

প্রবীণদের উদ্দেশ্যে কোভিড-১৯ নিয়ে পরামর্শ

কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত বেশিরভাগ মানুষজন, নভেল করোনা ভাইরাসের শিকার। এই রোগটি হলে সর্দি বা ফ্লুর মতো হালকা লক্ষণ বা উপসর্গ দেখা যাবে। এই রোগে আক্রান্ত হবার সম্ভাবনা থেকে বয়স্করা সবথেকে বেশি ঝুঁকিপূর্ণ। তথ্যসূত্রে দেখা যাচ্ছে ৬০ বছর বা তার বেশি বয়সের ব্যক্তি বা অনেকদিন ধরে চিকিৎস্যা চলছে (যেমন হার্টের রোগ, ফুসফুসের রোগ এবং ডায়াবেটিস) এমন রোগে আক্রান্ত ব্যক্তির জটিলতা এবং প্রাণহানির হারের সর্বোচ্চ সীমায় রয়েছেন বলে মনে করা হচ্ছে।

এর বেশ কয়েকটি কারণ আছে। বয়স্ক মানুষদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা ততটা শক্তিশালী নয়, তাই তাঁরা সংক্রামক ব্যাধির ক্ষেত্রে বেশ ঝুঁকিপূর্ণ। তাদের হৃদরোগ, ফুসফুস রোগ, ডায়াবেটিস বা কিডনি রোগের মতো পরিস্থিতি হওয়ার সম্ভাবনাও বেশি থাকে যা সংক্রামক রোগের বিরুদ্ধে লড়াই করার জন্য তাদের দেহের ক্ষমতা দুর্বল করে দেয়।

বয়স্করা বিভিন্ন প্রাতিষ্ঠানিক পরিসরে, নার্সিং বা বৃদ্ধাগ্রামে, পরিবারে কিংবা বেশি জনাকীর্ণ পরিসরে বসবাস করতে পারে যেখানে সংক্রামণের ঝুঁকি বেশি থাকে। প্রবীণদের একাকী থাকা বা গতিবিধিও সীমাবদ্ধ থাকে। এই বিচ্ছিন্নতার কারণে তাঁরা সঠিক সময়ে উপযুক্ত তথ্য অর্থাৎ কি করা উচিত বা স্টোরের খাবার নিঃশেষ হয়ে যাওয়া, এই সমস্ত তথ্য পাবার ক্ষেত্রে বেশ সমস্যার সম্মুখীন হন।

ঝুঁকি কমিয়ে আনতে পারেন এমন কিছু বিষয় নীচে উল্লেখ করা হলো যা প্রবীণরা বা তাদের দেখাশোনা করেন এমন কেউ কিংবা পরিবারের সদস্যরা করতে পারেন -

- প্রতিদিন প্রতিরোধমূলক পদক্ষেপ নিন যেমন মাঝে মধ্যে ২০ সেকেন্ডের জন্য সাবান এবং জল দিয়ে হাত পরিষ্কার রাখা (যদি সাবান এবং জল হাতের কাছে না থাকে তাহলে ৬০ শতাংশ অ্যালকোহল যুক্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করা), যতটা সম্ভব পাবলিক জায়গা এবং যতদূর সম্ভব স্পর্শ করা এড়িয়ে চলা, নিয়মিত বাড়ি পরিষ্কার ও জীবানুমুক্ত রাখা, নাক-মুখ-চোখ স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকা।

- অসুস্থ বা রোগীদের থেকে কমপক্ষে ৬ ফুট দূরত্ব বজায় রাখুন।
- ভিড় এড়িয়ে চলুন। সামাজিক অনুষ্ঠান/ জমায়েত/ প্রার্থনা হল বিশেষ করে যেগুলি ঘরের মধ্যে আয়োজিত এবং বায়ু চলাচলে অসুবিধা আছে সেইরকম স্থানে যাওয়া থেকে কিছুদিন বিরত থাকুন।
- অপ্রয়োজনীয় ভ্রমণ এড়িয়ে চলুন। গনপরিবহন মাধ্যম গুলি যতটা সম্ভব এড়িয়ে যান।
- স্বর এবং অন্যান্য উপসর্গ গুলির চিকিৎসার জন্য আপনার কমপক্ষে দুই সপ্তাহের জন্য পর্যাপ্ত পরিমাণে ওষুধ ও চিকিৎসার দ্রব্যাদি (টিস্যু ইত্যাদি) সরবরাহ করার বিষয়ে নিশ্চিত হোন। বেশিরভাগ লোকেরা ঘরে থেকেই কোভিড-১৯ থেকে আরোগ্য লাভ করতে সক্ষম হবেন।
- যদি আপনার এলাকায় / পরিবারে কোনো পজিটিভ কেস থেকে থাকে তাহলে যতটা সম্ভব বাড়িতেই থাকুন এবং পরিবার, সামাজিক বা বাণিজ্যিক নেটওয়ার্কের মাধ্যমে আপনার বাড়িতে খাবার আনার উপায়গুলি বিবেচনা করুন।
- যারা দেখাশোনা করছেন তাঁরা অতিরিক্ত সাবধানতা অবলম্বন করুন। যদি তিনিও অসুস্থ হয়ে পড়েন তাহলে বৃদ্ধদের যত্ন নেওয়ার জন্য আগে থেকেই পরিকল্পনা করে রাখুন।
- প্রবীণরা যদি ইতিমধ্যেই কোনো বৃদ্ধাগ্রম বা সিনিয়র কেয়ার সুবিধাতে থাকেন তবে তাদের পরিবারের মাচাই করা উচিত সংশ্লিষ্ট কর্তৃপক্ষ যথাযথ সতর্কতা অনুসরণ করছেন কিনা! সাথে এটাও দেখা উচিত বাড়িতে নিয়ে আসার পরিবর্তে ঐ কর্তৃপক্ষ যদি সুবিধা গুলি ওখানেই দিতে সক্ষম হন সেটা নিশ্চিত করা।
- কোভিড-১৯ শুরু ও বিস্তার প্রতিরোধ করতে বৃদ্ধাগ্রম ও সিনিয়র কেয়ার এর সংশ্লিষ্ট কর্তৃপক্ষকে সজাগ থাকতে হবে।
- প্রবীণরা বাড়িতে থাকাকালীন তাদের উৎসাহ দিন ঘরের মধ্যেই হাঁটা চলা করার। সার্বিক স্বাস্থ্যের জন্য সারাদিন কেবল বসে বা শুয়ে থাকা গুরুত্বপূর্ণ নয়।
- স্বর, কাশি এবং শ্বাসকষ্ট সহ সম্ভাব্য কোভিড-১৯ উপসর্গ গুলি দেখুন এবং যদি আপনি এই লক্ষণ গুলির কোনো কিছু অনুভব করেন তবে পরিবার এবং চিকিৎসকের পরামর্শ নিন। আপেক্ষিকালীন সহায়তার জন্য নিকটবর্তী হেল্পলাইন নং সাথে রাখুন।

- মানসিক জোর বাড়ানোর জন্য প্রবীণ ব্যক্তিদের সাথে নিয়মিত টেলিফোনে যোগাযোগ রাখা নিশ্চিত করা উচিত যাতে তাঁরা নিজেদেরকে বিচ্ছিন্ন মনে না করেন।

References

- <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
- <https://news.un.org/en/events/un-news-coverage-coronavirus-outbreak>
- <https://www.mohfw.gov.in/pdf/Guidelinesforhomequarantine.pdf>
- <https://reliefweb.int/report/world/covid-19-how-include-marginalized-and-vulnerable-people-risk-communication-and>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html>
- <https://www.weforum.org/agenda/2020/03/coronavirus-covid-19-elderly-older-people-health-risk/>
- <https://www.statnews.com/2020/03/12/qa-how-to-care-for-the-elderly-without-putting-them-at-risk-of-coronavirus/>

A warm thank you to Santu Guchait from Kolkata, West Bengal for the Bengali translation.