

করোনা ভাইরাস প্রতিরোধে সতর্কতামূলক ব্যবস্থা গ্রহণ প্রসংগে

১। ভূমিকা। বিশ্বের বিভিন্ন দেশের মত বাংলাদেশেও করোনা ভাইরাস (COVID-19) এর প্রকোপ দেখা দিয়েছে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা করোনা ভাইরাসের সংক্রমণকে জনস্বাস্থ্যের জন্য জরুরি অবস্থা ঘোষণা করেছে এবং সকল দেশকে সতর্ক থাকার জন্য অনুরোধ করেছে। এরই ধারাবাহিকতায় সামরিক চিকিৎসা সার্ভিস মহাপরিদপ্তরের নির্দেশনাক্রমে বাংলাদেশ বিমান বাহিনীর চিকিৎসা পরিদপ্তর সময় সময় সংশ্লিষ্ট বিষয়ে প্রয়োজনীয় দিকনির্দেশনা প্রদান করে আসছে।

২। ভাইরাস বিস্তার। করোনা ভাইরাস প্রধানত নিম্নোক্তভাবে ছড়ায় :

- ক। বাতাসে কাশি ও হাঁচির মাধ্যমে।
- খ। নিকট স্পর্শ যেমন করমর্দন করা, আলিঙ্গন করা।
- গ। ভাইরাস বহন করে এমন কিছু স্পর্শ করে হাত না ধুয়ে মুখ, নাক ও চোখ স্পর্শ করা।

৩। লক্ষণ সমূহ। করোনা ভাইরাস সংক্রমণের প্রধান লক্ষণসমূহ নিম্নরূপ :

- ক। জ্বর
- খ। শুকনো কাশি/সর্দি
- গ। গলা ব্যাথা
- ঘ। শ্বাস-কষ্ট

৪। প্রতিরোধ ব্যবস্থা। বাংলাদেশ বিমান বাহিনীর ঘাঁটি/ইউনিট এবং আবাসিক এলাকায় করোনা ভাইরাস সংক্রমণ প্রতিহত সতর্কতা হিসেবে নিম্নবর্ণিত প্রতিরোধমূলক পদক্ষেপ গ্রহণ করা যেতে পারে :

- ক। বাহির থেকে এসে, রোগীর গুশ্ৰীষা করে, খাবার খাওয়া ও খাবার প্রস্তুত করার আগে ও পরে, টয়লেট ব্যবহার করার পর সাবান-পানি বা হ্যান্ড সেনিটাইজার দ্বারা ভালভাবে হাত ধৌত করা।
- খ। হাঁচি বা কাশির সময় টিস্যু পেপার বা পরিষ্কার কাপড় দিয়ে মুখ ঢাকা।
- গ। টিস্যু বা পরিষ্কার কাপড় না থাকলে জামার হাতা ব্যবহার করতে হবে। হাঁচি বা কাশির পর তা ভালভাবে ধুয়ে ফেলা।
- ঘ। অপরিষ্কার হাত দিয়ে চোখ, নাক ও মুখমণ্ডল (T zone) স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকা। পুনরায় ব্যবহার করার পূর্বে ব্যবহৃত ন্যাপকিন/রুমাল ভালভাবে জীবানুমুক্ত করে ব্যবহার করতে হবে। তবে এসকল ক্ষেত্রে শুধুমাত্র একবার ব্যবহারযোগ্য (Disposable) ন্যাপকিন/টিস্যু ব্যবহার করাই শ্রেয় এবং ব্যবহারের পর টিস্যু পেপার, ময়লা ফেলার নির্দিষ্ট স্থানে ফেলতে হবে।
- ঙ। প্রয়োজন ছাড়া ঘরের বাহিরে না যাওয়া।
- চ। যতটা সম্ভব জনবহুল এলাকা এড়িয়ে চলা। দুই জনের বেশী একসাথে না চলা, একা চলাফেরা করা উত্তম।
- ছ। গণপরিবহণ পরিহার করা।
- জ। ঘরের বাহিরে বেশি সময় অবস্থান পরিহার করা।

- ঝ। বাহিরের খাবার যথাসম্ভব পরিহার করা।
- ঞ। ঘরের জানালা, দরজা খোলা রেখে বাতাস চলমান রাখা।
- ট। ঠান্ডা বা ফুু আক্রান্ণ্ড ব্যক্তির সংস্পর্শ এড়িয়ে চলা।
- ঠ। মাংস, ডিম এবং সজ্জি খুব ভালভাবে সিদ্ধ করে রান্না করা।
- ড। প্রতিদিন কমপক্ষে ৩০ মিনিট ব্যায়াম করা যেতে পারে, কারণ ব্যায়াম করলে শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।
- ঢ। ঘন ঘন পানি বা তরল জাতীয় খাবার খাওয়া।
- ণ। প্রচুর পরিমানে ভিটামিন সি সমৃদ্ধ মৌসুমী ফল-মূল খাওয়া এবং কাঁচা ফল-মূল খাওয়ার পূর্বে ভালভাবে ধৌত করা।
- ত। সর্দি-কাশি, জ্বর, মাথা-ব্যথা, শ্বাসকষ্ট ইত্যাদি লক্ষণ দেখা দিলে নিকটস্থ হাসপাতালে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে এবং এমতাবস্থায় বাজার, মসজিদ ইত্যাদি জনসমাগম স্থলে না যাওয়া।
- থ। নিয়মিত সংস্পর্শে আসা দ্রব্য সামগ্রী যেমন কী বোর্ড, দরজার হাতল, টয়লেট সীট ইত্যাদি পরিষ্কার করা।
- দ। আবাসিক/স্টেশন এলাকার বাহিরে না যাওয়া এবং জরুরি প্রয়োজন ছাড়া ছুটি সীমিত রাখা।
- ধ। সভা, বিভিন্ন অনুষ্ঠানাদি, একত্রে খেলাধুলা যেমন গল্ফ ফুটবল ইত্যাদি কার্যক্রমে অংশ গ্রহণ নিরুৎসাহিত করা।
- ৫। মাস্ক ব্যবহার। সকল অবস্থায় মাস্ক ব্যবহার অপরিহার্য।
- ৬। হাত ধোয়া। হাত ধোয়ার জন্য হ্যান্ড সেনিটাইজার ব্যবহার করা অত্যাবশ্যক নয়। সাবান ব্যবহার করে নিয়মিত হাত ধোয়া আবশ্যক।
- ৭। বহির্দেশ ভ্রমণ।
- ক। অতি জরুরি প্রয়োজন ব্যতিত সকল বহির্দেশ ভ্রমণ নিরুৎসাহিত করা হয়েছে।
- খ। বহির্দেশ হতে প্রত্যাবর্তনকারী সশস্ত্র বাহিনীর সকল সদস্যকে প্রাথমিক স্বাস্থ্য ঝুঁকি মূল্যায়নের জন্য বিমান বন্দর হতে সরাসরি ঢাকা সিএমএইচ এ রিপোর্ট করতে হবে।
- গ। রোগের লক্ষণ নির্ণিত হলে সিএমএইচ/ করোনা চিকিৎসা কেন্দ্রে ভর্তি করা হবে।
- ঘ। বিদেশ গমনের প্রাক্কালে এবং প্রত্যাবর্তনের পর ১৪ দিন কোয়ারেন্টিন সম্পন্ন করতে হবে।
- ৮। কোয়ারেন্টিন। কোয়ারেন্টিন সংক্রান্ণ্ড নিলিখিত নিয়মাবলী মেনে চলা আবশ্যকঃ
- ক। ঘাঁটি/ইউনিটের বাহিরে বসবাসরত বিবা সদস্যগণকে কর্মস্থলে যোগদানের পূর্বে ০৭ দিন কোয়ারেন্টিন সম্পন্ন করতে হবে।
- খ। ছুটি, অস্থায়ী কর্তব্য, সংযুক্তি, প্রশিক্ষণ ইত্যাদি কারনে আবাসিক/স্টেশন এলাকার বাহিরে যাওয়ার পূর্বে এবং প্রত্যাবর্তন শেষে সকল বি বা সদস্যগণ সর্বপ্রথম সংশি-ষ্ট এমআই রুমে রিপোর্ট করবেন।
- গ। কেবলমাত্র করোনা উপসর্গহীন ব্যক্তিবর্গ উপরোক্ত কারণে কর্মস্থল ত্যাগ করতে পারবেন।

ঘ। প্রত্যাবর্তনকৃত যে সকল বি বা সদস্যগণের মধ্যে কোন উপসর্গ পাওয়া যাবে না তাদেরকে নিলিখিত ভাবে কোয়ারেন্টিন এ রাখতে হবে :

দিন

(১) ছুটি, অস্থায়ী কর্তব্য, সংযুক্তি ইত্যাদি হতে আগত ঘাঁটির ভিতরে পরিবারের সাথে বহিঃবাসকারী বি বা সদস্যগণ নিজ নিজ বাসায় ০৭ দিন হোম কোয়ারেন্টিনে থাকবেন। আশ্রয়স্থল বাস সদস্যগণ এবং ঘাঁটির বাহিরে বহিঃবাসকারী বি বা সদস্যগণ স্ব-স্ব মেসে/তাদের জন্য নির্ধারিত আলাদা অংশে/ক্ষেত্রে ০৭ কোয়ারেন্টিনে থাকবেন।

(২) বিমান বাহিনীর এয়ারক্রাফট/যানবাহন ব্যবহার করে আগত ব্যক্তিবর্গের মধ্যে স্বাস্থ্য পরীক্ষায় কোন রকম শারীরিক অসুস্থতা পরিলক্ষিত না হলে অর্থাৎ উক্ত ব্যক্তি সম্পূর্ণভাবে সুস্থ থাকলে কোয়ারেন্টিন ব্যতিরেকে কর্মস্থলে যোগদান করবেন।

ঙ। প্রত্যাবর্তনকৃত যে সকল বি বা সদস্যগণের মধ্যে জ্বর, কাশি/সর্দি, গলা ব্যথা, শ্বাস-কষ্ট ইত্যাদি উপসর্গ পাওয়া যাবে তাদেরকে করোনা চিকিৎসা কেন্দ্রে স্থানান্তরিত করে চিকিৎসা প্রদান করতে হবে।

৯। স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী ব্যক্তিবর্গের জন্য করণীয় :

ক। করোনা সংক্রমণ জনিত সন্দেহভাজন ব্যক্তিকে পরীক্ষা/চিকিৎসা প্রদান করার সময় মুখে মাস্ক ও হাতে গ-ভাস পরিধান করতে হবে।

খ। সংক্রমণের উপসর্গ/লক্ষণ যুক্ত ব্যক্তিকে পরীক্ষা/চিকিৎসা প্রদান করার সময় উপযুক্ত PPE (personal protective eqpt) পরিধান করতে হবে।

গ। সংক্রমণ প্রতিরোধের সাধারণ নিয়মাবলী মেনে চলতে হবে।

১০। উপসংহার। এবারের করোনা ভাইরাসটি (SARS-Cov-2) নতুন ধরনের। তাই এর কোন টিকা বা ভ্যাকসিন অদ্যাবধি আবিষ্কার হয়নি এবং এমন কোন চিকিৎসা নেই যা এ রোগ নিশ্চিতভাবে নিরাময় করতে পারে। তবে প্রতিরোধ বিষয়ে নিয়মিত প্রেষণা প্রদান ব্যাপকভাবে এই রোগের বিস্তার সীমিত রাখতে সক্ষম। যে সকল ক্ষেত্রে রোগীদের স্বাস্থ্যের অবনতি ঘটবে তাদেরকে সিএমএইচ/হাসপাতালে চিকিৎসা সেবা দেওয়া হবে।