ইস্টহ্যান্ডস নিউজ

WWW.EASTHANDS.ORG

EASTHANDS
inspiring change
Charity Reg: 1191468
Supported by
COMMUNITY FUND

MAY 2021 | ISSUE 01

কোভিড-১৯ ঃ এ যাবৎ আমরা যা শিখেছি এবং আমাদের করণীয়

• ডা. জাকি রিজওয়ানা আনোয়ার

এফআরএসএ [এমবিবিএস, ডিটিএমএন্ডএইচ, এমএস, পিএইচডি]

> **কোভিড সব চাইতে বেশী ছড়ায় বদ্ধ ঘরে বা বদ্ধ হলরুমে বিশেষ করে যখন অনেক লোকের সমাগম হয়।**

এক বছরেরও বেশী সময় ধরে আমরা কোভিড-১৯ প্যান্ডেমিকের ভেতর দিয়ে যাচ্ছি। এই এক বছরে একদিকে আমরা যেমন এই অনুজীবটি সম্পর্কে অনেক বিজ্ঞান ভিত্তিক জ্ঞান অর্জন করেছি অন্যদিকে কখনো জ্ঞাতসারে কখনো বা অজ্ঞাতসারে এই প্যান্ডেমিকের সাথে ইনফোডেমিক মিশিয়ে মানুষের জীবনকে আরো ঝুঁকির দিকে ঠেলে দিয়েছি।

যেহেতু আমাদের হাতে এখন এভিডেন্স বেইসড, বিজ্ঞান ভিত্তিক গবেষণালব্ধ জ্ঞান রয়েছে তাই আমাদের জেনে নেওয়া প্রয়োজন আরো কিছুদিন দৈনন্দিন জীবনে কিভাবে চলাফেরা করলে আমরা সংক্রমণের হার কমাতে পারি, কোন ধরনের কাজ আমরা এড়িয়ে চলতে পারি বা একটু অন্যভাবে করতে পারি যাতে আমরা তুলনামূলকভাবে নিরাপদে থাকতে পারি।

কোভিড সব চাইতে বেশী ছড়ায় বদ্ধ ঘরে বা বদ্ধ হলরুমে বিশেষ করে যখন অনেক লোকের সমাগম হয়। সেটা হতে পারে দু'ভাবে, প্রথমত: কথা বলার সময় (বিশেষ করে চিৎকার করে কথা বলার সময়), হাঁচি কাশি এমন কি হাসার সময় (বিশেষ করে জোরে জোরে হাসার সময়) যদি কারো কাছাকাছি থাকেন -- যেটিকে আমরা বলি ড্রপলেট ইনফেকশন।

- - - - পৃষ্ঠা ০৮

চেয়ারম্যানের কথা

কেটে যাক দুঃসময়

• নবাব উদ্দিন

করোনা। গোটা বিশ্বকে বিবর্ণ, বিমর্ষ, বিপন্ন করে দেয়া এক ভয়ংকর ভাইরাস। গত চৌদ্দ মাস জীবন আর মৃত্যুকে করোনা ভাইরাস দাঁড় করিয়ে দিয়েছে একই সমান্তরালে।

২০১৯ সালের ডিসেম্বর মাস। বিশ্বের কানে প্রথম ধ্বনিত হয় করোনার নাম। ঐ সময়ে চীনের হুবেই প্রদেশের উহান শহরে করোনা সংক্রমণের প্রথম রিপোর্ট করা হয় । তাতে বলা হয়, কোভিড নাইনটিন নামে পরিচিত করোনা এমন এক রোগ যা ফুসফুস এবং শ্বাসনালীর ক্ষতি করতে সক্ষম। মানুষ থেকে মানুষে এ ভাইরাসের চলাচল অবিশ্বাস্য দ্রুততায়। আর এভাবে সুউচ্চ, দুর্ভেদ্য চীনের মহাপ্রাচীর ভেদ করে বিশ্বব্যাপী ছড়িয়ে পড়তে বেশি সময় নেয় না করোনা ভাইরাস।

প্রথম সনাক্ত হওয়ার তিন মাস পর ২০২০ সালের ১১ মার্চ বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা করোনা ভাইরাসের প্রাদুর্ভাবকে বৈশ্বিক মহামারি হিসেবে স্বীকৃতি প্রদান করে।

করোনা মহামারি ঘোষণার দুই সপ্তাহ না পেরুতেই যুক্তরাজ্যে করোনা সংক্রমণ বাড়তে থাকায় ২০২০ সালের ২৩ মার্চ ঘোষণা করা হয় লকডাউন।

- - - - পৃষ্ঠা ০২

করোনাভাইরাস থেকে ভালো হলেও লং কোভিড থেকে মুক্তি নেই

ইস্টহ্যান্ডস রিপোর্ট : করোনা থেকে সুস্থ হয়েছেন যারা। তাদের অনেকেই দীর্ঘদিন ধরে অসুস্থতায় ভুগছেন। আর এই অসুস্থতার ডাক্তারি নাম লং কোভিড।

করোনা থেকে বেঁচে যাওয়া লাখো মানুষের মনে এখন জাগছে নতুন এক সন্দেহ। কারন তারা মনে করছেন, করোনা থেকে পুরোপুরি মুক্তি লাভ যেন একটি কঠিন ব্যাপার।

বিশেষজ্ঞরা বলছেন, সংক্রমিত হওয়ার চার সপ্তাহ বা তার পর থেকে দেখা যেতে পারে এধরণের অসুস্থতা। অবসাদ, নিঃশ্বাসে সমস্যা, বুক ব্যথা, ব্রেইন ফগসহ কোনোকিছু মনে রাখতে না পারার সমস্যা এবং শরীর ব্যথা হওয়ার মতো লক্ষণ দেখা যায়।

এছাড়া হৃদযন্ত্র, ফুসফুস, মস্তিস্কসহ শরীরের নানা অঙ্গের বিকলাঙ্গতার প্রমাণও প্রাথমিক রিপোর্টে পেয়েছেন গবেষকরা।

যুক্তরাষ্ট্রের মিশিগানে

- - - - পৃষ্ঠা ১০

বিশেষ লেখা

দীর্ঘশ্বাস! বিশুদ্ধ বাতাস

• সাঈম চৌধুরী

করোনায় প্রতিদিন কেবল কান্নার গল্প শুনি। চারপাশে এত অক্সিজেন, তুমুল বাতাস। বাতাসে ভাসে হোমায়রায় চুল। সেই হোমায়রা, সেই এলোকেশী হোমায়রা, যে বাতাসে তার চুল ওড়ে সেই বাতাস টেনে নিতে পারে করোনায় ক্ষতবিক্ষত ফুসফুস। হোমায়রা আ ইসিউতে যায়। হায় করোনা, করোনা নিয়ে আইসিউতে যে যায়, সে আর ফিরে আসে না!! হোমায়রাও চলে যায় চির না ফেরার দেশে।

মা বেঁচে আছেন, বাবা বেঁচে আছেন, বড় ভাই, ছোট আপা বেঁচে আছেন, মাঝখান থেকে কেবল হোমায়রা চলে যায়। কষ্টে বুকে পাথর চাপা দেবেন, কিন্তু তীব্র কষ্টকে চাপতে পারে এমন পাথর কোথায় মিলে? তাই হু হু করে কাঁদেন হোমায়রার স্বজন।

একদিন ব্রিক লেনে দেখা হয় আলী মজুমদারের সাথে। ছোটখাটো মানুষ। মাস্কে ঢাকা প্রায় পুরোটা মুখ। শুধু বেরিয়ে আছে শিশুর মতো উৎসুক দুটি চোখ। সেই চোখ আমাকে ইশারায় কাছে ডাকে। চিনতে পেরে বলি, আলী ভাই, আপনি বাইরে কেনো, জানেন না বাতাসে করোনার বিষ ভাসে?

আলী মজুমদার বলেন, ঘরে বসে আর মন মানে না। বের হয়ে আসি। মাস্ক পরে বের হই। ঘরে ফিরে হাত ধোই। খুব সাবধানে আছি ভাই। ভয় নেই।

যে আলী মজুমদার ভয় নেই বলে নিজেকে

- - - - পৃষ্ঠা ০৮

চেয়ারম্যানের কথা

১ম পৃষ্ঠার পর ...

এরপর থেকে গত একবছরের অধিক সময় আমরা কার্যত গৃহবন্দি হয়ে আছি। পার করেছি স্মরণকালের সবচেয়ে কঠিনতম সময়। বদলে গেছে আমাদের জীবনধারা। হারিয়েছি আত্মীয় স্বজন, বন্ধু পরিজন। বলা হচ্ছে, করোনা ভাইরাসকে জয় করে আবার আমরা পুরাতন জীবনে ফিরে যাবো। কিন্তু বাস্তবিক করোনার ক্ষতি এবং তার রেখে যাওয়া ক্ষত পেরিয়ে স্বাভাবিক জীবনে ফেরা আমাদের অনেকের জন্যই হয়তো আর কখনো সম্ভব হবে না।

যুক্তরাজ্যে করোনার ছোবলে সবচেয়ে বেশি ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছেন এথনিক কমিউনিটি। আর মৃত্যু এবং সংক্রমণের হারে এগিয়ে রয়েছেন ব্রিটিশ বাঙালিরা। গত এক বছরে এই কমিউনিটিতে যত মৃত্যু দেখেছি তা এর আগে কখনও দেখিনি।

করোনা ভাইরাসে বিপর্যস্ত কমিউনিটির পাশে থাকার সংকল্পে আন্তর্জাতিক চ্যারিটি সংস্থা 'ইস্টহ্যান্ডস' গত এক বছর বিভিন্ন প্রকল্প বাস্তবায়ন করে।

লকডাউন ঘোষণার পর পরই আমরা ইস্টহ্যান্ডস এর পক্ষ থেকে ইস্ট লন্ডনের অন্যতম জনবহুল এলাকা ওয়াটনি মার্কেটে চালু করি ফুডব্যাংক ডোনেশন পয়েন্ট। এর মাধ্যমে মহামারির কারণে সংকটে পড়া উল্লেখযোগ্য সংখ্যক পরিবারকে নিয়মিত খাদ্য সহায়তা প্রদান করা হয়।

এছাড়া করোনার সংক্রমণ রাখতে ভ্যাকসিন কার্যক্রমে অংশগ্রহনে বাঙালি কমিউনিটিতে সচেতন করে তুলতে আমরা চালু করি বিশেষ ক্যাম্পেইন। ছয় মাস ব্যাপী আমাদের এই প্রচারণা কার্যক্রমে আর্থিক সহায়তা করছে, ন্যাশনাল লটারি কমিউনিটি ফান্ড।

অফিস ফর ন্যাশনাল স্ট্যাটিস্টিক এর পরিসংখ্যান অনুযায়ী সংক্রমণের হারে সবচেয়ে বেশি এগিয়ে থাকলেও ভ্যাকসিন কার্যক্রমে সবচেয়ে বেশি পিছিয়ে আছেন ব্রিটিশ বাংলাদেশিরা। আমরা আশা করছি, ইস্টহ্যান্ডস চ্যারিটির এ প্রচারণা কার্যক্রমে ইস্ট লন্ডনের টাওয়ার হ্যামলেটস ও নিউহ্যামের বাসিন্দারা ভ্যাকসিন গ্রহণে উৎসাহিত হবেন।

ন্যাশনাল লটারি কমিউনিটি ফান্ডের পাশাপাশি ইস্টহ্যান্ডস চ্যারিটির ফুডব্যাংক প্রজেক্টে যুক্ত হয়েছে যুক্তরাজ্যের বিখ্যাত চ্যারিটি সংস্থা আলবার্ট হান্ট ট্রাস্ট। এরফলে করোনায় ক্ষতিগ্রস্ত পরিবার ও গৃহহীন মানুষের কাছে আরও অধিক সহায়তা পৌঁছে দেয়া সম্ভব হচ্ছে।

করোনার দুঃসময়ে মানুষের সহায়তায় যুক্তরাজ্যের বাইরে বাংলাদেশ এবং আফ্রিকায়ও ব্যাপক কর্মসূচি গ্রহণ করে ইস্টহ্যান্ডস চ্যারিটি সংস্থা। এরমধ্যে উল্লেখযোগ্য হচ্ছে, বাংলাদেশের প্রায় তিনশ' পরিবারে নিয়মিত খাদ্য সহায়তা প্রদান। সহায়তাপ্রাপ্তদের তালিকায় রয়েছেন অন্ধ এবং শারীরিকভাবে অক্ষম ব্যক্তিরাও। একইভাবে আফ্রিকার শতাধিক পরিবারে খাদ্য সহায়তার পাশাপাশি নিশ্চিত করা হয়েছে নিরাপদ পানির ব্যবস্থা।

মানুষের সেবায় ইস্টহ্যান্ডস চ্যারিটির কার্যক্রমে ন্যাশনাল লটারি কমিউনিটি ফান্ড এবং আলবার্ট হান্ট ট্রাস্টের সহায়তা অনেক বড় অর্জন। আমরা যেমন এর জন্য গর্বিত, আনন্দিত তেমনি আমরা আরও অধিক দায়িত্বশীল।

আমরা কৃতজ্ঞতা জানাই হৃদয়বান দাতাদের। যাদের অংশগ্রহণ আমাদের অফুরন্ত প্রেরণার উৎস।

করোনা ভাইরাস সংক্রমণ এখন কিছুটা কমতির দিকে থাকলেও স্বস্তির নিঃশ্বাস ফেলার সুযোগ আসেনি। বরং এখন সময় আরও বেশি সতর্ক পদক্ষেপের। করোনা ভাইরাসের বিরুদ্ধে লড়াইকে শক্তিশালী করতে ভ্যাকসিন গ্রহণের বিকল্প নেই।

ভ্যাকসিন নিন। সামাজিক দূরত্বের বিধান মেনে চলুন। ফেইস মাস্ক পরিধান করুন। মেনে চলুন স্বাস্থ্যবিধি।

করোনার দুঃসময় কেটে সুস্থতার পথে ধাবিত হোক মানবজাতি।

নবাব উদ্দিন, চেয়ারম্যান

কোভিড-১৯ নিষেধাজ্ঞাগুলো ধীরে ধীরে উঠে যাচ্ছে

- যা মনে রাখতে হবে

লকডাউন থেকে বের হয়ে আসার রোডম্যাপের দ্বিতীয় পর্যায়ের অংশ হিসেবে ১২ এপ্রিল সোমবার কোভিড-১৯ বিধিনিষেধের অনেকগুলো তুলে নেয়া হয়। বর্তমানের সকল নিয়ম যে আপনি জানেন, তা নিশ্চিত করুনঃ

- সর্বোচ্চ ৬ জন অথবা দু'টি পরিবারের সকল সদস্য শুধুমাত্র ঘরের বাইরে দেখা সাক্ষাৎ করতে পারবেন
- সকল দোকানপাট খোলা যাবে
- জিম, লাইব্রেরীসমূহ এবং কমিউনিটি সেন্টারগুলো খোলা যাবে
- সর্বোচ্চ ১৫ জনের উপস্থিতিতে বিয়ের অনুষ্ঠান আয়োজন করা যাবে এবং ফিউনারেল বা জানাজায় সর্বোচ্চ ৩০ জন এবং ধর্মীয় আচার সর্বোচ্চ ১৫ জন লোক অংশ নিতে পারবেন।
- ইনডোর বা অভ্যন্তরীণ পরিবেশে শিশুদের যে কোন এক্টিভিটিজে অংশ নিতে পারবে শিশুরা
- কেয়ার হোমে বসবাসকারীরা প্রত্যেকের জন্য দুষ্বজন দর্শনার্থীকে ভিজিট করতে দেয়া হবে
- ইংল্যান্ডের মধ্যে কোন স্থানে গিয়ে স্বনির্ভর আবাসে (সেল্ফ-কন্টেইনড্ একোমোডেশন) একই পরিবারের সদস্যরা অবকাশ যাপন করতে পারবেন।

দয়া করে নিরাপদে এবং স্থানীয়ভাবে কেনাকাটা করুন। উন্মুক্ত পরিবেশে একে অন্যের সাথে দেখা-সাক্ষাৎ করার চেষ্টা করুন। মুক্ত বাতাস কোভিড-১৯ ছড়ানোর ঝুঁকি অনেকটাই হ্রাস করে থাকে।

করোনাভাইরাসের ১ বছরে যুক্তরাজ্যে প্রায় ৪ লাখ শিশু মানসিক সহায়তা চেয়ে ফোন করেছে

৮০ হাজারের বেশী শিশু কিশোর জরুরি ক্রাইসিস সেন্টারে গিয়েছে

মানসিক সমস্যায় পড়ে সন্ত্রাসবাদ ও বর্ণবাদের দিকে ঝুঁকছে

ঘটনাটি পূর্ব লন্ডনের একজন স্কুল শিক্ষকের কাছ থেকে শোনা। তিনি তার স্কুলের পক্ষ থেকে স্কুলের শিক্ষার্থীদের জন্য সন্ত্রাসবাদের দিকে যেনো শিশুরা না ঝুকে সেজন্য একটি নিয়মিত প্রোগ্রাম চালান। তিনি বলেন, তাদের কাছে সম্প্রতি অন্তত ৩ টি এ ধরনের ঘটনা এসেছে যাদের এই ধরনের সহিংস মনোভাব তৈরি হয়েছে বাসায় থেকে থেকে ডিভাইসে অতিরিক্ত সময় কাটানোর জন্য। একজন ১৪ বছরের কিশোরের কথা তিনি বলেন, যে কিশোর বাসায় বোর ফিল বা বিরক্ত হতে হতে একসময় সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে সে অন্য ধর্মের প্রতি ঘৃণা ছড়ায় এমন ভিডিও দেখতে দেখতে নিজেকে সেভাবেই চিন্তা করতে থাকে। সাম্প্রতিক সময় ক্লাসে তার অন্য বন্ধুদের প্রতি আচরণ থেকে তাকে জেরা করার পর সে তার মনোভাব প্রকাশ করে। ভয়াবহ এই মানসিক পরিবর্তন ঘটেছে লক ডাউনে দীর্ঘ সময় ঘরবন্দী থাকার কারণে!

স্কুল থেকে স্থানীয় কাউন্সিলের সাথে যৌথভাবে এই ধরণের মন মানসিকতা পরিহার করার জন্য একটি নিয়মিত প্রোগ্রাম চালু হয়েছে।

সম্প্রতি আমেরিকাতে এক বাংলাদেশী পরিবারের দুই ছেলে দীর্ঘদিন মানসিক সমস্যা ও বিষন্নতায়

> **যদি বাচ্চাদের আচরণে সমস্যা দেখেন বা পরিবর্তন দেখেন তাহলে অবশ্যই তাদেরকে সময় দিন, ঘনিষ্ঠ হোন। বাচ্চাদের সাথে বন্ধুত্ব সুলভ আচরণ করুন। সেই সাথে বাচ্চাদের সামনে নেতিবাচক কথা বলা বন্ধ করে দিন।**

থাকার কারনে বাবা-মা-বোন ও নানীকে হত্যা করে নিজেরা আত্মহত্যা করেছে। এমন ঘটনার সুত্রপাত কিন্তু বিষণ্নতা থেকে।

করোনার প্রকোপে সবচেয়ে বেশী যে ক্ষতি হয়েছে তা হলো, মানসিক স্বাস্থ্যের। এরমধ্যে শিশুদের সংখ্যাও কিন্তু কম নয়। আপনার সন্তান যদি বলে সে বোরড ফিল করছে বা তার সব কিছুতে বিরক্ত লাগছে। হঠাৎ যদি তার আচরনে পরিবর্তন দেখেন তাহলে সেটা কোনভাবেই অবহেলা করবেন না।

ব্রিটেনে গত বছর মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে সহায়তা চাওয়া ১৮ বছরের নিচে এমন শিশু-কিশোরের সংখ্যা ছিল ৩ লাখ ৭২ হাজার ৪৩৮ জন। এমন শিশুর সংখ্যা বৃদ্ধি পেয়েছে ৮০ হাজার ২২৬ জন। এছাড়া বাড়তি ৬ লাখ ৬২৮ জন অতিরিক্ত মানসিক চিকিৎসার জন্যে ডাক্তারদের কাছে শরণাপন্ন হয়েছে। এ খবর দিয়েছে ডেইলি মেইল অনলাইন।

রয়েল কলেজ অব ফিজিয়াট্রিস্টস বলছে, ১৮ বছরের কম ১৮ হাজার ২৬৯ শিশুকে জরুরি ভিত্তিতে ক্রাইসিস কেয়ারে যেতে হয়েছে। শিশুদের এ ধরণের চিকিৎসা দেওয়ার পরিমাণ আগের বছরের চাইতে গত বছর এক পঞ্চমাংশ বৃদ্ধি পেয়ে দাঁড়িয়েছে ৩.৫৮ মিলিয়নে।

রয়েল কলেজ অব ফিজিয়াট্রিস্টস শিশু ও কিশোর অনুষদের চেয়ারম্যান ড. বারনাদকা ডুবিকা বলেন, আমাদের শিশু ও তরুণরা মহামারী সৃষ্ট মানসিক স্বাস্থ্য সঙ্কটের শিকার যা তাদের আজীবন মানসিক অসুস্থতার ঝুঁকিতে ফেলেছে। স্কুল বন্ধ থাকায় বন্ধুদের সঙ্গে মেলামেশা না হওয়ায় এবং কবে স্বাভাবিক জীবনে তারা ফিরতে পারবে এ ধরনের অনিশ্চয়তা তাদের মানসিক পীড়ার কারণ হয়ে পড়েছে।

একই কলেজের প্রধান নির্বাহী জাভেদ খান বলেন, শিশুদের এধরনের মানসিক চাপ থেকে রক্ষা করতে না পারলে এধরনের নেতিবাচক প্রভাব তাদের সারাজীবন বইতে হবে।

তিনি আরো বলেন, অবশ্যই বাবা মা এক্ষেত্রে একটি বড় ভূমিকা নিতে পারেন। যদি বাচ্চাদের আচরণে সমস্যা দেখেন বা পরিবর্তন দেখেন তাহলে অবশ্যই তাদেরকে সময় দিন, ঘনিষ্ঠ হোন। বাচ্চাদের সাথে বন্ধুত্ব সুলভ আচরণ করুন। সেই সাথে বাচ্চাদের সামনে নেতিবাচক কথা বলা বন্ধ করে দিন। সব সময় হাসিখুশি থাকার চেষ্টা করলে সেটা বাচ্চাদের মনে ভালো ছাপ ফেলবে।

চিকিৎসকরা বলছেন, কোভিড মহামারীতে বন্ধুদের কাছ থেকে বিচ্ছিন্ন হওয়া ও অনিশ্চয়তা তাদের মানসিক স্বাস্থ্যকে সবচেয়ে বেশি আঘাত করেছে।

১২ মাসের মধ্যে ফাইজারের ৩য় ডোজ লাগবে

ইস্টহ্যান্ডস রিপোর্ট : যারা ফাইজারের প্রথম ডোজ বা দুই ডোজই টিকা নিয়েছেন তাদের ১২ মাসের মধ্যে লাগতে পারে টিকার তৃতীয় ডোজ। ফাইজারের প্রধান নির্বাহী অ্যালবার্ট বোরলা সম্প্রতি বলেছেন, টিকা নেওয়ার পরে ১২ মাসের মধ্যে তৃতীয় বুস্টার ডোজ প্রয়োজন হতে পারে।

অন্যদিকে প্রাথমিক গবেষণা বলছে, মডার্না, ফাইজার ও বায়োএনটেকের টিকার কার্যকারিতা কমপক্ষে ছয় মাস পর্যন্ত থাকে। বিশেষজ্ঞরা বলছেন, টিকা ছয় মাসের বেশি সময় পর্যন্ত সুরক্ষা দিতে পারলেও করোনার নতুন নতুন ধরনের কারণে নিয়মিত বুস্টার ডোজ নেওয়া প্রয়োজন হতে পারে।

তবে বোরলা বলেন, বুস্টার ডোজ নিয়ে আরও গবেষণা প্রয়োজন। একেকটি গবেষনায় একেক রকম তথ্য বের হয়ে আসছে।

অন্যদিকে টিকা ছয় মাসের বেশি কার্যকর নয়, এমনটা চিন্তা করে যুক্তরাষ্ট্র নতুন করে পরিকল্পনা করছে। যুক্তরাজ্যও বলছে আগামী সেপ্টেম্বর থেকে ৭০ উর্ধ্বে মানুষদের আবার টিকা দেওয়ার পরিকল্পনা করছে সরকার।

যুক্তরাষ্ট্রের কংগ্রেস কমিটির বৈঠকে প্রেসিডেন্ট জো বাইডেনের কোভিড-১৯ রেসপন্স টাস্কফোর্সের প্রধান বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা ডেভিড কেসলার বলেছেন, টিকা নেওয়ার পর রোগ প্রতিরোধক্ষমতার স্থায়িত্ব পর্যালোচনা করে দেখা গেছে, টিকার বুস্টার ডোজ প্রয়োজন হতে পারে। তিনি বলেন, যাঁরা বেশি ঝুঁকিপূর্ণ, তাঁদের প্রথমে টিকার এই বুস্টার ডোজ দেওয়ার পরিকল্পনা রয়েছে।

যুক্তরাষ্ট্রের সেন্টারস অব ডিজিজ কন্ট্রোল অ্যান্ট প্রিভেনশনের পরিচালক রোসে ওয়ালেনস্কি হাউস সাবকমিটিতে বলেন, টিকা নেওয়ার পরও যাঁরা করোনায় সংক্রমিত হয়েছেন, তাঁদের নিয়ে গবেষণা চালাচ্ছে যুক্তরাষ্ট্র।

ওয়ালেনস্কি বলেছেন, যুক্তরাষ্ট্রে ৭ কোটি ৭০ লাখ মানুষকে টিকা দেওয়া হয়েছে। তাঁদের মধ্যে ৫ হাজার ৮০০ জন টিকা নেওয়ার পরও সংক্রমণ হয়েছেন। তিনি আরও বলেন, এর মধ্যে ৩৯৬ জনকে হাসপাতালে চিকিৎসা দিতে হয়েছে। ৭৪ জন মারা গেছেন।

ওয়ালেনস্কি আরও বলেছেন, টিকা নেওয়ার পর অনেকের প্রতিরোধক্ষমতা শক্তিশালী না হওয়ায় এ ধরনের সংক্রমণের ঘটনা ঘটেছে। তবে উদ্বেগের বিষয় হলো, কিছু ক্ষেত্রে করোনার আরও বেশি সংক্রামক ধরণে অনেকে সংক্রমিত হয়েছেন।

এ মাসের শুরুতে ফাইজার ও বায়োএনটেক বলেছে, করোনা প্রতিরোধে তাদের টিকা ৯১ শতাংশ পর্যন্ত কার্যকর। ট্রায়ালের তথ্যের ভিত্তিতে ফাইজার ও বায়োএনটেক জানিয়েছে, ১২ হাজারের বেশি মানুষকে টিকা দেওয়া হয়েছে। এটি কমপক্ষে ছয় মাস তাঁদের সুরক্ষা দেবে।

কোভিড-১৯: এ যাবৎ আমরা যা শিখেছি এবং আমাদের করণীয়

• ডা: জাকি রিজওয়ানা আনোয়ার

এফ আর এস এ [এম বি বি এস, ডি টি এম এন্ড এইচ, এম এস, পি এইচ ডি]

> বদ্ধ পরিবেশে যদি আপনাকে যেতেই হয় তাহলে তিনটি স্তর বিশিষ্ট পরিষ্কার এবং ভালভাবে ফিট করে এমন একটি মাস্ক পড়ে যাবেন। ডাবল মাস্কে ফল বেশী, তবে মূল কথা হচ্ছে ভালভাবে মাস্ক ফিট করা। ঢিলেঢালা বা অপরিষ্কার মাস্ক পরা বিপদজনক। আপনার বাড়ীতে কেউ আসলে বাগানে বা বাগান না থাকলে জানালা খুলে দিয়ে মাস্ক পরে কথা বলা আপনাদের দু'পক্ষের জন্যেই নিরাপদ।

দ্বিতীয়ত: আপনি হয়তো ঐ ব্যক্তিটির খুব কাছাকাছি নেই কিন্তু বদ্ধ পরিবেশের কারণে তা বাতাসে ভেসে ভেসে আপনার কাছে আসলো।

আপনার কাছে যখন জীবাণুটি আসল ঠিক ঐ মুহূর্তে ঐ ব্যক্তিটি হয়তো আর ঐ ঘরে নেই এটিকে আমরা এরোসোল বলে থাকি। মনে করুন কেউ সিগারেট খেয়ে ঘর থেকে বের হয়ে গেল, আপনি ধূমপায়ীকে দেখতে পাচ্ছেন না কিন্তু ঘরে ঢুকেই সিগারেটের গন্ধ পাচ্ছেন - বিষয়টা কিছুটা এ রকম।

এই ইনডোর এনভায়রনমেন্টে যে দু'ভাবে ছড়ানোর কথা বললাম সেগুলোর ঝুঁকি বহু গুণে বেড়ে যায় যেখানে জানালা দরজা বন্ধ থাকে, এয়ার কন্ডিশন থাকে বা হিটিং -এর ব্যবস্থা থাকে, অর্থাৎ একই বাতাস রিসার্কুলেটেড হয় অর্থাৎ একই বাতাস বদ্ধ পরিবেশে ঘুরে ঘুরে সঞ্চালিত হয়। যেমন ধরুন, বদ্ধ পরিবেশে যেখানে ক্রস ভেন্টিলেশনের ব্যবস্থা নেই সে রকম পরিবশে বিয়ের অনুষ্ঠানে বা কোনো পার্টিতে এসিম্পটোমেটিক (যার কোনো সিম্পটম নেই) বা প্রিসিম্পটোমেটিক (যার শরীরে জীবাণু ঢুকেছে কিন্তু এখনো উপসর্গ দেখা দেয়নি) ব্যক্তি জোরে জোরে কথা বলছেন, মসজিদে জোরে জোরে খুৎবা পড়ছেন (হোক তিনি দু'মিটার দূরে), কিংবা এয়ারপোর্টেও ওয়েটিং এরিয়া বা কমিউনিটি গ্যাদারিং-এ কেউ জোরে জোরে বক্তৃতা করছেন। তবে যেখানে জানালা দরজা খোলা থাকে, বাতাস চলাচলের ব্যবস্থা থাকে সেখানে ঝুঁকি কম।

খোলা জায়গায় ঝুঁকি অনেক কম। যেমন পিকনিক বা সমুদ্র সৈকত তুলনামূলকভাবে কম ঝুঁকিপূর্ণ, তবে আপনি দল বেঁধে এসি বাসে করে সাগর তীরে যাচ্ছেন কিনা, সাগর পাড়ে হাওয়া খাওয়ার পর অনেকে একসাথে ফিশ এন্ড চিপস খেতে গেলেন কি না - সেটাই হচ্ছে লক্ষ্য রাখবার বিষয়। ধরুন অনেকে মিলে হাঁটছেন তাতে কোনো সমস্যা নেই, কিন্তু সেই হাঁটার জন্যে যদি আপনারা একসঙ্গে দল বেঁধে রওনা দিন অথবা যেখান থেকে হাঁটা শুরু করবেন সেখানে গিয়ে হাঁটার আগে বা পরে জটলা করে দাঁড়িয়ে থাকেন সেটা বিপদজনক। ঠিক সে কারণেই, নীরব মিছিল করে এগিয়ে যাওয়া ক্ষতিকর নয় যতটা ক্ষতিকর জনসমাবেশ করা। কারণ মিছিলে আপনি চলাচলের মধ্যে রয়েছেন আর জনসমাবেশে এক জায়গায় অনেকে অনেকক্ষণ ধরে অবস্থান করছেন। জনসমাবেশের ফল যে কি ভয়াবহ হতে পারে তা আপনারা ভারতের বর্তমান করোনা পরিস্থিতির দিকে তাকালেই বুঝতে পারবেন - হোক সে গণজমায়েত রাজনৈতিক অথবা ধর্মীয় কারণে।

এখানে লক্ষ্যণীয় বিষয় হল, গত এক বছরে জানাজার সংখ্যা বেড়ে গিয়েছিল কিন্তু জানাজার নামাজ সুপার স্প্রেডার ইভেন্ট হিসেবে প্রমাণিত হয়নি কিন্তু জনসমাবেশকে সুপার স্প্রেডার হিসেবে ভাবা হচ্ছে। এর কারণগুলো সম্ভবত: জানাজাতে যাওয়ার আগে মানুষ ওযু করে অর্থাৎ নাক মুখ ধুয়ে যান, সভা সমাবেশের ক্ষেত্রে তা হয় না। জানাজার নামাজ খুব সংক্ষিপ্ত কিন্তু সভা সমাবেশে লোকজন দীর্ঘ সময় ধরে এক জায়গায় দাঁড়িয়ে বা বসে থাকে।

এর পরের প্রশ্নই হচ্ছে, জীবন তো চালাতে হবে, নন্দলালের মত তো আর জীবন কাটানো যায় না। তাই আমাদের দেখতে হবে কিভাবে আমরা স্বাস্থ্য ঝুঁকি কমিয়ে দৈনন্দিন কাজগুলো করতে পারি (মাস্কের বিষয়টা একটু পরে লিখছি)। যেমন বদ্ধ পরিবেশে যদি আপনাকে যেতেই হয় যেমন খাবার কিনতে সুপার মার্কেটে যখন যেতে হয়, তখন আপনি বাড়ী থেকে লিস্ট বানিয়ে নিয়ে যাবেন এবং সেগুলো কিনে বের হয়ে আসবেন। যদি বাজারে গেলে কোনো বন্ধুর দেখা পেয়ে যান তাহলে বদ্ধ পরিবেশ থেকে বের হয়ে কথা বলবেন। বদ্ধ পরিবেশে যদি আপনাকে যেতেই হয় তাহলে তিনটি স্তর বিশিষ্ট পরিষ্কার এবং ভালভাবে ফিট করে এমন একটি মাস্ক পড়ে যাবেন। ডাবল মাস্কে ফল বেশী, তবে মূল কথা হচ্ছে ভালভাবে মাস্ক ফিট করা। ঢিলেঢালা বা অপরিষ্কার মাস্ক পরা বিপদজনক। আপনার বাড়ীতে কেউ আসলে বাগানে বা বাগান না থাকলে জানালা খুলে দিয়ে মাস্ক পরে কথা বলা আপনাদের দু'পক্ষের জন্যেই নিরাপদ।

ঘন ঘন হাত ধোয়া, বাইরে থেকে যে কোনো জিনিস বাড়ীতে আসলে সেটা পরিষ্কার করে ব্যবহার করা, যে জায়গা বা জিনিস অনেকে স্পর্শ করতে পারে সেগুলো পরিষ্কার রাখা অত্যন্ত ভাল অভ্যাস কিন্তু তাতে কোভিডের চাইতে ফ্লু প্রতিরোধ করা যায় বেশী। সত্যি বলতে কি আমরা গত এক বছরে এমনভাবে হাত ধুয়েছি যে আমরা ফ্লুকে অনেকটাই বিতাড়িত করতে পেরেছি। এ কারণেই হয়তো আপনারা লক্ষ্য করেছেন কোভিড-১৯ এর মধ্যে গতানুগতিক সিসোনাল ফ্লুতে যে মৃত্যুগুলো হয় প্রতি বছর - তা হয়নি। মনে রাখবেন, কোভিড প্রতিহত করা যায় মাস্ক পড়তে আর ফ্লু প্রতিহত করা যায় হাত ধুয়ে। তাই গত এক বছরে আমরা যেভাবে হাত ধোয়ার অভ্যেস রপ্ত করেছি সেটি চালিয়ে যান। হাত ধোয়া ফ্লু ছাড়াও আরও অনেক রোগ থেকে আমাদের দূরে রাখবে। কাজেই করোনা পরবর্তীতেও যেন আমরা এই অভ্যেসটি চালু রাখি।

আপনি ভ্যাকসিন নেওয়ার পরেও কিছু দিন আপনাকে মাস্ক পরার পরামর্শ দিচ্ছি। তার বেশ কয়েকটি কারণ রয়েছে। প্রথমত: আপনি ভ্যাকসিন নেওয়ার সঙ্গে সঙ্গেই পুরোপুরি সুরক্ষিত নন, যেসব ভ্যাকসিন দুটো ডোজের যেমন ফাইজার-বায়োএন্টেক, অক্সফোর্ড-এস্ট্রাজেনেকা, মডার্না, - এসবের ক্ষেত্রে দ্বিতীয় ডোজের দু'সপ্তাহ পরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাটা সর্বোচ্চ পর্যায়ে আসে। তবে জনসন এন্ড জনসন যেটি একটি ডোজ নিতে হয় সেটির ক্ষেত্রে সর্বোচ্চ প্রতিরোধ ক্ষমতা আসে ভ্যাকসিন নেওয়ার উনষাট দিন পর অর্থাৎ দুমাস পরে। কাজেই ভ্যাকসিন দেওয়া মাত্রই এটিকে 'গেট আউট অফ জেইল কার্ড' হিসেবে বিবেচনা করবেন না দয়া করে। ইসরাইল, চিলি এবং যুক্তরাজ্য এই দেশগুলো ভ্যাকসিন রোল আউটের ক্ষেত্রে প্রথম সারির কয়েকটি দেশ। কিন্তু ভ্যাকসিন দিয়ে ইসরাইল যেভাবে সংক্রমণ নিয়ন্ত্রণ করতে পেরেছে চিলিতে হয়েছে তার উল্টো। চিলিতে এত সাফল্যের সাথে ভ্যাকসিন রোল আউটের পর পরই সংক্রমণের হার আশঙ্কাজনকভাবে বেড়ে যাওয়ায় চিলিকে নতুন ঢেউয়ের মোকাবেলা করতে হয়েছে। এর কারণ হচ্ছে চিলির জনগন ভ্যাকসিন এক ডোজ নেওয়ার সঙ্গে সঙ্গে একটি মিথ্যে ভরসায় দেশের ভেতরে ও বাইরে অবাধে মেলামেশা করতে শুরু করেছিল এবং চিলি সরকারও জনগণকে এ জ্ঞানটুকু দিতে ব্যর্থ হয়েছিল।

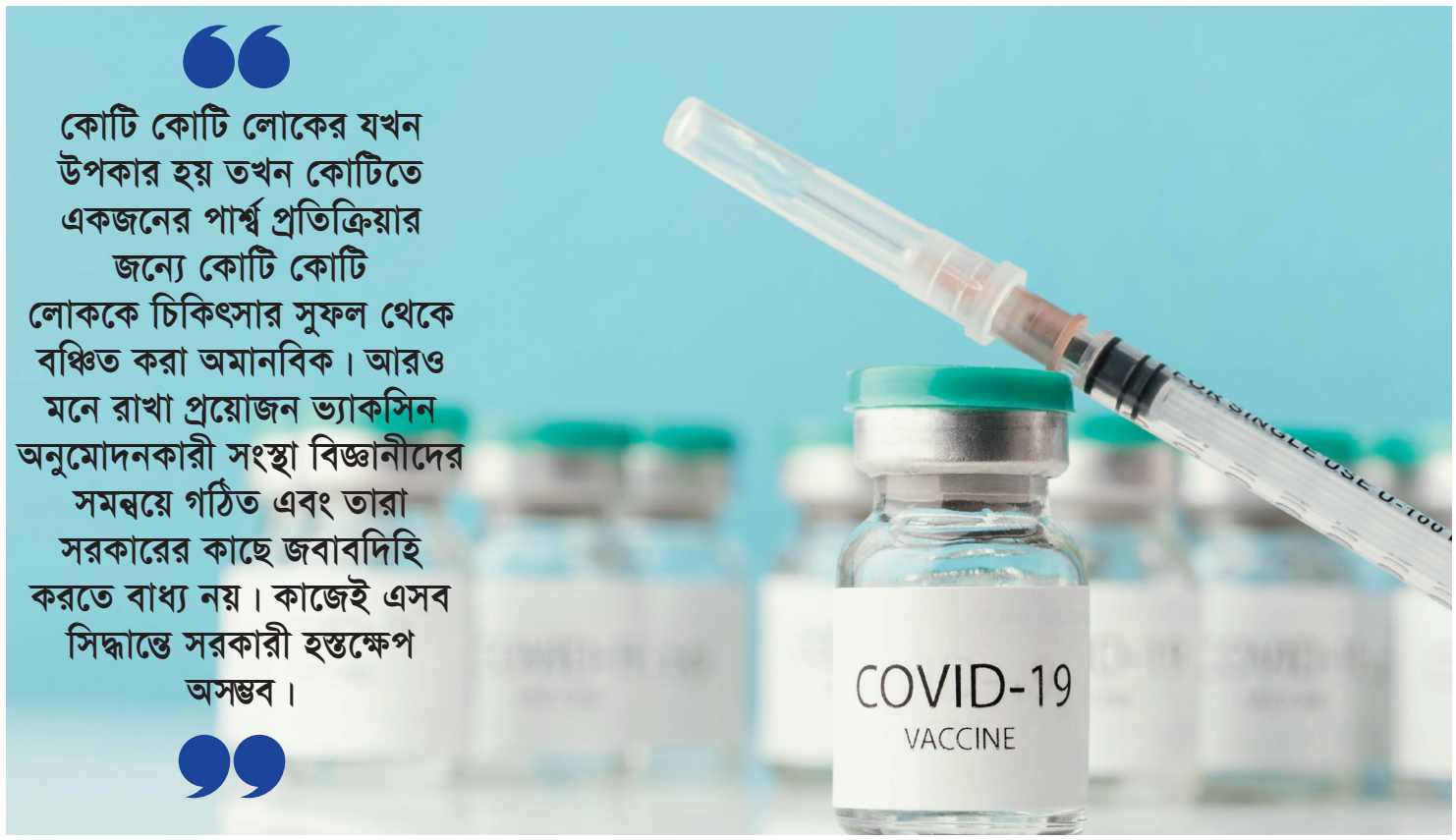
দ্বিতীয়ত: আপনি জানেন না আপনার আশেপাশের লোকজন আদৌ ভ্যাকসিন নিয়েছেন কিনা বা কতদিন আগে ভ্যাকসিন নিয়েছেন।

তৃতীয়ত: বর্তমান ভ্যাকসিনগুলো কিছু ভ্যারিয়েন্টের ক্ষেত্রে পুরোপুরি কার্যকর, কোনো ভ্যারিয়েন্টের ক্ষেত্রে কিছুটা কার্যকর ও কোনো কোনো ভ্যারিয়েন্টের

ক্ষেত্রে মোটেই কার্যকর নয়। নতুন ভ্যারিয়েন্টগুলোর বিরুদ্ধে ভ্যাকসিনের বুষ্টার ডোজের ব্যাপারে দ্রুত গতিতে বৈজ্ঞানিক গবেষণা চলছে। আমি আশা করছি এ বছরেই আগামী ৬/৭ মাসের মধ্যেই সেটি এসে যাবে। কিন্তু ততদিন মাস্ক পড়ে বিভিন্ন মিউটেটেড ভ্যারিয়েন্টের ব্যাপারে আমাদের সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে।

চতুর্থত: আমরা ঠিক জানি না কোন ভ্যাকসিন কতদিন আমাদের রক্ষা করবে অর্থাৎ এই ভ্যাকসিনগুলোর মেয়াদ কতদিন। হয়তো দেখা গেল ভ্যাকসিনের কার্যকারিতার মেয়াদ শেষ আর আপনি মাস্ক না পড়ে নিজেকে ঠিক ঐ সময়ে অরক্ষিত অবস্থায় রেখে দিলেন। এ পর্যন্ত আ মরা জানি যারা ফাইজার-বায়োএন্টেক ও অক্সফোর্ড-এস্ট্রাজেনেকার ভ্যাকসিন ট্রায়ালের প্রথম ধাপে অংশ নিয়েছিলেন তাদের ছমাস পরেও ইমিউনিটি রয়েছে। অর্থাৎ এ দুটো ভ্যাকসিন অন্তত ছ'মাস পর্যন্ত সুরক্ষা দেয়। এ বিষয়ে চুড়ান্ত ভাবে জানতে হলে আমাদের আরো কিছুদিন অপেক্ষা করতে হবে।

তবে সব শেষে এই প্যান্ডেমিকের হাত থেকে কিভাবে মুক্তি পাব - তার উত্তর হচ্ছে ভ্যাকসিন। এই ভ্যাকসিনকে ঘিরে রয়েছে ইনফোডেমিক। যে ভ্যাকসিনগুলো বৃটেনে (এবং বিশ্বের বেশীরভাগ দেশে) দেওয়া হচ্ছে যেমন অক্সফোর্ড-এস্ট্রাজেনেকা, ফাইজার-বায়োএন্টেক, মর্ডানা এবং জনসন এন্ড জনসন - এর কোনোটিতেই শুকরের দেহ থেকে নেওয়া চর্বি জাতীয় কোনো উপাদান নেই। এই ভ্যাকসিনগুলোর উপাদানগুলো পাবলিক ডমেইন, যে কেউ ইন্টারনেটে দেখে নিতে পারেন, এখানে গোপনীয়তার কিছু নেই। এ প্রসঙ্গে একটি কথা বলে নেওয়া ভাল, তা হচ্ছে ভ্যাকসিনকে স্থিতিশীল রাখার জন্যে কোনো কোনো ভ্যাকসিনে ষ্টেবিলাইজার হিসেবে মাছ, মুরগী, গবাদি পশু বা শুকরের দেহ থেকে কোলাজেন নামক প্রোটিনকে পানির সঙ্গে মিশিয়ে ভেঙ্গে ভেঙ্গে ক্ষুদ্রাতিক্ষুদ্র করার পর (যা অনুবিক্ষণ যন্ত্রের সাহায্যেও দেখা কঠিন) ব্যবহার করা হয়। শুকরের দেহ থেকে যে জেলাটিন



কোটি কোটি লোকের যখন উপকার হয় তখন কোটিতে একজনের পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ার জন্যে কোটি কোটি লোককে চিকিৎসার সুফল থেকে বঞ্চিত করা অমানবিক। আরও মনে রাখা প্রয়োজন ভ্যাকসিন অনুমোদনকারী সংস্থা বিজ্ঞানীদের সমন্বয়ে গঠিত এবং তারা সরকারের কাছে জবাবদিহি করতে বাধ্য নয়। কাজেই এসব সিদ্ধান্তে সরকারী হস্তক্ষেপ অসম্ভব।

নেওয়া হয় তাকে বলা হয় পোর্সাইন জেলাটিন। সব ভ্যাকসিনে পোর্সাইন জেলাটিন থাকে না , কিছু কিছু ভ্যাকসিনে থাকে। যে ভ্যাকসিনগুলোর কথা বলা হল তার কোনোটিতেই পোর্সাইন জেলাটিন নেই। (ফ্লুর জন্যে যে নাকের স্প্রের মাধ্যমে ভ্যাকসিন দেওয়া হয় তাতে পোর্সাইন জেলাটিন ব্যবহার করা হয়)।

অনেকে বলে থাকেন ভ্যাকসিন নিলে মানুষের শরীরের ডিএনএ পরিবর্তিত হবে এবং তাতে কোরে মেয়েরা ছেলে এবং ছেলেরা মেয়ে হয়ে যেতে পারে। সবার বোঝার জন্যে একটু সহজ করে লিখছি। মানব দেহের কোষের কেন্দ্রে থাকে নিউক্লিয়াস এবং সেই নিউক্লিয়াসের মধ্যে থাকে ডি এন এ। যেসব ভ্যাকসিন এমআরএনএ ভ্যাকসিন সেগুলো নিউক্লিয়াস পর্যন্ত প্রবেশই করে না। ঐসব ভ্যাকসিনের ক্রিয়াকলাপ চলে নিউক্লিয়াসের বাইরে। কাজেই ডি এন এ পরিবর্তনের তো প্রশ্নই আসে না। আর যেসব ভ্যাকসিন এডেনোভাইরাস ভ্যাকসিন যেমন অক্সফোর্ড-এষ্ট্রাজেনেকা এবং জনসন এন্ড জনসন সেগুলোতেও ভ্যাকসিনকে এমন ধরনের ইন্সট্রাকশন দেওয়া হয় যাতে ভ্যাকসিন কেবলমাত্র কোভিড -১৯ এর বিরুদ্ধে এন্টিবডি তৈরি করতে পারে। এর বাইরে আর কিছুই করার নির্দেশ তাকে দেওয়া হয় না।

আরেকটি বিষয় ইদানিং বেশ আলোচিত হচ্ছে, তা হল কিছু কিছু ভ্যাকসিনে রক্ত জমাটের বিষয়। এ ক্ষেত্রে জানার বিষয়টি হচ্ছে, ব্যাকগ্রাউন্ড পপুলেশন অর্থাৎ কোভিড ভ্যাকসিন ছাড়া এমনিতেই সাধারণ জনগোষ্ঠীর মধ্যে মস্তিস্কে রক্ত জমাট বাঁধার সমস্যাটি (সেরিব্রাল ভেনাস থ্রম্বসিস বা সিভিটি) দেখা যায়, এটা একেবারে নতুন কোনো অসুস্থতা নয়। তবে তার চাইতেও গুরুত্বপূর্ণ তথ্যটি হচ্ছে, কোভিডে আক্রান্ত হলে এই সিভিটি হওয়ার সম্ভাবনা ভ্যাকসিন নিলে যা হয় তার ১০ থেকে পনেরো গুণ বেশী। জন্ম নিয়ন্ত্রণ বড়ি খেলে এই সিভিটির সম্ভাবনা ভ্যাকসিন নেওয়ার থেকে অনেক বেশী। চিকিৎসা বিজ্ঞানে সব ঔষধই ব্যবহার করা হয় এর সুফল ও পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া বিবেচনা করে। কোটি কোটি লোকের যখন উপকার হয় তখন কোটিতে একজনের পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ার জন্যে কোটি কোটি লোককে চিকিৎসার সুফল থেকে বঞ্চিত করা অমানবিক। আরও মনে রাখা প্রয়োজন ভ্যাকসিন অনুমোদনকারী সংস্থা বিজ্ঞানীদের সমন্বয়ে গঠিত এবং তারা সরকারের কাছে জবাবদিহি করতে বাধ্য নয়। কাজেই এসব সিদ্ধান্তে সরকারী হস্তক্ষেপ অসম্ভব।

এই লিখাটি লিখা পর্যন্ত পৃথিবীর কোথাও কোভিড ভ্যাকসিন নেওয়ার পর কোভিডে আক্রান্ত হয়ে কাউকে হাসপাতালে ভর্তি হতে হয় নি বা মৃত্যুবরণ করতে হয়নি, অল্প সংখ্যক লোকের খুবই সামান্য উপসর্গ দেখা দিয়েছে যা কোনো ভোগান্তির কারণ হয়নি। আরো একটি গবেষণায় দেখা গেছে যাদের কোভিড হয়েছে তাদের এক তৃতীয়াংশ প্রথমবার করোনা থেকে সুস্থ হওয়ার পাঁচ মাসের মধ্যে আবার হাসপাতালে ভর্তি হয় এবং যারা হাসপাতালে ভর্তি হয় তাদের এক তৃতীয়াংশ দুর্ভাগ্যজনকভাবে মৃত্যুবরণ করে। কাজেই যারাই ভ্যাকসিন নেবার সুযোগ পান, দেরী না করে তাড়াতাড়ি তা গ্রহণ করুন। পৃথিবীতে ভ্যাকসিন নিয়ে রীতিমত যুদ্ধ যুদ্ধ অবস্থা। কাজেই যারাই ভ্যাকসিন নেবার সুযোগ পান তারা নিজেকে ভাগ্যবান বলে গণ্য করুন। পৃথিবীতে বহু লোক ভ্যাকসিনের জন্যে চাতকের মত বসে আছে।

এ বছরের শুরুতেই আমি বলেছিলাম যে আমার ধারনা এ বছর আমরা এই ভাইরাসটির অনেক মিউটেশন দেখতে পাব। এরই মধ্যে আমরা ভারতে তিনটি মিউটেশনের কথা শুনেছি। যদিও ভ্যাকসিন আবিষ্কৃত হয়েছে তবে খুব তাড়াতাড়ি বিশ্বময় সবাইকে ভ্যাকসিন দেওয়া সম্ভব হচ্ছে না। এদিকে ভাইরাস মিউটেটেড হয়ে নানান দেশে সংক্রমণের হার বাড়াচ্ছে। তাই আমাদের উচিত হবে বিপুল সংখ্যক মানুষ ভ্যাকসিন দেখার আগ পর্যন্ত ভাইরাস যাতে মিউটেট করতে না পারে সেভাবে চলা।

ভাইরাস কিন্তু মিউটেট করে তখনই যখন তা রেপ্লিকেট করে বা বংশ বৃদ্ধি করে। আর ভাইরাসের এই রেপিক্ষকেটের প্রক্রিয়াটি ঘটে মানব দেহে। কাজেই আমাদের নিত্য দিনের আচরণ যদি এমন হয় যা ভাইরাসের একজনের শরীর থেকে আরেকজনের শরীরে প্রবেশ করাটা কঠিন করে দেয় তাহলেই মিউটেশন কমবে। আমরা যদি সঠিকভাবে মাস্ক ব্যবহার করি, যথা সম্ভব বিশেষ করে বদ্ধ ঘরে ভীড় এড়িয়ে চলি এবং ভ্যাকসিন নেই তাহলে আপাতত মিউটেশন কমবে এবং সেই সাথে আমি আশা করছি আগামী ৫/৬ মাসের মধ্যে নতুন ভ্যারিয়েন্টের বিরুদ্ধে কার্যকরী বুষ্টার ডোজটি বের হবে, তবে ততদিন পর্যন্ত আমাদের ব্যক্তিগত এবং সামাজিক দায়িত্ব হবে ভাল থাকা আর ভাল রাখা। আর প্রতিটি সরকারের দায়িত্ব হবে প্যান্ডেমিক প্রুফ একটি স্বাস্থ্য ব্যবস্থা তৈরী করা। কারণ এটিই পৃথিবীর শেষ প্যান্ডেমিক নয়।

এপ্রিল, ২০২১

{লেখক : মা ও শিশু বিশেষজ্ঞ, জনপ্রিয় সংবাদ পাঠক, কলামিষ্ট ও সমাজকর্মী}

REVIVE THE SUNNAH
of Prophet Ibrahim (AS)
QURBANI
APPEAL
From £65
EASTHANDS
inspiring change
www.easthands.org
EastHands
Lloyds Bank
A/C: 46581060
S/C: 30-91-91
Ref: Qurbani
Charity No. 1191463
Phone: 07956 441694, 07940 934130
07957 655781, 07960 549796

সিলেট শহরে ১৬২ প্রতিবন্ধী পরিবারকে দেয়া হলো ইস্টহ্যান্ডসের রমজান ফ্যামিলি ফুড প্যাক

প্রতি বছরের মতো এ বছরও সিলেট সিটি কর্পোরেশনের ৫নং ওয়ার্ডের ১৬২ প্রতিবন্ধী পরিবারের হাতে পুরো রমজান মাসের খাবার তুলে দিলো ইস্টহ্যান্ডস।

১৩ এপ্রিল সিলেট সিটি কর্পোরেশনের মেয়র আরিফুল হক ও চিকিৎসক নাজমুস সাকিব উপস্থিত থেকে এই সহায়তা তুলে দেন গরীব ও অসহায় মানুষের হাতে। পুরো কার্যক্রমটি তত্বধানে ছিলেন আম্বরখানা বড়বাজার নিয়ে গঠিত ৫নং ওয়ার্ডের কমিশনার সাংবাদিক রেজওয়ান আহমেদ।

মেয়র আরিফুল হক বলেন, প্রতি বছর এই প্রতিবন্ধীদের জন্য ইস্টহ্যান্ডস যে সহায়তার হাত বাড়িয়ে দেয় তা অতুলনীয়।

বিশেষ অতিথি ড. নাজমুস সাকিব বলেন, সিলেটের প্রবাসীরা যে ভালোবাসা দেখান গরীব ও অসহায় মানুষের জন্য এটা অত্যন্ত প্রশংসার দাবিদার।

এই সহায়তা কার্যক্রমের পরিচালনাকারী কমিশনার রেজওয়ান আহমেদ বলেন, আমার ওয়ার্ডে ১৬২টি প্রতিবন্ধী পরিবার আছে। এদেরকে প্রতি বছর আমরা চেষ্টা করি রমজান, কুরবানী ছাড়াও যেকোন সংকটে সহায়তা করার। এর আগে করোনাকালীন সংকটে ইস্টহ্যান্ডস এদের পাশে ছিলো।

ইস্টহ্যান্ডসের চেয়ারম্যান নবাব উদ্দিন বলেন, আমাদের সংগঠনের অন্যতম উদ্দেশ্য প্রতিবন্ধীদের পাশে থাকা। এজন্য সিলেটের এই ওয়ার্ডে আমরা নিয়মিত কাজ করে যাচ্ছি। ডোনারদের সহায়তা পেলে প্রতিবন্ধীদের জীবনমান উন্নয়নে দীর্ঘমেয়াদী পরিকল্পনা হাতে নেয়ার ইচ্ছা আছে।

সিলেট ও বালাগঞ্জে ৩৬ পরিবারকে রমজানের খাদ্য সামগ্রী দেয়া হয়েছে

২৩ এপ্রিল, শুক্রবার সিলেট শহরের নয়া সড়কের মিশন গলি এলাকায় ইস্টহ্যান্ডসের উদ্যোগে গরীব অসহায় ২১টি পরিবার ও বালাগঞ্জে ১৫ পরিবারকে পুরো রমজান মাসের জন্য খাদ্য সামগ্রী তুলে দেয়া হয়।

পুরো বিতরণ কার্যক্রম পরিচালনা করেন ইস্টহ্যান্ডসের স্থানীয় সমন্বয়কারী মো. ইকরামুল ইসলাম। বিতরণে উপস্থিত ছিলেন নর্থ ইষ্ট মেডিকেলের ডাক্তার সুদীপ্ত দে, সলটি দাস, সুমন দাস, সিমন দাস, রাজীব দাস, স্থানীয় বাসিন্দা মো খলিল মিয়া, ফয়েজ আহমেদ আরহাব, রওশন আরা বেগম ও স্থানীয় খ্রীস্টান মিশনের ছেলেরা।

এছাড়া সিলেটের বালাগনেজ আরো ১৫ পরিবারকে বাড়িতে নিয়ে পুরো রমজানের খাদ্য সামগ্রী দেয়া হয়।

> এছাড়া সিলেটের বালাগঞ্জে আরো ১৫ পরিবারকে বাড়িতে নিয়ে পুরো রমজানের খাদ্য সামগ্রী দেয়া হয়।

সুনামগঞ্জে খাদ্য সহায়তা পেল ১৫০টি পরিবার

সুনামগঞ্জের বিশ্বম্ভরপুর, জামালগঞ্জ, সুনামগঞ্জ সদর, দক্ষিন সুনামগঞ্জ আসন্ন রমজান মাস উপলক্ষে ১৫০টি পরিবারকে খাদ্য সহায়তা দেওয়া হয়েছে। যুক্তরাজ্যভিত্তিক চ্যারিটি সংস্থা ইস্টহ্যান্ডস বিশ্বম্ভরপুর উপজেলার সলুকাবাদ ইউনিয়নের কাপনা গ্রামের হতদরিদ্রদের এই সহায়তা দেয়। শনিবার (১০ এপ্রিল) বিকেলে গ্রামের জামে মসজিদ প্রাঙ্গণে সামাজিক দূরত্ব বজায় রেখে ৮৫টি পরিবারকে এই খাদ্যসামগ্রী তুলে দেওয়া হয়। খাদ্যসামগ্রীর মধ্যে রয়েছে ১০ কেজি আটা, ২০ কেজি চাল, ৩ লিটার তেল, ডাল, পেঁয়াজ, খেজুর, চিনি, রসুন, মশলাসহ বিভিন্ন সামগ্রী। এ সময় উপস্থিত ছিলেন, ইউপি সদস্য আক্তার হোসেন, আওয়ামী লীগ নেতা ফুল মিয়া, বায়েজিদ হোসেন প্রমুখ।

খাদ্যসামগ্রী বিতরণ শেষে স্থানীয় ইউপি সদস্য আক্তার হোসেন বলেন, ইস্টহ্যান্ডস প্রতিবছর এই এলাকার গরীব মানুষের পাশে দাঁড়াচ্ছেন। করোনার সময় দুই রমজানে ফ্যামিলি প্যাক খাবার দেয়া হয়েছে যা এদেরকে পুরো এক মাসের খাদ্য নিশ্চয়তা দিয়েছে। তিনি এই আয়োজনের জন্য এলাকাবাসীর পক্ষ থেকে ইস্টহ্যান্ডসের ট্রাষ্টি বাবলুল হকের প্রতি কৃতজ্ঞতা জানান।

এরপর জামালগঞ্জ সদর, দক্ষিন সুনামগঞ্জের শরীয়তপুর, সুনামগঞ্জ সদরেও রমজানের প্রথম সপ্তাহে ৬৫টি পরিবারের হাতে তুলে দেয়া হয় রমজানের ফুড প্যাক। বাংলাদেশে লকডাউন থাকায় স্থানীয় বাজার থেকে বাড়ি বাড়ি নিয়ে দেয়া হয় খাদ্য সহায়তা।

যুক্তরাজ্যভিত্তিক এই সংস্থাটি সুনামগঞ্জের বিভিন্ন স্থানে হতদরিদ্র মানুষের মধ্যে খাদ্য সহায়তা, নিরাপদ পানি ও আবাসন ব্যবস্থায় সহায়তা দিয়ে আসছে।

ইস্টহ্যান্ডসের রমজান সহায়তা পেলো মৌলভীবাজারের ১২৫ পরিবার

পবিত্র মাহে রমজান উপলক্ষে যুক্তরাজ্যভিত্তিক চ্যারিটি সংস্থা ইস্টহ্যান্ডসের পক্ষ থেকে বাংলাদেশের মৌলভীবাজার জেলার শাহবন্দর, ফতেহপুর, দুর্লভপুর গ্রামের ১২৫ পরিবারকে পুরো একমাসের খাদ্য সামগ্রী দেয়া হয়েছে।

গত ৯ এপ্রিল ইস্টহ্যান্ডসের বাংলাদেশ টিমের তত্ত্বাবধানে এই সহায়তা তুলে দেয়া হয়। এই বিতরণ অনুষ্ঠানের সভাপতি ছিলেন ৮ নং কনকপুর ইউনিয়ন চেয়ারম্যান রেজাউর রহমান চৌধুরী। ইস্টহ্যান্ডসের বাংলাদেশ সমন্বয়ক আব্দুল কাইয়ূমের পরিচালনায় আরো উপস্থিত ছিলেন শাহবন্দর যুব সংস্থার প্রধান পৃষ্ঠপোষক , চ্যানেল এস ডিরেক্টর খালেদ চৌধুরী, রাজনীতিবিদ ফুয়াদ জামান, শাহবন্দর যুবসংস্থার সভাপতি শাহ মোহাম্মদ রাজুল আলী, স্থানীয় ইউপি সদস্য রাসেল আহমেদ, ইস্টহ্যান্ডস চ্যারিটির চেয়ারম্যান নবাব উদ্দিনের ভাই কালাম উদ্দিন।

সভাপতির বক্তব্যে চেয়ারম্যান রেজাউর রহমান চৌধুরী বলেন, ইস্টহ্যান্ডস প্রতি বছর এই অত্র অঞ্চলের মানুষের যে সহযোগিতা করছে এবং এতে এই অঞ্চলের কয়েকশ পরিবার এই করোনার সময় ভরসা পাচ্ছে এজন্য সংস্থার দাতাদের ধন্যবাদ।

ইস্টহ্যান্ডসের মৌলভীবাজার সমন্বয়ক আব্দুল কাইয়ূম বলেন, গত রমজান থেকে শুরু করে করোনার এই এক বছর এবং এই রমজান মিলিয়ে এই অঞ্চলের ৩ শতাধিক পরিবার নিয়মিত সহায়তা পেয়েছেন। অতি দরিদ্র মানুষকে অত্যন্ত সতর্কতার সাথে বাছাই করেই তুলে দেয়া হচ্ছে চাল, ডাল, পেয়াজ, তেল, মশলা, খেজুরসহ ৬০ কেজি ওজনের একটি ফুডপ্যাক।

ইস্টহ্যান্ডসের চেয়ারম্যান নবাব উদ্দিন বলেন, ইস্টহ্যান্ডস এই করোনার সময় বাংলাদেশ, যুক্তরাজ্য ও আফ্রিকায় ১৫০০ পরিবারের ১০ হাজার মানুষের হাতে নিয়মিত সহায়তা গিয়েছে। ইস্টহ্যান্ডস সাফল্যের সাথে যুক্তরাজ্যের বিভিন্ন দাতা সংস্থার ফান্ড নিয়ে নিয়মিত কাজ করছে। চলতি রমজানে বাংলাদেশ ও আফ্রিকার বিভিন্ন অঞ্চলে ৭০০ পরিবারকে রমজানের ফ্যামিলি ফুডপ্যাক দেয়া হচ্ছে। আমরা আমাদের ডোনারদের প্রতি কৃতজ্ঞ।

দৃষ্টি ও শ্রবণ প্রতিবন্ধীদের রমজানের পুরো মাসের খাবার দিলে ইস্টহ্যান্ডস

সিলেটে দৃষ্টি ও শ্রবণ প্রতিবন্ধীদের বেসরকারি সংস্থা গ্রীণ ডিজএ্যাবল্ট ফাউন্ডেশন। এখানে আছে আবাসিক ব্যবস্থা। গরিব অসহায় পরিবারের দৃষ্টি ও শ্রবণ প্রতিবন্ধী শিশুরা এখানে থেকে লেখাপড়া করছে । গত বছরে করোনার কারণে আবাসিকে থাকা শিশুরা অসহায় হয়ে পড়ার সংবাদে ইস্টহ্যান্ডস সহায়তার হাত বাড়িয়ে দেয়। গত ১ বছরে তাদের পাশে দাড়িয়েছে যুক্তরাজ্যের দাতব্য সংস্থা ইস্টহ্যান্ডস। সংগঠনের পক্ষ থেকে পুরো রমজান মাসের খাদ্য সামগ্রী দেয়া হয়েছে।

ইস্টহ্যান্ডসের স্থানীয় প্রতিনিধিরা সামগ্রীগুলো ফাউন্ডেশনের কাছে তুলে দেন । এ সময় ফাউন্ডেশনের কমকর্তারা উপস্থিত ছিলেন ।

ইস্টহ্যান্ডস এর চেয়ারম্যান নবাব উদ্দিন বলেন, ইষ্টহ্যান্ডস শুরুর করার পর আমরা গত ১ বছর ধরেই নিয়মিত এই দৃষ্টি ও শ্রবণ প্রতিবন্ধীদের পাশে আছি। তাদেরকে গত ১ বছরে ৪ দফা খাদ্য সামগ্রী দেয়া হয়েছে। এছাড়াও সংস্থার প্রতিবন্ধীদের জীবনমান উন্নয়নের জন্য কাজ চালিয়ে যাচ্ছি।

গ্রীন ডিজএবল্ড ফাউন্ডেশনের পক্ষ থেকে তাদের কর্মকর্তা বলেন, ইস্টহ্যান্ডস যেভাবে গত ১ বছরে প্রতি ৩ মাস পর পর বড় ধরনের খাদ্য সহায়তা দিয়েছে তার জন্য এই অসহায় প্রতিবন্ধী বাচ্চাদের পক্ষ থেকে শুভেচ্ছা।

দীর্ঘশ্বাস! বিশুদ্ধ বাতাস

১ম পৃষ্ঠার পর ...

অভয় দিয়েছিলেন এক সপ্তাহ পর শুনি, করোনা তাকে নিয়ে গেছে। ১৯৭১ সালে আলী মজুমদার নামের এই মানুষটি বিলেতে মুক্তিযুদ্ধের সমর্থনে মিছিল মিটিংয়ে অংশ নিয়েছিলেন। দেশপ্রেমী মানুষটার একান্ত ইচ্ছে ছিলো দেশের মাটিতে শেষশয্যার। করোনা এমনই নিষ্ঠুর ঘাতক একটি সাধারণ ইচ্ছেপূরণকেও অসম্ভব করে তুলে। তার মৃতদেহ দেশে নেয়া দূরে থাক, কফিনের কাছে ঘেঁষতেও ছিলো বিধি-নিষেধ।

রউফুল ইসলামের গায়ে জ্বর ছিলো গত কয়েকদিন। সেদিন শরীরটা একটু ভালো বোধ হওয়ায় গোসল করেন। ছোট ভাই এমরানকে ফোন করে বলেন, বুঝতে পারছি না, জ্বর নিয়ে গোসল করাটা ঠিক হলো কি-না। এমরান বলে, কিছু হবে না ভাই, প্যারাসিটামল খেয়ে নেন।

সে রাতেই রউফুল ইসলামকে হাসপাতালে যেতে হয়। মোবাইলের চার্জারটা নেওয়া হয়নি সঙ্গে। হাসপাতালে একা থাকতে ভালো লাগে না। মোবাইলে কথা বলে সময় কাটানো যাবে। তাই চার্জারটা এখন চাই। চার্জারের জন্য ঘরে ফোন করেন।

অথচ মোবাইলের চার্জ ফুরিয়ে যাওয়ার আগেই রউফুল ইসলামের জীবনের শ্বাস ফুরিয়ে যায়।

করোনা ভাইরাসের প্রথম ধাক্কায় ব্রিটেনে যখন আমরা এইসব মৃত্যুর মুখোমুখি হচ্ছি, জীবন নিয়ে সংশয়ে, উদ্বেগে, উৎকণ্ঠায় ঘামছি তখন বাংলাদেশ গায়ে বাতাস মেখে ঘুরছে।

করোনা বাংলাদেশে গিয়ে প্রথমে নিজেই করুণ পরিস্থিতির মুখোমুখি হয়। ভাইরাসটি তখনও নতুন। চিকিৎসা বিজ্ঞানীরা করোনার গতিপ্রকৃতি বুঝতে একটু সময় নিচ্ছিলেন। বাঙালিরা অবশ্য চিকিৎসাবিজ্ঞানীদের ভরসায় না থেকে নিজেরাই করোনার কারণ খুঁজতে শুরু করেন। আর সেটি করতে গিয়ে প্রথমেই তারা টার্গেট করেন প্রবাসীদের। ভাবখানা এমন, 'একটা, দুইটা প্রবাসী ধরো, করোনারে খতম করো।'

সিলেটের পীরমহল্লায় এক ইতালি প্রবাসীকে ১৪দিন ঘরে থাকতে নির্দেশ দেওয়া হয়েছিলো। কী একটা কাজে জানি বেচারা ঘর থেকে বাইরে বের হয়েছিলেন। এরপর শত শত মানুষ রীতিমতো তাকে কোলে তুলে মিছিল সহকারে ঘরে ফেরত রেখে আসেন। আরেক প্রবাসী নিজের বাসার গেটের সামনে দাঁড়ালে স্থানীয় এক কাউন্সিলার ম্যাজিস্ট্রেট নিয়ে গিয়ে তাকে

> **ঐ সময়ে ত্রাতা হয়ে আসেন আলোচিত রাজনীতিবিদ জয়নাল হাজারী। বাতলে দেন, ভাইরাস থেকে মুক্তির এক অপূর্ব দাওয়াই। বলেন, ফুসফুস কেটে ডেটল ও হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে ধুয়ে দিলেই মিলবে করোনা থেকে মুক্তি।**

নাজেহাল করেন। জোরপূর্বক জরিমানা আদায় করেন। প্রবাসীদের হয়রানির এইসব ভিডিও ভাইরাল হয়। ভয়ে অন্য প্রবাসীরা দেশে যাওয়ার টিকেট বাতিল করেন।

ইতোমধ্যে বাংলাদেশের এক যুবকের স্বপ্নে করোনা এসে কথা বলে যায়। ওয়াজ মাহফিলে মাওলানা কাজী ইব্রাহীম যুবকের স্বপ্নের কথা প্রচার করেন। সে স্বপ্নে করোনা নাকি তিনটি শর্ত দিয়েছে। প্রথম শর্ত হলো, বাঙালিরা যেনো ভারতীয় সিনেমা না দেখে, দ্বিতীয় শর্ত হলো মসজিদ যেনো পার্লামেন্ট হয় আর তৃতীয় শর্তটি মসজিদ কমিটির সদস্য হতে হবে ইমামকে অথবা যার এক মুঠো দাড়ি রয়েছে এমন ব্যক্তিকে। এই তিনটি শর্ত পূরণ হলে করোনা নাকি বাংলাদেশে আক্রমণ করবে না।

করোনা হিন্দি সিরিয়াল পছন্দ করে না এমন আজগুবি দাবিকেও হাজার হাজার মানুষ সহজে বিশ্বাস করে নেন। মাওলানা ইব্রাহীমের স্বপ্ন ব্যাপক জনপ্রিয়তা পায়। তাতে উৎসাহিত হয়ে ইব্রাহীম সাহেব ধারাবাহিকভাবে যুবকের একের পর এক স্বপ্ন প্রচার করেন। দেখতে দেখতে ইউটিউবে জমা হয় মিলিয়ন ভিউ।

কেউ কেউ করোনাকে আল্লাহর সৈনিক বলে ঘোষণা করেন। বলেন, কাফেরদের ধ্বংসের জন্যই নাকি এই রোগের আবির্ভাব। আমজনতা এই দাবিকেও পরম যতনে বিশ্বাসে লালন করেন।

করোনার ভ্যাকসিন তখনও আসেনি। কার্যকর কোনো চিকিৎসাও নেই। ঐ সময়ে ত্রাতা হয়ে আসেন আলোচিত রাজনীতিবিদ জয়নাল হাজারী। বাতলে দেন, ভাইরাস থেকে মুক্তির এক অপূর্ব দাওয়াই। বলেন, ফুসফুস কেটে ডেটল ও হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে ধুয়ে দিলেই মিলবে করোনা থেকে মুক্তি।

জয়নাল হাজারী যৌবনকালে কাটাকাটির রাজনীতি করেছেন। ফুসফুস কেটে বের করে ধুয়ে দেওয়া তার জন্য আসলে কোনো ব্যাপারই না। আওয়ামী লীগের আরেক রাজনীতিবিদ বলেন, করোনা শেখ হাসিনার কাছে কোনো ব্যাপারই না।

এখন একটা তথ্য দিয়ে রাখি। করোনা ভাইরাস থেকে মুক্তির জন্য প্রথম ছয় মাসে বাংলাদেশের প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনা যে সব নির্দেশনা জারি করেছেন তার পৃষ্ঠাসংখ্যা হচ্ছে ১ হাজার ৯শ ৭৬। বই আকারে ৫টি পৃথক ভলিউমে তা সংরক্ষণ করে রাখা হয়েছে।

দেশের প্রধানমন্ত্রীর নির্দেশনা যেমন বৃহৎ তেমনি বৃহতাকারে ঘরে ঘরে আবিষ্কার হতে থাকে করোনার দাওয়াই। কেউ বলেন, গরম জলে লেবু চিপে খেয়ে নিলেই কেল্লাফতে। কেউ আবার নিয়ম করে গরম পানির ভাপ নাকে টানতে থাকেন।কেউ কুসুম গরম পানিতে এলাচি, লবঙ্গ, দারুচিনি মিশিয়ে সকাল, দুপুর পান করতে থাকেন।

ঐ সময়ে একদিন ফোনে কথা হয়েছিলো দেশে থাকা জহুর চাচার সাথে। বেচারার বয়স হয়েছে। পড়ালেখাও তেমন নেই। করোনার খবর শুনে তিনিও যথেষ্ট চিন্তিত। তাকে বললাম, চিন্তা করবেন চাচা, সাবধানে থাকবেন।

উত্তরে তিনি বলেন, করোনা থেকে বাঁচবো বলে রে বাবা, অখাদ্য ওষুধটা প্রতিদিন খাচ্ছি।

আগ্রহী হয়ে জানতে চাই, কোন ওষুধ?

ঐ যে পানি আর আদার সাথে ডিমের কুসুম।

চাচার উত্তর শুনে কিছুটা অবাক হই। এটা আবার কোন ধরণের ওষুধ? কিছু সময় কথা বলে বুঝতে পারি, কেউ তাকে কুসুম গরম পানির কথা বলেছিলো, তিনি ভেবেছেন ডিমের কুসুম!

চাচা এই ওষুধের কথা আরো কয়েকজনকে বলেছেন। তাদের সবাই আদার সঙ্গে ডিমের কুসুম মিশিয়ে খাচ্ছেন আর ভাবছেন করোনা থেকে মুক্তির পথ মিলছে।

জহুর চাচার মতো ভুল পথে হেঁটেছে বাংলাদেশ। গজব ঠেকাতে গুজবে কান দিয়েছে। গরমের দেশে করোনা টিকবে না, মুসলমানের করোনা হবে না, ওজু করলে করোনা নেই, শ্রীকৃষ্ণ কীর্তনে করোনা থাকে না। কত রকম কথা, সংস্কার অথবা কুসংস্কার কিংবা বিশ্বাস।

বিশ্বাসে হয়তো বস্তু মিলে কিন্তু ভাইরাস থেকে পরিত্রাণে চাই ভ্যাকসিন, চাই যথাযথ স্বাস্থ্যবিধির পালন। প্রিয় স্বদেশ এই জায়গাতেই পিছিয়ে ছিলো। আর আজ তাই দিনে দিনে এগিয়ে যাচ্ছে মৃত্যুর সংখ্যায়। প্রতিদিন এত এত মৃত্যু। হাসপাতালে জায়গা নেই। আইসিইউতে শয্যা নেই। বসন্ত পেরিয়ে গ্রীষ্ম এসেছে। চারপাশে সবুজ পাতা, বিপুল অক্সিজেন। তবু একটু শ্বাসের জন্য কী প্রাণান্ত প্রচেষ্টা। ফুসফুসগুলো এখন করোনার দখলে। সংবাদপত্রগুলো বহন করে কেবলই শোক সংবাদ। আজ রাতে খবর পেলাম মিষ্টি মেয়েখ্যাত কবরীও বেঁচে নেই। করোনা কেড়ে নিয়েছে তাঁকেও।

সব সখিরে পার করিতে নেবো আনা আনা

তোমার বেলা নেবো সখি তোমার কানের সোনা...

ওগো দয়াময়, তোমার অপার দয়ায় ওপারেও পার করে দিও তাদের। যারা করোনায় আমাদের ছেড়ে চলে গেছেন।

এখন প্রতিদিন ঘুম ভাঙে বুকের কাঁপনে। দেশে আমার মা থাকেন। তাঁর জন্য চিন্তায় ঘুম আসে না। মাগো তুমি কি সুস্থ আছো?

আহা! গোটা দেশটাই তো আমার মা। মাগো, তুমি কি সুস্থ আছো?

সাঈম চৌধুরী : সাংবাদিক ও গল্পকার

নতুন গবেষণার ফলাফল

দুইটি মাস্ক পড়লে বেশি সুরক্ষা

ইস্টহ্যান্ডস রিপোর্ট :

মাস্ক একটি পড়লে বেশি সুরক্ষা না দুইটি পড়লে বেশি সুরক্ষা এই বিষয়ে করোনা শুরুর পর থেকেই নানান আলোচনা চলছে। সম্প্রতি এক গবেষণায় বলা হয়েছে দুটি মাস্কে সুরক্ষা বেশি।

একসঙ্গে দুটি মাস্ক পরলে তা করোনা থেকে মানুষকে সুরক্ষা

দিতে জোরালো ভূমিকা রাখতে পারে বলে জানিয়েছে যুক্তরাষ্ট্রের ইউনিভার্সিটি অব নর্থ ক্যারোলাইনা (ইউএনসি) হেলথ কেয়ার। গবেষণার ফলাফল জেএএমএ ইন্টারন্যাশনাল মেডিসিন সাময়িকীতে প্রকাশিত হয়েছে।

গবেষণায় বলা হয়, দুটি মাস্ক পরলে তা করোনার জীবাণুর আকৃতির মতো কণা আটকে দেওয়ার ক্ষেত্রে প্রায় দ্বিগুণ কার্যকারিতা দেখাতে পারে। অর্থাৎ দুইটি মাস্ক করোনার জীবাণুকে মানুষের নাক ও মুখ পর্যন্ত পৌঁছে গিয়ে সংক্রমিত করা ঠেকাতে পারে।

গবেষণায় আরও বলা হয়, যেকোনো ফাঁকফোকর দূর করতে 'ডাবল মাস্ক' ভূমিকা রাখে। পাশাপাশি মাস্কের যে ছোট ছোট ফাকা জায়গা গুলো রয়েছে তার ঘাটতি পূরণেও বিষয়টি অবদান রাখে বলে মনে করছে গবেষকরা।

মূলত গবেষণাটিতে নেতৃত্ব দেন এমিলি সিকবার্ট-বেনেট। তিনি ইউএনসির স্কুল অব মেডিসিনের সংক্রামক ব্যাধির সহযোগী অধ্যাপক। বিষয়টি নিয়ে এমিলি বলেন, চিকিৎসাকাজে ব্যবহৃত মাস্কের পরিস্রাবণক্ষমতা খুব ভালো। কিন্তু সেগুলো যেভাবে মানুষের মুখে থাকে, তা যথাযথ নয়।

গবেষণা অনুযায়ী, মাস্কের কার্যকারিতা ব্যক্তি থেকে ব্যক্তিতে ভিন্ন হয়। কারণ, প্রত্যেক ব্যক্তির মুখমন্ডলের আকার, আকৃতি ও গঠন ভিন্ন। আবার প্রত্যেক ব্যক্তির ক্ষেত্রে মাস্কের মাপও ভিন্ন হয়।

গবেষণায় দেখা যায়, সার্জিক্যাল মাস্কের ওপর যদি কাপড়ের মাস্ক পরা হয়, তাহলে কার্যকারিতা ২০ শতাংশ পর্যন্ত বাড়বে।

গবেষক এমিলি বলেন, করোনার বিস্তার রোধে মাস্ক কতটা কার্যকর, তা যেমন গবেষণায় উঠে এসেছে, তেমনি উঠে এসেছে দ্বৈত মাস্কের ভূমিকার বিষয়টিও।

করোনার বিরুদ্ধে লড়াইয়ে মাস্ককে একটি অপরিহার্য হাতিয়ার হিসেবে দেখা হচ্ছে। করোনার বিস্তার ঠেকাতে অন্যান্য স্বাস্থ্যবিধি কঠোরভাবে মেনে চলার পাশাপাশি অবশ্যই মাস্ক পরতে বলছেন জনস্বাস্থ্যবিদেরা। বিশ্বের বিভিন্ন দেশে জনসম্মুখে মাস্ক পরা বাধ্যতামূলক করা হয়েছে।

তাই বিজ্ঞানীদের নতুন এই গবেষনায় যারা বেশি ঝুকিতে আছেন বলে মনে হয় তারা কিন্তু দুইটি মাস্ক ব্যবহার করে নিজেদের আরো সুরক্ষিত করতে পারেন।

QURBANI APPEAL
Revive the sunnah of Prophet Ibrahim (AS)
EastHands
Lloyds Bank
A/C: 46581060
S/C: 30-91-91
Ref: Qurbani
Charity No. 1191463
EASTHANDS
inspiring change
www.easthands.org
From £65
Phone: 07956 441694, 07940 934130, 07957 655781, 07960 549796

গর্ভবতী মায়েরা টিকা নিতে পারবেন

ইস্টহ্যান্ডস রিপোর্ট :

করোনার টিকা কার্যক্রম শুরুর পর থেকেই গর্ভবতী মায়েদের টিকা প্রক্রিয়া কেমন হবে সেই বিষয়ে কোন ধরনের কথাই বলেনি কোন টিকা প্রস্তুতকারকরা। তারা বারবারই বলে আসছিলো গর্ভবতী মায়েদের উপর টিকার ট্রায়েল হয়নি। তাই তাদের টিকা প্রয়োগে ঝুকি বাড়তে পারে বলে, করোনার টিকা গর্ভবতী মায়েদের দেওয়া হবে না। তবে যুক্তরাজ্যে গর্ভবতী নারীদের ফাইজার অথবা মডার্নার তৈরি ভ্যাকসিন দেয়ার পরামর্শ দিয়েছে যুক্তরাজ্যেও টিকা পরামর্শক কমিটি।

টিকাদান কর্মসূচির যৌথ কমিটি বিষয়টি নিয়ে বলেছে, বিশ্বে প্রায় ৯০ হাজার গর্ভবতী নারী এরই মধ্যে করোনার টিকা নিয়েছেন। এর মধ্যে প্রায় সবাই ফাইজার অথবা মডার্নার টিকা নিয়েছেন। কারো কোনো সমস্যা হয়নি।

কমিটির পক্ষ থেকে বিবৃতিতে বলা হয়েছে, 'এই ডেটা বিশ্লেষণ করে বোঝা যায় ফাইজার এবং মডার্নার টিকা গর্ভবতীদের জন্য নিরাপদ। অন্য কোনো ভ্যাকসিন যে গর্ভবতীদের জন্য অনিরাপদ তেমন কোনো প্রমাণও পাওয়া যায়নি। তবে এ বিষয়ে আরও বেশি গবেষণা প্রয়োজন।'

ভ্যাকসিনেশন কমিটি থেকে বলা হয়েছে, এর আগে গর্ভবতী মায়েদের টিকা নিয়ে যথেষ্ট তথ্য না থাকায় যুক্তরাজ্যে গর্ভবতীদের ভ্যাকসিন দেয়া হয়নি এতদিন। তবে এখন সেটি শুরু হচ্ছে।

যুক্তরাজ্য সম্প্রতি সিদ্ধান্ত নিয়েছে ৩০ বছরের কম বয়সীদের অক্সফোর্ড/অ্যাস্ট্রাজেনেকার ভ্যাকসিন দেবে না। কয়েক জনের শরীরে রক্ত জমাট বাঁধার তথ্য পাওয়ার পর এই

> বিশ্বে প্রায় ৯০ হাজার গর্ভবতী নারী এরই মধ্যে করোনার টিকা নিয়েছেন। এর মধ্যে প্রায় সবাই ফাইজার অথবা মডার্নার টিকা নিয়েছেন। কারো কোনো সমস্যা হয়নি।

সিদ্ধান্ত নেয়া হয়।

এখন পর্যন্ত যে উপাত্ত পাওয়া গেছে, তাতে গর্ভাবস্থায় ভ্যাকসিনের সরাসরি কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেখা দেয়নি। যদিও এখানে একটি 'কিন্তু' আছে। করোনা ভ্যাকসিন যে গর্ভবতী মা এবং বাচ্চার জন্য ক্ষতিকারক নয়, এটি এখনো সর্বসম্মতভাবে প্রমাণিত হয়নি। কারণ, এটি একটি লম্বা সময়ের গবেষণার বিষয়। করোনা মহামারীতে বিশ্বব্যাপী যা অবস্থা, তাতে এখন অত লম্বা সময়ের গবেষণার সুযোগ নেই। সে জন্য গর্ভাবস্থায় টিকা দেওয়ার জন্য বলা হয় না। কিন্তু সব ক্ষেত্রে এই বিধিনিষেধ নেই।

কমিটি থেকে জানানো হয়েছে, প্রতি বছর যুক্তরাজ্যে ৭ লাখ নতুন শিশুর জন্ম হয়। তাই নতুন ভাবে গর্ভবতী মায়েদের টিকা প্রয়োগ শুরু হলে দেশটির এই গর্ভবতী মাযেরা টিকার আওতায় আসবে।

জাতিগত পরিচয়ই এইসব বৈষম্যের কারণ

কমিউনিটিতে সচেতনতা নিয়ে ন্যাশনাল লটারীর ফান্ড নিয়ে কাজ করা ইস্টহ্যান্ডস চ্যারিটির চেয়ারম্যান নবাব উদ্দিন বলেন, সবচেয়ে বেশী বাংলাদেশী মারা যাওয়া বা আক্রান্ত হওয়ার পেছনে অন্যতম একটা বড় কারণ মূলধারার বার্তা বা সরকারি নির্দেশনা ঠিকমতো বুঝতে না পারা। আমরা এই যোগাযোগ ঘাটতি কমাতে কাজ করে যাচ্ছি।

একইসঙ্গে বাংলাদেশি ও পাকিস্তানিরা অধিক ঘনবসতিপূর্ণ এলাকাগুলোতে থাকে। সেখানে একই ছাদের নিচে শিশু থেকে বৃদ্ধ সকলকেই থাকতে হয়। এ কারণে করোনা আক্রান্তের ঝুঁকিও বেড়ে যায়। পরিবারের একজন কোথাও থেকে আক্রান্ত হলেই বাকিরা ঝুঁকিতে পড়ে যায়। তাদের জন্য আইসোলেশনে থাকাও অসম্ভব। এছাড়া তাদেরকে মোকাবেলা করতে হয় বর্ণবাদকেও। তাদের জাতিগত ও ধর্মীয় পরিচয়ের কারণে যে বৈষম্যের শিকার হতে হয় তা শারীরিক নেতিবাচক প্রভাব সৃষ্টি করে এবং পরবর্তীতে চিকিৎসা গ্রহণের ক্ষেত্রেও অন্য বাঁধার মুখোমুখি হতে হয়।

এরকম অবস্থায় যখন করোনার দ্বিতীয় ঢেউ আঘাত হানলো তখন তা বাংলাদেশি ও পাকিস্তানি কমিউনিটির মধ্যে ভয়াবহ আকার ধারণ করলো। সেবাখাত ও দোকানগুলো অনেক দিন খুলে রাখা হয়েছিল। এখানে কাজ করাদের নিরাপত্তার জন্য রাষ্ট্রীয় কোনো ব্যবস্থাই ছিল না। আর চাইলেও সবাই কাজ বন্ধ করে তাদের পরিবারের ভরণ পোষণ চালাতে পারছিলেন না।

আর এ কারণেই করোনার দ্বিতীয় ঢেউে এই দুই জাতির মানুষদের সব থেকে বেশি মৃত্যু দেখতে হয়েছে বলে

করোনাভাইরাস থেকে ভালো হলেও লং কোভিড থেকে মুক্তি নেই

১২৫০ জন রোগীর মধ্যে একটি পরীক্ষা চালিয়ে দেখা গেছে, হাসপাতাল থেকে ছাড়া পাওয়ার ৬০ দিনের মধ্যেই ৬ দশমিক ৭ শতাংশ ব্যক্তি মারা গেছেন। সেই সাথে ১৫ দশমিক ১ শতাংশের পুনরায় হাসপাতালে ভর্তি হতে হয়েছে এবং তাদের কারো কারো ক্ষেত্রে অসুস্থতা গুরুতর বলে জানানো হয়েছে।

যদিও গবেষকরা এখনো দীর্ঘমেয়াদি প্রভাব নির্ণয়ের মতো যথেষ্ট পরিমাণ রোগী নিয়ে দীর্ঘদিন গবেষণা করেননি। দীর্ঘমেয়াদি এমন অসুস্থতাকে চিকিৎসকরা বলে থাকেন পোস্ট-অ্যাকিউট সিকুইলে। এর দ্বারা নির্ণয় করা যায় যে, রোগী কতদিন ও কী মাত্রায় রোগে ভুগবে।

যুক্তরাজ্যের জাতীয় পরিসংখ্যান কার্যালয় থেকে জানানো হয়েছে, কোভিড-১৯ পজিটিভ শনাক্ত হওয়া মানুষদের ভেতরে প্রতি পাঁচজনে একজন ব্যক্তির ৫ সপ্তাহ বা তার বেশি এবং প্রতি দশজনে একজনের মধ্যে ১২ সপ্তাহ বা তার অধিক সময় ধরে লং কোভিডের উপসর্গ পাওয়া গেছে। এছাড়াও, শীত বেড়ে যাওয়ার আগেই, গেল নভেম্বরে ইংল্যান্ডে প্রতি ১০ লাখের মধ্যে ১ লাখ ৮৬ হাজার কোভিড রোগী প্রায় ৫ থেকে ১২ সপ্তাহ শরীরের এসব উপসর্গ বয়ে বেড়িয়েছেন।

ওয়াশিংটন বিশ্ববিদ্যালয়ে একটি গবেষণা থেকে দেখা যায়, কোভিডে তীব্রভাবে আক্রান্ত হওয়ার পর নয় মাস পর্যন্ত শরীরে এসব উপসর্গ থাকে। ২ লাখ ৪০ হাজার জন কোভিড রোগীকে নিয়ে করা আরেকটি বৃহত্তর গবেষণায় দেখা গেছে, প্রতি তিনজনে একজন রোগীকে আক্রান্ত হওয়ার ছয় মাসের মধ্যেই একটি নিউরোলজিক্যাল বা সাইকিয়াট্রিক রোগনির্ণয় পরীক্ষা করাতে হয়েছে।

অন্য কিছু গবেষকদের মতে, মহামারি আমাদের দীর্ঘস্থায়ী শারীরিক সমস্যার মধ্যে পড়তে পারে। এসব সমস্যার মধ্যে রয়েছে দীর্ঘস্থায়ী অবসাদ অনুভব, ডিমেনশিয়া বা মনভুলা রোগ , পারকিনসন্স ডিজিজ বা হাত কাপা রোগ, ডায়াবেটিস ও কিডনির ক্ষতি।

করোনাভাইরাস: কোভিড-১৯ মহামারি কি ছড়ালো বনরুই বা প্যাঙ্গোলিন থেকে?

পাচার হওয়া মালয়ান প্যাঙ্গোলিনের মধ্যে এমন দুই ধরনের করোনাভাইরাস পাওয়া গেছে - যা মানুষের মধ্যে দেখা দেয়া মহামারির সাথে সম্পর্কিত।

নেচার সাময়িকীতে প্রকাশিত এক গবেষণাপত্রে বিজ্ঞানীরা বলছেন, এসব প্রাণী নিয়ে নাড়াচাড়া করার ক্ষেত্রে অত্যন্ত সতর্ক হওয়া প্রয়োজন, এবং ভবিষ্যতে করোনাভাইরাসের মতো কোন মারাত্মক রোগ বিশ্বব্যাপি ছড়য়ে পঙার ঝুঁকি কমাতে হলে বুনো প্রাণীর বাজারে প্যাঙ্গোলিনের মত জন্তু বিক্রি কঠোরভাবে নিষিদ্ধ করা উচিত।

তারা এটাও বলছেন যে , মানুষের মধ্যে রোগ ছড়িয়ে পড়ার ঝুঁকির ক্ষেত্রে প্যাঙ্গোলিনের ভুমিকা বুঝতে হলে আরো পর্যবেক্ষণ ও পরীক্ষা প্রয়োজন।

যদিও সার্স-কোভ-টু-র প্রাদুর্ভাবের সরাসরি 'হোস্ট' হিসেবে প্যাঙ্গোলিনের ভুমিকা আরো নিশ্চিত হবার দরকার আছে, তবে ভবিষ্যতে যদি এরকম প্রাণী-থেকে-মানুষে মহামারি ছড়ানো ঠেকাতে হয় তাহলে বাজারে এসব প্রাণীর বিক্রি কঠোরভাবে নিষিদ্ধ করা উচিতঃ - বলেন ড. ল্যাম।

বিজ্ঞানীরা বলছেন, বাদুড়ের দেহেও করোনাভাইরাস আছে, এবং তার সাথে মানুষের দেহে সংক্রমিত ভাইরাসের আরো বেশি মিল আছে। কিন্তু একটি অংশ - যা মানুষের দেহের কোষ ভেদ করে ভেতরে ঢুকতে ভাইরাসটিকে সহায়তা করে - তার সাথে এর মিল নেই।

সহ-গবেষক সিডনি বিশ্ববিদ্যালয়ের অধ্যাপক এডওয়ার্ড হোমস বলেন, এর অর্থ হলো বন্যপ্রাণীদের মধ্যে এমন ভাইরাস আছে যা মানুষকে সংক্রমিত করার ক্ষেত্রে নিজেদের মানিয়ে নিতে পারে।

তিনি বলছেন, করোনাভাইরাসের সাথে বাদুড়ের নিশ্চয়ই সম্পর্ক আছে, হয়তো প্যাঙ্গোলিনও সম্পর্কিত, তবে অন্য কোন প্রাণীর জড়িত থাকারও জোর সম্ভাবনা আছে।

ঠিক কীভাবে ভাইরাসটি একটি জন্তুর দেহ থেকে বেরিয়ে অন্য একটি প্রাণীর দেহে এবং তার পর সেখান থেকে মানুষের দেহে ঢুকলো - তা এখনো বিজ্ঞানীদের কাছে রহস্য হয়েই রয়েছে।

খুব সম্ভবত: হর্সশু প্রজাতির বাদুড় এবং প্যাঙ্গোলিন - দুধরণের প্রাণীই এতে জড়ত কিন্তু এর ঘটনাক্রম এখনো অজানা।

ডা. ল্যাম বলছেন, চোরাই পথে আসা মালয়ান প্যাঙ্গোলিনে এ ভাইরাস পাওয়া যাবার পর এই প্রশ্নটাও উঠছে যে - এই প্যাঙ্গোলিনের দেহেই বা ভাইরাস ঢুকলো কীভাবে? সেটা কি পাচারের সময় আশপাশে থাকা বাদুড় থেকে এসেছিল - নাকি দক্ষিণ পূর্ব-এশিয়ায় তাদের যে প্রাকৃতিক আবাসস্থল সেখানেই ঘটেছিল?

প্রাণী সংরক্ষণবিদরা বলছেন, এখন আন্তর্জাতিক সম্প্রদায়ের উচিত অবৈধ বন্যপ্রাণী পাচার রোধের জন্য সরকারগুলোর ওপর চাপ সৃষ্টি করা।

চীন অবশ্য কোভিড নাইনটিন সংক্রমণ ছড়িয়ে পড়ার পর বন্যপ্রাণীর মাংস খাওয়া নিষিদ্ধ করার পদক্ষেপ নিয়েছে, এবং ভিয়েতনামেও এমন কিছু পদক্ষেপের কথা বিবেচনা করা হচ্ছে।

লন্ডনের জুলজিক্যাল সোসাইটির অধ্যাপক এন্ড্রু কানিংহ্যাম বলছেন, এই গবেষণাপত্র থেকে একলাফে কোন সিদ্ধান্তে পৌছে যাওয়া ঠিক হবে না। তার কথায়, কোভিড নাইনটিনের উৎস আসলে এখনো অজানা। হয়তো এটা কোন প্রাকৃতিক প্যাঙ্গোলিন ভাইরাসই ছিল, বা হয়তো প্যাঙ্গোলিন ধরা এবং

করোনাভাইরাস হওয়ার পর ঘ্রান না পেলে ঘরেই চেষ্টা করুন 'স্মেল ট্রেনিং'

ট্রেনিং'।

স্মেল ট্রেনিং বা ঘ্রান বাড়ানোর ট্রেনিংয়ে রোগীকে কয়েক মাস ধরে বিভিন্ন ধরনের গন্ধ শুঁকতে হবে। মস্তিস্ক যাতে আবারও নানা ধরনের ঘ্রাণ শনাক্ত করতে পারে, সে জন্য এই কাজ করতে হবে।

এই 'স্মেল ট্রেনিং' সহজ ও সাশ্রয়ী বলে একদল বিশেষজ্ঞ অভিমত দিয়েছেন বলে বিবিসির এক প্রতিবেদনে বলা হয়েছে। তাঁরা বলছেন, স্টেরয়েডে যেমন পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া রয়েছে, তা এই প্রক্রিয়ায় নেই।

বলা হয়, করোনাভাইরাসের সাধারণ উপসর্গগুলোর মধ্যে জ্বর ও কাশির সঙ্গে স্বাদ-গন্ধ হারানোর বিষয়ও রয়েছে। অধিকাংশের ক্ষেত্রে সেরে ওঠার পরপরই ঘ্রাণশক্তি ফিরে আসে। তবে প্রতি পাঁচজনে একজন বলেছেন, অসুস্থ হওয়ার আট সপ্তাহ পরও ঠিকমতো ঘ্রাণ পাচ্ছেন না তাঁরা।

করোনায় আক্রান্ত মানুষের ঘ্রাণশক্তি ফেরানোর জন্য চিকিৎসকেরা করটি কোস্টে রয়েড নামে পরিচিত ওষুধ সেবনের পরামর্শ দিচ্ছেন। শরীরের তাপ কমাতে ব্যবহৃত এই ওষুধ শ্বাসকষ্টের রোগীদের চিকিৎসায়ও ব্যবহৃত হয়।

যুক্তরাজ্যের ইউনিভার্সিটি নরউইচ মেডিকেল স্কুলের অধ্যাপক কার্ল ফিলপট বলছেন, ঘ্রাণশক্তি হারানোর চিকিৎসায় করটি কোস্টে রয়েডের উপকারিতার প্রমাণ খুব একটা নেই। তারপর সেগুলোর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার ঝুঁকিও রয়েছে।

তিনি বলেন, 'আমাদের পরামর্শ হচ্ছে, ভাইরাস সংক্রমণ থেকে সেরে ওঠার পর ঘ্রাণ হারানোর চিকিৎসায় এগুলো সেবন করতে না বলা।

স্টেরয়েডের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার মধ্যে হাত-পা ফুলে যাওয়া, উচ্চ রক্তচাপ এবং আচরণগত পরিবর্তন দেখা দিতে পারে। ইন্টারন্যাশনাল ফোরাম অব অ্যালার্জি অ্যান্ড রাইনোলোজি সাময়িকীতে প্রকাশিত এক প্রতিবেদনে গবেষকেরা কোভিড-১৯ থেকে সেরে ওঠা লোকজনের ঘ্রাণশক্তি ফেরানোর জন্য স্টেরয়েড ব্যবহারের বদলে ওই 'স্মেল ট্রেনিংয়ের' পরামর্শ দিয়েছেন।

তাঁদের পরামর্শ অনুযায়ী, ভিন্ন ভিন্ন গন্ধ রয়েছে এমন চারটি জিনিস এই রোগীদের শুঁকতে দিতে হবে। সেগুলোর গন্ধ হবে পরিচিত ও সহজে শনাক্ত করার মতো। যেমন কমলা, রসুন, পুদিনা ও কফি কয়েক মাস ধরে দিনে দুবার করে শুঁকতে দেওয়া যেতে পারে।

অধ্যাপক ফিলপট বলেন, গবেষণায় দেখা গেছে কোভিড থেকে সেরে ওঠার ছয় মাস পরে ৯০ শতাংশ মানুষ এমনিতেই ঘ্রাণশক্তি পুরোপুরি ফিরে পেয়েছেন। যদি না ফেরে, তাহলে তাঁদের জন্য 'স্মেল ট্রেনিং' সহায়ক হবে।

কথায় ছড়ায় করোনা

বলছেন, বাতাসে ভাসমান যে ছোট ছোট কণাগুলো থাকে সেগুলোকে আধার বানিয়েই ভাইরাল স্ট্রেন ছড়াচ্ছে। বাতাসের ছোট ছোট কণার ব্যস পাঁচ মাইক্রোমিটারের বেশি নয়। তাই এই কণায় ভেসে অনেক দূর অবধি ভাইরাসটি ছড়িয়ে পড়া সম্ভব।

আরও সহজ করে বললে, ধরুন আপনি করোনায় আ ক্রান্ত রোগীর থেকে ছয় ফুটেরও বেশি দূরত্বে রয়েছেন। তাহলেও ভাইরাসের কণা হাওয়ায় ভেসে আপনার নাক বা মুখ দিয়ে ঢুকে পড়তে পারে। ঠিক যেমন বাতাসে ভাসমান দূষিত কণাগুলো প্রতিদিন নিঃশ্বাস-প্রশ্বাসের সঙ্গে আ মাদের শরীরে ঢোকে- এই ব্যাপারটাও তেমনই।

বিজ্ঞানীদের বক্তব্য, সার্স-কভ-২ ভাইরাসের কণা বাতাসে ছড়াতে পারে মানেই হলো হাওয়ার সঙ্গে তা শরীরে ঢুকে পড়তে পারে। তাই অনেক বেশি সতর্ক থাকা দরকার। ফেস-মাস্ক পরা বাধ্যতামূলক, ভিড়ের মধ্যে গেলে ফেসশিল্ড বা ফেস-কভার থাকলে খুবই ভালো হয়। পারস্পরিক দূরত্ব অবশ্যই রাখতে হবে আর পরিচ্ছন্নতার দিকেও নজর দিতে হবে।

আক্রান্ত রোগীর হাঁচি-কাশি থেকে কি করোনা ছড়ায় না? ল্যানসেটের প্রতিবেদন বলছে, সেটাও ছড়ায়, তবে বেশি দূরত্বে নয়। আপনি যদি আক্রান্ত রোগীর খুব কাছাকাছি থাকেন, তাহলে ভাইরাসের জলকণা বা ড্রপলেট শরীরে ঢুকে যেতে পারে। এই ড্রপলেটগুলোর ব্যস ১০০ মাইক্রোমিটারের কাছাকাছি হয়, বেশিক্ষণ বাতাসে ভাসতে পারে না, খসে মাটিতে পড়ে যায়। তার থেকে বরং কথা বলা, ছোট অ্যারোসল বেশিক্ষণ টিকে থাকতে পারে।

গবেষকরা বলছেন, উপসর্গহীন রোগীদের তো হাঁচি-কাশির লক্ষণ দেখা যায় না, তাহলে তাদের থেকে সংক্রমণ ছড়াচ্ছে কিভাবে? তার কারণই হলো এই অ্যারোসল। উপসর্গহীন রোগীদের থেকে ৩৩ থেকে ৫৯ শতাংশ সংক্রমণ বেশি ছড়াতে পারে। রোগীর হাঁচিতে যতটা সংক্রমণ ছড়াচ্ছে তার থেকে ঢের বেশি ছড়াতে পারে কথা বলা, চিৎকার করা, গান গাওয়া ইত্যাদি থেকে। কথা বলার সময় ছোট ছোট জলকণা অনেক বেশি বের হয়। সেগুলোকে আশ্রয় করেই ভাইরাস পার্টিকল ছড়িয়ে পড়তে পারে।

করোনাভাইরাস শিশুদের জন্যও এখন বিপজ্জনক

প্রতিদিনই বিভিন্ন সংবাদ মাধ্যমে, ব্রাজিলের করোনার ভয়াবহতার সংবাদ আমরা দেখছি। ব্রাজিলে দীর্ঘ কয়েকমাস ধরে চলছে আইসিইউ সংকট। অন্যদিকে নেই পর্যাপ্ত অক্সিজেন সরবরাহ। এর মধ্যেই দেশটিতে প্রতিদিনই পাল্লা দিয়ে বাড়ছে আক্রান্ত ও মৃতের সংখ্যা। লাখ লাখ রোগীর চিকিৎসা দিতে হিমশিম খাচ্ছে স্বাস্থ্যকর্মীরা।

তবে স্বাস্থ্যকর্মীরা উদ্বিগ্ন প্রকাশ করেছে, কারণ এতো দিন এই আক্রান্ত বড়দের মধ্যে সীমাবদ্ধা থাকলেও দেশটি বর্তমানে দেশটিতে ভাইরাসে শিশু মৃত্যুর হার বাড়ছেই। ব্রাজিলের স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয়ের তথ্য অনুযায়ী, ফেব্রুয়ারি ২০২০ থেকে মার্চ ২০২১ পর্যন্ত দেশটিতে ভাইরাসে আক্রান্ত হয়ে দুই হাজার ৬০ শিশুর মৃত্যু হয়েছে। যাদের অর্ধেকের বয়স এক বছরের কম।

বেসরকারি সংস্থা ও বিশেষজ্ঞদের মতে, দেশটিতে পর্যাপ্ত করোনা টেস্টের সংকট রয়েছে। এর ফলে শিশুরা করোনায় আক্রান্ত হলেও তা শনাক্ত করা যাচ্ছে না। এমনকি তাদের উপসর্গ অন্যদের তুলনায় আলাদা হওয়ায় সঠিক রোগ নির্ণয় করতে পারছে না চিকিৎসকরা। ফলে শেষ সময়ে এসে হাসপাতালে ভর্তি করায় বাঁচানো যাচ্ছে না শিশুদের। তবে, করোনা নিয়ন্ত্রণে নিয়ে আসতে পারলে শিশু মৃত্যু হার কমানো সম্ভব বলেও জানান তারা।

অন্যদিকে আপনারা জানেন, যুক্তরাজ্যে এরই মধ্যে ব্রাজিলের ধরনের করোনা রোগী পাওয়া গিয়েছে। তাছাড়া যুক্তরাজ্য ব্রাজিলসহ ঝুকিপূর্ণ দেশগুলোকে রেডজোন তালিকাভূক্ত করেছে নতুন এই ধরন যাতে দেশটিতে প্রবেশ না করতে পারে তার জন্য। তাই সামনের সময়গুলোতে আরো সাবধান হয়ে চলার পরামর্শ প্রদান করেছে যুক্তরাজ্যের বিশেষজ্ঞরা।

বরিশালে ২২ প্রতিবন্ধী পরিবারকে দেয়া হলো ইস্টহ্যান্ডসের ঈদ গিফট

ইস্টহ্যান্ডসের ঈদ গিফট বিতরণ হয়েছে বরিশালে প্রতিবন্ধীদের মধ্যে যুক্তরাজ্যস্থ মানবিক সহায়তা সংস্থা ইস্টহ্যান্ডস বাংলাদেশের বরিশাল বিভাগের বানারীপাড়া উপজেলায় ২২ জন শ্রবণ , বোবা ও শারীরিক প্রতিবন্ধী পরিবারের হাতে ঈদ গিফট তুলে দিয়েছে।

১১ মে মংগলবার বানারীপাড়ার বধির শিশুদের কথা বলা প্রতিষ্ঠান হাইকেয়ার স্কুল প্রাঙ্গনে এই সহায়তা বিতরণে উপস্থিত ছিলেন বানারীপাড়ার সমাজসেবী, নারী নেত্রী আতিয়া মিলি।

বিতরণ কার্যক্রম শেষে আতিয়া মিলি বলেন, সূদুর যুক্তরাজ্য থেকে এই এলাকার প্রতিবন্ধী শিশুদের ঘরে যে ঈদের আনন্দ পৌছিয়ে দেয়া হলো তা অতুলনীয়। ইস্টহ্যান্ডসের সকল ডোনারদের এই প্রতিবন্ধী শিশুদের পক্ষ থেকে ধন্যবাদ। বিতরণ সহায়তা কার্যক্রম পরিচালনা করেন ইস্টহ্যান্ডসের স্বেচ্ছাসেবী জুবায়ের আহমেদ রুথেনসহ স্থানীয় যুবকরা।

ইস্টহ্যান্ডসের চেয়ারম্যান নবাব উদ্দিন বলেন, সারা রমজান মাসেই আমাদের সহায়তা কার্যক্রম চলছিলো। এরই ধারাবাহিকতায় ঈদের ঠিক আগ মূহুর্তে ঈদের আনন্দ বাড়িতে দিতে বাংলাদেশের সিলেট ও বরিশালে ১৭০ প্রতিবন্ধী পরিবারে আমাদের ঈদ গিফট দেয়ার উদ্যোগ নেয়া হয়। সেই ধারাবাহিকতায় বরিশালের বানারীপাড়ায় আমাদের স্বেচ্ছাসেবীদের সহায়তায় স্বচ্ছতার সাথে বিতরন কার্যক্রম শেষ হলো।

> “সিলেট ও বরিশালে **১৭০ প্রতিবন্ধী** পরিবারে আমাদের ঈদ গিফট দেয়ার উদ্যোগ নেয়া হয়।”

উলেক্ষখ্য এ বছর রমজানের শুরুতেই বাংলাদেশ ও পূর্ব আফ্রিকায় ৬০০ পরিবারের কাছে প্রায় ৬০ কেজি ওজনের রমজানের পুরো ১ মাসের ফ্যামিলি ফুডপ্যাক দেয়া হয়েছে। এর বাইরে ১৭০ পরিবারকে ১০ কেজি ওজনের ঈদ গিফট দেয়া হচ্ছে।

সিলেটে দেড়শতাধিক প্রতিবন্ধী শিশু এবং অসহায় মানুষকে ঈদ উপহার দিল ইস্টহ্যান্ডস

সিলেটে দেড়শতাধিক প্রতিবন্ধী শিশু এবং অসহায় মানুষের কাছে ঈদের উপহার পৌছে দিয়েছে ব্রিটিশ দাতব্য সংস্থা ইস্টহ্যান্ডস। বুধবার (১২ মার্চ) বিকেলে নগরীর বড় বাজার এলাকায় সিলেট সিটি কর্পোরেশনের ৫নং ওয়ার্ডের কাউন্সিলর রেজওয়ান আহমদের কার্যালয়ের পাশে আয়োজিত একটি অনুষ্ঠানের মাধ্যমে এ উপহার তাদের হাতে তুলে দেয়া হয়।অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন আওয়ামী লীগের কেন্দ্রীয় সাংগঠনিক সম্পাদক ও বাংলাদেশ ক্রিকেট কন্ট্রোল বোর্ডের পরিচালক শফিউল আলম চৌধুরী নাদেল। বিশেষ অতিথি ছিলেন, জেলা আওয়ামী লীগের সদস্য বিশিষ্ট শিল্পপতি মঞ্জুর কাদির শাফি এলিম, ৫নং ওয়ার্ডের কাউন্সিলর রেজওয়ান আহমদ, গোয়াইটুলা জামে মসজিদের মোতোওয়াল্লি সোলেমান আহমদ, সিলেট বিভাগীয় ব্যাডমিন্টন কমিটির প্রেসিডেন্ট ও মিচুয়াল ট্রাস্ট ব্যাংকের সিলেট বিভাগীয় প্রধান কামরান আহমদ।

আওয়ামী লীগের কেন্দ্রীয় সাংগঠনিক সম্পাদক শফিউল আলম চৌধুরী নাদেল বলেন, ছোট ছোট শিশুদের হাতে ঈদের উপহার তুলে দেয়ার এই অনুষ্ঠান প্রশংসার দাবিদার। সমাজের অবহেলিত প্রতিবন্ধী মানুষদের পাশে সবার দাঁড়ানো উচিত। তাদের মাঝেও ঈদের আনন্দ ছড়িয়ে দিতে হবে। প্রতিবন্ধী শিশুরা আমাদের দেশ ও সমাজের বোঝা নয়, তাদেরকে সঠিকভাবে শিক্ষা ও প্রশিক্ষণ দিয়ে গড়ে তুলতে পারলে সম্পদে পরিণত হবে। তিনি বলেন, ইস্টহ্যান্ডস-এর আয়োজনে এখানে এসে আমি খুবই আনন্দিত। আজকের এই দিনে দেশের অসংখ্য স্থানে উপহার বিতরণের অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়েছে। কিন্তু প্রতিবন্ধী শিশুদের অগ্রাধিকার দিয়ে এত সুন্দরভাবে তালিকা তৈরি করে তাদের হাতে হাতে উপহার সামগ্রী তুলে দেয়ার এমন অনুষ্ঠান হয়তো কোথাও হচ্ছে না। তাদেরকে অবহেলার দৃষ্টিতে দেখা বন্ধ করতে হবে। আমাদেরকে তাদের পাশে এসে দাঁড়াতে হবে।

তিনি বলেন, প্রবাসীরা দূরে থাকলেও তাদের মন পড়ে থাকে দেশের মানুষের জন্য যার প্রমাণ এই সংগঠন। বিশিষ্ট কমিউনিটি নেতা ও সাংবাদিক নবাব উদ্দিনের হাত ধরে ইস্টহ্যান্ডস লন্ডনে এক ঝাঁক তরুণকে নিয়ে কাজ করে যাচ্ছে অসহায় মানুষদের কল্যাণে। দেশ ও বিদেশের নানা প্রান্তে পৌছে দিচ্ছে ত্রাণ, উপহার।

এসময় শফিউল আলম চৌধুরী নাদেল ইস্টহ্যান্ডস কর্তৃপক্ষ এবং দাতাদের প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ ও করোণাকালীন সময়ে স্বাস্থ্যবিধি মেনে অত্যন্ত সুশৃঙ্খল ও সুন্দর পরিবেশে এমন অনুষ্ঠানের আয়োজন করায় কাউন্সিলর রেজওয়ান আহমদকে ধন্যবাদ জানান।

অনুষ্ঠানের শুরুতে স্বাগত বক্তব্যে ৫নং ওয়ার্ডের কাউন্সিলর রেজওয়ান আহমদ বলেন, দীর্ঘদিন থেকে দেশের অসহায় মানুষদের সাহায্যে এগিয়ে এসেছে ব্রিটিশ দাতব্য সংস্থা ইস্টহ্যান্ডস। প্রতিবারের মতো এবারও পবিত্র ঈদ-উল-ফিতর উপলক্ষে দেশের বিভিন্ন স্থানে অসহায় মানুষদের কাছে উপহার পৌছে দিচ্ছে সংগঠনটি। যা সত্যিই প্রশংসনীয়। তিনি ইস্টহ্যান্ডস-র প্রতিষ্ঠাতা কমিউনিটি নেতা লন্ডনের জনমত পত্রিকার সাবেক সম্পাদক, লন্ডন বাংলা প্রেসক্লাবের সাবেক সভাপতি নবাব উদ্দিন, বিশিষ্ট ব্যাবসায়ী ও সমাজসেবী বাবলুল হক, লন্ডন বাংলা প্রেস ক্লাবের ট্রেজারার সাংবাদিক আ স ম মাসুম, সাংবাদিক এমরান আহমদ ও সংগঠনটির সকল সদস্য এবং দাতাদের প্রতি আন্তরিক কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন করেন।

লন্ডনের শ্যাডওয়েলে ইস্ট হ্যান্ডসের ফুড ব্যাংক

লন্ডন অফিস: ব্রিটেনের চ্যারিটি সংস্থা ইষ্ট হ্যান্ডস কোভিড নাইনটিনে আক্রান্তদের সহায়তা করার জন্য পূর্ব লন্ডনের শ্যাডওয়েলে চালু করেছে ইষ্ট হ্যান্ডস ফুড ব্যাংক। ফুড ব্যাংক সেন্টার শ্যাডওয়েল জামে মসজিদের বিপরীত পাশে ওয়াটনি এক্সপ্রেসে চালু করা হয়েছে।

কোভিড নাইন্টিন শুরু হওয়ার পর থেকে ইষ্ট হ্যান্ডস মেধাবী ছাত্র রক্তিম করকে আর্থিক ও খাদ্য সহায়তা দেয়। এছাড়া বাংলাদেশ ও আফ্রিকাতে ৫ শতাধিক পরিবারের প্রায় ৪ হাজার মানুষকে ১ মাসের খাবার দেয়া হয়।

লন্ডন-বাংলা প্রেসক্লাবের সাবেক সভাপতি ও ইষ্ট হ্যান্ডসের চেয়ারম্যান নবাব উদ্দিন বলেন,কোভিড নাইনটিনের দ্বিতীয় ধাক্কা শুরুর আগে আমরা বিভিন্ন কমিউনিটির সাথে সচেতনতামূলক কর্মসূচি করেছি। তারই ধারাবাহিকতায় এই ফুড ব্যাংক শুরু হয়েছে। ইতিমধ্যে প্রচুর মানুষ সহায়তা করেছেন।

ফুড ব্যাংকের দায়িত্বে থাকা ইষ্ট হ্যান্ডসের ট্রাষ্টি ইমরান আহমেদ বলেন, যে কেউ এই ফুড ব্যাংকে প্রতিদিন সকাল ১০টা থেকে সন্ধ্যা ৬টা পর্যন্ত শুকনো, টিনজাত খাবার দিতে পারবেন। ইষ্ট হ্যান্ডস ফুড ব্যাংকে যারা ডোনেশন করতে চান তারা যোগাযোগ করতে পারেন, ০৭৯৬০৫৪৯৭৯৬ এবং ০৭৯৪০৯৩৪১৩০।

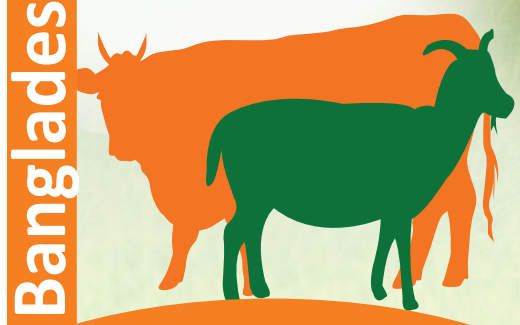
EASTHANDS
inspiring change
WWW.EASTHANDS.ORG
Charity Reg: 1191468

QURBANI APPEAL 2021

REVIVE THE SUNNAH
OF PROPHET IBRAHIM (AS)

Africa

Whole Camel: £560



Bangladesh

Whole Cow: £427
Per Share: £65
Goat £120

DISTRIBUTE WHERE YOUR SACRIFICE IS MOST NEEDED

DONATE NOW

EastHANDS
Reference: Qurbani
Account Number: 46581060
Sort Code: 30-91-91
Lloyds Bank

Tel: 020 3489 2060

সিলেট ও মৌলভীবাজারে ইস্টহ্যান্ডস ঘর তৈরি করে দিলো দরিদ্র মানুষদের

সিলেট শহরের শাহপরানে এবং মৌলভীবাজার জেলার উত্তর বারহাল গ্রামে গৃহহীন ৪টি পরিবারকে ঘর তৈরি করে দিলো ব্রিটিশ দাতব্য সংস্থা ইস্টহ্যান্ডস।

২ রুম বিশিষ্ট প্রতিটি ঘরের দৈর্ঘ্য ২৪ ফুট, এবং প্রতিটি ঘরের সাথে ৬ ফুট প্রস্থ, ২৪ ফুট দৈর্ঘ্য বারান্দা রয়েছে। এছাড়া মাটির নিচে ৩ ফুট গাঁথুনী দিয়ে, ষ্টিলের ফ্রেম দিয়ে টিনের ছাউনি করে দেয়া হয়েছে। প্রতিটি ঘরের সাথে রান্নাঘর ও নিরাপদ স্যানিটেশন ব্যবস্থা রাখা হয়েছে।

মৌলভীবাজারে এই ঘর হস্তান্তর অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন, কনকপুর ইউনিয়নের চেয়ারম্যান রেজাউর রহমান চৌধুরী, শাহবন্দর যুব সংস্থার প্রধান পৃষ্টপোষক , চ্যানেল এস টেলিভিশন ডিরেক্টর খালেদ চৌধুরী, ইস্টহ্যান্ডসের মৌলভীবাজার সমন্বয়ক আব্দুল কাইয়ুম, রাজনীতিবিদ ফুয়াদ জামান, শাহ বন্দর যুব সংস্থার সভাপতি শাহ মোহাম্মদ রাজুল আলী, স্থানীয় ইউপি মেম্বার রাসেল আহমেদ, ইস্টহ্যান্ডস চেয়ারম্যান নবাব উদ্দিনের ভাই কালাম উদ্দিন, স্থানীয় আনর আলী।

ঘর হস্তান্তর অনুষ্ঠানে বক্তারা বলেন, গরীব অসহায় মানুষের মাথা গোজার জন্য যে স্থায়ী ব্যবস্থা ইস্টহ্যান্ডস করে দিয়েছে তা অসাধারণ কাজ।

ইস্টহ্যান্ডসের চেয়ারম্যান নবাব উদ্দিন বলেন, আমরা পরীক্ষামূলক ভাবে কিন্তু গরীব ও অসহায় মানুষের জন্য নিরাপদ আ বাসন সৃষ্টির লক্ষ্যে এই হাউজিং প্রজেক্ট হাতে নিই। সিলেট ও মৌলভীবাজারে ৪টি পরিবারকে বারান্দাসহ ২ বেডরুম, পাকঘর, নিরাপদ স্যানিটেশন নিশ্চিত করা হয়েছে। আমরা আমাদের দাতাদের প্রতি কৃতজ্ঞ।

> বাংলাদেশ ও আফ্রিকায়
> **৬০০ পরিবারকে**
> পুরো পরিবারকে রমজান মাসের খাবার দিয়েছে

উল্লেখ্য, ইস্টহ্যান্ডস গত রমজান মাসে বাংলাদেশ ও আফ্রিকায় ৬০০ পরিবারকে পুরো পরিবারকে রমজান মাসের খাবার দিয়েছে, ১৭৫টি প্রতিবন্দি পরিবারকে দিয়েছে ঈদ গিফট ও ঈদের জন্য খাদ্য সহায়তা।

ইস্টহ্যান্ডস তাদের নিরাপদ পানি প্রজেক্ট আফ্রিকার সোমালিল্যান্ডে ওয়াটার প্রিজার্ভেশন ট্যাংক ও বাংলাদেশে গভীর নলকূপ স্থাপন করেছে।

ইস্টহ্যান্ডসের সচেতেনতা কার্যক্রমে যোগ দিল ন্যাশনাল লটারী কমিউনিটি ফান্ড

ইস্টহ্যান্ডস রিপোর্ট : লন্ডন ভিত্তিক দাতব্য সংস্থা ইস্টহ্যান্ডস করোনা ভাইরাস মহামারী ও চলমান কোভিড-১৯ টিকা কার্যক্রম নিয়ে কমিউনিটিতে সচেতেনতা তৈরির জন্য কার্যকর প্রচারণায় একটি কার্যক্রম হাতে নিয়েছে। ৬ মাস ব্যাপী এই কার্যক্রমে আর্থিক সহায়তা করছে ন্যাশনাল লটারি কমিউনিটি ফান্ড।

মূলত করোনা ভাইরাস নিয়ে বাংলাদেশী কমিউনিটিতে সচেতেনতার অভাব থাকায় তাদের মধ্যে সবচেয়ে বেশী আক্রান্ত ও মারা যাওয়ার হার দেখা যাচ্ছে মূলধারার পত্রিকার প্রতিবেদনে ও সরকারের জাতীয় পরিসংখ্যান ব্যুরোর বিভিন্ন তথ্য উপাত্তে। এদিকে চলমান টিকা কার্যক্রম নিয়ে বাংলাদেশী কমিউনিটিতে ভুল প্রচারণা রয়েছে যার ফলে এখনো মানুষ টিকা নিতে তেমন আগ্রহী নন। কমিউনিটির মানুষকে এই দুটি বিষয়ে সচেতন করার জন্যই ইস্টহ্যান্ডস এই স্বল্পমেয়াদী কার্যক্রম হাতে নিয়েছে।

ইস্টহ্যান্ডসের চেয়ারম্যান নবাব উদ্দিন বলেন, তাদের এই কার্যকর কোভিড প্রচারনা মূলত পূর্ব লন্ডনের টাওয়ার হ্যামলেটস ও নিউহ্যামে হলেও এই প্রচারণা থেকে সারা যুক্তরাজ্যের বাংলাদেশীরাই উপকৃত হবেন। এই কার্যক্রমে কমিউনিটির বিভিন্ন পর্যায়ের নেতৃস্থানীয় কর্মীরা অংশ নিবেন, ওয়েবিনারের মাধ্যমে কমিউনিটির বিভিন্ন পর্যায়ের মানুষকে যুক্ত করা হবে, বিভিন্ন তথ্যচিত্র, লিফলেট, বুলেটিন প্রকাশনা ইত্যাদির মাধ্যমে সচেতেনতা তৈরি করা হবে।

বাংলাদেশ ও আফ্রিকায় নিরাপদ পানির ব্যবস্থা করছে ইস্টহ্যান্ডস

ইস্টহ্যান্ডস রিপোর্ট :

নিরাপদ পানির জন্য ইস্টহ্যান্ডস বাংলাদেশ ও আফ্রিকায় কাজ করে যাচ্ছে। গত ৩ মাসে পূর্ব আফ্রিকার দেশ সোমালিল্যান্ডে ২টি পানির ট্যাংক দেয়া হয়েছে। যেসব ট্যাংকে পানি সংরক্ষণ করে সোমালিল্যান্ডের রাজ ধানী দক্ষিণ সীমান্তে এম মোগে বস্তির ১০০ পরিবার নিয়মিত পানি ব্যবহার করতে পারবে। এছাড়া গত ৩ মাসে বাংলাদেশের সুনামগঞ্জ জেলার প্রত্যন্ত এলাকা দক্ষিন সুনামগঞ্জের শরীয়তপুর গ্রাম ও শাল্লা উপজে লার নোয়াগাওয়ে ৩টি গভীর নলকূপ স্থাপন করেছে। এরমধ্যে শাল্লার নোয়াগাও গ্রামে সম্প্রতি সাম্প্রদায়িক হামলায় ক্ষতিগ্রস্থ টিউবওয়েল নতুন করে স্থাপন করার উদ্যোগ নেয়া হয়। সেই উদ্যোগে ব্যাপক সাড়া পাওয়া যায়।

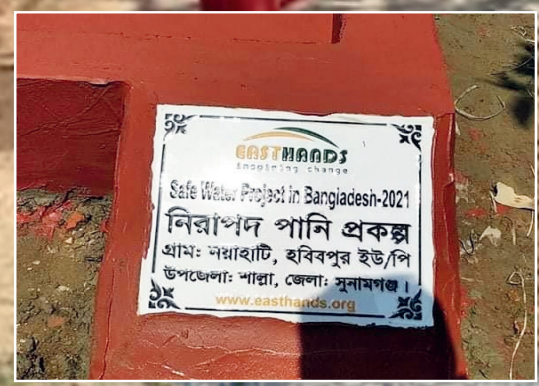
> **৫০টি পরিবার**
> প্রতিদিন এখান থেকে পানি ব্যবহার করতে পারবে।

ইস্টহ্যান্ডস চেয়ারম্যান নবাব উদ্দিন বলেন, ইস্টহ্যান্ডস নিরাপদ পানির লক্ষ্যে কাজ করে যাচ্ছে। এজন্য আমাদের টিম সঠিক প্রয়োজনীয় জায়গায় সঠিকভাবে কাজ করে যাচ্ছে।

EDUCATE
A BLIND
DEAF
POOR OR
STREET
CHILD
EASTHANDS
inspiring change
Charity Reg: 1191468
EVERY CHILD DESERVES A SECOND CHANCE
DONATE
GENEROUSLY
A/C Name: EastHands.
Lloyds Bank
Sort Code: 30-91-91 | A/C: 46581060
Tel: 0203 489 2060
WWW.EASTHANDS.ORG

SAFE WATER PROJECT IN BANGLADESH & AFRICA

EASTHANDS
inspiring change
Charity Reg: 1191468



BANGLADESH

TUBEWELL £250
DEEP TUBEWEL £500

AFRICA

WATER TANK £200.00

DONATE GENEROUSLY

A/C Name: EastHands.
Lloyds Bank
Sort Code: 30-91-91
A/C: 46581060

Tel: 0203 489 2060
WWW.EASTHANDS.ORG

ইস্টহ্যান্ডস
WWW.EASTHANDS.ORG নিউজ

EASTHANDS
inspiring change
Charity Reg: 1191468

Supported by
COMMUNITY FUND

স্বাস্থ্য সেবার বৈষম্যের কারণেই সবচেয়ে বেশী বাংলাদেশী করোনাভাইরাসে মৃত্যু

জাতিগত পরিচয়ই এইসব বৈষম্যের কারণ

> দোকান, ডেলিভারি, হসপিটালিটি সেক্টরের মানুষ সবচেয়ে বেশী আক্রান্ত
>
> অধিক ঘনবসতি এলাকা ও ছোট বাসায় যৌথ পরিবার নিয়ে থাকা

● ইমরান আহমেদ

যুক্তরাজ্যে করোনা শুরুর পর সব থেকে বেশি ঝুকিতে ছিলো এথনিক কমিউনিটি মানে সংখ্যালঘু সম্প্রদায়। বিশেষ করে বাংলাদেশ ও পাকিস্তানের মানুষরা। আর এর কারণে সব থেকে বেশি আক্রান্ত ও মৃত্যুর ঘটনাও ঘটেছে এই দুই কমিউনিটিতে।

গত কয়েকদিন আগে গার্ডিয়ান তাদের মতামতে বিশ্লেষনে কমিশন অন রেস এন্ড এথনিক ডেসপারর্টিস এর একটি গবেষণা নিয়ে আলোচনা করেন। যেখানে বাংলাদেশি ও পাকিস্তানি কমিউনিটিতে কোভিড আক্রান্ত হয়ে মৃত্যু কেন হয়েছে তার কয়েকটি কারন চিহ্নিত করেন। এতে বলা হয়েছে, গত বছরের অক্টোবর থেকে এ বছরের জানুয়ারি পর্যন্ত বাংলাদেশি ও পাকিস্তানিরা ছিল ভয়াবহ মৃত্যুর ঝুঁকির মধ্যে।

রিপোর্টে সব থেকে বেশি গুরুত্ব দেওয়া হয় স্বাস্থ্যসেবায় বৈষম্য এবং নীতিমালার সীমাবদ্ধতার বিষয়ে। যেখানে বলা হয়েছে কোভিডে আক্রান্ত বাংলাদেশী বা পাকিস্তানীরা যথাযথভাবে স্বাস্থ্যসেবা পায়নি। তাই ভবিষ্যতে কিভাবে এই বৈষম্য থেকে এই কমিউনিটিগুলোকে সুরক্ষিত করা যায় তা নিয়ে কাজ করার জন্য বলা হয়েছে এই রিপোর্টে।

রিপোর্টে আরো জানানো হয়, শুধুমাত্র জাতিগত পরিচয়ই এখন করোনা ঝুঁকি বৃদ্ধির একটি কারণ হয়ে দাড়িয়েছে । অনুসন্ধানে আরো জানা গেছে, বিদেশি কমিউনিটিগুলোর যেসব অসুবিধার মুখে পড়তে হয় তা করোনার সংক্রমণ এবং মৃত্যু দুইই বৃদ্ধি করে। এরমধ্যে বাংলাদেশি ও পাকিস্তানি সম্প্রদায় সব থেকে বেশি নানান অসুখ-বিসুখে ভোগেন।

এই কমিউনিটির মানুষরা সাধারণত ছোট দোকান, মালামাল পরিবহন এবং সেবাখাতগুলোতে কাজ করেন। এরফলে তারা কোভিড-১৯ আ ক্রান্ত হওয়ার বড় ঝুঁকিতে ছিলেন বা রয়েছেন।

যুক্তরাজ্যের বাংলাদেশী অধ্যুষিত এলাকা পূর্ব লন্ডনে করোনা ও টিকা নিয়ে

---- পৃষ্ঠা ১০

করোনাভাইরাস: কোভিড-১৯ মহামারি কি ছড়ালো বনরুই বা প্যাঙ্গোলিন থেকে?

আ স ম মাসুম

প্যাঙ্গোলিন নামে একটি প্রাণী, যেটিকে বাংলাদেশে অনেকে বনরুই বলে চেনেন, সেটিকেও এখন সন্দেহের চোখে দেখছেন বিজ্ঞানীরা। বলা হচ্ছে চীনের বাজারে চোরাই পথে নিয়ে গিয়ে বিক্রি করা এই প্রানীটির দেহে এমন একটি ভাইরাস পাওয়া গেছে যা কোভিড নাইনটিনের সাথে ঘনিষ্ঠভাবে সম্পর্কিত।

প্যাঙ্গোলিন হচ্ছে পৃথিবীর সবচেয়ে বেশি চোরাই পথে পাচার হওয়া স্তন্যপায়ী প্রাণী। এটা খাদ্য হিসেবে যেমন ব্যবহৃত হয়, তেমনি ব্যবহৃত হয় ঐতিহ্যবাহী ওষুধ তৈরির জন্য। ঐতিহ্যবাহী চীনা ওষুধ তৈরির ক্ষেত্রে প্যাঙ্গোলিনের গায়ের আঁশের ব্যাপক চাহিদা রয়েছে এবং তাদের মাংসও চীনে একটি উপাদেয় খাবার বলে গণ্য করা হয়।

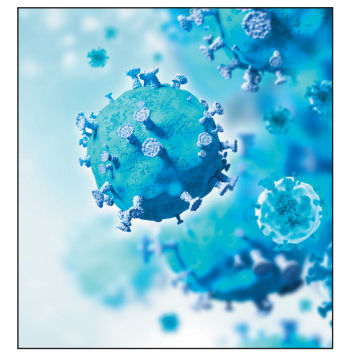
হংকং বিশ্ববিদ্যালয়ের গবেষক ড. টমি ল্যাম বলেছেন, চীনে

---- পৃষ্ঠা ১০

করোনাভাইরাস শিশুদের জন্যও এখন বিপজ্জনক

ইস্টহ্যান্ডস রিপোর্ট : করোনা শুরুর পর থেকেই বলা হচ্ছিলো করোনায় সব থেকে কম ঝুকিতে রয়েছে শিশুরা। কিন্তু দিন দিন করোনার ধরণ বদলাচ্ছে। আর এ কারনে বর্তমানে শিশুদের জন্যও করোনা হয়ে উঠেছে বিপদজনক। এরই মধ্যে ব্রাজিলে করোনায় শিশুদের রেকর্ড মৃত্যু হয়েছে বলে দেশটি থেকে জানানো হয়েছে।

মহামারি করোনায় লাতিন আমেরিকান দেশ ব্রাজিলে প্রতিদিনই তিন হাজারের বেশি মানুষের মৃত্যু হচ্ছে। কোন কোন দিন তো তা চার হাজার ছাড়িয়ে যাচ্ছে। তবে সবচেয়ে আশঙ্কার কথা হচ্ছে ভাইরাসে আক্রান্ত হয়ে দেশটিতে



এখন পর্যন্ত রেকর্ড দুই হাজারের বেশি শিশু প্রাণ হারিয়েছে। এতো শিশুর প্রাণ হারানোর ঘটনাকে, অপর্যাপ্ত টেস্টিং ও রোগ নির্ণয় করতে না পারাকেই দায়ী করছেন দেশটির বিভিন্ন বিশেষজ্ঞরা।

---- পৃষ্ঠা ১০

ব্ল্যাক ফাঙ্গাস সম্পর্কে জেনে নিন বিস্তারিত

ইস্টহ্যান্ডস রিপোর্ট :

যুক্তরাজ্যে ধরা পরেছে ভারতের ধরনের ডাবল ও ত্রিপল মিউটেন্ট করোনাভাইরাস। কিন্তু ভারতে করোনার চেয়ে বিপজ্জনক হয়ে উঠেছে ব্ল্যাক ফাঙ্গাস। যানিয়ে যেসব দেশে ভারতের ধরন ধরা পরেছে সেই সব দেশের বিজ্ঞানীরা এরই মধ্যে উদ্বিগ্ন হয়ে পরেছে।

ভারতে মিউকর মাইকোসিস ব্ল্যাক ফাঙ্গাস ব্যাপক আকারে ছড়িয়ে পড়ছে। দেশটিতে এ পর্যন্ত ৯ হাজার জনের বেশি মানুষ এই ফাঙ্গাসে সংক্রমিত হয়েছে।

অন্যদিকে ব্ল্যাক ফাঙ্গাস বা কালো ছত্রাকে সংক্রমিত প্রায় ৫০ শতাংশ মানুষ মারা যাচ্ছে। আর যারা বেঁচে যাচ্ছে, তাদের মধ্যে একটি অংশের চোখ বাদ দিয়ে দিতে হচ্ছে।

আপনারা জানেন ভারতে করোনা ভাইরাসের সংক্রমণ ব্যাপক আকার ধারণ করেছে। এর চিকিৎসায় স্টেরয়েড ব্যবহার করা হতো। চিকিৎসকেরা বলেন, এই স্টেরয়েড চিকিৎসার সঙ্গে ব্ল্যাক ফাঙ্গাসের সংক্রমণের যোগ সূত্র রয়েছে। যারা ডায়াবেটিসে আক্রান্ত বিশেষ করে তারা এই ফাঙ্গাসের ঝুঁকিতে থাকে বেশি। ভারতের চিকিৎসকেরা বলছেন, কোভিড-১৯ থেকে সেরে ওঠার ১২ থেকে ১৮ দিনের মধ্যে এর সংক্রমণ দেখা দেয়।

চিকিৎসকেরা বলেন, এই ফাঙ্গাসে সংক্রমিত রোগীর চিকিৎসার জন্য দেশটির বিভিন্ন হাসপাতালে আলাদা ওয়ার্ড খোলা হয়েছে। এই ফাঙ্গাসে সংক্রমিত রোগীর সংখ্যা যে ব্যাপক হারে বাড়ছে, তার একটি চিত্র ধরা পড়েছে মধ্য প্রদেশের ইন্দোরের মহারাজা শবত্র হাসপাতালে। এই হাসপাতালের শয্যাসংখ্যা ১ হাজার ১০০। হাসপাতালে মেডিসিন বিভাগের প্রধান ভিপি পান্ডে বলেন, ভর্তি হওয়া ৮০ শতাংশের বেশি রোগীর দ্রুত অস্ত্রোপচার প্রয়োজন।

করোনা ভাইরাস সংক্রমণ থেকে সুস্থ হওয়ার পর অনেকে মারাত্মক এই ছত্রাকে আক্রান্ত হচ্ছেন। কোভিড ভাইরাসের কারণে যখন রোগীর শরীরে রোগ প্রতিরোধ শক্তি কম যায়। তখন সেই ব্যক্তি যদি বক্ষ্যাক ফাঙ্গাস ইনফেকশনেআক্রান্ত হয়তখন সেই রোগীর ক্ষেত্রে মৃত্যুঝুঁকি তৈরি হয় বলে মনেকরছেন চিকিৎসকরা।

করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার পর ঘ্রান না পেলে ঘরেই চেষ্টা করুন 'স্মেল ট্রেনিং'

> প্রতি পাঁচজনে একজন বলেছেন, অসুস্থ হওয়ার আট সপ্তাহ পরও ঠিকমতো ঘ্রাণ পাচ্ছেন না তাঁরা।

ইস্টহ্যান্ডস রিপোর্ট : করোনা ভাইরাস থেকে সুস্থ হওয়ার পরও অনেকে ঘ্রাণশক্তি ফিরে পাচ্ছেন না। কমলা, রসুন, পুদিনা ও কফি কয়েক মাস ধরে দিনে দুবার করে শুঁকতে দেওয়া হলে মানুষ আবার পূর্বের মতো ঘ্রাণ ফিরে পাবেন। চিকিৎসা পদ্ধতির নতুন এই ধরনের নাম দেওয়া হয়েছে 'স্মেল

---- পৃষ্ঠা ১০