

মানব ভাইরাস এবং মহামারি বিপর্যয়ে প্রতিক্রিয়া

পটভূমি :

সংক্রামক রোগ, যা ছোঁয়াচে রোগ নামেও পরিচিত যা ভাইরাসের কারণে হয়ে থাকে তা সহজেই ছড়িয়ে পড়ে বা মহামারির আকার ধারণ করে হাসপাতালগুলিতে রোগীদের ভিড়ের কারণ হয়ে উঠতে পারে, যার ফলে প্রচুর সংখ্যায় মৃত্যু, অসুস্থতা এবং আমাদের দৈনন্দিন কাজকর্মে বাধা সৃষ্টি হতে পারে। শারীরিক সম্বন্ধ, দূষিত বা পচা খাবার, দৈহিক তরল, বস্তু, বায়ুবাহিত শ্বসন অথবা মশার মত ভেক্টর প্রাণীর মাধ্যমে ভাইরাস ছড়িয়ে পড়ে। যে সকল সংক্রামক রোগ বিশেষভাবে সংক্রামক তাকে কখনও কখনও ছোঁয়াচে বলা হয় যা কিনা সহজেই অসুস্থ ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ বা তার দেহের রসস্রবণের মাধ্যমে ছড়িয়ে পড়ে। ভাইরাস একটি ছোট অঞ্চল (মহামারি) জুড়ে ছড়িয়ে পড়তে পারে অথবা তা ছড়িয়ে পড়তে পারে বিস্তৃত অঞ্চলে (দেশব্যাপী বা পৃথিবীব্যাপী)।

সংক্রামক রোগ ছড়িয়ে পড়া প্রতিরোধ করুন:

- প্রায়ই নিজের হাত সাবান এবং জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন অথবা ব্যবহার করুন অ্যালকোহল যুক্ত (60-95%) হাত ধোয়ার স্যানিটাইজার।
- হাঁচি বা কাশির সময় টিসু কাগজ দিয়ে মুখ ঢেকে নিন।
- যদি কেউ অসুস্থ হন তবে তাঁর কাছ থেকে যতটা সম্ভব দূরে থাকুন।
- আপনি যদি অসুস্থ হন তবে কর্মস্থল বা বিদ্যালয়ে না গিয়ে বাড়িতেই থাকুন।

সংক্রামক রোগগুলির দীর্ঘমেয়াদী প্রভাবের জন্য প্রস্তুতি:

- প্রেসক্রিপশন ছাড়া যে ওষুধগুলো পাওয়া যায় যেমন ব্যথা উপশমকারী, পেটের অসুখ সারানোর, সর্দি এবং কাশির ওষুধ এবং ভিটামিন এই ধরনের ওষুধগুলো নিজের কাছে রাখা প্রয়োজন।
- পরিবহন ব্যবস্থা বিঘ্নিত বা অনুপলব্ধ হতে পারে। বারে বারে গিয়ে প্রয়োজনীয় জিনিসগুলি সংগ্রহ করার পরিকল্পনা করুন।
- জরুরী অবস্থার জন্য অন্তত দুই সপ্তাহের মত অ-পচনশীল খাবার এবং পরিষ্কার পানীয় জন সঞ্চয় করুন।
- আপনার নিয়োগকর্তার সাথে যোগাযোগ ব্যবস্থা সম্বন্ধীয় সম্ভাবনাগুলি নিয়ে আলোচনা করুন।
- আপনি যদি কাজ করতে না পারেন অথবা যে কোম্পানির সাথে কাজ করেন তা যদি সাময়িকভাবে বন্ধ হয়ে যায় তবে আপনার আয়ের সম্ভাব্য ক্ষতির জন্য পরিকল্পনা করুন।
- রোগ ছড়িয়ে পড়া আটকাতে এবং অন্যরা যাতে অসুস্থ হয়ে না পড়েন তা আটকাতে বিদ্যালয় বন্ধ করা হতে পারে তার জন্য প্রস্তুত থাকুন।
- বাড়িতে বসে যাতে আপনার বাচ্চা পড়াশুনার কাজ এবং অনুশীলন করতে পারে তার জন্য পরিকল্পনা করুন। পড়াশুনার উপকরণ, যথা বই, বিদ্যালয়ের সামগ্রী এবং শিক্ষাগত কম্পিউটার কার্যাবলী এবং চলচ্চিত্রগুলি নিজের কাছে রাখুন।
- আপডেট এবং সুপারিশের জন্য রেডিও অথবা দূরদর্শনের উপর নজর রাখুন।



ডিস্ট্রিক্ট অফ কলম্বিয়া সরকার

রচনা:

হোমল্যান্ড সিকিউরিটি এন্ড ইমার্জেন্সি ম্যানেজমেন্ট এজেন্সি (HSEMA)

সর্বশেষ সংশোধিত: নভেম্বর, 2011

