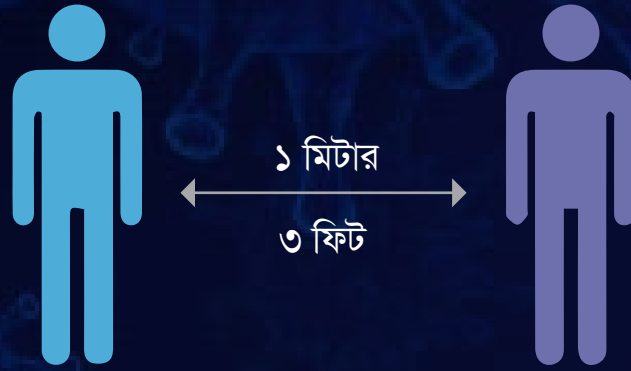


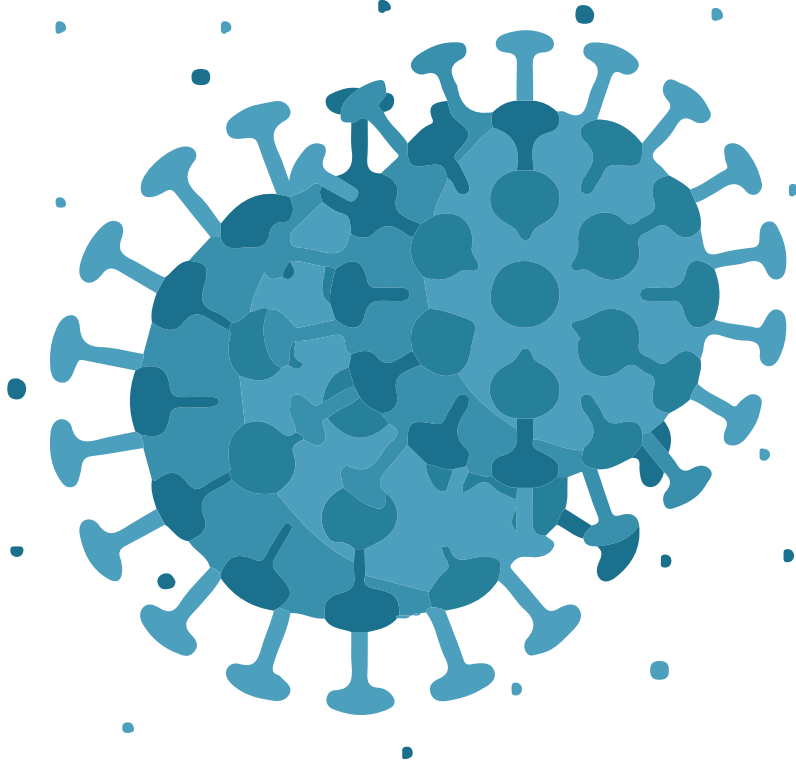
করোনা ভাইরাস এবং স্বেচ্ছাসেবামূলক কার্যক্রম প্রেক্ষিত বাংলাদেশ



আপনার সুরক্ষাই আপনার
সর্বপ্রথম অগ্রাধিকার

CRi

YOUNG
BANGLA



করোনা ভাইরাস (SARS-CoV-2) ও কোভিড-১৯ কি?

করোনা (CoV) হল ভাইরাসের এক বৃহৎ পরিবার যা সাধারণ সর্দিকাশি থেকে মারাত্মক অসুখ সৃষ্টি করতে পারে যেমন Middle East Respiratory Syndrome (MERS-CoV), Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS-CoV) এবং কোভিড-১৯ (COVID-19)। করোনা ভাইরাসের অনেক প্রজাতির মধ্যে ৭ টি প্রজাতি মানব দেহে রোগ সৃষ্টি করতে পারে যার মধ্যে SARS-CoV-2 অন্যতম। করোনা ভাইরাসগুলি জুনোটিক যার অর্থ প্রাণী থেকে মানুষের মধ্যে সংক্রমণ হতে পারে। COVID-19 নামক রোগ সৃষ্টিকারী SARS-CoV-2 করোনা ভাইরাস এক নতুন প্রজাতি যা ইতিপূর্বে মানব শরীরে দেখা যায়নি।

কোথা থেকে করোনা ভাইরাস সংক্রমণ শুরু?

২০১৯ সালের ডিসেম্বরে চীনের হুবেই প্রদেশের উহান শহরে এ্যটিপিকাল নিওমোনিয়ার বেশকয়েকটি সতর্কবার্তা বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থাকে (WHO) দেওয়া হয়েছিল। পরবর্তীকালে এ বছর জানুয়ারী মাসের প্রথম সপ্তাহে চীন নিশ্চিত করে যে তারা একটি নতুন প্রজাতির ভাইরাসের সন্ধান পেয়েছে এবং এটি একটি নতুন ধরনের করোনা ভাইরাস। এই নতুন ভাইরাসটির অস্থায়ী নাম দেয়া হয়েছিল "2019nCoV"। বর্তমানে এই ভাইরাসটির নামকরণ করা হয়েছে Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 বা SARS-CoV-2। এই ভাইরাস দ্বারা সৃষ্ট রোগের নামকরণ করা হয়েছে Coronavirus Disease (COVID-19)।

২০২০ সালের ৩০ শে জানুয়ারি এই রোগের বিস্তার কে Public Health Emergency of International Concern (PHEIC) হিসেবে ঘোষণা করা হয় এবং এবং ১১ ই মার্চ, ২০২০ তারিখে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা COVID-19 কে বৈশ্বিক মহামারী (Pandemic) হিসেবে ঘোষণা করে।

করোনা ভাইরাস মোকাবেলায় স্বেচ্ছাসেবামূলক কার্যক্রম

ইতোমধ্যে বাংলাদেশে করোনা আক্রান্ত রোগী সনাক্ত হয়েছে এবং রাষ্ট্র সর্বোচ্চ সতর্কতার সাথে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নিচ্ছে। রাষ্ট্রীয় নানা উদ্যোগের পাশাপাশি বিভিন্ন ব্যক্তি, প্রতিষ্ঠান নিজ নিজ অবস্থান থেকে স্বেচ্ছাসেবামূলক জনহিতকর কার্যক্রম পরিচালনা করছে। যেহেতু বর্তমান পরিস্থিতি অন্যান্য আপদকালীন অবস্থা থেকে সম্পূর্ণ আলাদা সেহেতু কিছু বিশেষ সতর্কতা অবলম্বন করার প্রয়োজন রয়েছে।

উল্লেখ্য যে, নীতিনির্ধারণী বিষয়ক গবেষণা প্রতিষ্ঠান সেন্টার অব রিসার্চ অ্যান্ড ইনফরমেশনের (সি আর আই) তরুণদের প্ল্যাটফর্ম ইয়াং বাংলার সাথে সংযুক্ত, যার প্রায় অধিকাংশ তরুণই এই পরিস্থিতিতে মাঠ পর্যায়ে স্বেচ্ছাসেবীর ভূমিকা পালন করছে। করোনা সংক্রমনকালীন সময়ে দেশব্যাপী তরুণ স্বেচ্ছাসেবীদের মাঝে সচেতনতা বৃদ্ধি করার পদক্ষেপ হিসেবে অনলাইনে সচেতনতা বিষয়ক ৩ টি সেমিনার আয়োজন করে ইয়াং বাংলা। উক্ত আলোচনায় তরুণ সংগঠকদের পাশাপাশি দেশের কয়েকজন স্বনামধন্য বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক স্বেচ্ছাসেবকদের উদ্দেশ্যে স্বেচ্ছাসেবাকালীন স্বাস্থ্য ঝুঁকি ও নিরাপত্তা বিষয়ে পরামর্শ প্রদান করেন। এই নির্দেশনাবলীতে স্বেচ্ছাসেবামূলক কার্যক্রমে নিযুক্ত ব্যক্তিবর্গের জন্য অবশ্য পালনীয় কিছু বিষয়ে আলোকপাত করা হয়েছে।

প্রথমত, আপনি মূলত ৩ ভাবে করোনা ভাইরাস সংক্রমণ পরিস্থিতি মোকাবেলার কাজে ভূমিকা পালন করতে পারেন

- ১। নিজ প্রয়োজনীয় সুরক্ষা ও সতর্কতা বজায় রেখে নিজ নিজ বাসায় অবস্থান করে
- ২। সর্বোচ্চ সুরক্ষা নিয়মাবলী মেনে মাঠে স্বেচ্ছাসেবামূলক কার্যক্রম পরিচালনা করে, ও
- ৩। অনলাইনে গুরুত্বপূর্ণ তথ্য উপাত্ত প্রচার করে এবং গুজব পরিহার করে

যখন আপনি নিজ ঘরে অবস্থান করবেন

- বেশি বেশি ফুটানো বিশুদ্ধ পানি পান করুন
- প্রোটিন ও ভিটামিন সমৃদ্ধ সুস্বাদু খাদ্যাভ্যাস গড়ে তুলুন
- নিজের নাকে-মুখে হাত দেয়ার অভ্যাস ত্যাগ করুন
- হাঁচি-কাশির শিষ্টিচার মেনে চলুন
- হাঁচি-কাশির সময় কনুই দিয়ে মুখ ঢেকে নিন
- প্রয়োজনে টিস্যু ব্যবহার করুন এবং ব্যবহৃত টিস্যু নির্দিষ্ট স্থানে ফেলুন
- অন্যের ব্যবহার করা তোয়ালে, রুমাল ইত্যাদি ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন
- কমপক্ষে বিশ সেকেন্ড সাবান দিয়ে বার বার ভালোভাবে হাত ধোয়ার অভ্যাস করুন
- পরিবারের দৈনন্দিন কাজে সময় দেয়ার পাশাপাশি ঘরের ভিতরেই হালকা শরীরচর্চা করুন

বাইরে থেকে ফেরার পর ব্যবহৃত জিনিসপত্র ঘরেই কিভাবে জীবানুমুক্ত করবেন

- বাইরে থেকে ঘরে ফেরার পর ব্যবহৃত জুতা বাইরের রাখুন, দুই হাতে নিয়ে ভালমত কাদামাটি ঝেড়ে ফেলুন, জুতায় যদি ময়লা আটকে থাকে তাহলে একটি পরিত্যক্ত টুথ ব্রাশ দিয়ে ময়লা ঝেড়ে ফেলুন।
- দরজায় কলিং বেলটি ব্যবহার করার সময় আংগুলের বদলে কনুই ব্যবহার করতে পারেন অথবা আগে থেকেই কাউকে বলতে পারেন দরজা খুলে রাখতে।
- সরাসরি বাথরুমে চলে যান, প্রথমেই হাত ধুয়ে ফেলুন এবং সম্ভব হলে দ্রুত গোসল করে ফেলুন।
- ব্যবহৃত কাপড় ডিটারজেন্টে ভিজিয়ে রেখে ধুয়ে রোদে শুকাতে দিন।
- গ্লাভস, মাস্ক যদি পুনরায় ব্যবহার উপযোগী হয় তাহলে সেটা ভালমত সাবান দিয়ে ধুয়ে নিন অথবা ফুটিয়ে রোদে শুকিয়ে নিন
- আপনার ব্যবহৃত অন্যান্য জিনিস যেমন মোবাইল, টাকার ব্যাগ, ঘড়ি, ফাইলপত্র ইত্যাদি স্যানিটাইজার দিয়ে পরিষ্কার করুন অথবা সাবান পানি দিয়ে পরিষ্কার করে নিন

যখন আপনি স্বেচ্ছাসেবামূলক কার্যক্রমে অংশ নিতে ঘরের বাইরে যাবেন

- আপনি নিজে অসুস্থ বোধ করছেন বা অসুস্থ হলে স্বেচ্ছাসেবামূলক কাজে অংশগ্রহণ করবেন না। অপর স্বেচ্ছাসেবক যিনি অসুস্থ বোধ করছেন বা অসুস্থ তাকে স্বেচ্ছাসেবামূলক কাজে অংশগ্রহণ থেকে বিরত রাখুন।
- প্রাতিষ্ঠানিক কোয়ারেন্টাইন, হোম- কোয়ারেন্টাইন, করোনা ঝুঁকিপূর্ণ এলাকা ও লকডাউন এলাকা এড়িয়ে চলুন।
- বাইরে বের হলে চেস্টা করুন ফুল হাতা শার্ট, জামা পরিধান করতে।
- মাস্ক পরিধানের ক্ষেত্রে শুধুমাত্র এন-৯৫ মাস্ক যা ৯৫% সুরক্ষা দিতে পারে, অন্য মাস্ক ব্যবহার করতে চাইলে সার্জিক্যাল মাস্ক অথবা কয়েকস্তর বিশিষ্ট মাস্ক ব্যবহার করুন।
- হাতে গ্লাভস পরুন। গ্লাভস খোলার সময় বাইরের দিক ভিতরে এবং ভিতরের দিক বাইরে এভাবে খুলে ফেলুন।
- চেষ্টা করুন আপনার মুখের টি-জোন অর্থাৎ চোখ, নাক, মুখ ঢেকে রাখতে মুখাবরণ(ফেস শিল্ড) ব্যবহার করুন সম্ভব হলে হেলমেট পরিধান করুন।
- সম্ভব হলে ত্রান বিতরণের সময় বাইরে কিছু খাবেন না।
- ত্রাণ বা কোন সামগ্রী বিতরণের সময় হাতে হাতে বিতরণ না করে একটা নির্দিষ্ট জায়গায় রাখুন এবং গ্রহীতাকে সেখান থেকেই নিয়ে নিতে বলুন।

- সেবা প্রদানকালে সাথে ফুটানো পানি রাখুন এবং প্রয়োজনে পানি পান করুন।
- যতটা সম্ভব ছায়ায় থেকে কাজ করার চেষ্টা করুন। মনে রাখবেন বছরের এই সময়টায় রোদে কাজ করতে যেয়ে অতিরিক্ত ঘাম থেকে পানিশূন্যতা আর রোদ থেকে হিটস্ট্রোক হওয়ার আশঙ্কা থাকে।
- যেখানে সেখানে থুথু ফেলা থেকে বিরত থাকুন।
অপ্রয়োজনে গনপরিবহণ যেমন বাস, ট্রেন ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন।
- সামাজিক মেলামেশার সময় হাত মেলানো ও কোলাকুলি করা পরিহার করুন।
- নিজের নাকে ও মুখে হাত দেয়ার অভ্যাস ত্যাগ করুন।
- হাঁচি-কাশির শিষ্টাচার মেনে চলুন, হাঁচি-কাশির সময় কনুই দিয়ে মুখ ঢেকে নিন।
- প্রয়োজনে টিস্যু ব্যবহার করুন এবং ব্যবহৃত টিস্যু নির্দিষ্ট স্থানে ফেলুন।
- অন্যের ব্যবহার করা তোয়ালে, রুমাল ইত্যাদি ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন।
- কমপক্ষে বিশ সেকেন্ড সাবান দিয়ে বার বার, ভালোভাবে হাত ধোয়ার অভ্যাস করুন।
- একসাথে ৪-৫ জনের বেশী অবস্থান করবেন না।
- স্বেচ্ছাসেবা প্রদানকালে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখুন; পরস্পরের মধ্যে ৩ ফুট দূরত্ব বজায় রাখুন।
- সেবা গ্রহীতাদের ক্ষেত্রেও সামাজিক দূরত্বের বিষয়টি বজায় রাখার চেষ্টা করুন।
- একটানা ২-৩ ঘন্টার বেশী স্বেচ্ছাসেবা প্রদান থেকে বিরত থাকার চেষ্টা করুন।



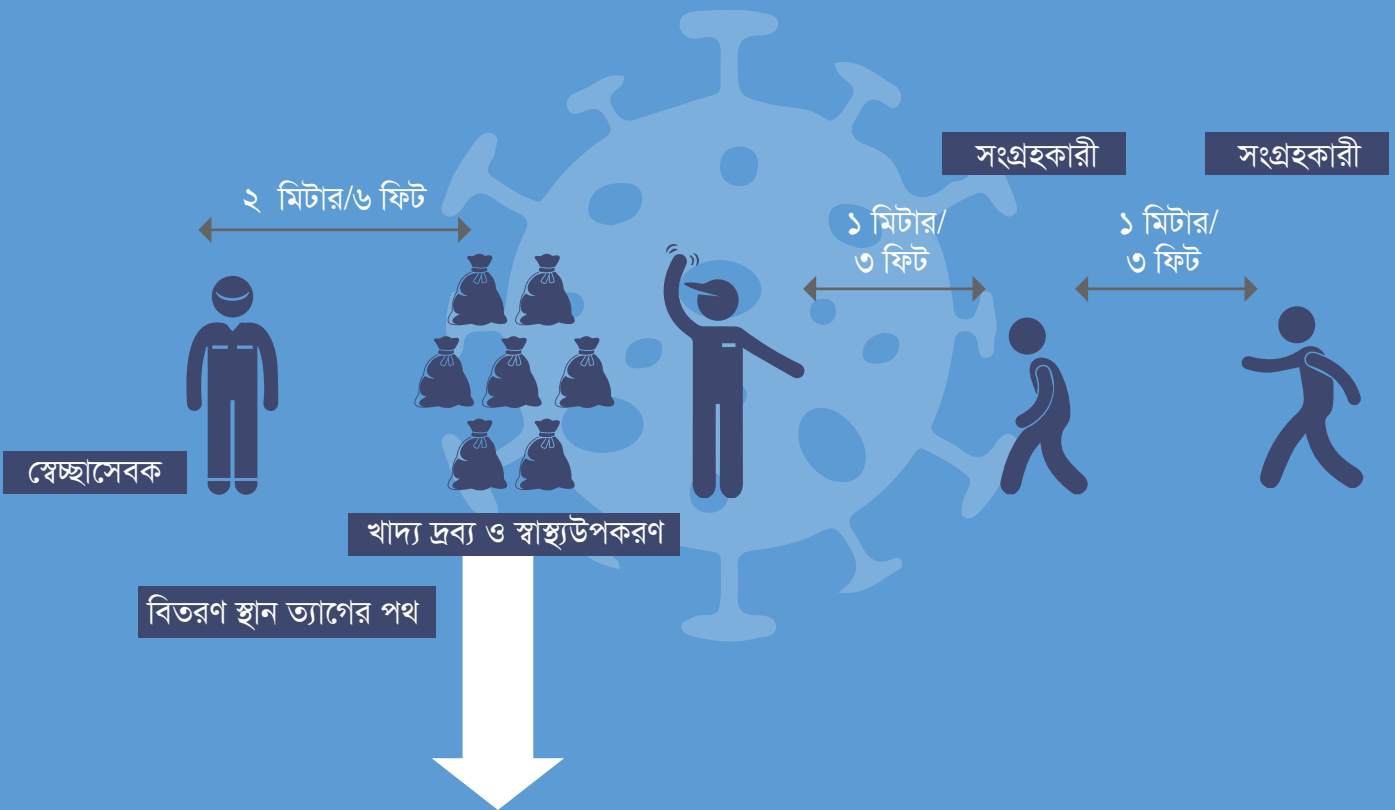
সামাজিক দূরত্ব বজায় রেখে খাদ্যদ্রব্য/স্বাস্থ্য উপকরণ বিতরণের উপায়

প্রস্তুতি পর্ব

- খাদ্যদ্রব্য/স্বাস্থ্য উপকরণ বিতরণের আগে অবশ্যই একটি যথাযথ পরিকল্পনা করতে হবে।
- স্বেচ্ছাসেবকদের কয়েকটি গ্রুপে বিভক্ত হবে। প্রতি গ্রুপে ২ থেকে ৩ জন সদস্য থাকবে। যখন ২ থেকে ৩ জন সদস্য খাদ্যদ্রব্য/স্বাস্থ্য উপকরণ বিতরণের মুখ্য ভূমিকা পালন করবে অন্য সদস্যরা তাদের সক্রিয় সহায়তা প্রদান করবে। প্রতি ২ ঘন্টা পর স্বেচ্ছাসেবকেরা তাদের মধ্য ভূমিকা পরিবর্তন করবে।
- খাদ্যদ্রব্য/স্বাস্থ্য উপকরণ বিতরণ করার জন্য একটি ভাল জায়গা সন্ধান করুন। আপনি যদি যানবাহন থেকে বিতরণ করতে চান তবে দয়া করে যানটি নিরাপদ স্থানে রাখুন। (সেক্ষেত্রে আপনার পুরু পলিথিন শীটের দরকার নেই)।
- খাদ্যদ্রব্য/স্বাস্থ্য উপকরণ বিতরণ করার জন্য আপনার নির্ধারিত স্থানে একটি পুরু পলিথিন শীট (যা সহজেই সংক্রামিত হতে পারে) রাখুন।
- একটি পাতলা পরিষ্কার কাপড় ০.৫% সোডিয়াম হাইপোক্লোরাইড দ্রবণে (১ লিটার পানিতে ৫০ মিলি ব্লিচ) ডুবিয়ে নিন।
- এবার ভিজা কাপড়টি ব্যবহার করে পলিথিন শীটের উপরের দিকটি নির্বীজন (জীবাণু ধ্বংস করা) করে নিন। তারপর এটি সূর্যের আলোয় ভালভাবে শুকিয়ে নিন।
- বিতরণ কেন্দ্রের চারপাশে ২ মিটার (৬ ফুট) ব্যাসার্ধ সহ একটি বড় বৃত্ত আঁকুন (আমরা এটিকে নিরাপদ অঞ্চল বলি)। আপনার দলের সদস্যরা এখানে দাঁড়াবেন। এই বিতরণ কেন্দ্রের ভিতরে কাউকেই আসতে দেবেন না।
- বড় বৃত্তের বাইরে একটি ছোট বৃত্ত আঁকুন (আমরা একে সার্কেল/চক্র -১ বলি)। এই বৃত্তে খাদ্যদ্রব্য/স্বাস্থ্য উপকরণের প্যাকেটগুলো সারিবদ্ধ ভাবে সাজিয়ে রাখুন।
- তারপরে অনুরূপ আরো একটি বৃত্ত আঁকুন (আমরা একে সার্কেল/চক্র -২ বলি)। এই বৃত্তটি চক্র -১ থেকে ১ এক মিটার (৩ ফুট) দূরে অবস্থিত হবে। সার্কেল/চক্র -২ এ খাদ্যদ্রব্য/স্বাস্থ্য উপকরণ সংগ্রহের জন্য কেবলমাত্র একজন সংগ্রহকারী/সুবিধাভোগী ব্যক্তি দাঁড়াবে।
- অন্যান্য সংগ্রহকারী/সুবিধাভোগীদেরকে যথাযথ সামাজিক দূরত্ব (একে অপরের থেকে ১ মিটার দূরত্ব) অনুসরণ করে একটি লম্বা লাইন তৈরি করতে বলুন। তাদের গাইড করতে হ্যান্ড মাইক ব্যবহার করুন।
- খাদ্যদ্রব্য/স্বাস্থ্য উপকরণ বিতরণের কেন্দ্রে ত্যাগের জন্য একটি বর্হিগমন রাস্তা নির্ধারণ ও তৈরি করুন।

খাদ্যদ্রব্য/স্বাস্থ্য উপকরণ বিতরণের প্রক্রিয়া

- প্রথমে সার্কেল/চক্র-২ এ দাঁড়িয়ে থাকা সংগ্রহকারী/সুবিধাভোগী ব্যক্তিকে এগিয়ে এসে সার্কেল/চক্র -১ এর সারিবদ্ধ খাদ্যদ্রব্য/স্বাস্থ্য উপকরণের প্যাকেটগুলো থেকে নির্দিষ্ট পরিমাণে সংগ্রহ করে নির্দেশিত পথে বিতরণের স্থান ত্যাগ করবে (অপেক্ষমাণ নতুন ব্যক্তি সার্কেল/চক্র-২ এ দাঁড়াবে)।
- সার্কেল/চক্র-২ এ দাঁড়িয়ে থাকা দ্বিতীয় সংগ্রহকারী/সুবিধাভোগী ব্যক্তিকে এগিয়ে এসে সার্কেল/চক্র -১ এর সারিবদ্ধ খাদ্যদ্রব্য/স্বাস্থ্য উপকরণের প্যাকেটগুলো থেকে নির্দিষ্ট পরিমাণে সংগ্রহ করে নির্দেশিত পথে বিতরণের স্থান ত্যাগ করবে (অপেক্ষমাণ ব্যক্তি সার্কেল/চক্র-২ এ দাঁড়াবে)।
- সার্কেল/চক্র-২ এ দাঁড়িয়ে থাকা তৃতীয় সংগ্রহকারী/সুবিধাভোগী ব্যক্তিকে এগিয়ে এসে সার্কেল/চক্র -১ এর সারিবদ্ধ খাদ্যদ্রব্য/স্বাস্থ্য উপকরণের প্যাকেটগুলো থেকে নির্দিষ্ট পরিমাণে সংগ্রহ করে নির্দেশিত পথে বিতরণের স্থান ত্যাগ করবে (অপেক্ষমাণ ব্যক্তি সার্কেল/চক্র-২ এ দাঁড়াবে)। এই ভাবে প্রক্রিয়াটি চলতে থাকবে।
- সার্কেল/চক্র -১ এর রাখা খাদ্যদ্রব্য/স্বাস্থ্য উপকরণের প্যাকেটগুলো শেষ হয়ে গেলে,বিতরণের প্রক্রিয়া স্থগিত করুন। মজুতকৃত খাদ্যদ্রব্য/স্বাস্থ্য উপকরণের প্যাকেটগুলো আবার সার্কেল/চক্র -১ সারিবদ্ধ ভাবে সাজিয়ে রাখুন। আবার বিতরণ প্রক্রিয়া শুরু করুন।
- সংগ্রহকারী/সুবিধাভোগী ব্যক্তিকে খাদ্যদ্রব্য/স্বাস্থ্য উপকরণের প্যাকেটগুলো সংগ্রহ করে নির্দেশিত পথে বিতরণের স্থান ত্যাগ করতে হবে। স্বেচ্ছাসেবকদের এটা যথাযথ ভাবে নিশ্চিত করতে হবে।
- এইভাবে, সঠিক সামাজিক দূরত্ব নিশ্চিত করে খাদ্যদ্রব্য/স্বাস্থ্য উপকরণের প্যাকেটগুলো বিতরণ করতে হবে।

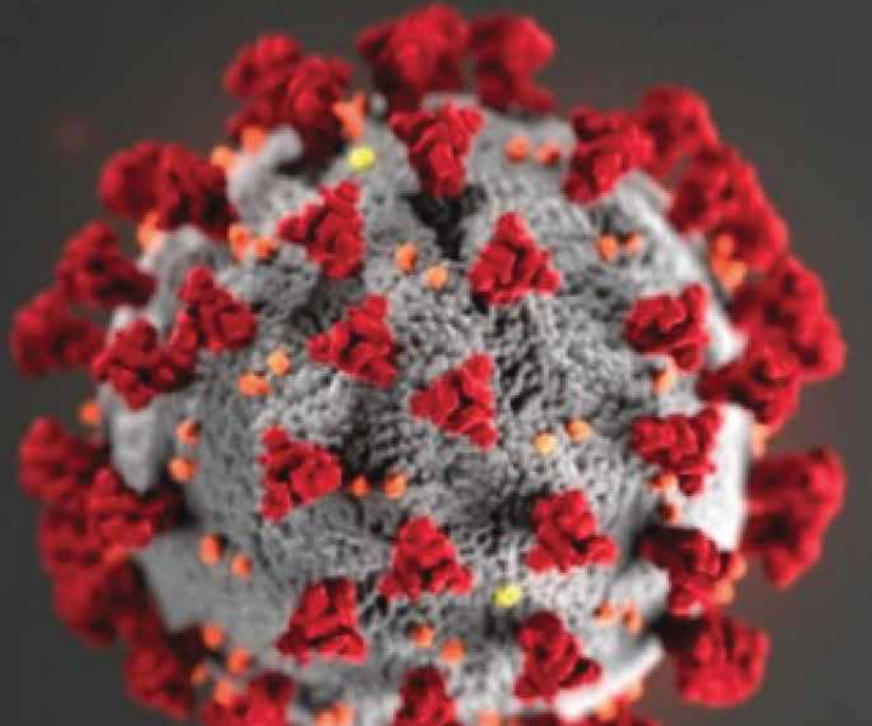


কি কি জিনিস সাথে রাখতে পারেন

- হ্যান্ড মাইক
- সাবান অথবা স্যানিটাইজার এবং বিশুদ্ধ পানি
- সকলের জন্য ব্যক্তিগত সুরক্ষা সামগ্রী (মাস্ক, গ্লাভস, চশমা ইত্যাদি)
- মোটা পলিব্যাগ/ ময়লার ঝুড়ি।
- স্প্রেয়ার এবং সোডিয়াম হাইপোক্লোরাইড সলিউশন মিশ্রিত পানি
- শুকনা কাপড়ের টুকরা

অনলাইনে কিভাবে স্বেচ্ছাসেবামূলক কার্যক্রমে সক্রিয় থাকা যায়

- প্রতিদিন অন্তত একবার বিশ্বস্ত সূত্র থেকে করোনা ভাইরাস পরিস্থিতির হালনাগাদ তথ্য জেনে নিন
- সম্ভব হলে সঠিক ও গুরুত্বপূর্ণ তথ্য শেয়ার করুন
- আবেগপূর্ণ সংবাদ শেয়ার করা থেকে বিরত থাকুন
- চিকিৎসকের পরামর্শ ব্যতীত ওষুধ খাবেন না ও মানুষকে খেতে অনুৎসাহিত করুন এবং প্রয়োজনে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে উৎসাহিত করুন।
- করোনা ভাইরাস সংক্রমণ নিয়ে কোন ধরনের গুজব ছড়াবেন না এবং গুজবে বিশ্বাসও করবেন না।





তথ্য সূত্র এবং আরও জানতে ভিজিট করুন

www.corona.gov.bd, www.iedcr.gov.bd
www.who.int