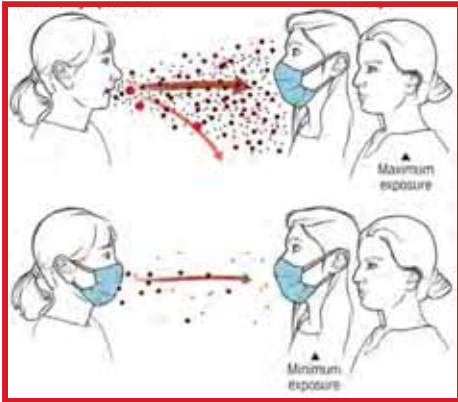
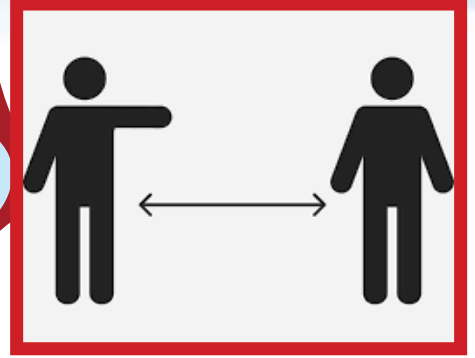


শারীরিক দূরত্ব কী এবং কিভাবে মেনে চলব?



শারীরিক দূরত্ব কী?

যে কোনো সংক্রামক রোগ স্পর্শের মাধ্যমে ছড়ায়। অর্থাৎ আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে সুস্থ ব্যক্তির শরীরের স্পর্শ লাগলে কিংবা শরীরের কোনো পদার্থ যেমন থুথু, সর্দি, মলমূত্র ইত্যাদি লাগলে তারও একই ধরনের রোগ হতে পারে। করোনা ভাইরাসের কারণে পৃথিবীতে যে মহামারী ছড়িয়ে পড়েছে তার কারণ এক ব্যক্তির সাথে অন্য ব্যক্তির স্পর্শ লেগেছে বা তার শরীরের কোনো পদার্থ লেগেছে। শারীরিক দূরত্ব মানে হচ্ছে এই স্পর্শ থেকে দূরে থাকা। আমরা যেহেতু জানি না, কে আক্রান্ত আর কে আক্রান্ত নন, তাই অন্য ব্যক্তি থেকে কমপক্ষে ৩ ফুট দূরত্ব বজায় রাখতে হবে।



শারীরিক দূরত্ব কেন জরুরি?

আক্রান্ত ব্যক্তি হাঁচি বা কাশি দিলে তার নাক ও মুখ থেকে অত্যন্ত ক্ষুদ্র থুথু কণা ছিটে বের হয়। ইংরেজিতে একে 'ড্রপলেট' বলা হয়। এই থুথু কণা বাইরে বাতাসে ছড়িয়ে পড়ে। এই ড্রপলেটের মধ্যে থাকে ভাইরাস বা অন্যান্য জীবাণু।

এই থুথু কণা যেখানে পড়বে, যেখানে আপনি হাত দিয়ে স্পর্শ করলে ভাইরাস আপনার হাতের সাথে লেগে যাবে এবং তারপর সেই হাত যদি আপনি নাকে, মুখে বা চোখে দেন অথবা ঐ ব্যক্তির খুব কাছে থাকার কারণে থুথুর কণা যদি নিঃশ্বাসের মাধ্যমে আপনার শরীরে ঢোকে তাহলে আপনিও করোনা ভাইরাস দ্বারা আক্রান্ত হবেন।

করোনা আক্রান্ত ব্যক্তির কোনো লক্ষণ নাও দেখা দিতে পারে

করোনা ভাইরাস দ্বারা আক্রান্ত হবার লক্ষণ সব ব্যক্তির মধ্যে সমানভাবে প্রকাশ পায় না। অনেক আক্রান্ত ব্যক্তিকে সম্পূর্ণ সুস্থও মনে হতে পারে। এমনও আছেন, আক্রান্ত ব্যক্তি জানেনই না তিনি আক্রান্ত হয়েছেন। তাদের হাঁচি কাশি বা থুথু থেকেও আপনি আক্রান্ত হতে পারেন।

এই কারণেই শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা জরুরি। লক্ষণ থাকুক বা না থাকুক- বাইরের কারো সাথেই মেলামেশা করা উচিত নয়। আপনি যার সাথে মিশছেন, তিনি একটু আগেই অন্য কোনো আক্রান্ত ব্যক্তি থেকে ভাইরাস তার গায়ে মেখে এসেছেন কি না তা নিশ্চিত করে বলা যায় না।

সেজন্য আমাদের প্রথম চেষ্টা থাকবে পারতপক্ষে বাইরে না যাওয়া। একান্ত জরুরি প্রয়োজনে বাইরে যেতে হলে মুখে মাস্ক পরতে হবে, হাতে গ্লাভস পরতে হবে এবং বাইরে যে কোনো ব্যক্তি থেকে ৩-৬ ফুট দূরত্ব বজায় রাখতে হবে। বাইরের কাজ দ্রুত শেষ করে ঘরে ফিরেই সাবান দিয়ে ভালো করে গোসল করে ফেলতে হবে। অন্তত পক্ষে সাবান দিয়ে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড সময় নিয়ে ভালো করে ঘষে ঘষে হাত ধুয়ে ফেলতে হবে। পরনের কাপড় সাবানের পানিতে অন্তত ২০ মিনিট ভিজিয়ে ধুয়ে ফেলতে হবে।

কিভাবে শারীরিক দূরত্ব মেনে চলব ও করোনা ভাইরাস প্রতিরোধ করব?



১. ঘরেই থাকুন। একান্ত প্রয়োজন ছাড়া বাইরে বের হবেন না।
২. বাইরে বের হতে হলে মাস্ক দ্বারা নিজের নাক ও মুখ ঢেকে নিন। হাতে অন্য ব্যক্তির স্পর্শ এড়ানোর জন্য গ্লাভস পরে নিন।
৩. বাইরে অন্য ব্যক্তি থেকে কমপক্ষে ৩ ফুট দূরত্ব বজায় রাখুন।



৭. সমাবেশ বা লোকসমাগমে যোগ দেয়া থেকে বিরত থাকুন। সভা বা মিটিং করা একান্ত জরুরি হলে অবশ্যই সবাই মুখে মাস্ক পরে, একজন থেকে আরেকজনের মধ্যে ৩-৬ ফুট দূরত্ব বজায় রেখে বসুন।
৮. শারীরিক মেলামেশা যেমন- হ্যান্ডশেক বা করমর্দন করা, কাউকে জড়িয়ে ধরা বা কোলাকুলি করা, অন্য ব্যক্তির গা ঘেঁষে দাঁড়ানো বা খুব নিকটে দাঁড়িয়ে কথা বলা পরিহার করুন। একজনের ফোন আরেকজন ব্যবহার করবেন না।



৪. বাজারে গেলে ভিড় এড়িয়ে চলুন। যেসময় কম ভিড় থাকে সেই সময় বাজার করুন। সম্ভব হলে বাজারে না গিয়ে বাড়ির আশেপাশের দোকান থেকে সওদা করুন। অনেক এলাকায় অনলাইনে অর্থাৎ ইন্টারনেটের মাধ্যমে বাজার করার সুবিধা আছে। সে সুবিধাও গ্রহন করতে পারেন।
৫. বাইরে কোনো বস্তু স্পর্শ করার পর অবশ্যই সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে নিন। সাবান মেখে অন্তত ২০ সেকেন্ড সময় নিয়ে হাত ঘষে ঘষে ধুতে হবে।
৬. যেখানে সেখানে কফ বা থুথু ফেলবেন না। কফ থুথু গিলে ফেলুন। হাঁচি বা কাশি আসলে মুখে রুমাল বা টিস্যু চাপা দিন। রুমাল না থাকলে নিজের কনুইয়ের ভাঁজের মধ্যে হাঁচি বা কাশি দিন।

৯. শুভেচ্ছা বিনিময়ের জন্য ৩ ফুট দূর থেকেই হাত ইশারায় সালাম, আদাব বা নমস্কার দিন।
১০. সশরীরে কারো সাথে যোগাযোগের বদলে মোবাইল ফোন, ইমেইল, মেসেঞ্জার বা অন্যান্য সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম ব্যবহার করুন। ব্যক্তিগত বা অফিসিয়াল উভয় ক্ষেত্রেই এটি ব্যবহার করা যায়।

