in Dedicated COVID health centre.

3. Suspected severe cases (pneumonia with Respiratory Rate more than 30/min, SpO₂- <90% to be treated in Dedicated COVID hospital.

Once suspected are reported as negative, they should be transferred from Covid centre and shifted to non covid hospitals for management.

Confirmatory lab test for COVID: Real time PCR

High risk persons: 1. Old age,2. Paediatric population, 3. Individuals with comorbid conditions, like cardiac illness, diabetes, C.O.P.D, etc., 4. Immunocompromised persons.

References :

1. Essentials of Medical Microbiology - Apurba Sankar Sastry

2. Ref-Li Q, Guan X, Wu P, Wang x, Xhou L, Tong Y, Ren R, Leung KSM, Lau EHY, Wong JY, Xing X, Xiang N, Wu Y, Li C, Chen Q, Liu H, Luo Y, Liu Y, Shao G, Li H, Tao z, Yang Y, Deng Z, Liu B, Ma Z, Zhang Y, Shi G, Lam TTY, Wu JTK, Gao GF, Cowling BJ, Yang B, Leung GM, Feng Z, Early Transmission Dynamics in Wuhan, China, of Novel Coronavirus-Infected Pneumonia. The New England Journal of medicine. 2020 Jan 29; [PubMed PMID : 31995857]

3. “ Outbreak of severe acute res[piratory syndrome coronavirus 2 (SARSCOV-2) : Increased transmission beyond China-fourth update. “ European Centre for Disease Prevention and Control. 14 February 2020. Retrieved 8 March 2020.

4. Salehi S, Abedi A, Balakrishnan S, Gholamrezaezhad A (March 2020). “Coronavirus Disease 2019 (COVID- 19 : A Systemic Review of Imaging Findings in 919 Patients” AJR. American Journal of Roentgenology: 1-7

5. Zhu N, Zhang D, Wang W, Li X, Yang B, Song J, et al. (February 2020). “A Novel Coronavirus from patients with Pneumonia in China, 2019.”. The New England Journal of Medicine. 382(8):727-733.

6. Wang C, Horby PW, Hayden FG, Gao GF (February 2020) . “A Novel Coronavirus outbreak of global health concern” Lancet.395(10223): 470-473

BOOST IMMUNITY : PREVENT COVID-19

Dr. Pradip Bhaumik



COVID -19, Corona virus disease-19 is a latest disease included in our list of diseases, in our new terminology, only on 11th February 2020, caused by SARS-COV-2 virus or popularly known as corona virus.

The disease is new but in this short duration of about three months the disease crossed all geographical and political boundaries and reached to all countries of the world including most of the states of India. Fortunately the disease is not reported from Tripura, Nagaland and Sikkim till now.

Basic scientists, researchers and clinicians across the globe are trying hard, day in and day out to combat this pandemic situation. The basis of all scientific activity, administrative and political approach is based on our earlier experience of containing rapidly spreading infectious diseases.

Basically COVID -19 starts as a Influenza like illness (ILI) leading ultimately to Severe acute respiratory illness.(SARI) which is responsible for rapid spread, increase morbidity and mortality.

It should be clear in our mind that the three basics of occurrence of any disease are: AGENT, HOST and ENVIRONMENT.

Here the agent is deadly Corona Virus, Only host is human being and transmission is only human to human. But why environment has suddenly become so friendly to this absolutely new Novel Corona virus is a million dollar question to be answered by future.

One thing is very clear that to get the disease there should be a direct contact between agent to host, virus affected person to a healthy person. How to prevent this contact? Containment of the diseased person if you know him. But do you know everyone? No, Never. Then keep distance and maintain personal and social hygiene.

We were practicing it for centuries after centuries. But now we have to practice it once again in the name of SOCIAL DISTANCING and COMPLETE LOCK DOWN to break the chain of this virus who has got an unprecedented speed of spreading from one to other..

Does it mean everyone who is coming in contact with a corona virus affected person will get the disease ? No. One COVID 19 patient can spread the disease to less than four person only.

It means contact with the disease person is not equal to getting the disease. There are

many other host factors. This is the grey area which is being used by many people in the name of their credibility and this is the source of many myths regarding many disease particularly self limiting viral disease. Fortunately COVID 19 is not causing death always, rather most of the uncomplicated person recovers completely without any sequels. Mortality is less than 3% in most of reports. It is less than many of the diseases.

What are the factors responsible for prevention from disease or who helps us to get rid of it even if one get the disease?

We do have some drugs being used globally to reduce the viral load or their virulence.

Every individual has got a wonderful system in their body to fight against any infection. This inherent system is IMMUNE SYSTEM. A group of cells in the body are in relentless war against these organisms, every minute and every second.

But this time as the Corona virus is new, the immune system could not recognise it as enemy and preparedness is incomplete. So as the scientific community of the world.

Now our job is to boost up our immune system. This immune system is multi factorial. Hence boosting up of immunity is very difficult.

It has been found, observed and proved that some modality do exist which truly modify our body Immune System If we practice they can help in preventing the disease occurrence or probably can modify the course of the disease.

These all are beneficial practices for every individual and not harmful.. To protect our body from illness, every component of immune system needs to perform exactly according to plan. The best is to ensure to practice the good behaviours every day. Here are some of them ;

1. Diet :

The nutrients we get from food are in particular, plant-based foods like fruits, vegetables, herbs, and spices are essential to keep our immune system functioning properly. It has been observed that spices like clove, oregano, thyme and cumin contain antiviral and antimicrobial properties. Furthermore, the zinc, folate, iron, Vitamin D3, selenium, copper, and vitamins A, C, E, B6, and B12 are the nutrients required for proper function of immune system Probably Vitamin C deficiency may increase the likelihood of infection.

Proteins also critical for immune system. The amino acids in protein help to build and maintain immune cells, Additional sources of protein and zinc include seafood, lean meat, poultry, egg and dairy products. Add fruits and veggies to diet.. Carrots, broccoli, spinach, peppers, apricots, citrus fruits (such as oranges, grapes), and strawberries are all great sources of vitamins A and C, while seeds and nuts will provide protein, vitamin E, and zinc

2. Reduce Stress :

Long-term stress leads to chronically elevated levels of steroid . The body relies on steroids during short-term bouts of stress Steroid has a beneficial effect of actually preventing

the immune system from responding before the stressful event is over . But when steroid levels are constantly high, it essentially blocks the immune system from kicking into gear and doing its job to protect the body against potential threats from germs like viruses and bacteria. There are many effective stress reduction techniques, meditation may be one of them during this period being inside. Drawing, reading, writing can be practiced as stress-reducing activity every day.

3. Good Sleep:

Our body heals and regenerates while you sleep adequate sleep critical for a healthy immune response. More specifically, sleep is a time when our body produces and distributes key immune cells like cytokines (a type of protein that can either fight or promote inflammation), T cells (a type of white blood cell that regulates immune response), and interleukin 12 (a pro-inflammatory cytokine). If we do not get enough sleep our immune system may not do these things as well, making it less able to defend your body against harmful invaders and making us more likely to get sick. Sleep deprivation also elevates steroid levels, which of course is also not good for immune function, It is recommended that all adults get at least seven hours of sleep per night to optimize health. To ensure to get quality sleep, prioritize good sleep hygiene: Turn off the electronics at least two to three hours before bed, and avoid violent or stressful books or conversations.

4. Regular Exercise (Now Indoor):

Regular exercise lowers risk of developing chronic diseases (like obesity, type 2 diabetes, and heart disease), as well as viral and bacterial infections, Exercise also increases the release of endorphins (a group of hormones that reduce pain and create feelings of pleasure) making it a great way to manage stress . Since stress negatively impacts our immune system, this is another way exercise can improve immune response,...

There is a wealth of epidemiological evidence showing that people who are more active overall tend to have lower incidences of both acute illnesses (like infections) and chronic ones (like cancer and type 2 diabetes). Studies that have looked at how exercise affects the body on a cellular level suggest that bouts of physical activity may make our immune system more vigilant by distributing immune cells throughout body to repair injuries . Spending time in nature has been shown to support mood, lower blood pressure, reduce inflammation, and support immune system health. So, one can spend some time in the roof of house.

5. Alcohol Reduces Immunity:

Drinking high amounts of alcohol is associated with a range of negative health effects, including lowered immune function. while high amounts of alcohol drinking body is too busy to detoxify to bother with normal immune system function, High levels of alcohol consumption can weaken body's ability to fight infection and slow down recovery time. As a result, people who drink high amounts of alcohol face a greater likelihood of pneumonia, acute respiratory distress syndrome, alcoholic liver disease. Alcoholic liver disease leads to cirrhosis

which causes CAIDS(Cirrhosis associated immune deficiency state) which is more immune compromised condition than AIDS. So during this crisis period alcohol consumption to be stopped.

6. Stop Smoking:

Like alcohol, cigarette smoking can also affect immune health. "Anything that's a toxin can compromise immune system," In particular, the chemicals released by cigarette smoke – carbon monoxide, nicotine, nitrogen oxides, and cadmium – can interfere with growth and function of immune cells, .Passive smoking is in fact more dangerous than active smoking. Distancing can reduce this affectively.

Smoking also worsens viral and bacterial infections (especially those of the lungs, like pneumonia, influenza and tuberculosis), post-surgical infections, and rheumatoid arthritis.

7. Chronic Diseases:

Chronic conditions like Diabetes ,Asthma, Kidney disease and heart disease can affect the immune system and increase risk of infections. It is being observed world wide that Diabetes, asthma, heart disease or chronic kidney disease are common cause of morbidity and mortality among COVID-19 patients. Hence appropriate control of these s are very important.

Finally boosting immunity can help us to fight many diseases and probably COVID 19 too. It can be one of the many modalities which can push the reset button of the body to fight all odds. This will help us to fight against many diseases today, tomorrow and day after,



করোনা যুদ্ধে মানুষের জয় নিশ্চিত

স্বপন ভট্টাচার্য

বিশ্বে মানুষ বহুবার বিভিন্ন ভাইরাসের আক্রমণের শিকার হয়েছেন। বিভিন্ন রোগে আক্রান্ত হয়ে প্রাণ হারিয়েছেন। আবার মানুষই পরিব্রাণের পথ খুঁজে নিয়েছেন। কিন্তু একুশ শতকের দোরগোড়ায় করোনা ভাইরাসের মোকাবিলায় চিকিৎসা বিজ্ঞানিরা পাঁচ মাসের মধ্যেও কোন প্রতিষেধক বা ঔষধ আবিষ্কার না করতে পারায় খুব স্বাভাবিকভাবেই বিশ্ববাসী ভীত ও আতঙ্কিত হয়ে পড়েছেন। করোনা ভাইরাসের সংক্রমণ ক্ষমতা খুব বেশি হলেও মারণ ক্ষমতা তীব্র নয়। তারপরেও চিকিৎসাবিজ্ঞানে অতি উন্নত দেশগুলি পর্যন্ত এই ভাইরাসের কারণে সৃষ্টি মহামারির বিরুদ্ধে লড়াই করতে হিমসিম খাচ্ছে। আমি বিজ্ঞানের ছাত্র নই। এই বিষয় নিয়ে কিছু অভিমত দেওয়ার যোগ্যতা আমার নেই। তারপরেও বিভিন্ন সংবাদ মাধ্যমে এই সম্পর্কিত আলোচনা শুনে ও পড়ে সামান্য ধারণা অর্জন করতে পেরেছি। সেই অর্জিত ধারণা ও জীবনের অভিজ্ঞতা থেকে কয়েকটি কথা বলতে চাই।

পরিসংখ্যান দিয়ে অনেকেই দেখাচ্ছেন ডেঙ্গু, ম্যালেরিয়া ইত্যাদি রোগেও বহু লোক মারা যায়। ম্যালেরিয়ার চিকিৎসার জন্য ঔষধপত্র থাকলেও ডেঙ্গু জ্বরের কোন চিকিৎসা বা প্রতিষেধক ব্যবস্থা নেই। নির্দিষ্ট মশা কামড় না দিলে ম্যালেরিয়া বা ডেঙ্গু হয় না। করোনা আক্রান্তের সংস্পর্শে না এলে এই রোগে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা ক্ষীণ। কিন্তু কেমন করে বুঝবো, কে করোনার জীবাণু নিয়ে ঘুরছেন? তাই বলা হচ্ছে শারীরিক দূরত্ব (সামাজিক দূরত্ব কথাটিতে আমার তীব্র আপত্তি রয়েছে) বজায় রাখতে হবে। ভারত বা বাংলাদেশের মতো উন্নয়নশীল এবং বিপুল জনগোষ্ঠীর দেশে এটা কতটা সম্ভব? সরকার লকডাউন ঘোষণা করলেও তা মানছে না মানুষ। কারণ দারিদ্র্য সীমার নীচে বসবাসকারী জনগোষ্ঠী ‘দিন আনে, দিন খায়’ প্রবচনের অন্তর্ভুক্ত। বিশাল জনগোষ্ঠীর মানুষকে সরকারী ও সামাজিক সংগঠনের ত্রাণ সামগ্রী দিয়ে বাঁচিয়ে রাখা যাবে না। তাহলে উপায়? উপায় আছে। একমাত্র প্রতিষেধক গণসচেতনতা, যা এই উপমহাদেশের মানুষের মধ্যে খুবই কম। লক ডাউনে গরীব মানুষের সমস্যার কথা বলছিলাম। আমার অভিজ্ঞতা কিন্তু অন্যরকম। এই অভিজ্ঞতা অনেকেরই। যারা দরিদ্র দিন মজুর, তারা কি লক ডাউন ভেঙ্গে বাজারে ভিড় করেছেন? ভিড় করেছি আমরা, যাদের ঘরে খাবার আছে। লকডাউনের বা করোনা আক্রাসনের আগে যাদের সপ্তাহে দু’দিন বাজার করতে দেখেছি। তারা লক ডাউনের সময় প্রতিদিন দুইবার হাতে একটি বাজারের থলে নিয়ে রাস্তায় বেরিয়েছেন। বাজার গৌণ, মুখ্য হল আড্ডা দেওয়া, একটু ঘুরে দেখা। বাজারের থলেটা ‘কার্ফো পাস’। পুলিশ ধরলে,- ‘বাজার করতে যাচ্ছি’। ফেরার পথে? পাঁচশ গ্রাম আলু থলেতে ঢুকিয়ে নিলে নিশ্চিত। বিভিন্ন পাড়ায় বয়স্ক লোকদের ঘনিষ্ঠ হয়ে আড্ডার দৃশ্য দেখে বিস্মিত হয়েছি। বাচ্চা ছেলেদের ফুটবল খেলতে দেখেছি। সরকারী নির্দেশ মেনে চললে ভারত ও বাংলাদেশে এত লোকের সংক্রমণ ঘটতো না। লকডাউনের সময়কালে তিন-চারদিন

বাজারে গিয়ে তিক্ত অভিজ্ঞতা অর্জন করেছে। যে কয়দিনই ঘর থেকে বের হয়েছি, জন সমাগম কম থাকবে এমন সময় বেছে নিয়েই গেছি। বেলা এগারোটোর পর বাজারে গিয়ে লক্ষ্য করেছে, প্রত্যাশা মতোই ক্রেতার সংখ্যা কম, ভিড় নেই। কিন্তু সামান্য যে কয়জন আছেন, তারা কোনভাবেই শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখছেন না, ওরা গায়ের উপর এসে পড়বেনই। ব্যাঙ্কে গেছি এপ্রিল মাসের ত্রিশ তারিখ। মাসের শেষ দিন দুপুরবেলা। প্রত্যাশা মতই গ্রাহক নেই। সাকুল্যে দুই তিন জন গ্রাহক ছিলেন। এর মধ্যেও দূরত্ব বজায় রাখতে চান না কোন কোন গ্রাহক। এই অভ্যাসের বদল ঘটতে না পারলে ভবিষ্যতে বিপাকে পড়তেই হবে। আমাদের দৈনন্দিন জীবনযাত্রার আমূল পরিবর্তন ঘটতেই হবে। গণপরিবহন ব্যবস্থার বদল করতে হবে। এবং পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকার অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে। মোট কথা বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার নির্দেশ মেনে দুই হাজার বাইশ সাল পর্যন্ত সাবান দিয়ে হাত ধোয়া, সেনিটাইজার ব্যবহার করা এবং কঠোরভাবে শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখতেই হবে। এছাড়া অন্য কোন পথ আপাতত নেই।

শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখার ক্ষেত্রে ধর্মান্ধতা একটি বড় সমস্যা। ভারতে এবং বাংলাদেশে মন্দির মসজিদে সমবেত প্রার্থনা বন্ধ করার ক্ষেত্রে সমস্যা দেখা গেছে। এই ক্ষেত্রে আমাদের ত্রিপুরা দৃষ্টান্ত স্থাপন করেছে। একাল পীঠের অন্যতম শক্তিপীঠ ত্রিপুরা সুন্দরী মন্দিরে হাজার হাজার ভক্ত সমাগম ঘটে। সেই মন্দিরে দর্শনার্থীদের প্রবেশে প্রশাসনের বাধানিষেধ মেনে নিয়েছেন সব ভক্তরা। প্রতিটি ধর্মীয় প্রতিষ্ঠানে সমবেত প্রার্থনা বন্ধ করে দেওয়া হয়েছে। ত্রিপুরার প্রতিটি মসজিদ থেকে মাইকযোগে ঘোষণা করা হয়েছে, কেউ যেন মসজিদে এসে নামাজ না পড়েন। সবাইকে ঘরে বসে নামাজ আদায় করার নির্দেশ দিয়েছেন ইমামগণ। টেলিভিশন চ্যানেলে মৌলবী ও ইমামগণ স্পষ্ট ভাষায় বলেছেন প্রাকৃতিক বিপর্যয় মহামারী ইত্যাদি দেখা দিলে ঘরে বসে নামাজ পড়ার নির্দেশ ইসলাম ধর্মে রয়েছে। মুসলিম সংগঠনগুলি বিবৃতি প্রচার করেছে শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখার পক্ষে। যদিও কোন কোন সংবাদ মাধ্যম ইতিবাচক বিষয়গুলিকে উপেক্ষা করে নেতিবাচক দিকগুলি তুলে ধরেছেন। বাংলাদেশের কিছু ধর্মীয় নেতার ভি ডি ও দেখে বিস্মিত হয়েছি। যদিও অধিক সংখ্যক ইমাম টেলিভিশনে অত্যন্ত ইতিবাচক বক্তব্য রেখেছেন ধর্মীয় নীতি, নির্দেশ ও আদর্শকে উদ্ধৃত করেই।

এবারের এই ঘটনা থেকে শিক্ষা নিতে হবে সব রাষ্ট্রকে। মানুষ মারার জন্য কোটি কোটি টাকার মারণাস্ত্র না বানিয়ে হাসপাতাল নির্মাণ করুন। ভারত, পাকিস্তানের মত উন্নয়নশীল দেশ শিক্ষা ও স্বাস্থ্য খাতে বাজেটের ক্ষুদ্র অংশ ব্যয় করে। আর বিপুল অঙ্কের অর্থ ব্যয় করা হয় সামরিক খাতে। এইসব ধ্যান ধারণা থেকে সরে আসতে হবে রাষ্ট্রশক্তিকে। জনগণের স্বাস্থ্য, শিক্ষা, অন্ন, বস্ত্র, বাসস্থান ও কর্মসংস্থানের বিষয়টিকে প্রাধান্য দিতে হবে। গতানুগতিক চিন্তাধারার বদল ঘটতে হবে। বিশ্ব বহু চ্যালেঞ্জের মোকাবেলা করেছে। এই যুদ্ধেও মানুষ জয়ী হবেই।

করোনা - শিক্ষা ও বাস্তবতা

পার্থ প্রতিম সাহা

করোনা বোধহয় আমাদের অনেকের জন্য বিশেষ করে বর্তমান প্রজন্মের সবার জন্যই এক অভূতপূর্ব অভিজ্ঞতা। দুর্যোগ দুর্বিপাকে মানুষ আগেও পড়েছে। স্বাধীনোত্তর দেশবাসীকে অসহনীয় ও অবর্ণনীয় কত কঠিন সংকটেই মুখোমুখিই পড়তে হয়েছে। এসবের সঙ্গে যদিও আমাদের বর্তমান সংকটেই পরিচয় শুধু বইয়ের পাতায়। মানে ইতিহাসে। গল্প কবিতা উপন্যাস কিংবা রূপালী পর্দায়। অন্তহীন উন্নয়নে স্বাস্থ্য বিজ্ঞানের হাত ধরে অনেক অনেক অগ্রগতি হয়েছে দেশের। মানুষের গড় আয়ু এখন হেসে খেলেই নাকি সত্তর। আমাদের দেশেও। বিজ্ঞান ও কারিগরী বিপ্লবের হাত ধরে নিত্য নতুন কত বিপ্লয় উপহার পাচ্ছে মানুষ। প্রতিদিনই কেবল যেন চমক। আবার কখনও আজকের বিপ্লয় আগামী ভোরেই হয়ে যাচ্ছে তামাদি। এই তো সেদিনের যোগাযোগ বিপ্লয় ৩-জি, ৪-জি আজ প্রায় অচল হতে বসেছে। আসছে নাকি ১০-জি?

আর একদিকেও আশ্চর্যকর ঘটনা ঘটে চলেছে। প্রতি মুহূর্তে টিভি আর মুঠো ফোনের পর্দায় শুধু ভেসে আসে সেসব বিপ্লয়কর বার্তা। ঐ তো দেশময় কত না মন্দির মসজিদ গির্জা। যা ছিল সিংহভাগ মানুষের নিত্য গন্তব্যস্থল। আজ সেখানে এক প্রকার শ্মশানের নিস্তব্দতা। প্রাণভয়ে পৃথিবীর সর্বশক্তিমান, বুদ্ধিমান ও অহংকারী জীব মানুষ আজ ভয়ে ডরে ত্রস্ত। প্রাণ ভয়ে গৃহবন্দী। জীবাণু মানুষের নিত্য সঙ্গী। আজন্ম এদের সাহচর্যেই বেঁচে থাকে মানুষ। তবে কখনও এদের সহবাসেই নেমে আসে মহাবিপদ। যেমনটি এইচ আই ভি, বিভিন্ন ফ্লু ভাইরাস। এবং এই সার্স ভাইরাস-২ বা 'নোবেল করোনা ভাইরাস'। মানুষকে লড়াই করেই বাঁচতে হয়। কেউ লড়ছে এই মুহূর্তে বেঁচে থাকার জন্য মানে রুটি রুজির প্রয়োজনে। ধনী দরিদ্র সকলকেই লড়াই করতে হয়। কেউ লড়াই করেন সম্পদ সঞ্চয়ে। কেউ বিপুল সম্পত্তির অধীশ্বর হতে। যদিও রাষ্ট্র লড়ে ভিন্ন কারণে।

জীবদশায় অনেক রোগ শত্রুর আক্রমণ দেখেছে মানুষ। কিংবা শুনেছে। ভাইরাস ব্যাকটেরিয়া প্রভৃতি অনুজীবের কিছু কিছু আবার প্রবল প্রাণঘাতী। অদৃশ্য এক প্রকার ক্ষুদ্রাতিক্ষুদ্র অনুজীব পরাক্রমী শক্তিতে মানুষকে জবুথবু বানিয়ে ফেলেছে। চিকিৎসা বিজ্ঞানীদের নাস্তানাবুদ বানিয়ে ছাড়ে। কোনও মারণাস্ত্রে তখন এদের ঘায়েল করা কঠিন হয়। করোনা এবার তাই করল। এই মুহূর্তে করোনা এক বিশ্বত্রাস মারণ শত্রু। ঘাতক জীবাণু। কোনও মারণাস্ত্রের তথা প্রতিষেধকের আশ্বাস দিতে পারেননি গবেষকরা। স্বভাবতই কোনঠাসা মানুষ। চাণক্য যেমনটি বলতেন যে, 'শত্রু যখন অদৃশ্য তখন নিজেকে লুকিয়ে রাখাই বুদ্ধিমানের কাজ।' ভাইরাস এমনিতেই বহুরূপী। ওদের নিরাপত্তা বেষ্টিত ভেদ করা খুবই কঠিন। মানুষকেই এই শত্রু দমনে মূলত লড়াই করতে হয় নিজেদের অনাক্রম্যতা তথা জন্মসূত্রে পাওয়া রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার উপর। মানে নিজস্ব শরীর অন্দরের নিরাপত্তা রক্ষীর মাধ্যমে।

এই মুহূর্তে নিজস্ব নিরাপত্তা অটুট রাখার প্রচেষ্টার পাশাপাশি করোনা প্রতিরোধের অন্যতম উপায় যাবতীয় করোনা সংক্রান্ত স্বাস্থ্য নির্দেশিকা মেনে চলা। মুখে মাস্ক পড়া। সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা। যতটা সম্ভব নিজেকে ঘরে বন্দী রাখা। বার বার সাবান নিয়ে হাত ধুয়ে ফেলা। হ্যাঁ, মানুষ অতীতে এসব মেনে না চললেও আজ অনেকটাই মানছেন। যেমন এতদিন লক্ষ কোটির ব্যয়ে সার্বিক স্বাস্থ্যবিধির প্রচারে শিক্ষিত জনগোষ্ঠীকে হাত ধোয়ানো যায়নি। আজ সুবোধ বালকের মতো তারাই আবার দিনে যে কতবার হাত ধুচ্ছেন। ঘরে ঘরে সুন্দর পারিবারিক মেল বন্ধনের ছবি। সব সময় শুধু নিজের স্বার্থেই কেন সামাজিক স্বার্থেই সবার প্রয়োজনে মানুষকে নিজেকে বদলে নিতে হয়। মানুষ আজ তা অনেকটাই দেখিয়েছে। অনেকটাই যেন সহিষ্ণু হয়েছে। সুস্বাস্থ্য বিধি তো আজীবনই মেনে চলা উচিত। তা নয় কি? চারদিকের পরিবেশের আজ অভাবনীয় পরিবর্তন হয়েছে। জল স্থল বায়ু সর্বত্রই কমেছে দূষণ।

পাশাপাশি ব্যবসায়ীদের মন খারাপ এখনও। এই চৈত্রে ব্যবসায়ীরা তাদের চিরাচরিত হিসেব নিকেশ কিছুই করতে পারেন নি সেভাবে। পরিযায়ী শ্রমিক, দিনমজুর, ক্ষেতমজুরদের কঠিন পরিস্থিতিতে পড়তে হয়েছে। বিভিন্ন ব্যক্তি সংস্থা সংগঠন কিংবা সরকার তাদের সাহায্যে এগিয়ে এলেও এটা কখনও শেষ সমাধান নয়। দেশ জুড়ে চলছে লকডাউন। হ্যাঁ এরও যে ভালো মন্দ দুইই রয়েছে। আগামীদিনে করোনা অবরোধে ভাবতে হবে হয়তো বিকল্প উপায়। দেশের সার্বিক প্রবৃদ্ধির উপর বিশাল আঘাত হেনেছে করোনা। রাজ্যের বহু মানুষ আটকে আছে দেশের বিভিন্ন প্রান্তে। বিদেশেও। এই চিত্র কম বেশী বিশ্বের সব রাষ্ট্রেই। এই সময় মাঠে নেমে লড়াই করছে অত্যাশঙ্কনীয় পরিষেবা প্রদানকারীরা। স্বাস্থ্য দপ্তর, প্রশাসন, বিদ্যুৎ, পানীয় জলদপ্তর। মাঠে বিভিন্ন মিডিয়ার সাংবাদিকরা। শোনা যায় প্রথমত কঠিন সমস্যায় ও দুশ্চিন্তা ছিল চিকিৎসক ও চিকিৎসাকর্মীরা। কারণ একদিকে কিছুটা দুর্ভাবনা, প্রাণভয় পাশাপাশি ছিল এ ধরনের ভাইরাসের সংক্রামিতদের চিকিৎসা সামগ্রীর অভাব। যাক্ রাজ্যে ততটা দুশ্চিন্তা বাড়াতে পারেনি করোনা।

করোনার থাবা থামবে একদিন। নিশ্চয় বিপর্যয় কাটবে। হাতে প্রতিষেধক আসবে। কিন্তু ভুললে চলবে না সামনে হয়তো আরও বড় বিপর্যয় নেমে আসতে পারে। এই শিক্ষা মানুষকে সংযত হতে বলে যাচ্ছে করোনা ভাইরাস। বলল- ‘মানুষ তোমাকে এই বিশ্ব পরিবেশকে নির্মল ও দূষণমুক্ত রাখতে হবে।’ বলে গেল পরিবেশের উপর বেপোরোয়া নির্মম অত্যাচার যে সইবে না ক্ষুদ্রাতিক্ষুদ্ররাও। সেই কথাই আঙুল তুলে শতবার প্রতিদিন উচ্চারণ করছে ‘করোনা ভাইরাস।’ ‘কোভিড ১৯’।



নার্সিং দ্য ওয়ার্ল্ড টু হেলথ

দেবী চক্রবর্তী

‘জীবে দয়া করে যেই জন, সেই জন সেবিছে ঈশ্বর’ স্বামী বিবেকানন্দের এ মহান কালজয়ী উক্তিকে পাথেয় করে ‘জীব সেবায়’ নিজেদের জীবন উৎসর্গ করে দিয়েছেন। এমন মহান মানুষের সংখ্যা এই জগতে নেহাত কম নয়। তাদের মধ্যেও এমন কিছু মানুষ ছিলেন যারা ‘জীব সেবা’কে ধর্ম বলে জ্ঞান করতেন। অর্থাৎ সেবাই ধর্ম। এ মর্মবাণীকে বড় প্রেরণা মনে করে নিজ জীবনকে মানবতার জন্য যারা সারা জীবন উৎসর্গ করে গেছেন, তাদের মধ্যে অন্যতম হলেন আধুনিক নার্সিং এর প্রবর্তক মমতাময়ী ফ্লোরেন্স নাইটিঙ্গেল।

মানবসেবা কর্মের প্রতি সম্মান জানিয়ে তার জন্মদিন ১২ মে আন্তর্জাতিক নার্স দিবস হিসাবে পালন করা হয় গোটা বিশ্বে। এর মাধ্যমে সারা বিশ্বে মানবসেবায় অনন্য দায়িত্ব পালনকারী নার্সদের স্বীকৃতি ও সম্মান জানানো হয়। ভারতে এবং আমাদের রাজ্যেও প্রতিবছর দিনটি পালন করা হয় নানা কর্মসূচির মাধ্যমে। এ বছরও গত ১২ মে দিনটি রাজ্যে পালিত হয়েছে কিন্তু নিঃশব্দে। হয়তো পরিস্থিতির কারণে। তবে এবারের ‘আন্তর্জাতিক সেবিকা দিবস’ যেন সত্যি অর্থেই অনেক অনেক বেশি গুরুত্ব ও তাৎপর্যপূর্ণ হয়ে উঠেছে। বিশ্বজুড়ে করোনা ভাইরাসের তাণ্ডবের মুখে মানবসেবায় ব্রতী সেবিকারা যেভাবে ঢাল হিসাবে রুখে দাঁড়িয়েছেন, তাতে কোন প্রশংসাই তাঁদের কাছে যথেষ্ট নয়। কিন্তু আজকের এই কঠিন সময়ে তাদের মর্যাদা ও সম্মান না জানালে ইতিহাস ক্ষমা করবে না।

এবারের আন্তর্জাতিক সেবিকা দিবসকে সামনে রেখে রাজ্যের বরিশট চিকিৎসক ডা. প্রদীপ ভৌমিক ‘যুদ্ধজয় অনিবার্য’ শীর্ষক একটি নিবন্ধে তার দীর্ঘ অভিজ্ঞতা ও অনুভবের কথা তুলে ধরেছেন। তাঁর লেখা নিবন্ধের কিছু অংশ এই সম্পাদকীয় প্রতিবেদনে তুলে ধরাছি এই কারণে যে, আজকের এই কঠিন সময়ে অত্যন্ত প্রাসঙ্গিক ও সময়োপযোগী বলে। তিনি লিখেছেন, ‘আজ ১২ মে আমরা কয়েকজন স্বাস্থ্যকর্মী ও নার্সরা জিবি হাসপাতালের কোভিড-১৯ ট্রিটমেন্ট সেন্টারে আন্তর্জাতিক নার্সেস দিবসের শপথে আবদ্ধ হলাম। সকল স্বাস্থ্যকর্মীর চোয়ালের মাংসফেসীর দিকে তাকালে যে কেউ বুঝতে পারবেন ‘যুদ্ধজয় অনিবার্য’ গত বেশ কয়েকদিন ধরেই আমরা এই কোভিড সেন্টারে প্রবেশ করেছি। তখন থেকেই দেখছি, সকলেই মনে প্রাণে নিঃশব্দে, নির্ভয়ে কাজ করে চলেছেন। আর হবে নাই বা কেন? আজকের প্রজন্মের স্বাস্থ্য পরিষেবায় নিযুক্তরা শুধু আস্থাগত বিদ্যাই কেবল অর্জন করেনি, তারা তাদের পূর্বসূরিদের কাছ থেকে অর্জন করেছেন দুর্জয়কে জয় করার মনোবল। শিখেছে যে কোনও চ্যালেঞ্জের সামনে বুক চিতিয়ে দাঁড়িয়ে তাকে সমাধানের অবিরাম অধ্যাবসায়।

এই রাজ্যের স্বাস্থ্যকর্মী ও সেবিকাররত্রা বছরের পর ভছজ্রর ধরে গ্রাম পাহাড়ে আত্মিক ম্যালেরিয়াকে মোকাবিলা করেছেন। ম্যানিপোকক্কাল, ম্যানিনিজাইটিসকে প্রতিহত করেছে।

অ্যানকেফোলাইটস এর বিরুদ্ধে কাজ করে গেছে। তাই বর্তমান যুদ্ধেও সবাইকে বুক চিতিয়ে লড়াই করতে হবে। জয়ী হতে হবে যুদ্ধে। কোনও কারণ দেখিয়ে পেছনে চলে গেলে চলবে না। যুদ্ধক্ষেত্র থেকে পলায়ন বৃত্তি অবলম্বন করার কোনও সুযোগ নেই। যদি আজকের এই কঠিন সময়ে স্বাস্থ্যকর্মীরা কর্তব্যচ্যুত হন তাহলে ইতিহাস ক্ষমা করবে না। চ্যালেঞ্জ নিয়ে নার্সিং পরিষেবা প্রদান করার এমন সুযোগ আর আসবে না। এ সময় ঘরে বসে থাকার সময় নয়। প্রজন্মের কাঁধে অর্পিত হয়েছে, নবপ্রজন্ম অত্যন্ত দায়িত্বের সাথে তা সম্পন্ন করবে এবং আগামীর লড়াইকে উৎসাহিত করবে।

এই প্রসঙ্গে সাম্প্রতিক একটি অভিজ্ঞতার কথাও তিনি তুলে ধরেছেন। জিবি হাসপাতালে কোভিড সেন্টার শুরু হতেই একদিন এক সিনিয়র সিস্টার এসে তাকে অভিযোগের সুরে বললেন, ডাক্তারবাবু আপনি কাজটা ভালো করলেন না। ডাক্তার শ্রী ভৌমিক কিছু বুঝে উঠার আগেই ওই সিস্টার বলতে থাকেন, আপনারা সব কোভিড হাসপাতালে কাজ করবেন, অথচ আমাদের সেই সুযোগ থেকে বঞ্চিত করা হচ্ছে। আমি ব্যক্তিগতভাবে এই কোভিড হাসপাতালে কাজ করতে আগ্রহী। দয়া করে দেখুন না কিছু করা যায় কিনা। চাকরি আছে আর এক বছর। আর তো চ্যালেঞ্জ নিয়ে, বিপদের ঝুঁকি নিয়ে কাজ করার সুযোগ আসবে না। অবসরের পর তো বিশেষ পরিষেবা দেওয়ার জন্য আর কেউ ডাকবে না। দেখুন না, কোভিড সেন্টারে ঢোকানো যায় কিনা.....

ডাক্তারবাবু স্তম্ভিত! মনে হলো এক মহীয়সী নারী বাস্তবে চোখের সামনে দাঁড়িয়ে আছে, যে কি না জীবনের ঝুঁকি নিয়ে মানবসেবায় নিজেকে সঁপে দিতে চাইছে। এর জন্য কত আকুতি জানাচ্ছে। বলতে কোনও দ্বিধা নেই, এরাই আমাদের ‘ফ্লোরেন্স নাইটিঙ্গেল’। এরাই মুমূর্ষু রোগীর চোখে জীবনের প্রত্যাশা জাগিয়ে আলো জ্বালিয়ে দেয়। এরাই আমাদের ‘The Lady with lamp’। এরাই আমাদের সেবার প্রতীক, মানবতার প্রতীক। ভালোবাসার প্রতীক।

এবার নার্সেস দিবসের থিম হলো ‘নার্সিং দ্য ওয়ার্ল্ড টু হেলথ’। বিষয়টি কাকতালীয় কি না জানা নেই। কিন্তু গত বছর অক্টোবর মাসে যখন এই দিবসের থিম ঠিক করা হয় তখন কি বোর্ড জানতো এবারের থিম সত্যিকার অর্থেই ‘নার্সিং দ্য ওয়ার্ল্ড টু হেলথ’ হয়ে উঠবে। তাই আবার বলবো বিশ্বের এই কঠিন সময়ে মানবসেবাই হয়ে উঠুক প্রকৃত ‘ধর্ম’। এটাই আগামীর প্রত্যাশা।