করোনা ভাইরাস সংক্রমণ - কিছু গুরুত্বপূর্ণ কথা

আমরা কেউই আগে এ ধরনের অবস্থার সম্মুখীন হইনি। এই অবস্থায় আতঙ্কিত না হয়ে সতর্কতা জরুরী। আমাদের প্রত্যেককে WHO, ICMR, কেন্দ্রীয় ও রাজ্য সরকারের নির্দেশিকা মেনে চলতে হবে। করোনা মোকাবিলায় দেশ জুড়ে লক ডাউন চলছে। এই অবস্থায় আমাদের আবেদন-

১) ঘরে থাকুন, ২) বিধি নিষেধ মেনে নিরাপদ দূরত্ব (১মিটার) বজায় রেখে বাজার থেকে প্রয়োজনীয় দ্রব্যাদি সংগ্রহ করুন, ৩) বারেবারে সাবান ও জল দিয়ে হাতের সমস্ত অংশ ২০ সেকেন্ড ধরে পরিস্কার করুন, ৪) যত্র তত্র কফ বা থুতু ফেলবেন না, ৫) পুষ্টিকর খাদ্যগ্রহণ, পরিমান মত জলপান, পারলে যে কোন একটি ফল খাওয়া এবং হাঁটা/ব্যায়াম করার মধ্য দিয়ে নিজেকে সতেজ রাখুন, ৬) এই সময় মানসিক অবসাদ হওয়া অস্বাভাবিক নয়, তাই কথা বলুন পরিবারের সবার সঙ্গে, টেলিফোনে অন্যদের সঙ্গে, বিশেষ করে বাচ্চাদের বাড়তি সময় দিন।

আর কি করবো আমরা

১) বাড়িতে বসে টেলিফোনে চলুক সচেতনতার প্রচার, অন্যজনকেও একই কাজ করতে বলুন, ২) পাড়ার বয়স্ক ও অসমর্থদের কাছে পৌঁছে দিন প্রয়োজনীয় সামগ্রী, ওষুধ ইত্যাদি, ৩) নিজে বাজার যাওয়ার সময় জেনে নিন পাশের বাড়ির জন্য কিছু নিতে হবে কিনা এইভাবে সামাজিক বন্ধন গড়ে তুলুন, ৪) চলুক সামাজিক নজরদারির কাজ - কেউ অসুস্থ হলে ডাক্তার বাবুর পরামর্শ অনুযায়ী উপযুক্ত ব্যবস্থা নেওয়া, ৫) আপতকালীন অবস্থার জন্য তৈরি থাকুন - ক) স্বেচ্ছাসেবক বাহিনীর নামের তালিকা ও ফোন নম্বর, খ) হাতের কাছে মজুত রাখুন জরুরী ফোন নম্বরগুলি - পুলিশ, পঞ্চায়েত/মিউনিসিপ্যালিটি, স্থানীয় ডাক্তরবাবু, অ্যাম্বুলেন্স, টোটো/অটো চালক, কোয়ারান্টাইন সেন্টার, হাসপাতাল ইত্যাদি।

সরকারের কাছে আমাদের আবেদন-

ভারতবর্ষে করোনা সংক্রমণের বর্তমানস্তরে লক ডাউন এর মাধ্যমে এই সংক্রমণের গতিকে মন্থর করা যাবে কিন্তু সম্পূর্ণ আটকানো যাবে না। এই সময়ে 'আলাদা করো - পরীক্ষা করো - চিকিৎসা করো ও সামাজিক নজরদারির মাধ্যমে খুঁজে বার করো' - এই কাজ সর্বতোভাবে রূপায়ণ করতে হবে সরকারকে। এই কাজে প্রয়োজন সর্বস্তরের মানুষের অংশগ্রহণ। তাই সরকারের কাছে আমাদের দাবি-

১) লক ডাউন পরিচালিত হোক মানবিকভাবে। ওষুধ সহ নিত্য প্রয়োজনীয় সামগ্রীর সরবরাহের বিষয়টিতে সরকারি নজরদারি প্রয়োজন।

২) সাধারণ স্বাস্থ্য পরিষেবা স্বাভাবিক রেখে করোনা সংক্রমণে 'আলাদা করো - পরীক্ষা করো - চিকিৎসা করো ও খুঁজে বার করো' ব্যবস্থাকে শক্তিশালী করতে হবে।

৩) করোনা সংক্রমণ নির্ধারণের পরীক্ষার সেন্টার (পরিকাঠামো) ও সংখ্যা বাড়াতে হবে - প্রয়োজনে বেসরকারি পরীক্ষাগার ও গবেষণা প্রতিষ্ঠানগুলিকে ব্যবহার করা যায় কিনা খতিয়ে দেখতে হবে।

৪) করোনা চিকিৎসার সরকারি ব্যবস্থার বৃদ্ধি ঘটাতে হবে, প্রয়োজনে বেসরকারি ব্যবস্থাকেও যুক্ত করতে হবে।

৫) করোনা পরীক্ষা ও চিকিৎসা বিনা মূল্যে করতে হবে।

৬) চিকিৎসার সঙ্গে যুক্ত সবার পেশা সংক্রান্ত নিরাপত্তা, যাতায়ত, থাকা-খাওয়ার বিষয়ে সরকারকে বিশেষ নজর দিতে হবে।

৭) লক ডাউন সফল করা যাবে না, যদি না সমাজের দরিদ্র ও দুর্বল শ্রণির মানুষের খাদ্য সুরক্ষার বিষয়টি নিশ্চিত করা যায়। সরকার কিছু ব্যবস্থা গ্রহণ করেছে - সেই ব্যবস্থাকে রূপায়িত করা ও বৃদ্ধি করা প্রয়োজন। গৃহহীনদের বিষয়টিতেও বিশেষ নজর দেওয়া প্রয়োজন।

৮) এই সময় মানসিক স্বাস্থ্য সুরক্ষার জন্য বিশেষ পদক্ষেপ গ্রহণ করা প্রয়োজন।

৯) রাজ্যস্তর থেকে শুরু করে ওয়ার্ড/গ্রাম পঞ্চায়েত স্তর পর্যন্ত করোনা সংক্রমণ সংক্রান্ত সঠিক তথ্য সর্বসধারণের কাছে হাজির করতে হবে। তাহলে করোনা প্রতিরোধে সঠিক প্রস্তুতি গ্রহণ করা সম্ভব হবে।

১০) এই সমগ্র কাজে সর্বস্তরের মানুষের অংশগ্রহণ অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। তাই স্বেচ্ছাসেবী সংগঠনগুলিকে এই কাজে যুক্ত করার পরিকল্পনা গ্রহণ করতে হবে।

আসুন সবাই মিলে করোনা সংক্রমণের বিরুদ্ধে প্রতিরোধ গড়ে তুলি।

পশ্চিমবঙ্গ বিজ্ঞান মঞ্চ