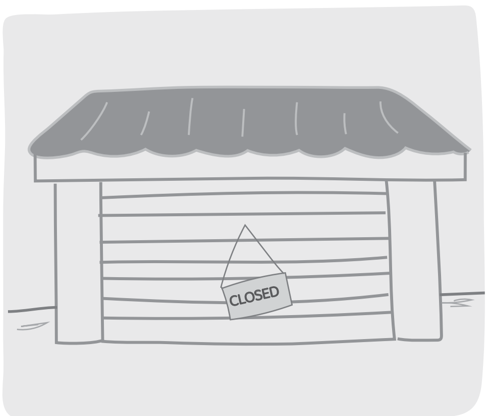
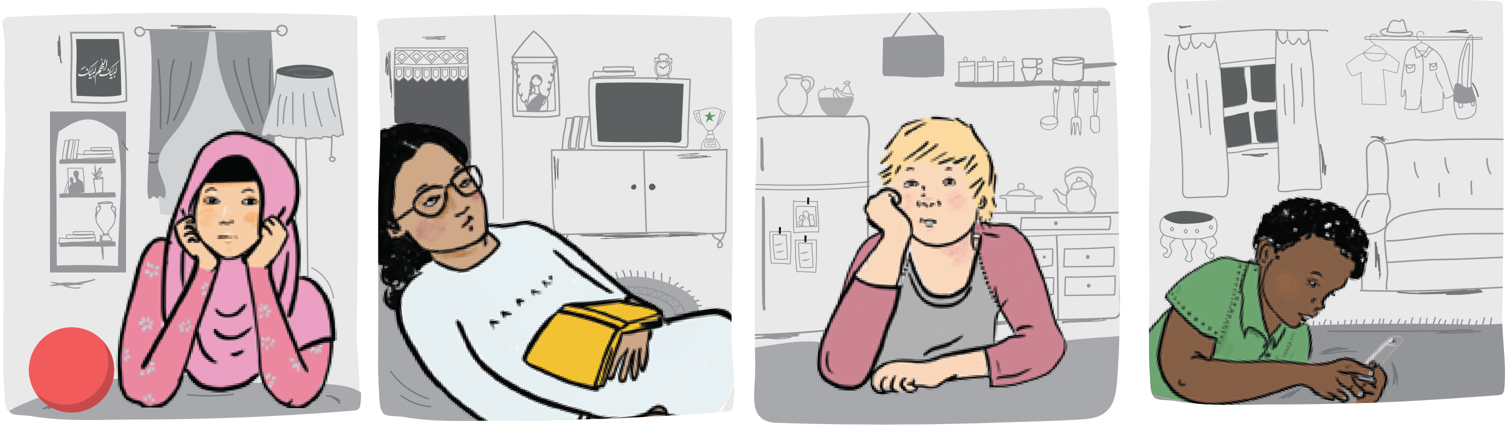
করোনার কোনও সুযোগ নেই

বাচ্চারা কীভাবে ভাইরাস তাড়াতে সহায়তা করতে পারে

এটি একটি রৌদ্রোজ্জ্বল দিন, কিন্তু রাস্তাঘাট খালি এবং চারদিকে নীরবতা বিরাজ করছে।

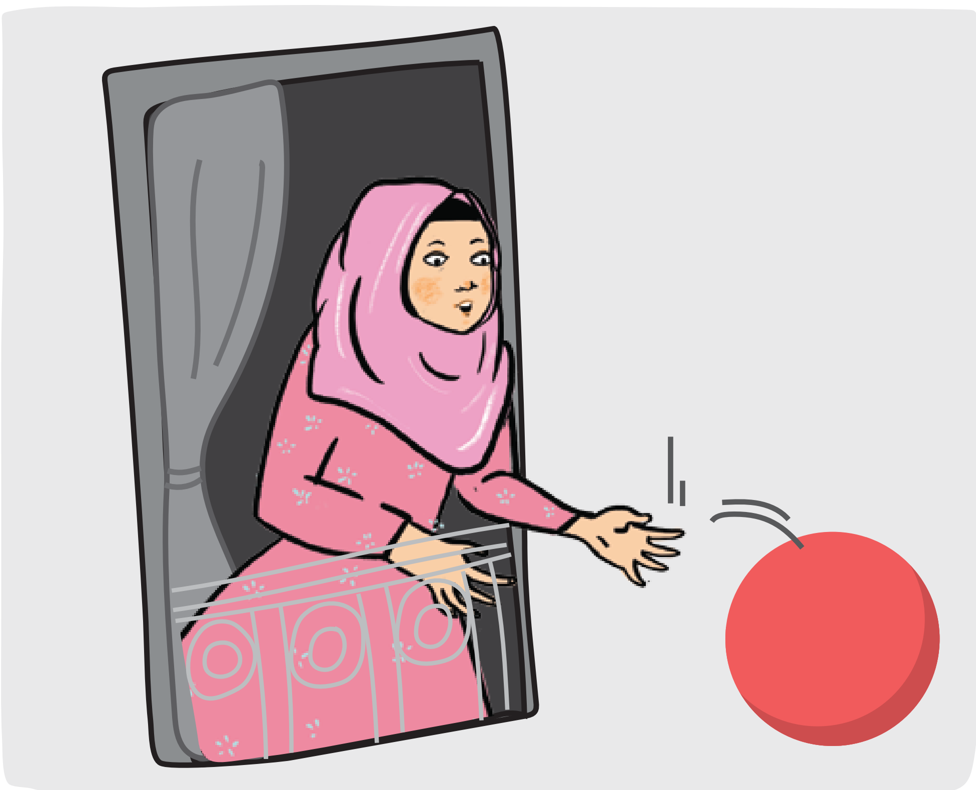


দোকানপাট খোলা, কিন্তু তাক গুলো খালি পড়ে আছে। স্কুলের গেইট বন্ধ এবং রাস্তায় একজন মানুষও নেই।



স্কুল বন্ধ। আমিনা, অলিভার, লেইলা এবং আরিফ - সবাই ঘরে আটকে আছে। লেইলা বিরক্ত কারণ তাদের ঘরের বাইরে যাওয়া নিষেধ।

আরিফ হতাশ এবং ঠিক করল একটা উত্তর খুঁজে বের করবে। সে তার আঙ্কেল কে ফোন দিল যিনি একজন খুবই জনপ্রিয় ডাক্তার এবং শহরে কাজ করছে।



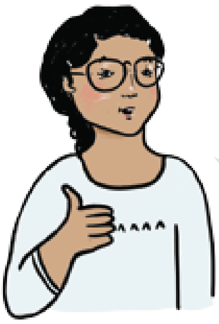
আমরা দেখতে পাচ্ছি অলিভারের জানালার সামনে একটি বল পড়ে আছে।

সে বলে চিৎকার করলো এবং দৌড় পালালো।

অলিভারের কণ্ঠস্বর শুনে সবাই বারান্দার দিকে ছুটে আসলো।
এটা করোনা নই। এটা !!
করোনা খুবই ছোট একটি ভাইরাস, এটি এতটাই ছোট যে তোমার খালি চোখে দেখতে পারবে না, একটি মানুষের চুলের চেয়ে প্রায় ১০০০ ভাগ ছোট, কিন্তু এটি বিপদজনক। এটি মানুষকে অসুস্থ করে ফেলতে পারে। এই রোগটি কোভিড ১৯ নামে পরিচিত।
আমি এটি আগে থেকেই জানতাম।
অবশ্য আমিনা, তুমি আগে থেকেই জানতে।
তোমার কি হলো আমিনা ? তোমাকে খুব দুঃখিত মনে হচ্ছে।

আগামীকাল আমার ছোট বোনের জন্মদিন। আমরা তার জন্য একটি অনুষ্ঠানের পরিকল্পনা করেছিলাম। কিন্তু আমার বাবা-মা সেটি বাতিল করে দিয়েছে। এখন সে কান্না করছে এবং তার জন্য আমার খুব খারাপ লাগছে।
আমার মনে হয় না একটি ছোট মেয়েকে জন্মদিন পালন না করতে দেওয়াটা ঠিক হচ্ছে। আমাদের আশেপাশের কারোরই এই ভাইরাসটি নেই। এর মানে আমরা সকলেই নিরাপদ।
বন্ধুরা, এটি সতর্কতার জন্য। এখন সতর্ক থাকাটাই ভালো।
করোনা কোন সীমানা মানে না। সব জায়গায় আসতে পারে। আমেরিকা, ইউরোপ, বড় শহর, ছোট শহর এমনকি গ্রামেও।
ঠিক বলেছ, আমরা শহরে নাকি গ্রামে থাকি সেটা কোন ব্যাপার না- ভাইরাস সবখানে পৌঁছাতে পারে। শহরে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে কারণ সেখানে সব সময় ভীড় থাকে।
হ্যাঁ, যদি করোনা হয়েছে এমন কেউ সুস্থ মানুষের আশেপাশে হাছি কাশি দেয় অথবা হাত মেলায়, তাহলে সুস্থ মানুষের মধ্যেও করোনা ছড়াতে পারে। করোনা মুখ, চোখ এবং নাকের মাধ্যমে তাদের শরীরে প্রবেশ করতে পারে।
কিন্তু আমরা কিভাবে বুঝতে পারব করোনার কারণে অসুস্থ হয়েছে কিনা? আমার মা আজকে সকালে একবার হাঁচি দিয়েছিল। তোমাদের কি মনে হয় যে তার করোনা হয়েছে? সে কি মারা যাবে?
একবার হাঁচি দিয়ে কিছু বোঝা যায় না। কিন্তু এমনও হতে পারে যে তুমি মোটেও অসুস্থ বোধ করছ না কিন্তু তোমার মধ্যে কোভিড ১৯ আছে এবং তুমি অন্য মানুষের মাঝে তা ছড়িয়ে দিচ্ছ। এই কারণেই করোনা অন্য ভাইরাসের চেয়ে সহজে ছড়িয়ে পড়ছে।
যদি আমাদের শরীরে করোনা প্রবেশ করে তাহলে তা বংশবৃদ্ধি করতে পারবে। আমাদের শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা এই ভাইরাসের সাথে লড়ে, যে কারণে আমাদের শরীরের তাপমাত্রা বৃদ্ধি পেতে পারে এবং কাশি হতে পারে। যেসব মানুষের ইতিমধ্যে শারীরিক সমস্যা আছে এবং যাদের বয়স ৫০ থেকে ৬০ এর বেশি যেমন আমাদের দাদা-দাদি, হাসান খুব সহজেই অসুস্থ হয়ে পড়তে পারে। মাঝেমধ্যে তাদের জীবন বাঁচানোর জন্য হাসপাতালে চিকিৎসা করার প্রয়োজন হতে পারে।

কিন্তু তারপরও আমিনার বোনের জন্য আমার খারাপ লাগছে। তার জন্মদিন পালন করতে পারা উচিত।



আমিনার পিতা মাতা ঠিক কাজটাই করছে এবং শুধু তার বোনকে রক্ষা করছে না বরং যারা জন্মদিনের অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ করত তাদেরকেও রক্ষা করছে।

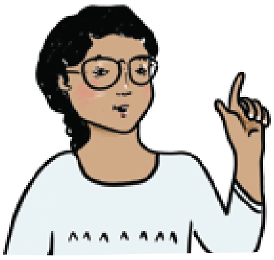
বাসায় অবস্থান করো এবং শুধুমাত্র পরিবারের সদস্যদের সাথে মেলামেশা কর।

তোমার দাদা দাদি তোমাদের সাথে থাকলেও তাদের সাথে দূরত্ব বজায় রাখ।

বাইরে যেও না যদি না খুব বেশি দরকার হয় যেমন খাবার কিনতে যাওয়া।

এটাকেই বলা হয় সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা।

ঠিক আছে। আমিনা তোমারও খুশি হওয়া উচিত, তোমার পরিবার সকলকে রক্ষা করছে।

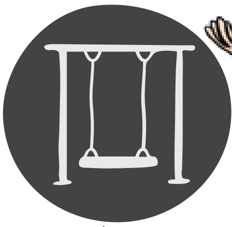


এখন সামাজিক দূরত্ব বজাই রাখা সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ।এই ভাইরাস কে এড়িয়ে চলার জন্য এটি সবচেয়ে কার্যকরী উপায়।এই কারণে শহরের এবং গ্রামের অনেক স্কুল এখন বন্ধ এবং কিছুদিনের জন্য তোমরা তোমাদের বন্ধুদের সাথে দেখা করতে পারবে না।

আমার পিতামাতা বলেছেন, সামাজিক দূরত্ব মানে হলো মানুষের ভিড় এড়িয়ে চলা। কোন ধরনের ভীড় করা যাবে না

সিনেমা হল বন্ধ

কোন রেস্তোরাঁয় খাওয়া যাবেনা



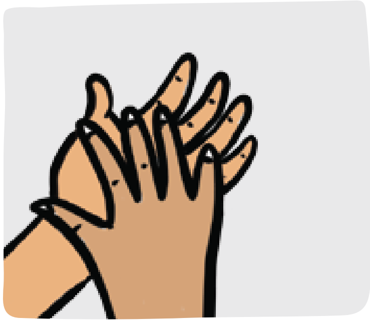
খেলার মাঠে যাওয়া যাবে না

বড় কোন স্পোর্টস ইভেন্ট নেই

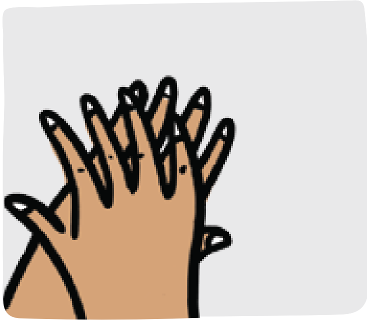
গ্রামে জমায়েত হওয়া যাবে না

কোন জন্মদিনের অনুষ্ঠান করা যাবে না

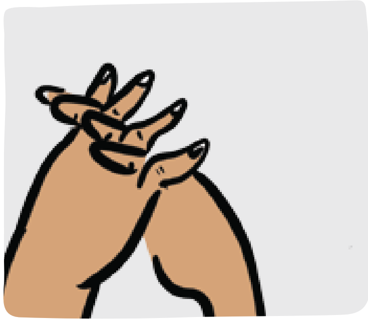
হ্যাঁ, শিকল ভেঙ্গে ফেলো। খুব সতর্ক থাকো এবং তোমার শরীরে করোনা প্রবেশ করতে দিওনা।
কিন্তু আমরা সারাক্ষণ ঘরে থাকতে পারবো না। আমাদের বাইরে খাবার কিনতে কিংবা ডাক্তারের কাছে যাওয়ার প্রয়োজন হতে পারে। তখন কি করব?
তুমি ঠিক বলেছ অলিভারের। কিন্তু আমরা যখন বাইরে যাব তখন খুব সহজ কিছু বিষয় মেনে চললে করোনার কবলে পড়ার ঝুঁকি কমাতে পারি।
কাউকে শুভেচ্ছা জানানোর সময় চুম্বন, আলিঙ্গন এবং হাত মেলানো থেকে বিরত থাকতে হবে।
শুধু একটু হাসবে এবং বলবে, "হাই"
১.৫ মিটার দূরত্ব বজায় রাখ।
এবং যদি তোমার হাচি কাশি দিতে হয় তাহলে তোমার কোনোইয়ের ভাজে দাও।
এবং ঘরে ফেরার পর সব-সময় সাবান দিয়ে হাত ধুবে।
SOAP
হ্যাঁ, সাবান এবং পানি দিয়ে এভাবে কমপক্ষে 20 সেকেন্ড হাত ধুবে।



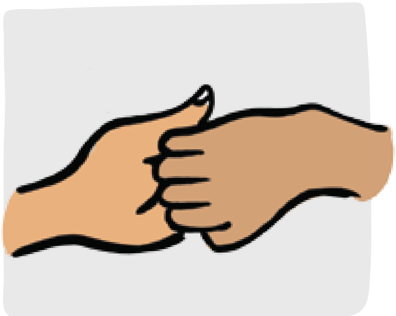
1. Palms



2. Back of hands

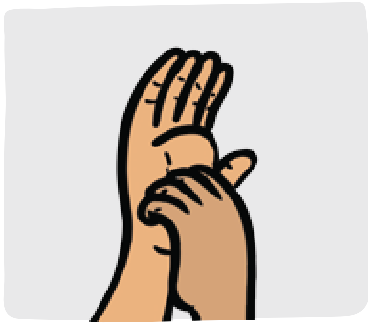


3. Between fingers

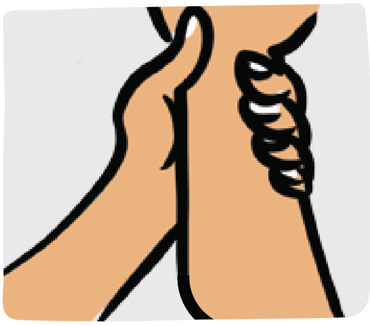


4. Back of fingers

5. Thumbs



6. Fingertips



7. Wrists

এভাবে হাত সাবান দিয়ে হাত পরিষ্কার করলে করোনা থাকতে পারবে না।

আমি আমার পরিচিত সকলকে মেসেজ করে দিব।
আমি আমার পিতা-মাতাকে বলব তারা যাতে তাদের সব বন্ধুদের ফোন করে জানিয়ে দেয়।
আমরা যেহেতু সকলে একত্রে মুকাবিলা করব, চলো আমাদের প্রতিবেশীদের এসব তথ্য জানাই।
থাকা
আপনি শহরে থাকবেন নাকি গ্রামে থাকবেন সেটা কোন ব্যাপার না - নিজেকে, নিজের পরিবারকে এবং আশেপাশের সকলকে রক্ষা করুন!
ঘরে অবস্থান করুন।
ঘর ছেড়ে বের হবেন না ,যদি খুব বেশি জরুরী না হয়
শুধুমাত্র পরিবারের সদস্যদের সাথে শারীরিক মেলামেশা করুন।
যদি ঘরের বাইরে যেতে হয় অন্য মানুষের কাছ থেকে ১.৫ মিটার দূরত্ব বজায় রাখুন
ঘরে ফিরে আসার পর সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলুন
পরবর্তী দিন...
happy birthday!!!
নিজেকে এবং নিজের আশেপাশের সকলকে রক্ষা করার জন্য সব সময় মনে রাখবে!

This comic was jointly developed by Deutsche Welthungerhilfe and WASH United.

It can be used, reproduced and disseminated for non-commercial purposes without limitation. Any commercial use is strictly prohibited.

We thank Dr. Rasmus Leistner, MD, PhD (Institute for Hygiene and Environmental Medicine, Charité Universitätsmedizin Berlin) for technical advice in creating the comic.

Creative agency partner: Kaboom Social Impact.
Illustrations: Pooja Dhingra and Ankur Ahuja.

Contact:

www.welthungerhilfe.org

info@welthungerhilfe.de

welt hunger hilfe

a member of

Alliance 2015

towards the eradication of poverty

WASH United