

HANDBOOK

COVID-19

A Preventive Guideline for the Journalists



The Asia Foundation

COVID-19

A Preventive Guideline for the Journalists

COVID-19

A Preventive Guideline for the Journalists

February 2022

Developed by

Mahtab Uddin Chowdhury, Research Assistant, CGS

Sumia Zahid, Program Assistant, CGS

Disclaimer:

The views expressed and information contained in it are not necessarily those of or endorsed by The Asia Foundation and UK Government, which can accept no responsibility for them.



45/1 New Eskaton (2nd Floor), Dhaka 1000, Bangladesh

Phone: +880258310217, +880248317902, +880222223109

Email: ed@cgs-bd.com

Website: www.cgs-bd.com

Introduction

Spreading from a small marine fish market in China's Wuhan Province in 2019, the Novel Coronavirus wreaked havoc on human life from both social and economic aspects. Although there are contradicting views about the origin of the virus, no doubt it poses a significant threat to human life, and professionals from almost every sector have been affected mentally, physically, and financially. Different countries have taken various measures to stop the spread of the virus. People had to be stuck in their houses as many introduced strict lockdown procedures that restricted people from going out from their homes unless it was an emergency. However, certain groups of professionals have been actively participating in the reform process of the casualties posed by the pandemic during the restrictions. Doctors, medical personnel, journalists, and law enforcement agencies have been appreciated as front liners for their tremendous effort in making livelihoods smooth and easygoing amid the pandemic. In Bangladesh, the effect of the pandemic is quite similar to other countries. It is widely known that the media can contribute significantly in the time of pandemic situations through raising awareness, providing valuable information, and dispelling misleading rumors and myths regarding the virus. Like many sectors, we have seen massive changes in the field of journalism. The application of home office activities is also seen in case of journalists. However, in most cases, journalists are actively involved in field-level activities to collect necessary data or conduct investigations. Being the frontliners, journalists are always at high health risk from the COVID-19 pandemic because of how they work. Therefore, equipping them with up-to-date knowledge on Coronavirus is critical, as it will enable them to be informed and eventually contribute to reporting and disseminating accurate and suitable news about the virus.

Considering such circumstances, the Centre for Governance Studies (CGS) has decided to develop a handbook as a tool for the journalists to raise awareness among them and enlighten them so they are protected from Coronavirus.

Centre for Governance Studies (CGS) acknowledges the contribution of the Public Health Expert Dr. Nizam Uddin Ahmed, who is the Executive Director of Shastho Surokkha Foundation and a Member of the CSO Steering Committee of the Global Alliance for Vaccine Initiative (GAVI) along with the Executive Director of CGS, Broadcast Journalist and Host Zillur Rahman for giving their valuable suggestions while developing the handbook.



Contents

Novel Coronavirus: Bangladesh and Global Perspective	05
Things we need to know about Coronavirus and COVID-19	05
Variants of Coronavirus	05
Signs and Symptoms	06
What happens to the people who get COVID-19?	07
Modes of Coronavirus transmission	07
Coronavirus in the host body	08
Misconcepts about Coronavirus	09
Journalism during the Pandemic	10
Policies and ethics of collecting news	10
Challenges of journalism amid the pandemic	13
Safety and security of the journalists	14
Masked Up and Get Vaccinated	15
Information Sources	17

Novel Coronavirus

Bangladesh and Global Perspective

Things we need to know about the Coronavirus & COVID-19

Coronavirus (CoV) is a kind of virus that causes respiratory and intestinal diseases in humans and animals. There are seven types of Coronavirus, most of which cause the common cold in the human body. However, the outbreak of SARS in China in 2002-2003 and the MERS epidemic in the Arabian Peninsula in 2012 took a deadly turn. The world has been battling another new type of Coronavirus since December 2019. The virus, first identified in December 2019 in Wuhan, China, is also known as 2019-NCoV or Novel Coronavirus, which causes COVID-19, that is responsible for the current outbreak of Coronavirus in humans. It is identified as the SARS-CoV-2 virus due to its compatibility with the SARS virus found in 2002-2003. Most people infected with the virus suffer from mild to moderate respiratory illnesses and may recover without the need for special treatment. However, older people, and those who already have health issues such as cardiovascular disease, diabetes, chronic respiratory disease and cancer, are more likely to have serious illness.

Names of the Coronavirus found in the human body	Probelms that may arise
SARS-CoV-2	COVID-19
SARS-CoV	Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS)
MERS-CoV	Middle East Respiratory Syndrome (MERS)
HCoV-NL63	Slight Respiratory Problems in General
HCoV-229E	
HCoV-OC43	
HKU1	

Table: Coronavirus in the human body and the diseases caused by it

Variants of Coronavirus

It is normal for viruses to change and evolve as they spread between people over time. When these changes became significantly different from the original virus, they are known as variants. WHO began using the Greek alphabet in May of 2021 to make it easier for people to keep track of variants. Right now, we have two dominant variants of Coronavirus. The Delta variant classified by WHO on May 11, 2021 and spreads more easily than earlier strains of the virus and is responsible for more cases and deaths worldwide. After Delta, WHO classified the Omicron variant on 26 November, 2021. Omicron variant has a large number of mutations than other variants that are circulating.

Signs and Symptoms



The most common symptoms of the COVID-19 are:

- Fever
- Dry cough
- Fatigue



Other symptoms that are less common and may affect some patients include:

- Loss of taste or smell
- Nasal congestion
- Conjunctivitis (also known as red eyes)
- Sore throat
- Headache
- Muscle or joint pain
- Different types of skin rash
- Nausea or vomiting
- Diarrhea
- Chills or dizziness



Symptoms of severe COVID-19 disease include:

- Shortness of breath
- Loss of appetite
- Confusion
- Persistent pain or pressure in the chest
- High temperature (above 38 °C or above 100 °F)



Other less common symptoms are:

- Irritability
- Confusion
- Reduced consciousness (sometimes associated with seizures)
- Anxiety
- Depression
- Sleep disorders
- More severe and rare neurological complications such as strokes, brain inflammation, delirium and nerve damage.

We should keep in mind that, People of all ages who experience fever and/or cough associated with difficulty in breathing or shortness of breath, chest pain or pressure, or loss of speech or movement should seek medical care immediately. If possible, call your health care provider, hotline or health facility first, so you can be directed to the right clinic.

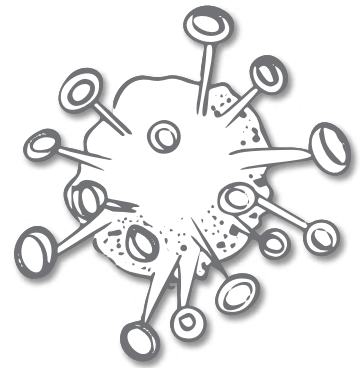
The time from exposure to COVID-19 to the moment when symptoms begin is, on average, 5-6 days and can range from 1-14 days. This is why people who have been exposed to the virus are advised to remain at home and stay away from others, for 14 days, in order to prevent the spread of the virus, especially where testing is not easily available. In some cases, no symptoms of COVID-19 appear. Laboratory data suggests that, infected people appear to be the most infectious just before they develop symptoms (namely 2 days before they develop symptoms) and early in their illness.

What happens to the people who get COVID-19?

According to the statistics so far, among those who develop symptoms, most (about 80%) recover from the disease without needing hospital treatment. About 15% become seriously ill and require oxygen and 5% become critically ill and need intensive care.

Complications leading to death may include respiratory failure, Acute Respiratory Distress Syndrome (ARDS), sepsis and septic shock, thromboembolism, and/or multiorgan failure, including injury of the heart, liver or kidneys.

In rare situations, children can develop a severe inflammatory syndrome a few weeks after infection.



Modes of Coronavirus transmission

- The disease spreads from a patient infected with COVID-19 to other people. The disease is transmitted by sneezing and coughing droplets from the nose and mouth of a person infected with COVID-19. These air droplets or water droplets stick to things and places around people. If someone touches these things or places and then touches their eyes, nose or mouth, the risk of getting this disease increases.
- If an infected person's sneezing, coughing or inhaling droplets/water droplets enters someone else's body, the virus may pass on in this way. It is therefore important to maintain a distance of at least three feet or one meter from the infected person.

- According to the World Health Organization, there is evidence of Coronavirus spreading through tiny particles floating in the air. Coronavirus infections cannot be ruled out by air in crowded places, closed houses or well ventilated areas.
- Many people with COVID-19 do not feel sick. This can happen in the early stages of the disease. Therefore, anyone who has only a mild cough and is not feeling very ill can also get COVID-19.
- Experts believe that Coronavirus can be spread through money and currency in the market. This is because money and coins are counted by hands directly and often using saliva. Research has also found evidence of dangerous viruses and bacteria in money and currency in the past, which is accelerating the idea of spreading of the Novel Coronavirus through money and currency.



Coronavirus in the host body

Duration of the Novel Coronavirus in the human body

Scientists say it takes an average of five days for the virus to enter the body and cause symptoms. But in some cases, the symptoms may take longer to appear. According to the World Health Organization, the incubation period is up to 14 days in the case of COVID-19, when a virus is present in the human body but no symptoms are seen. But some researchers say that this period can be up to 24 days. This means that germs can stay dormant in your body for such a long time. However, in the case of Bangladesh, according to IEDCR the presence of the virus in the body of a person infected with COVID-19 may be present for up to 21 days. However, if the infected patient has only mild symptoms and the symptoms go away within three to five days, then the person can be considered safe after 21 days. The virus can survive in a droplet for up to three hours after coughing. It has been known to survive on human skin for up to 24 hours and does not last long on clothing.

Duration of the Novel Coronavirus in the air

According to the World Health Organization, the virus cannot survive in the air for more than a minute or two. However, it has been reported that this duration may vary depending on the weather.

Duration of the Novel Coronavirus on a flat object

A US study has found that the virus can survive up to 72 hours in plastic and steel planes. The duration of the virus on the cardboard plane is about 24 hours. The virus can survive on fruits for up to 24 hours. And if it falls on something made of copper, it may take up to four hours to die.

Misconcepts about Coronavirus

Does Coronavirus spread by eating chicken?

This is completely false information. Novel Coronavirus does not spread by eating chicken. Although chicken spreads diseases like bird flu it has nothing to do with COVID-19.

Coronavirus infections are more prevalent in cold weather and can be destroyed at lower temperatures

Neither of these two facts was found to be true. Early Coronavirus infections were thought to be caused by winter or cold weather. Therefore, the prevalence of the virus was lower in tropical countries. But proving this notion wrong, the incidence of Corona in tropical regions is slowly increasing. Similarly, low temperatures can destroy the virus—there is no basis for this information.

Coronavirus can be prevented by bathing in hot water

COVID-19 cannot be prevented by bathing in hot water rather the skin of the body can be damaged by exposure to a temperature higher than the normal temperature. However, to prevent Coronavirus the body must be thoroughly disinfected with soap and water after coming back from outside.

Does mosquito bites spread Coronavirus?

No evidence has been found so far that the Coronavirus has been transmitted from one person to another through mosquito bites.

Can COVID-19 be diagnosed with a thermal scanner?

No, it is not possible to detect COVID-19 with the help of thermal scanner. Thermal scanners are used only to measure body temperature. If a person has a fever, it can be detected by a thermal scanner. However, it is not possible to detect whether a person is suffering from fever only due to the Coronavirus or not.

Can COVID-19 be infected by contacting with pets?

So far no evidence has been found that Coronavirus is actually spread by contact with pets. However, it is better to be careful in this case. In case of contact with pets, hands should be washed thoroughly with hand wash.

Efficacy of antibiotics and other drugs in the treatment of COVID-19

Since antibiotics are only effective against bacteria, medical scientists have approved the use of antiviral drugs to fight against Coronavirus. In 2021, Bangladesh was allowed to produce two antiviral drugs. According to the Directorate General of Drug Administration (DGDA), Mark's 'Molnupiravir' and Pfizer's 'Paxlovid' will now be manufactured in Bangladesh.

If you get vaccinated, you will not be infected with Coronavirus anymore

This is a completely wrong idea. None of the COVID-19 vaccines that have been discovered so far can guarantee that the recipient will never be infected with COVID-19 again. Therefore, even after getting vaccinated, proper hygiene rules should be followed with utmost care.

Journalism during the Pandemic

Policies and Ethics of Collecting News

The Coronavirus not only pushed us towards the COVID-19 epidemic, but also the information epidemic that the world has observed. The wide range of information that has been noticed from print media to social media has become a challenge for the media to cope with at this time. Health journalism has taken a new form all over the world. The ancient and conventional concept of journalism is changing.

The journalists have been recognized as front-line fighters for the COVID-19 pandemic, which continues to meet the public's demand for information. Working in the pandemic is a new kind of experience for Bangladeshi journalists. To address this challenge, journalists need specific guidance, training and adequate health care.

In this situation, journalists can follow some of the following guidelines to serve the news to the readers-listeners-viewers by determining which information is correct, useful and important:

Communicate with the primary sources:

Try to gather information by talking to people directly related to the epidemic (such as doctors, nurses, health workers or people who have recovered from COVID-19). This will give you an idea of the current situation.

Usage of social media:

During this pandemic, social media has become a great source of information for people. Through social media various issues are often seen to be viral. Journalists can get new stories through the means of retrieving information from the source of that viral issue.



Accurate news source:

Along with COVID-19 pandemic, the world is facing overabundance of information which can be called “Information Pandemic” or “Infodemic”. Infodemic can lead us to mistakes, misinformation and rumours. This situation can make more challenging for journalists to cover COVID-19. Journalists need to be extremely aware of the sources from which they are collecting news. Some reliable sources of information:

Some reliable source of information:

- World Health Organization (WHO)
- Ministry of Health and Family Welfare
- National authorities in other government sectors
- Institutes of public health
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC)
- Global Alliance for Vaccine Initiative (GAVI)
- Coronavirus Resource Centre at John Hopkins University and Medicine
- UN Health and Education Resource Centre
- Universities
- Research Institutions
- Academic Publications

You can also take the help of such websites to verify rumors:



REUTERS



Global Investigative
Journalism Network

Opinion of the specialists:

Special attention should be given while selecting experts on a certain issue. It is necessary to take the right information from virus experts only when it comes to taking information about Coronavirus. Before presenting the news it is important to keep two things in mind, what the specialist predicts something to be true and what they consider to be the fact.

Research papers:

Any recognized research paper can be a source of news. However, the research must have reliability. It is important to present in the news the conditions under which research has been done during the pandemic. Expert opinion on that research should be sought before using it as a news source.

Cautious with numbers:

In this pandemic, the numbers are changing every moment. Daily deaths detections, sample tests, detection rates, daily and total detections and deaths around the world - all these are like a game of numbers. The journalist has to present these numbers very carefully from the right sources.

Don't just report the topline

Read the full study or report before publishing an article about it. Don't report based only on a press release.

State the source

When reporting on scientific studies, case numbers, reports, and vaccines, name the source of the information to show the credibility and allow readers to search for more information on the topic.

Disclose the side effects

Clearly stating the possible side effects of any given vaccine will help inform the public and ease their reservations as will reporting on any side effects experienced by participants in a vaccine trial.

Warning about pictures and videos:

Thanks to social media, different types of pictures and videos are easily going viral. The journalist has to check the authenticity of this picture and video before publishing it as news.

Websites for verifying pictures and videos

- Google Images Search
- RevEye (A Google Chrome Extension)- Reverse Image Search
- TinEye- Reverse Image Search
- BING- Reverse Image Search
- Yandex- Reverse Image Search
- Jeffrey Friedl's Image Metadata Viewer
- Fake Video News Debunker by InVID
- Watch Frame by Frame
- Youtube Data Viewer

Cautious with the language:

Be careful in choosing the word of the news. No word can be used that confuses and frightens people. In the case of health journalism, care must be taken in the use of

words used in medicine. The use of jargon should be avoided. This is because the jargon or scientific medical terms used by physicians are not known to the general public. The news should be made as easy as possible to read. According to the guidelines of the World Health Organization, people who have contracted COVID-19 or recovered from COVID-19 cannot be described as "COVID case" or "victim/family of COVID-19". Instead, it should be said "A COVID-19 patient is under treatment" or "COVID-19 patient is recovering". No particular person or group can be blamed for the COVID-19 infection through language or words. Use as much positive language as possible.

Challenges of Journalism amid the Pandemic

Physical and mental stress of the journalists

Bangladesh ranks sixth in the world in terms of journalist deaths due to COVID-19. From March 2020 to April 2021, 34 journalists died of Coronavirus in the country. Most journalists work outside the home and are at health risk. Even after Coronavirus infection, many journalists do not receive adequate support from the workplace. Being a frontliner in the epidemic can infect family members and co-workers at work journalists suffer from this type of stress.

Financial Pressure

During the pandemic, journalists are afraid of losing their jobs. Many journalists have also been fired for no reason. In addition, journalists face various economic pressures, including not getting a regular salary every month, even if they get paid, they get half of the total salary.

External Pressure

Journalists cannot work independently under pressure from owners and advertisers. According to a report by Reporters without Borders, Bangladesh ranks 152nd out of 180 countries in the Press Freedom Index in 2021. According to Article 19, three journalists were abducted and one was tortured to death in Bangladesh during the epidemic in 2020. At the same time 3 online media have been shut down. The number of cases against journalists under the Digital Security Act has increased. The Digital Security Act tracker by CGS showed that, cases filed under the Digital Security Act was 872, from January 2020 to January 2022 of which 9% were against journalists. At this time of the pandemic, journalists have to face the wrath of various laws when they publish news about irregularities and corruption in the healthcare sector. The case against Rozina Islam, a senior journalist of Prothom Alo, and three journalists from Thakurgaon are such examples. The cases were filed not only under the Digital Security Act, but also the Official Secrets Act of 1923.

Safety and Security of the Journalists

As a frontline fighter in the pandemic, journalists are at risk of Coronavirus infection. However, whatever the field of work, self-protection should be the first priority. Therefore, it is advisable for the journalists to ensure their health protection at the beginning of their work. According to the World Health Organization, to protect against COVID-19, you need to wash your hands frequently with soap, cover your nose and mouth with a tissue or handkerchief when you sneeze or cough, and wash your hands as much as possible after sneezing and coughing. Avoid touching hands with eyes. This is because such a virus can enter the body from the hand. Sneezing, coughing or fever should be avoided.

Repeated hand washing

Wash your hands regularly and frequently (for at least 20 seconds). You must wash your hands or use a sanitizer, especially after caring for a sick person, after sneezing or coughing, before preparing and serving food, after using the toilet, after caring for an animal. Sanitizer, water must be kept at hand for reporting or other field level work.

Maintaining distance

During this pandemic, keep a distance of at least one meter or 3 feet from any cold-cough, fever or sick person. Avoid contact with people who are already infected. Stay away from sick animals. Use online for interviewing. If not possible, interview at a distance of 3 feet. Use a microphone stick if necessary.

Avoid touching mouth and nose

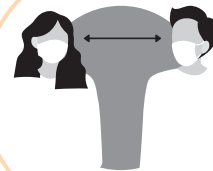
We touch various things with our hands all day long. The virus can be transmitted from that object. So be careful. Nose-face-eyes should never be touched with unclean hands.

Maintaining the basic etiquette while coughing

Adhere to cough etiquette or respiratory hygiene yourself, encourage others as well. When coughing or sneezing, cover your nose, mouth with a tissue or elbow. Remove the tissue in the right place.

Staying at home

If you are sick, stay indoors, if it is necessary to go out, use a mask to cover your nose and face.



Precautions on food

Use a separate chopping board, knife for raw fish-meat and cooked food. After catching raw fish-meat, wash your hands thoroughly with soap and water. Take well-cooked food. Sick animals can never be eaten. Outside food should be avoided as much as possible. It is important to take care of yourself at this time, even in the midst of a healthy diet and a regular lifestyle. Foods rich in vitamin C should be taken to increase immunity. In addition, plenty of vegetables, fruits should be taken. Drink at least 8 glasses of water daily. With a healthy diet, you need to exercise for an average of 15-20 minutes every day.

Careful while traveling

Refrain from traveling abroad without urgent need and discourage traveling from other countries to Bangladesh without need. Caution must be exercised in essential travel. Try to avoid public transport and try to use private car or office transport.

Careful with greetings

Avoid shaking hands or hugging anyone while greeting each other.

Get help from a health worker

If you feel sick for any reason at this time, if you have a fever, cough or shortness of breath, seek the help of the nearest health worker immediately.

Masked Up and Get Vaccinated

The virus spreads mainly between people who are in close contact with each other, at a conversational distance. The virus can spread from an infected person's mouth or nose in small liquid particles when they cough, sneeze, speak, sing or breathe. The virus can also spread through people who have no symptoms of infection. This is one of the reasons why it is so important to maintain physical distance from others in crowded places, which is why it is advisable to use masks to keep everyone safe in such situations. Masks are a key measure to reduce transmission and save lives. WHO recommends 3 types of masks-

- Reusable non-medical masks
- Disposable medical masks
- Other types of well-fitting non-medical masks

After wearing masks:

- Always start wearing a mask after washing your hands with soap and water.
- Make sure the mask is clean. Check if there are any holes in it. Do not wear the mask if it is dirty or damaged.
- The mask should be worn in such a way that the face, nose and chin are well covered and there are no gaps on the sides.

While wearing masks:

- Replace the mask if it is dirty or wet.
- Do not pull the mask down under the nose or chin or wear it on your head - the face and nose should be completely covered with the mask for effectiveness.
- The mask cannot be touched while wearing.

While taking off masks:

- Wash both hands before opening the mask.
- Open the mask by holding the elastic brackets or knots. Avoid touching the front part of the mask.
- Wash your hands after opening the mask.
- The fabric mask should be washed after each use and stored in a clean bag.
- Medical masks are usable once and after use they should be thrown in the covered garbage.

But a mask alone will not prevent the COVID-19. We all need to adhere to physical distance and continue to wash our hands frequently. Along with all these measures, get vaccinated is a must. WHO has evaluated that the following vaccines against COVID-19 have met the necessary criteria for safety and efficacy-

- **AstraZeneca/Oxford Vaccine**
- **Johnson and Johnson**
- **Moderna**
- **Pfizer/BionTech**
- **Sinopharm**
- **Sinovac**
- **COVAXIN**
- **Covovax**
- **Nuvaxovid**

However, it should be kept in mind that no vaccine can provide 100% protection against Coronavirus infection. If possible, after taking two doses of vaccine, a booster dose should be taken after the prescribed time.

Information Sources

<https://www.hopkinsmedicine.org/>

<https://www.who.int/>

<https://coronavirusexplained.ukri.org/en/>

<https://www.bbc.com/bengali>

<https://www.unicef.org/bangladesh/>

<https://www.ifj.org/>

<https://freedominfo.net/>

হ্যান্ডবুক

কোভিড-১৯

মহামারীকালে সাংবাদিকদের
জন্য সুরক্ষা নির্দেশিকা



CGS Centre for
Governance Studies



The Asia Foundation

কোভিড-১৯

মহামারীকালে সাংবাদিকদের জন্য সুরক্ষা নির্দেশিকা

ফেব্রুয়ারি ২০২২

গ্রন্থনা ও সম্পাদনা

মাহতাব উদ্দিন চৌধুরী, গবেষণা সহকারী, সিজিএস

সুমাইয়া জাহিদ, প্রোগ্রাম সহকারী, সিজিএস

(এই হ্যান্ডবুক- এ প্রকাশিত তথ্য ও মতামতের দায়ভার দ্য এশিয়া ফাউন্ডেশন এবং যুক্তরাজ্য সরকার- এর নয়)

 Centre for
Governance Studies

45/1 New Eskaton (2nd Floor), Dhaka 1000, Bangladesh

Phone: +880258310217, +8802222223109

Email: ed@cgs-bd.com

www.cgs-bd.com

ভূমিকা

“কোভিড-১৯”, বিভিন্ন গণমাধ্যমের তথ্যমতে যার বিস্তার ২০১৯ সালে, চীনের উহান প্রদেশের ছোট্ট এক সামুদ্রিক মাছের বাজার থেকে। এরপর দাপিয়ে বেড়িয়েছে সমগ্র বিশ্ব, দুর্বিষহ করে তুলেছে মানুষের জীবন। ব্যক্তিজীবন থেকে শুরু করে রাষ্ট্রীয় এবং বৈশ্বিক পর্যায়ে সামাজিক এবং অর্থনৈতিক ক্ষেত্রকে করে তুলেছে স্থবির। কোভিড-১৯ মহামারীর কালো থাবা সকল পেশার মানুষকেই মানসিক, শারীরিক এবং অর্থনৈতিকভাবে বিপর্যস্ত করে চলছে। সারা বিশ্ব করোনাভাইরাসের সংক্রমণ মোকাবিলায় একযোগে কাজ করে যাচ্ছে। মানুষকে বাধ্যতামূলকভাবে গৃহবন্দী থাকতে হয়েছে, এ যেন সারাবিশ্বে এক অঘোষিত কারফিউ জারি! এ সবের মধ্যেও কিছু নির্দিষ্ট পেশার মানুষকে কাজ করতে হচ্ছে ঘরের বাইরে। স্বাস্থ্যঝুঁকি মাথায় নিয়েই তারা মহামারীর সময় ঘরের বাইরে এসে তাদের দায়িত্ব পালন করার মাধ্যমে রাষ্ট্রীয় ব্যবস্থাকে সচল রেখেছেন। তাদেরকে আমরা বলছি মহামারীকালে সম্মুখসারির যোদ্ধা। চিকিৎসক, স্বাস্থ্যকর্মী, সাংবাদিক, আইনশৃঙ্খলা রক্ষাকারী বাহিনীসহ জরুরি সেবায় নিয়োজিতরা জীবনের ঝুঁকি নিয়ে নাগরিকদের জীবনযাত্রা সহজ এবং মসৃণ করার লক্ষ্যে সম্মুখসারির যোদ্ধা হিসেবে কাজ করে যাচ্ছেন।

বিশ্বের অন্যান্য দেশের মতো বাংলাদেশও কোভিড-১৯ মহামারীর কঠিন সময়ের শিকার। যেকোনো মহামারীর সময়ে গণমাধ্যম সঠিক তথ্য প্রদানের মাধ্যমে জনসচেতনতা সৃষ্টি করে এবং একই সঙ্গে গুজব, মিথ্যা ও অসত্য তথ্যের প্রচার এবং প্রসার রোধ করে জনগণের বিভ্রান্তি দূর করে। মহামারীর এই সময়ে সমাজ এবং রাষ্ট্রের অন্যান্য ক্ষেত্রের মতোই সাংবাদিকতায় ব্যাপক পরিবর্তন লক্ষ্য করা যাচ্ছে। স্বাস্থ্যঝুঁকি বিবেচনায় কিছু ক্ষেত্রে সাংবাদিকদের ঘরে বসে কাজ করার সুযোগ থাকলেও, বেশিরভাগ সাংবাদিকদের কাজ করতে হচ্ছে ঘরের বাইরে, অফিসে গিয়ে, সংবাদ সংগ্রহের লক্ষ্যে মাঠ পর্যায়ে উপস্থিত হয়ে। সাংবাদিকরা তাদের কাজের ধরনের জন্যই সবসময় কোভিড-১৯ মহামারীর উচ্চ স্বাস্থ্যঝুঁকিতে রয়েছেন। মহামারীর এই সময়ে সাংবাদিকদের নিরাপত্তা নিশ্চিত করার জন্য করোনাভাইরাস সম্পর্কে তাদের বিস্তারিত ওয়াকিবহাল থাকা প্রয়োজন, এতে করে সাংবাদিকরা নিজেরাও সচেতন হতে পারবেন এবং সঠিক ও নির্ভুল সংবাদ প্রচার ও প্রকাশের মাধ্যমে নাগরিকদের মধ্যে সচেতনতা সৃষ্টিতে ভূমিকা রাখতে পারবেন।

সার্বিক পরিস্থিতি বিবেচনায়, গবেষণা প্রতিষ্ঠান সেন্টার ফর গভর্নেন্স স্টাডিজ (সিজিএস) সাংবাদিকদের জন্য এই হ্যান্ডবুকটি প্রকাশের উদ্যোগ নিয়েছে। হ্যান্ডবুকটিতে কোভিড-১৯ মহামারীর আদ্যোপান্ত এবং মহামারীতে সাংবাদিকদের অবস্থা এবং করণীয় তুলে ধরা হয়েছে। সিজিএস মনে করে, এই অস্বাভাবিক সময়ে পেশাগত দায়িত্ব পালনে হ্যান্ডবুকটি গণমাধ্যমকর্মীদের সহায়তা করবে।

হ্যান্ডবুকটি তৈরির ক্ষেত্রে পরামর্শ দিয়ে সহযোগিতা করেছেন জনস্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞ, স্বাস্থ্য সুরক্ষা ফাউন্ডেশন-এর নির্বাহী পরিচালক এবং ভ্যাকসিন ব্যবস্থাপনার বৈশ্বিক জোট গ্লোবাল অ্যালায়েন্স ফর ভ্যাকসিন ইনিশিয়েটিভ (গ্যাভি)-এর সিএসও কনস্টিওন্সি স্টিয়ারিং কমিটির সদস্য ডা. নিজাম উদ্দিন আহমেদ এবং সিজিএস-এর নির্বাহী পরিচালক, ব্রডকাস্ট জার্নালিস্ট ও উপস্থাপক জিল্লুর রহমান।



সূচি

নভেল করোনাভাইরাস: বাংলাদেশ এবং বৈশ্বিক প্রেক্ষাপট	০৫
জানতে হবে করোনাভাইরাস এবং কোভিড-১৯ সম্পর্কে	০৫
করোনাভাইরাসের ভেরিয়েন্টসমূহ	০৫
যে সব লক্ষণ প্রকাশ পায়	০৬
কোভিড-১৯- এ আক্রান্ত হওয়ার পরবর্তী অবস্থা	০৭
যেভাবে ছড়ায় নভেল করোনাভাইরাস	০৭
পোষকদেহে করোনাভাইরাস	০৮
করোনাভাইরাস সম্পর্কিত প্রচলিত ধারণাসমূহ	০৯
মহামারীর সময়ে সাংবাদিকতা	১০
সংবাদ সংগ্রহের নীতিমালা ও শিষ্টাচার	১০
মহামারীকালীন সাংবাদিকতার প্রতিবন্ধকতাসমূহ	১৩
সাংবাদিকের সুরক্ষা এবং নিরাপত্তা	১৪
মাস্ক পড়ুন এবং টিকা নিন	১৫
তথ্যসূত্র	১৭

নভেল করোনাভাইরাস বাংলাদেশ এবং বৈশ্বিক প্রেক্ষাপট

জানতে হবে করোনাভাইরাস এবং কোভিড-১৯ সম্পর্কে

করোনাভাইরাস (CoV) হচ্ছে ভাইরাসের একটি পরিবার যা মানুষ এবং প্রাণির মধ্যে শ্বাসযন্ত্র এবং অন্ত্রের অসুস্থতা সৃষ্টি করে। মানবদেহে সাত ধরনের করোনাভাইরাস পাওয়া যায়, যাদের বেশিরভাগই মানুষের শরীরে সাধারণ ঠাণ্ডা-সর্দির কারণ হয়ে থাকে। তবে ২০০২-২০০৩ সালে চীনে সার্স (SARS) এবং ২০১২ সালে আরব উপদ্বীপে মার্স (MERS) মহামারীর উত্থান মারাত্মক আকার ধারণ করেছিল। সর্বশেষ ২০১৯ সালের ডিসেম্বর মাস থেকে বিশ্ব আরেক নতুন ধরনের করোনাভাইরাসের সাথে যুদ্ধ করে আসছে। ২০১৯ সালের ডিসেম্বরে চীনের উহান শহরে প্রথম শনাক্ত হওয়া এই ভাইরাসটির অপর নাম ২০১৯-এনসিওভি বা নভেল করোনাভাইরাস যা কিনা মানবদেহে কোভিড-১৯ (COVID-19) রোগের সৃষ্টি করে। ২০০২-২০০৩ সালে পাওয়া সার্স ভাইরাসের সাথে সামঞ্জস্যতা থাকার কারণে একে সার্স-কোভ-২ (SARS-CoV-2) ভাইরাস হিসেবে চিহ্নিত করা হয়। এই ভাইরাসে আক্রান্ত বেশিরভাগ মানুষই হালকা থেকে মাঝারি শ্বাসকষ্টজনিত অসুস্থতার সম্মুখীন হয়ে থাকে এবং বিশেষ চিকিৎসার প্রয়োজন ছাড়াই সুস্থ হয়ে উঠতে পারে।

মানবদেহে প্রাপ্ত করোনাভাইরাসের নাম	যে সব সমস্যা হতে পারে
সার্স-কোভ-২ (SARS-CoV-2)	কোভিড- ১৯
সার্স-কোভ (SARS-CoV)	সিভিয়ার অ্যাকিউট রেসপিরেটরি সিন্ড্রোম (সার্স) Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS)
মার্স-কোভ (MERS-CoV)	মিডল ইস্ট রেসপিরেটরি সিন্ড্রোম (মার্স) Middle East Respiratory Syndrome (MERS)
এইচকোভ-এনএল৬৩ (HCoV-NL63)	সাধারণত হালকা শ্বাসকষ্টজনিত অসুস্থতা
এইচকোভ-২২৯ই (HCoV-229E)	
এইচকোভ-ওসি৪৩ (HCoV-OC43)	
এইচকেইউ১ (HKU1)	

সারণি: মানবদেহে প্রাপ্ত করোনাভাইরাস এবং এর দ্বারা সৃষ্ট রোগসমূহ

করোনাভাইরাসের ভেরিয়েন্টসমূহ:

সময়ের সাথে সাথে ভাইরাস যখন মানুষের মধ্যে ছড়িয়ে পরে তখন স্বাভাবিকভাবেই সেগুলোর বিকাশ এবং রূপান্তর হয় এবং এই পরিবর্তিত রূপ যখন মূল ভাইরাস থেকে উল্লেখযোগ্যভাবে ভিন্ন হয়ে ওঠে, তখন তারা ভেরিয়েন্ট হিসেবে পরিচিত হয়। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা ২০২১ সালের মে মাস থেকে করোনাভাইরাসের এই ভেরিয়েন্টগুলোকে গ্রিক বর্ণমালা দ্বারা চিহ্নিত করতে শুরু করেছে, যাতে মানুষের কাছে ভেরিয়েন্টগুলো সহজে পরিচিত হয়ে উঠতে পারে। ডেল্টা এবং ওমিক্রন- বর্তমানে করোনাভাইরাসের দুইটি প্রভাবশালী ভেরিয়েন্ট। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা ২০২১ সালের ১১ মে ডেল্টা ভেরিয়েন্ট শনাক্ত করে, যেটি কিনা করোনাভাইরাসের অন্যান্য ধরনের তুলনায় দ্রুত সংক্রমণশীল এবং এটি ইতিমধ্যে বিশ্বব্যাপী ব্যাপক মানুষের প্রাণহানি ঘটিয়েছে। পরবর্তীতে ২০২১ সালের ২৬ নভেম্বর বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা ওমিক্রন নামে অপর একটি ভেরিয়েন্ট- এর সন্ধান পায়, যা কিনা করোনাভাইরাসের সকল ভেরিয়েন্ট-এর মধ্যে সবচেয়ে বেশি পরিমাণে মিউটেশন ঘটিয়েছে।

যে সব লক্ষণ প্রকাশ পায়

কোভিড-১৯ রোগের প্রধান লক্ষণসমূহ হচ্ছে

- জ্বর;
- শুকনো কাশি ও
- ক্লান্তিবোধ।

অন্যান্য যে সব লক্ষণসমূহ খুব বেশি পরিলক্ষিত হয় না, সেগুলো হলো

- স্বাদ এবং গন্ধের অনুপস্থিতি;
- নাক বন্ধ থাকা;
- কনজাংটিভাইটিস (চোখ ওঠা);
- গলা ব্যথা;
- মাথা ব্যথা;
- পেশির ব্যথা;
- চামড়ায় র্যাশ ওঠা;
- বমি বমি ভাব অথবা বমি হওয়া;
- ডায়রিয়া ও
- মাথা ঘোরানো।

কোভিড-১৯ মারাত্মক রূপ ধারণ করলে যেসব লক্ষণসমূহ দেখা দিতে পারে

- শ্বাসকষ্ট;
- ক্ষুধামন্দা;
- বুকে চাপ লাগা অথবা বুকে ব্যথা হওয়া ও
- শরীরের তাপমাত্রা বৃদ্ধি (৩৮ ডিগ্রী সেলসিয়াস বা ১০০ ডিগ্রী ফারেনহাইটের উপরে)।

এছাড়াও

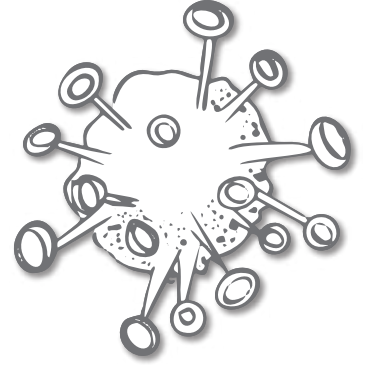
- মেজাজ খিটমিটে হয়ে যাওয়া;
- বিভ্রান্তি সৃষ্টি হওয়া;
- চেতনা লোপ পাওয়া;
- উদ্ভিন্ন থাকা;
- বিষণ্ণতা বেড়ে যাওয়া;
- ঘুমের ব্যাঘাত ঘটানো;
- স্ট্রোক, মস্তিষ্কের প্রদাহ, প্রলাপ বকা, স্নায়ু ক্ষতিগ্রস্ত হওয়ার মতো বিভিন্ন স্নায়ুজনিত জটিলতা দেখা দিতে পারে।

আমাদের সবার এটা মনে রাখতে হবে যে, আশেপাশে কোনো ব্যক্তি যদি শরীরে জ্বর এবং একই সঙ্গে শ্বাসকষ্ট অথবা বুকে চাপ বা ব্যথাজনিত সমস্যায় ভুগে থাকেন, তাহলে দেরি না করে যত দ্রুত সম্ভব চিকিৎসকের শরণাপন্ন হতে হবে। এটি সব বয়সের মানুষের ক্ষেত্রেই প্রযোজ্য। সম্ভব হলে হটলাইনে ফোন করে স্বাস্থ্যকর্মীর সঙ্গে আগেই যোগাযোগ করে নিতে হবে, যাতে দ্রুততম সময়ের মধ্যে সঠিক চিকিৎসা নেয়া যায়। তবে বয়স্ক মানুষ এবং যাদের পূর্বে থেকেই স্বাস্থ্যগত সমস্যা রয়েছে যেমন- কার্ডিওভাসকুলার ডিজিজ, ডায়াবেটিস, দীর্ঘস্থায়ী শ্বাসযন্ত্রের রোগ এবং ক্যান্সার, তাদের গুরুতর অসুস্থতার সম্ভাবনা বেশি।

কোভিড-১৯- এর লক্ষণ প্রকাশের জন্য গড়ে সময় লাগে ৫-৬ দিন এবং এর স্থায়ীত্বকাল হতে পারে সাধারণ ক্ষেত্রে ১-১৪ দিন। এই সময়সীমার জন্যই ভাইরাসের সংস্পর্শে যারা আসেন তাদেরকে ১৪ দিন আলাদা বলা হয় যেন তারা অন্যদের সংক্রমিত করতে না পারেন। আবার অনেকের কোনো প্রকার লক্ষণ প্রকাশ ছাড়াই কোভিড-১৯- এ আক্রান্ত হতে পারেন। গবেষণা থেকে প্রাপ্ত তথ্য মতে, সংক্রমিত ব্যক্তির লক্ষণসমূহ প্রকাশের ঠিক আগ মুহূর্তে (লক্ষণ প্রকাশ পাওয়ার ২ দিন আগে) এবং অসুস্থতার প্রথম দিকে সবচেয়ে বেশি সংক্রামক হয়ে থাকে।

কোভিড-১৯- এ আক্রান্ত হওয়ার পরবর্তী অবস্থা

পরিসংখ্যান থেকে পাওয়া তথ্যমতে, কোভিড-১৯- এ আক্রান্ত ব্যক্তিদের মধ্যে শতকরা ৮০ ভাগই হাসপাতালের চিকিৎসা ছাড়াই বাড়িতে বসে ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী চিকিৎসা নিয়ে সুস্থ হয়েছেন। প্রায় ১৫% আক্রান্ত ব্যক্তি গুরুতর অসুস্থ থাকেন এবং তাদের অক্সিজেনের প্রয়োজন হয়। শতকরা ৫ শতাংশ আক্রান্ত ব্যক্তির আইসিইউ প্রয়োজন হয়। করোনাভাইরাস মানবদেহে প্রবেশ করে শ্বাসতন্ত্রের বিকলতা, অ্যাকিউট রেসপিরেটরি ডিসট্রেস সিন্ড্রোম (Acute Respiratory Distress Syndrome (ARDS)), সেপটিক শক, রক্ত জমাট বেঁধে যাওয়া, হৃদযন্ত্রের সমস্যা বা কিডনির সমস্যাসহ এমন কিছু গুরুতর সমস্যার সৃষ্টি করে যা মানুষের মৃত্যুর কারণ হয়ে দাঁড়াতে পারে।



বিশেষ কিছু ক্ষেত্রে সংক্রমণের কিছুদিন পর শিশুদের মধ্যেও প্রদাহজনিত লক্ষণ দেখা দিতে পারে।

যেভাবে ছড়ায় নভেল করোনাভাইরাস

- কোভিড-১৯- এ আক্রান্ত রোগী থেকে এই রোগ অন্য মানুষে সংক্রমিত হয়। কোভিড-১৯- এ আক্রান্ত মানুষের নাক ও মুখ থেকে বেরিয়ে আসা হাঁচি-কাশির মাধ্যমে ছড়িয়ে পড়া ড্রপলেট (কাশি বা নিঃশ্বাস থেকে যে পানির ফোঁটা তৈরি হয়)- এর দ্বারা এই রোগ ছড়ায়। এই ড্রপলেট চারপাশের জিনিস ও জায়গার উপর লেগে থাকে। কেউ যদি এই জিনিস বা জায়গাগুলো স্পর্শ করে এবং তারপর নিজের চোখ, নাক বা মুখে হাত দেয়, তবে এই রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যায়।
- কোভিড-১৯ আক্রান্ত ব্যক্তির হাঁচি, কাশি বা নিঃশ্বাস থেকে বের হওয়া ড্রপলেট/পানির ফোঁটা যদি অন্য কারো শরীরে ঢোকে, তাহলে কোভিড-১৯ ছড়াতে পারে। এজন্য অসুস্থ ব্যক্তির থেকে কমপক্ষে তিন ফুট বা এক মিটারের বেশি দূরত্ব বজায় রাখা জরুরি।

- বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে, বাতাসে ভেসে থাকা ক্ষুদ্র কণার মাধ্যমে করোনাভাইরাস ছড়ানোর প্রমাণ পাওয়া যাচ্ছে। যেখানে মানুষের ভিড় বেশি, বন্ধ ঘর অথবা যেখানে বাতাস চলাচলের ভালো ব্যবস্থা নেই- সেসব জায়গায় বাতাসের মাধ্যমে করোনাভাইরাস সংক্রমণের বিষয়টি উড়িয়ে দেওয়া যায় না।
- অনেক কোভিড-১৯ আক্রান্ত ব্যক্তি অসুস্থ বোধ করেন না। রোগের প্রথম দিকে এমন হতে পারে। তাই, যার কেবল অল্প কাশি আছে এবং খুব অসুস্থ বোধ করছেন না, এমন কারোর কাছ থেকেও কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা আছে।
- বাজারে প্রচলিত টাকা এবং মুদ্রার মাধ্যমেও করোনাভাইরাস ছড়াতে পারে বলে ধারণা বিশেষজ্ঞদের। কেননা, টাকা এবং মুদ্রা মানুষ সরাসরি হাত দিয়ে ধরে এবং অনেক সময় মুখের থুথু ব্যবহার করে গণনা করে। এছাড়াও অতীতে টাকা এবং মুদ্রায় বিপজ্জনক ভাইরাস এবং ব্যাকটেরিয়া থাকার প্রমাণ মিলেছে গবেষণায়, যা কিনা টাকা এবং মুদ্রার মাধ্যমে নভেল করোনাভাইরাস ছড়ানোর ধারণাকে ত্বরান্বিত করেছে।



পোষকদেহে করোনাভাইরাস

মানবদেহে নভেল করোনাভাইরাসের স্থায়িত্বকাল

গবেষকদের মতে, এই ভাইরাস শরীরে ঢুকলে উপসর্গ দেখা দিতে সময় লাগে গড়ে পাঁচ দিন। কিন্তু কারো কারো ক্ষেত্রে উপসর্গ দেখা দিতে সময় লাগতে পারে আরও বেশি দিন। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে, ইনকিউবেশন কাল অর্থাৎ যে সময়টায় কোনো ভাইরাস মানুষের শরীরে থাকে কিন্তু তার কোনো লক্ষণ দেখা যায় না, সেই ইনকিউবেশনের সময়টা কোভিড-১৯- এর ক্ষেত্রে হলো ১৪ দিন পর্যন্ত। কিন্তু কোনো কোনো গবেষক বলছেন যে এই সময়টা ২৪ দিন পর্যন্তও হতে পারে। অর্থাৎ জীবাণু আপনার শরীরে সুপ্ত অবস্থায় এতটা লম্বা সময় ধরে থাকতে পারে। তবে বাংলাদেশের ক্ষেত্রে কোভিড-১৯ আক্রান্ত ব্যক্তির শরীরে ২১ দিন পর্যন্ত ভাইরাসের উপস্থিতি থাকতে পারে বলে রোগতত্ত্ব, রোগ নিয়ন্ত্রণ ও গবেষণা ইনস্টিটিউট (আইইডিসিআর) বলছে। তবে আক্রান্ত রোগী শুধুমাত্র মৃদু উপসর্গ সম্পন্ন রোগী হলে এবং তিন থেকে পাঁচদিনের মধ্যে তার উপসর্গ চলে গেলে ২১ দিন পর ওই ব্যক্তিকে নিরাপদ ধরে নেয়া যায়। কাশি দেওয়ার পর থেকে ড্রপলেটের মধ্যে এই ভাইরাসটি তিন ঘণ্টা পর্যন্ত বেঁচে থাকতে পারে। মানুষের ত্বকে ভাইরাসটি ২৪ ঘণ্টা পর্যন্ত বেঁচে থাকতে পারে বলে বিশেষজ্ঞদের অনেকে মনে করছেন। তবে পোশাকের গায়ে এই ভাইরাস বেশিক্ষণ টিকে থাকতে পারে না।

বাতাসে নভেল করোনাভাইরাসের স্থায়িত্বকাল

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে, এই ভাইরাসটি বাতাসে এক-দুই মিনিটের বেশি টিকে থাকতে পারে না। তবে আবহাওয়াভেদে এর স্থায়িত্বকালের তারতম্য হতে পারে।

সমতল বস্তুর গায়ে নভেল করোনাভাইরাসের স্থায়িত্বকাল

যুক্তরাষ্ট্রের এক গবেষণায় দেখা গিয়েছে, প্লাস্টিক ও স্টিলের সমতলে ভাইরাসটি ৭২ ঘণ্টা পর্যন্ত টিকে থাকতে পারে। কার্ডবোর্ডের সমতলে ভাইরাসের স্থায়িত্বকাল হয়ে থাকে ২৪ ঘণ্টার মতো। ফলমূলের গায়ে ভাইরাসটি ২৪ ঘণ্টা পর্যন্ত টিকে থাকতে পারে। আর কপারের তৈরি কোনো বস্তুর ওপর পড়লে এর মৃত্যু হতে চার ঘণ্টা সময় লেগে যেতে পারে।

করোনাভাইরাস সম্পর্কিত প্রচলিত ধারণাসমূহ

মুরগির মাংস থেকে কোভিড-১৯ হয়?

এটি সম্পূর্ণ ভুল তথ্য। মুরগির মাংস খাওয়ার মাধ্যমে নভেল করোনাভাইরাস ছড়ায় না। মুরগি থেকে বার্ড ফ্লু-র মতো রোগ ছড়ালেও কোভিড-১৯- এর সঙ্গে এর কোনও সম্পর্ক নেই।

ঠান্ডা আবহাওয়ায় করোনাভাইরাসের সংক্রমণ বেশি হয় এবং কম তাপমাত্রা করোনাভাইরাস ধ্বংস করতে সক্ষম

এই দুইটি তথ্যের কোনোটিরই সত্যতা পাওয়া যায় নি। করোনাভাইরাসের সংক্রমণের প্রথম দিকে ধারণা করা হতো যে শীতকাল বা ঠান্ডা আবহাওয়া এই ভাইরাসের বিস্তারের প্রধান কারণ। এজন্য গ্রীষ্মমন্ডলীয় দেশগুলোতে ভাইরাসের প্রকোপ কম ছিল। কিন্তু এই ধারণাকে ভুল প্রমাণ করে উষ্ণমন্ডলীয় অঞ্চলগুলোতে করোনার প্রকোপ ধীরে ধীরে বাড়তে থাকে। একইভাবে কম তাপমাত্রা ভাইরাসকে ধ্বংস করতে পারে- এই তথ্যেরও কোনো ভিত্তি নেই।

গরম পানিতে গোসল করলে করোনাভাইরাস দূর হয়

গরম পানিতে গোসল করলে কখনও শরীরের ভিতরে থাকা করোনাভাইরাস দূর হয় না বরং মানুষের শরীরের স্বাভাবিক তাপমাত্রার চেয়ে অতিরিক্ত তাপমাত্রা শরীরের ত্বক ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে। তবে করোনাভাইরাস প্রতিরোধের জন্য বাইরে থেকে এসে অবশ্যই ভালো করে সাবান-পানি দিয়ে শরীর জীবাণুমুক্ত করতে হবে।

মশার কামড়ে কি করোনাভাইরাস ছড়ায়?

মশার কামড়ের মাধ্যমে একজনের দেহ থেকে অপরজনের দেহে করোনাভাইরাস সংক্রমিত হয়েছে বলে কোনো প্রমাণ এখন পর্যন্ত পাওয়া যায় নি।

থার্মাল স্ক্যানার- এর সাহায্যে কি কোভিড-১৯ নির্ণয় করা যায়?

না, থার্মাল স্ক্যানার- এর সাহায্যে কোভিড-১৯ নির্ণয় করা সম্ভব নয়। থার্মাল স্ক্যানার ব্যবহার করা হয় শুধুমাত্র শরীরের তাপমাত্রা মাপতে। কোনো ব্যক্তির গায়ে জ্বর থাকলে সেটি থার্মাল স্ক্যানারে ধরা পড়ে। তবে করোনাভাইরাসে সংক্রমিত হয়েই যে সেই ব্যক্তির জ্বর এসেছে সেটি নির্ণয় করা সম্ভব নয় এর সাহায্যে।

পোষা প্রাণির সংস্পর্শে আসলে কি কোভিড-১৯ সংক্রমিত হয়?

এখন পর্যন্ত এমন কোনো তথ্য-প্রমাণ পাওয়া যায় নি যে পোষা প্রাণির সংস্পর্শে আসলে করোনাভাইরাস ছড়ায়। তবে এক্ষেত্রে সতর্কতা অবলম্বন করা জরুরি। পোষা প্রাণির সংস্পর্শে আসলে ভালো করে হ্যান্ডওয়াশ দিয়ে হাত পরিষ্কার করে নেয়া উচিত।

কোভিড-১৯ প্রতিকারে অ্যান্টিবায়োটিক এবং অন্যান্য ওষুধের কার্যকারিতা

যেহেতু অ্যান্টিবায়োটিক শুধুমাত্র ব্যাক্টেরিয়ার বিরুদ্ধে কার্যকর, এজন্য করোনাভাইরাসের প্রতিকার হিসেবে চিকিৎসা বিজ্ঞানীরা অ্যান্টিভাইরাল ওষুধ ব্যবহারের অনুমোদন দিয়েছে। ২০২১ সালে বাংলাদেশ মার্ক এবং ফাইজারের দুইটি অ্যান্টিভাইরাল ওষুধ উৎপাদনের অনুমতি পায়। মার্ক- এর 'মলনুপিরাবির' এবং ফাইজার- এর 'প্যাক্সলোভিড' নামের অ্যান্টিভাইরাল ওষুধ দুইটি এখন বাংলাদেশেই উৎপাদিত হবে বলে জানিয়েছে ওষুধ প্রশাসন অধিদপ্তর।

টিকা নিলে আর কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত হবে না

এটা ভুল ধারণা। এখন পর্যন্ত কোভিড-১৯- এর যে সব টিকা আবিষ্কৃত হয়েছে সেগুলোর কোনোটাই এমন নিশ্চয়তা দিতে পারে না যে, টিকা গ্রহণকারী ব্যক্তি আর কখনো কোভিড-১৯- এ আক্রান্ত হবেন না। তাই টিকা নেয়ার পরেও সর্বোচ্চ সতর্কতা অবলম্বন করে যথাযথ স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে হবে।

মহামারীর সময়ে সাংবাদিকতা

সংবাদ সংগ্রহের নীতিমালা ও শিষ্টাচার

করোনাভাইরাস আমাদের কোভিড-১৯ মহামারীর দিকেই শুধু ঠেলে দেয় নি, সেই সাথে বিশ্ব অবলোকন করেছে তথ্যের মহামারীও। প্রিন্ট মিডিয়া থেকে শুরু করে সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম পর্যন্ত তথ্যের যে ব্যাপক বিস্তৃতি লক্ষ্য করা গিয়েছে এই সময়ে সেটি সামাল দেয়া বড় চ্যালেঞ্জ হয়ে উঠেছে গণমাধ্যমকর্মীদের জন্য। স্বাস্থ্য সাংবাদিকতা এক নতুন রূপ পেয়েছে সমগ্র বিশ্বে। পরিবর্তিত হচ্ছে সাংবাদিকতার প্রাচীন এবং প্রচলিত ধারণা। গণমাধ্যমকর্মীরা স্বীকৃতি লাভ করেছে কোভিড-১৯ মহামারীর প্রথম সারির যোদ্ধা হিসেবে, যারা

জনগণের তথ্যের চাহিদা মিটিয়ে যাচ্ছেন অনবরত। মহামারীর মধ্যে কাজ করে যাওয়া বাংলাদেশের সাংবাদিকদের জন্য এ এক নতুন ধরনের অভিজ্ঞতা। এই চ্যালেঞ্জ মোকাবেলায় গণমাধ্যমকর্মীদের প্রয়োজন নির্দিষ্ট দিকনির্দেশনা, প্রয়োজনীয় প্রশিক্ষণ এবং পর্যাপ্ত স্বাস্থ্য সুরক্ষা সামগ্রীর ব্যবস্থা।

মহামারীর এই সময়ে তথ্যের মহাসমুদ্রের মধ্য থেকে কোন তথ্যটি সঠিক, সংবাদ উপযোগী এবং গুরুত্বপূর্ণ সেটি নির্ধারণ করে পাঠক-শ্রোতা-দর্শকের জন্য সংবাদ পরিবেশন করতে হলে সাংবাদিকরা নিম্নলিখিত কিছু দিকনির্দেশনা অনুসরণ করতে পারেন-

প্রাথমিক তথ্যসূত্রের সাথে যোগাযোগ করা

মহামারীর সাথে সরাসরি সম্পর্কিত ব্যক্তিদের সাথে (যেমন- চিকিৎসক, নার্স, স্বাস্থ্যকর্মী অথবা কোভিড-১৯ থেকে সেরে ওঠা ব্যক্তি) কথা বলে তথ্য সংগ্রহ করার চেষ্টা করতে হবে। এতে করে বর্তমান পরিস্থিতি সম্পর্কে সঠিক ধারণা লাভ করা যাবে।

সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমের ব্যবহার

মহামারীতে সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম মানুষের কাছে তথ্যের একটি বড় উৎস হয়ে উঠেছে। সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে এখন প্রায়ই বিভিন্ন ইস্যু ভাইরাল হতে দেখা যায়। সাংবাদিক সেই ভাইরাল ইস্যুর সূত্র ধরে তথ্য পুনর্যাচাই করার মাধ্যমে নতুন গল্পের দিকনির্দেশনা পেতে পারেন।



সঠিক সংবাদসূত্র বা তথ্যসূত্র

কোভিড-১৯ মহামারীর পাশাপাশি, বিশ্ব ‘তথ্য মহামারী’ বা ‘ইনফোডেমিক’-এর মধ্য দিয়ে যাচ্ছে। তথ্যের এই প্রাচুর্যতা আমাদের ভুল এবং অসত্য তথ্য এবং গুজবের দিকে নিয়ে যেতে পারে। এই পরিস্থিতিতে সংবাদ সংগ্রহ করা সাংবাদিকদের জন্য বড় চ্যালেঞ্জ হয়ে উঠেছে। তথ্যের বিপর্যয় মোকাবেলায় সাংবাদিকেরা যে উৎস থেকে সংবাদ সংগ্রহ করছেন সে সম্পর্কে অত্যন্ত সচেতন হতে হবে। তথ্যের কিছু নির্ভরযোগ্য সূত্র:

কয়েকটি নির্ভরযোগ্য তথ্যসূত্র

- বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO)
- স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়
- অন্যান্য সরকারী সংস্থাসমূহ
- জনস্বাস্থ্য বিষয়ক সংস্থাসমূহ
- সেন্টার ফর ডিজিজ কন্ট্রোল এন্ড প্রিভেনশন (CDC)
- গ্লোবাল অ্যালায়েন্স ফর ভ্যাকসিন ইনিশিয়েটিভ (GAVI)
- করোনাভাইরাস রিসোর্স সেন্টার অ্যাট জন হপকিন্স ইউনিভার্সিটি এন্ড মেডিসিন
- ইউএন হেলথ এন্ড এডুকেশন রিসোর্স সেন্টার
- বিশ্ববিদ্যালয়সমূহ
- স্বীকৃত গবেষণা প্রতিষ্ঠানসমূহ
- প্রকাশিত গ্রন্থ এবং গবেষণাপত্র

এছাড়াও গুজব যাচাই করার জন্য যে সব ওয়েবসাইটের সহায়তা নিতে পারেন-



REUTERS



Global Investigative
Journalism Network

বিশেষজ্ঞের মতামত

কোনো নির্দিষ্ট ইস্যুতে বিশেষজ্ঞ বাছাই করতে হবে সতর্কতার সাথে। করোনাভাইরাস সম্পর্কিত সঠিক তথ্যের জন্য ভাইরাস বিশেষজ্ঞের কাছ থেকেই মতামত নিতে হবে। বিশেষজ্ঞ কোন বিষয়টিকে সত্য বলে মনে করছেন এবং কোন বিষয়টি নিশ্চিতভাবে তিনি সত্য বলছেন এই দুইটি বিষয় মাথায় রেখে সংবাদ উপস্থাপন করতে হবে। বিশেষজ্ঞদের যখন কোনো নির্দিষ্ট ইস্যুতে প্রশ্ন করা হবে তখন যেন প্রশ্নটি সরাসরি মূল বক্তব্য ধরেই করা হয় সেটি মাথায় রাখতে হবে।

গবেষণাপত্র

যেকোনো স্বীকৃত গবেষণাপত্র সংবাদের উৎস হতে পারে। তবে গবেষণার নির্ভরযোগ্যতা থাকতে হবে। কোন কোন শর্ত মেনে গবেষণা করা হয়েছে মহামারীর সময়ে সেই বিষয়গুলো সংবাদে উপস্থাপন করা গুরুত্বপূর্ণ। গবেষণা সংবাদ সূত্র হিসেবে ব্যবহারের পূর্বে সেই গবেষণা সম্পর্কে বিশেষজ্ঞের মতামত নেয়া উচিত।

সংখ্যা নিয়ে সতর্কতা

মহামারীর এই সময়ে প্রতি মুহূর্তেই ঘটছে সংখ্যার রদবদল। দেশে দৈনিক মৃত্যু, দৈনিক শনাক্ত, দৈনিক নমুনা পরীক্ষা, দৈনিক শনাক্তের হার, বিশ্বে দৈনিক এবং মোট শনাক্ত ও মৃত্যুর হিসাব- এ সবই যেন সংখ্যার খেলা। সাংবাদিককে খুব সতর্কতার সাথে সঠিক তথ্যসূত্র থেকে এই সংখ্যাগুলো উপস্থাপন করতে হবে।

বিজ্ঞারিত বর্ণনাসহ প্রতিবেদন করুন

কোনো গবেষণা পত্র থেকে প্রতিবেদন করার পূর্বে, গবেষণাপত্রটি ভালোভাবে পড়ে নিতে হবে। শুধুমাত্র একটি প্রেস বিজ্ঞপ্তির ওপর ভিত্তি করে সংবাদ প্রকাশ করা যাবে না।

সংবাদ উৎস বর্ণনা করুন

বৈজ্ঞানিক গবেষণা, কেস নম্বর, প্রতিবেদন এবং ভ্যাকসিনের উপর প্রতিবেদন করার সময়, বিশ্বাসযোগ্যতা নিশ্চিতের জন্য উৎসের নাম উল্লেখ করতে হবে। এতে করে সংবাদের প্রতি পাঠকের আস্থা জন্মায় এবং পরবর্তীতে আরও তথ্য অনুসন্ধান করতে পাঠকের সুবিধা হয়।

টিকার পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া প্রকাশ করুন

কোন নির্দিষ্ট টিকার সম্ভাব্য পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলো উল্লেখ করে জনসাধারণকে অবহিত করতে হবে। সেই সাথে টিকার ট্রায়ালে অংশগ্রহণকারী কোনো ব্যক্তির সরাসরি অভিজ্ঞতা প্রতিবেদনে উল্লেখ করা যেতে পারে।

ছবি এবং ভিডিও নিয়ে সতর্কতা

সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমের বদৌলতে বিভিন্ন ধরনের ছবি এবং ভিডিও খুব সহজেই ভাইরাল হয়ে যাচ্ছে। সাংবাদিককে এই ছবি এবং ভিডিও সংবাদ হিসেবে প্রকাশ করার আগে ভালোভাবে যাচাই করে দেখতে হবে যে এর সত্যতা কতটুকু।

ছবি ও ভিডিও যাচাইয়ের জন্য কিছু ওয়েবসাইট

- Google Images Search
- RevEye (A Google Chrome Extension)- Reverse Image Search
- TinEye- Reverse Image Search
- BING- Reverse Image Search
- Yandex- Reverse Image Search
- Jeffrey Friedl's Image Metadata Viewer
- Fake Video News Debunker by InVID
- Watch Frame by Frame
- Youtube Data Viewer

ভাষার ব্যবহারে সতর্কতা

সংবাদের শব্দ চয়নে সতর্ক থাকতে হবে। এমন কোনো শব্দ ব্যবহার করা যাবে না যেটি জনমনে বিভ্রান্তি এবং ভয়ের উদ্বেক করে। স্বাস্থ্য সাংবাদিকতার ক্ষেত্রে চিকিৎসাবিজ্ঞানে ব্যবহৃত শব্দ ব্যবহারে সতর্ক থাকতে হবে।

জার্গনের ব্যবহার পরিহার করতে হবে। কেননা, চিকিৎসকরা যে সব জার্গন অথবা চিকিৎসা বিজ্ঞানের পরিভাষা ব্যবহার করেন সেসব সাধারণের কাছে পরিচিত নয়। সংবাদকে যতটা সম্ভব সহজপাঠ্য করে তুলতে হবে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার নির্দেশনা অনুযায়ী, কোভিড-১৯ আক্রান্ত অথবা কোভিড-১৯ থেকে সেরে ওঠা ব্যক্তিদেরকে “কোভিড কেস” বা “কোভিড-১৯-এর শিকার/পরিবারভুক্ত” এ সব শব্দ দিয়ে বর্ণনা করা যাবে না। এর পরিবর্তে বলতে হবে “কোভিড-১৯ চিকিৎসাধীন ব্যক্তি” অথবা “কোভিড-১৯ থেকে আরোগ্য লাভকারী ব্যক্তি”। কোভিড-১৯ সংক্রমণের জন্য ভাষা বা শব্দের মাধ্যমে বিশেষ কোনো ব্যক্তি বা গোষ্ঠিকে দায়ী করা যাবে না। যতটা সম্ভব ইতিবাচক ভাষা ব্যবহার করতে হবে।

মহামারীকালীন সাংবাদিকতার প্রতিবন্ধকতাসমূহ

সাংবাদিকের শারীরিক এবং মানসিক চাপ

কোভিড-১৯-এ আক্রান্ত হয়ে সাংবাদিক মৃত্যুর দিক দিয়ে বাংলাদেশ বিশ্বে ষষ্ঠ অবস্থানে। ২০২০-এর মার্চ থেকে ২০২১-এর এপ্রিল পর্যন্ত দেশে ৩৪ জন সাংবাদিক করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হয়ে মৃত্যুবরণ করেছেন। বেশিরভাগ সাংবাদিক ঘরের বাইরে কাজ করার কারণে তারা স্বাস্থ্যঝুঁকিতে থাকেন। এমনকি করোনাভাইরাস সংক্রমণের পরেও অনেক সাংবাদিক কর্মক্ষেত্রে থেকে পর্যাপ্ত সহায়তা পান না। মহামারীর প্রথম সারির যোদ্ধা হিসেবে নিজে আক্রান্ত হয়ে পরিবারের সদস্য এবং কর্মক্ষেত্রে সহকর্মীদের সংক্রমিত করতে পারেন- এই ধরনের মানসিক চাপের ভুক্তভোগী হয়ে থাকেন সাংবাদিকরা।

অর্থনৈতিক চাপ

মহামারীর এই সময়ে সাংবাদিকদের চাকরি হারানোর ভয় থাকে। অনেক সাংবাদিক অকারণে ছাটাইয়ের শিকারও হয়েছেন। এছাড়া প্রতি মাসে নিয়মিত বেতন না পাওয়া, বেতন পেলেও মোট বেতনের অর্ধেক অংশ পাওয়াসহ বিভিন্ন ধরনের অর্থনৈতিক চাপের সম্মুখীন হয়ে থাকেন সাংবাদিকেরা।

পারিপার্শ্বিক চাপ

মালিকপক্ষ এবং বিজ্ঞাপনদাতাদের চাপের মুখে পড়ে সাংবাদিকরা স্বাধীনভাবে কাজ করতে পারে না। রিপোর্টার্স উইদাউট বর্ডারস-এর ২০২০ সালের প্রতিবেদন অনুযায়ী, স্বাধীন গণমাধ্যম সূচকে বাংলাদেশের অবস্থান এক ধাপ পিছিয়ে ১৮০টি দেশের মধ্যে ১৫২তম। আর্টিকেল ১৯-এর প্রতিবেদন অনুযায়ী ২০২০ সালে করোনা মহামারীর সময়ে বাংলাদেশে ৩ জন সাংবাদিক অপহৃত এবং একজন নির্যাতনের শিকার হয়ে মৃত্যুবরণ করেছেন। একই সাথে ৩টি অনলাইন গণমাধ্যম বন্ধ করে দেয়া হয়েছে। বেড়েছে ডিজিটাল নিরাপত্তা আইন-এর অধীনে সাংবাদিকদের বিরুদ্ধে মামলার সংখ্যা। সেন্টার ফর গভর্ন্যান্স (সিজিএস)-এর ডিজিটাল সিকিউরিটি অ্যাক্ট ট্র্যাকার অনুযায়ী ২০২০ সালের জানুয়ারি থেকে ২০২২ সালের জানুয়ারি পর্যন্ত ডিজিটাল নিরাপত্তা আইন-এর অধীনে করা মোট মামলার সংখ্যা ৮৭২ টি, যার ৯ শতাংশ মামলা হয়েছে সাংবাদিকদের বিরুদ্ধে। মহামারীর এই সময়ে স্বাস্থ্যসেবা খাতের অনিয়ম-দুর্নীতি নিয়ে সংবাদ প্রকাশ করলে সাংবাদিকদের বিভিন্ন আইনের রোযানলে পড়তে হচ্ছে। প্রথম আলোর জ্যেষ্ঠ সাংবাদিক রোজিনা ইসলাম এবং ঠাকুরগাঁও-এর তিন জন সাংবাদিকদের বিরুদ্ধে করা মামলা এর অন্যতম উদাহরণ। শুধুমাত্র ডিজিটাল নিরাপত্তা আইনই নয়, মামলা দেয়া হচ্ছে ১৯২৩ সালে ব্রিটিশ শাসনামলে করা অফিসিয়াল সিক্রেটস অ্যাক্ট-এর অধীনেও।

সাংবাদিকের সুরক্ষা এবং নিরাপত্তা

মহামারীর সম্মুখ সারির যোদ্ধা হিসেবে সাংবাদিকরা করোনাভাইরাস সংক্রমণের ঝুঁকিতে রয়েছে। তবে কাজের ক্ষেত্র যেটাই হোক নিজের সুরক্ষাই প্রথম প্রাধান্য হওয়া উচিত। এজন্য সাংবাদিকদের কাজের শুরুতেই সর্বপ্রথম নিজেদের স্বাস্থ্য সুরক্ষার বিষয়টি নিশ্চিত করা বাঞ্ছনীয়।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে, কোভিড-১৯ থেকে রক্ষা পেতে সাবান দিয়ে বারবার হাত ধুতে হবে, হাঁচি-কাশি দেওয়ার সময় টিস্যু বা রুমাল দিয়ে নাক-মুখ ঢেকে ফেলতে হবে, হাঁচি-কাশি দেওয়ার পরপরই হাত ধুয়ে ফেলতে হবে, যতটা সম্ভব নাক, মুখ ও চোখে হাতের স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকতে হবে। কারণ, এতে এ ধরনের ভাইরাস হাত থেকে শরীরে প্রবেশ করতে পারে। হাঁচি-কাশি বা জ্বরে আক্রান্ত ব্যক্তির কাছাকাছি যাওয়া থেকে বিরত থাকতে হবে।

বারবার হাত ধোয়া

নিয়মিত এবং ভালো করে বারবার হাত ধুতে হবে (অন্তত ২০ সেকেন্ড যাবৎ)। বিশেষ করে অসুস্থ ব্যক্তির পরিচর্যার পর, হাঁচি কাশি দেওয়ার পর, খাবার প্রস্তুত ও পরিবেশনের আগে, টয়লেট ব্যবহারের পর, পশুপাখির পরিচর্যার পর অবশ্যই হাত ধুতে হবে অথবা স্যানিটাইজার ব্যবহার করতে হবে। রিপোর্টিং বা অন্যান্য মাঠ পর্যায়ের কাজের ক্ষেত্রে হাতের কাছে অবশ্যই স্যানিটাইজার, পানি রাখতে হবে।

দূরত্ব বজায় রাখা

এই সময় যেকোনো সর্দি-কাশি, জ্বর বা অসুস্থ ব্যক্তির কাছ থেকে অন্তত এক মিটার বা ৩ ফুট দূরত্ব বজায় রাখতে হবে। ইতোমধ্যে আক্রান্ত এমন ব্যক্তিদের সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন। অসুস্থ পশুপাখি থেকে দূরে থাকুন। সাক্ষাৎকার নেয়ার জন্য অনলাইন ব্যবহার করুন। সম্ভব না হলে ৩ ফুট দূরত্ব বজায় রেখে সাক্ষাৎকার নিন। প্রয়োজনে মাইক্রোফোন স্টিক ব্যবহার করুন।

নাক-মুখ স্পর্শ নয়

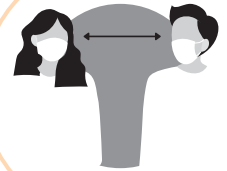
হাত দিয়ে আমরা সারা দিন নানা কিছু স্পর্শ করি। সেই বস্তু থেকে ভাইরাস হাতে লেগে যেতে পারে। তাই সতর্ক থাকতে হবে। অপরিষ্কার হাত দিয়ে কখনো নাক-মুখ-চোখ স্পর্শ করা যাবে না।

কাশির আদবকেতা মেনে চলুন

নিজে কাশির আদবকেতা বা রেসপিরেটরি হাইজিন মেনে চলুন, অন্যকেও উৎসাহিত করুন। কাশি বা হাঁচি দেওয়ার সময় নাক, মুখ রুমাল বা টিস্যু অথবা কনুই দিয়ে ঢাকুন। ব্যবহৃত টিস্যুটি সঠিক জায়গায় ফেলুন।

প্রয়োজনে ঘরে থাকুন

অসুস্থ হলে ঘরে থাকুন, বাইরে যাওয়া অত্যাবশ্যক হলে নাক-মুখ ঢাকার জন্য মাস্ক ব্যবহার করুন।



খাবারের ক্ষেত্রে সাবধানতা

কাঁচা মাছ-মাংস আর রান্না করা খাবারের জন্য আলাদা চপিং বোর্ড, ছুরি ব্যবহার করুন। কাঁচা মাছ-মাংস ধরার পর ভালো করে সাবান-পানি দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলুন। ভালো করে সেদ্ধ করে রান্না করা খাবার গ্রহণ করুন। অসুস্থ প্রাণি কোনোমতেই খাওয়া যাবে না। যথাসম্ভব বাইরের খাবার পরিহার করতে হবে।

স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভাস এবং নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন

কর্মব্যস্ততার মধ্যেও এই সময়ে নিজের যত্ন নেয়া জরুরি। রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে ভিটামিন-সি সমৃদ্ধ খাবার গ্রহণ করতে হবে। সেই সঙ্গে প্রচুর পরিমাণে শাকসবজি, ফলমূল গ্রহণ করতে হবে। দৈনিক কমপক্ষে ৮ গ্লাস পানি পান করতে হবে। স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভাসের সঙ্গে প্রতিদিন গড়ে ১৫-২০ মিনিট শরীর চর্চা করতে হবে।

ভ্রমণে সতর্ক থাকুন

জরুরী প্রয়োজন ছাড়া বিদেশ ভ্রমণ করা থেকে বিরত থাকুন এবং অন্য দেশ থেকে প্রয়োজন ছাড়া বাংলাদেশ ভ্রমণে নিরুৎসাহিত করুন। অত্যাবশ্যকীয় ভ্রমণে সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে। গণপরিবহন এড়িয়ে ব্যক্তিগত গাড়ি বা অফিসের গাড়িতে যাতায়াত করার চেষ্টা করুন।

অভ্যর্থনায় সতর্কতা

কারও সঙ্গে হাত মেলানো (হ্যান্ড শেক) এবং কোলাকুলি থেকে বিরত থাকতে হবে।

স্বাস্থ্যকর্মীর সাহায্য নিন

এ সময়ে কোনো কারণে অসুস্থ বোধ করলে, জ্বর হলে, কাশি বা শ্বাসকষ্ট হলে দ্রুত নিকটস্থ স্বাস্থ্যকর্মীর সাহায্য নিন।

মাস্ক পড়ুন এবং টিকা নিন

করোনা ভাইরাস মূলত এমন ব্যক্তিদের মধ্যে ছড়িয়ে পড়ে যারা একে অপরের সাথে ঘনিষ্ঠ সংযোগে থাকে। সংক্রমিত ব্যক্তির কাশি, হাঁচি, কথা বলা, গান গাওয়া বা শ্বাস নেওয়ার সময় ছোট তরল কণার মধ্যে ঐ ব্যক্তির মুখ বা নাক থেকে ভাইরাস অন্যদের মধ্যে ছড়িয়ে পরতে পারে। যাদের মধ্যে সংক্রমণের কোনো লক্ষণ নেই তাদের মাধ্যমেও এই ভাইরাস ছড়াতে পারে। তাই জনাকীর্ণ জায়গায় অন্যদের থেকে শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা এত গুরুত্বপূর্ণ। এজন্য এমন পরিস্থিতিতে সবাইকে নিরাপদ রাখতে মাস্ক ব্যবহার করার পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা করোনা ভাইরাসের সংক্রমণের বিস্তার রোধে ৩ ধরনের মাস্ক সুপারিশ করেছে-

- পুনরায় ব্যবহারযোগ্য নন-মেডিকেল মাস্ক
- মেডিকেল মাস্ক
- অন্যান্য ধরনের উচ্চ মানের নন-মেডিকেল মাস্ক

মাস্ক পরার সময়

- সব সময় সাবান ও পানি দিয়ে হাত ধোয়ার পর মাস্ক পরা শুরু করতে হবে।
- মাস্কটি পরিস্কার আছে কিনা তা নিশ্চিত করুন। এতে ছিদ্র বা গর্ত আছে কিনা তা পরীক্ষা করুন। মাস্কটি ময়লা বা নষ্ট হলে এটি পরবেন না।
- মাস্কটি এমনভাবে পরতে হবে যাতে মুখ, নাক এবং চিবুক ভালোভাবে ঢেকে থাকে এবং পাশে কোনো ফাঁক না থাকে।
- মাস্ক পরা অবস্থায় স্বাচ্ছন্দ্য নিঃশ্বাস নেওয়া যাচ্ছে কিনা তা নিশ্চিত করতে হবে।

মাস্ক পরিহিত অবস্থায়

- মাস্কটি ময়লা হলে বা ভিজে গেলে তা বদলে ফেলুন।
- মাস্কটিকে টেনে নাক বা চিবুকের নিচে নামাবেন না বা এটি আপনার মাথায় পরবেন না। কার্যকারিতার জন্য মাস্কটি দিয়ে মুখ ও নাক পুরোপুরি ঢেকে রাখা উচিত।
- পরিহিত অবস্থায় মাস্কটি স্পর্শ করা যাবে না।

মাস্ক খোলার সময়

- মাস্কটি খোলার আগে দুই হাত ধুয়ে নিন।
- ইলাস্টিক বন্ধনী বা গিটগুলো ধরে মাস্কটি খুলুন। মাস্কের সামনের অংশ স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন।
- মাস্ক খোলার পর আপনার দুই হাত ধুয়ে নিন।
- কাপড়ের মাস্ক প্রতিবার ব্যবহারের পরে ধুয়ে ফেলা এবং একটি পরিস্কার ব্যাগে সংরক্ষণ করা উচিত।
- মেডিকেল মাস্কগুলো একবার ব্যবহার উপযোগী এবং ব্যবহারের পর এগুলো ঢাকনায়ুক্ত ময়লার ঝুড়িতে ফেলে দেয়া উচিত।

কিন্তু শুধুমাত্র মাস্ক পরিধান করার মাধ্যমেই কোভিড-১৯ প্রতিরোধ করা সম্ভব নয়। শারীরিক দূরত্ব মেনে চলার পাশাপাশি ঘন ঘন হাত ধুতে হবে। সেই সাথে টিকা গ্রহণ করা আবশ্যিক। যেসব টিকা কোভিড-১৯-এর বিরুদ্ধে নিরাপত্তা এবং কার্যকারিতার প্রমাণ দিয়েছে, বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা ইতিমধ্যে সেসব টিকার একটি তালিকা প্রদান করেছে-

- AstraZeneca/Oxford Vaccine
- Johnson and Johnson
- Moderna
- Pfizer/BionTech
- Sinopharm
- Sinovac
- COVAXIN
- Covovax
- Nuvaxovid

তবে এটা মাথায় রাখতে হবে যে, কোনো টিকাই করোনা ভাইরাসের সংক্রমণ রোধে শতভাগ সুরক্ষা প্রদান করতে পারে না। সম্ভব হলে, দুই ডোজ টিকা গ্রহণের নির্দিষ্ট সময় পর বুস্টার ডোজ গ্রহণ করতে হবে।

তথ্যসূত্র

<https://www.hopkinsmedicine.org/>
<https://www.who.int/>
<https://coronavirusexplained.ukri.org/en/>
<https://www.bbc.com/bengali>
<https://www.unicef.org/bangladesh/>
<https://www.ifj.org/>
<https://freedominfo.net/>

