সমাজ, এমএফআই, এবং করোনা

সমাজ ও এমএফআই একসাথে লড়াই করলেই জয়লাভ সম্ভব

সমাজের জন্য করোনা ভাইরাস সচেতনতার একটি কমিক

আদিল: এমএফআই এর একজন কর্মী। যিনি সমাজের মানুষের স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য কাজ করেন

করোনা: একটি ভাইরাস, যার কারণে কোভিড ১৯ রোগ হয়

MetLife Foundation

MSC MicroSave Consulting

স্যার, আমরা করোনা ভাইরাস সম্পর্কে শুনেছি। আমাদের কি চিন্তা করার দরকার আছে?
আপা, আপনি কি জানেন করোনা ভাইরাস কি?
না, করোনা ভাইরাস কি?

করোনা ভাইরাস একটি জীবাণু যার কারণে রোগ হতে পারে।
আমরা কি ভাইরাস টি দেখতে পারি?
আমরা ভাইরাসটি খালি চোখে দেখতে পারি না।
ওহ!

আদিল স্যার, এই ভাইরাসটি কিভাবে ছড়ায়?
আমরা যখন এই ভাইরাসটি দ্বারা দুষিত কোনো বস্তুকে হাত দিয়ে স্পর্শ করি এবং তারপরে আমাদের চোখ, নাক বা মুখ স্পর্শ করি তখন ভাইরাসটি আমাদের দেহে ছড়িয়ে পড়ে।

কিভাবে? দয়া করে ব্যাখ্যা করুন?
ধরুন, করোনাতে আক্রান্ত ব্যক্তি তার হাতের তালুতে বা কোনো কিছুর উপরে হাঁচি বা কাশি দিলেন।

আপনি যদি ওই সংক্রামিত ব্যক্তির হাতের তালুতে বা ঐ দূষিত কিছু স্পর্শ করেন তবে ভাইরাস আপনার মধ্যেও ছড়িয়ে পড়বে।
তাই নাকি?
হ্যাঁ!

আদিল স্যার, অন্য কোন উপায় রয়েছে যার মাধ্যমে ভাইরাস আমাদের আক্রান্ত করতে পারে?
হ্যাঁ। যদি আমরা করোনা আক্রান্ত ব্যক্তির ৩ ফুট/১ মিটারের মধ্যে থাকি তবে আমরা ওই ব্যক্তির কাশি বা শ্বাস-প্রশ্বাসের দ্বারা সংক্রামিত হতে পারি।
তারা কি আমাদের অসুস্থ করতে পারে?
হ্যাঁ, পারে

করোনা ভাইরাস এর লক্ষণগুলি কী কী?
জ্বর, শুকনো কাশি এবং শ্বাসকষ্ট এর সাধারণ লক্ষণ।
জ্বর
শুকনো কাশি
শ্বাসকষ্ট

হ্যাঁ, আদিল স্যার আমরা আতঙ্কিত হবো না তবে এ সম্পর্কে আমাদের বিস্তারিত বলুন।
আপা, এটা নিয়ে আতঙ্কিত হবার কিছু নেই। কিছু সাধারণ নিয়ম মেনে চললেই আমরা সকলে নিরাপদে থাকতে পারবো।

তবে আদিল স্যার, আমরা চীন, ইতালি, আমেরিকা এবং অন্য দেশে অনেক মৃত্যুর কথা শুনেছি।
করোনা ভাইরাস এ মৃত্যুর হার ২% থেকে ৩%. এর অর্থ ১০০ জন লোক যদি এই রোগে আক্রান্ত হয় তবে কেবল ২-৩ জন মারা যেতে পারে ।
তার মানে করোনা ভাইরাস নিয়ে আমাদের আতঙ্কিত হবার কিছু নেই ।
হ্যাঁ, আদিল স্যার আমরা আতঙ্কিত হব না। তবে দয়া করে আমাদের সাবধানতা সম্পর্কে বলুন
অবশ্যই আমি প্রতিরোধের সহজ উপায় গুলি বলবো যা আমাদেরকে করোনা থেকে সুরক্ষিত থাকতে সাহায্য করবে ।

সঠিক ভাবে হাত ধোয়ার ১০টি ধাপ

1 পানি দিয়ে আপনার হাত ভিজিয়ে নিন

2 সাবান নিন এবং তা দুই হাতে ঘষুন

3 আপনার হাতের তালু একসাথে ঘষুন

4 এক হাতের তালু দিয়ে আরেক হাতের পিছনের দিকে ঘষুন (বাম এবং ডান)

5 দুই হাতের তালু আঙ্গুল দিয়ে ঘষুন

6 হাতের আঙুলের উপরিভাগ অপর হাতের তালুতে ঘষুন

7 হাতের তালু মুড়িয়ে অন্য হাতের বৃদ্ধাঙ্গুলি ঘষুন

8 এক হাতের তালুতে আরেক হাতের নখ ঘষুন

9 পানি দিয়ে পরিষ্কার করে দুই হাত ধুয়ে নিন, যাতে সাবানের কোনো অংশ লেগে না থাকে

10 আপনার হাত মোছার জন্য একটি পরিষ্কার তোয়ালে বা টিস্যু ব্যবহার করুন

প্রতিরোধের জন্য যখন হাত ধোয়া উচিত

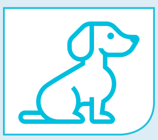
কাশি, হাঁচি বা নাক পরিষ্কারের পরে

খাওয়ার আগে এবং পরে

কোনো আবর্জনা বা ময়লা স্পর্শ করবার পর। বাইরে থেকে আনা যে কোনোকিছু ধরার পরে

রান্না করার আগে এবং পরে

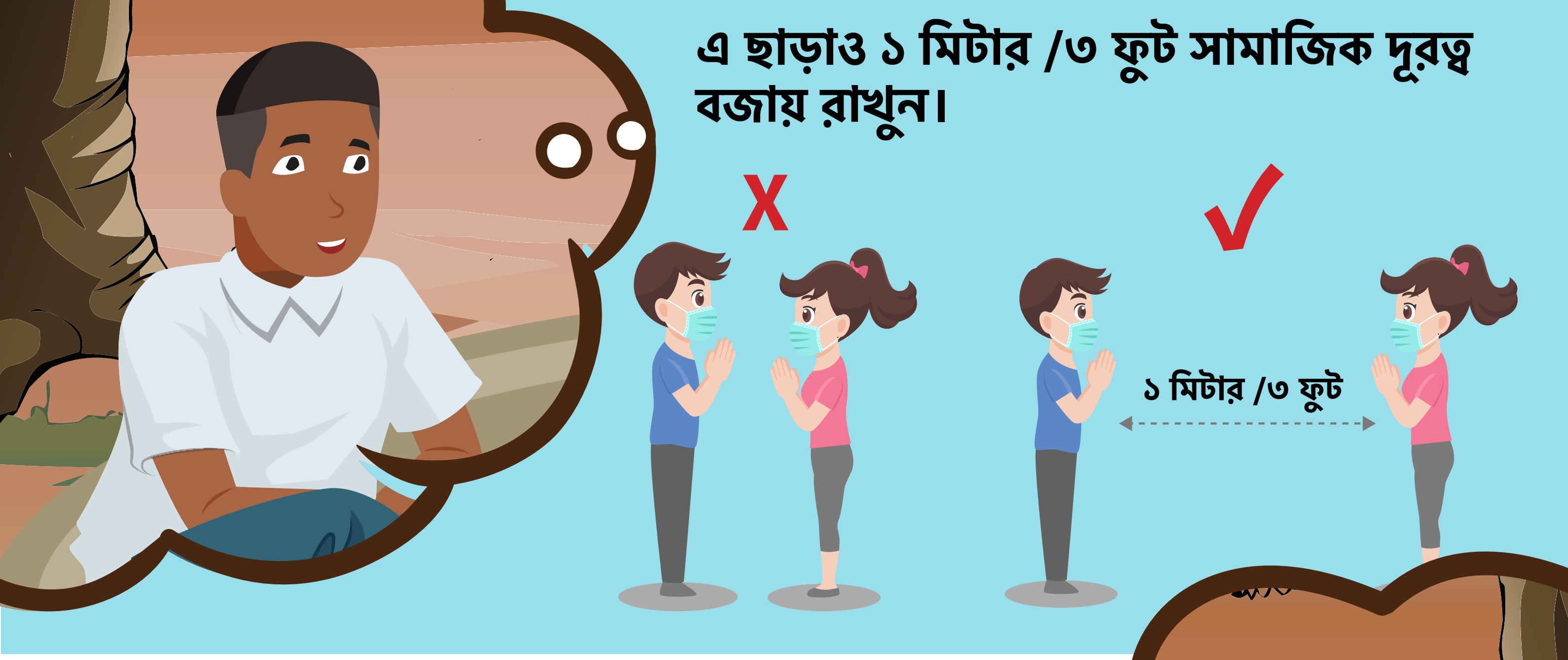
টয়লেট ব্যবহার করার আগে এবং পরে


কোন প্রাণী বা মানুষের সংস্পর্শে আসার পরে

আপা আপনারা কি জানেন, এই ভাইরাস স্পর্শের মাধ্যমে ছড়িয়ে পড়ে? তাই আমাদের উচিত একে অপরকে স্পর্শ না করে শুভেচ্ছা জানানো।
আপনি কি বিষয়টি বুঝিয়ে বলবেন?

এভাবে অভিবাদন করা যাক:
আস-সালাম আলাইকুম
হ্যালো আপা
নমস্কার
আপা ভালো আছেন?

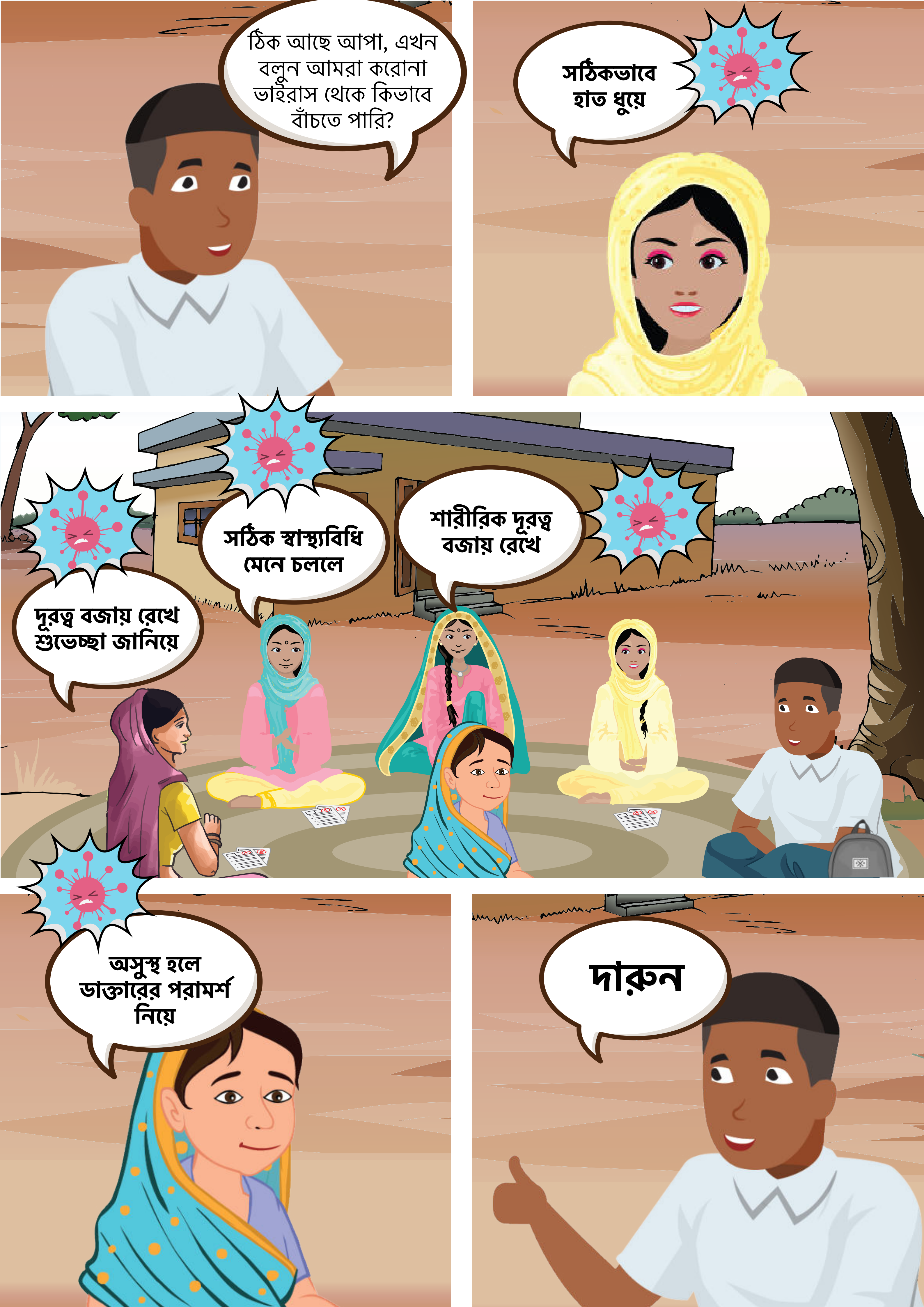
আদিল স্যার এর থেকে রক্ষার আর কি কোনো উপায় নেই?
হ্যাঁ আপা উপায় আছে, আপনি ভিড়ভাড় জায়গায় যাওয়ার সময় মাস্ক দিয়ে মুখ ঢেকে রাখুন
আপনার এলাকায় যদি মাস্ক না পাওয়া যায় তবে আপনি নিজের ঘরে মাস্ক তৈরি করতে পারেন। পরিষ্কার সুতি কাপড় তিনটি ভাঁজে ভাঁজ করে মাস্ক তৈরি করে ব্যবহার করতে পারেন। একটি মাস্ক বারবার ব্যবহার এড়াতে একাধিক মাস্ক ব্যবহার করুন। মাস্ক পরিবারের অন্য সদস্যদের সাথে ভাগ করে ব্যবহার করবেন না। মাস্ক প্রতিদিন সাবান / ডিটারজেন্ট দিয়ে ধুয়ে নেওয়া উচিত।
যাদের অবশ্যই মাস্ক পরতে হবে
আপনি যদি একজন স্বাস্থ্যকর্মী হন এবং রোগীদের সংস্পর্শে আসেন
জ্বর, কাশি, গলা ব্যথা এই লক্ষণ যুক্ত ব্যক্তিদের সেবা করলে
যদি আপনার কাশি এবং শ্বাসকষ্ট থাকে


এ ছাড়াও ১ মিটার /৩ ফুট সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখুন।
X
১ মিটার /৩ ফুট

ভিড়ভাড় স্থান এবং সামাজিক আচার অনুষ্ঠান এড়িয়ে চলুন

আপা, খুব জরুরী না হলে বাইরে বের হবেন না
ওহ! এই কারণেই অনেক কিছু এখন বন্ধ আছে
হ্যাঁ, আপা

আপনার যদি জ্বর, সর্দি বা শ্বাস নিতে অসুবিধা হয়, তাড়াতাড়ি একজন ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন
অবশ্যই আদিল স্যার, যদি আমাদের পরিবারের কারোর এই লক্ষন দেখা দেয়, আমরা ডাক্তার দেখাবো
আমাদের সরকারের দেয়া স্বাস্থ্য বিধি মেনে চলতে হবে
দারুন !! এগুলি করোনা ভাইরাস থেকে নিজেকে রক্ষা করার সহজ পদক্ষেপ


ঠিক আছে আপা, এখন বলুন আমরা করোনা ভাইরাস থেকে কিভাবে বাঁচতে পারি?
সঠিকভাবে হাত ধুয়ে
দূরত্ব বজায় রেখে শুভেচ্ছা জানিয়ে
সঠিক স্বাস্থ্যবিধি মেনে চললে
শারীরিক দূরত্ব বজায় রেখে
অসুস্থ হলে ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে
দারুন

April 2020

Reference: WHO;
MoHFW, GoB

Disclaimer: Please visit the Ministry of Health and Family Welfare, Govt. of Bangladesh at http://www.mohfw.gov.bd/ for the latest guidelines on COVID-19.

While we have made every attempt to ensure that the information contained in this Comic has been obtained from reliable sources, MSC and/or its partner(s)/funder(s) are not responsible for any errors or omissions, or for the results obtained from the use of this information. All information in this Comic is provided “as is”, with no guarantee of completeness, accuracy, timeliness, or of the results obtained from the use of this information, and without warranty of any kind, express or implied, including, but not limited to warranties of performance, merchantability, and fitness for a particular purpose. The contents of this Comic is intended to convey general information only and not to provide legal advice or opinions and the said Comic should not be construed as, and should not be relied upon for, legal, regulatory, or tax advice in any particular circumstance or situation.

MetLife Foundation

MSC
MicroSave Consulting