



Committee to Protect Journalists
Defending Journalists Worldwide



কোরোনা ভাইরাস : CPJ দ্বারা জারি করা গণমাধ্যম কর্মীদের জন্য সতর্কতামূলক পরামর্শ

আন্টার্কটিকা ছাড়া পৃথিবীর সমস্ত মহাদেশে কোরোনা ভাইরাস ছড়িয়ে পড়েছে। [বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা](#) (ডব্লিউএইচও)-এর মতে, বিশ্বের ১০০-এরও বেশি দেশে কোরোনা ভাইরাস প্রসার ও বিস্তার লাভ করেছে।

৩১শে জানুয়ারি ২০২০-তে ডব্লিউএইচও এই রোগকে সার্বজনীন আপতকালীন স্বাস্থ্য উপদ্রব [ঘোষণা করেছে](#)। ২৮শে ফেব্রুয়ারি আন্তর্জাতিক স্তরে এই রোগের ভয়ের মাত্রা high থেকে বাড়িয়ে very high শ্রেণির [অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে](#) এবং এরপর ১১ই মার্চ এই ব্যাধিকে মহামারি [আখ্যা দেওয়া হয়েছে](#)।

[ট্রিপ ডট কম ওয়েবসাইটের বক্তব্য অনুযায়ী](#), বহু দেশ বাইরে থেকে আসা যাত্রীদের উপর নানা প্রকার বিধি নিষেধ আরোপ করেছে অথবা ওই দেশগুলো পুরোপুরি ভাবে লকডাউন করে বাইরের সমস্ত দেশ থেকে নিজেদের বিচ্ছিন্ন করে ফেলেছে। কোরোনা ভাইরাসের বিস্তারের বিষয়টি মাথায় রেখে ডব্লিউএইচও একটি নকশা বা খসড়া তৈরি করেছে এবং এই খসড়াকে পরিবর্তিত পরিস্থিতির সাপেক্ষে নিয়মিত আপডেট করা হচ্ছে। এই খসড়া বা নকশা দেখার জন্য আপনারা [এখানে](#) ক্লিক করতে পারেন।

পরিবর্তিত পরিস্থিতি অনুযায়ী বিভিন্ন সংস্থা ও সংগঠনের পক্ষ থেকে স্বাস্থ্য সম্পর্কিত নানা পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে। এই পরিপ্রেক্ষিতে সতর্ক থাকার জন্য গণমাধ্যমের কর্মীরা [ডব্লিউএইচও](#), [সিডিসি](#) (Centre for Disease Control) ও [পিএইচই](#) (Public Health England)-এর ওয়েবসাইট দেখতে পারেন।

যে সকল সাংবাদিকরা ভাইরাস সম্পর্কিত বিষয়ে রিপোর্টিং করতে আগ্রহী তাঁরা নিম্নে উল্লিখিত বিষয়গুলির প্রতি মনোযোগ দিন এবং পরিবর্তনশীল পরিস্থিতি ও প্রতিবিধান ও বিধি নিষেধ সম্পর্কে অবগত থাকুন। জানিয়ে দিন যে দ্রুত গতিতে বদলে যাওয়া পরিস্থিতির কারণে বিবিধ নির্দেশ সম্পর্কিত যে কোনও পরিকল্পনায় আকস্মিক ভাবে পরিবর্তন আসতে পারে।

রিপোর্টিংয়ের আগে

- [সিডিসি ওয়েবসাইটের](#) মত অনুযায়ী, বয়স্ক ব্যক্তি এবং অন্যান্য রোগে ভুগছেন এমন ব্যক্তিদের high risk শ্রেণিতে রেখে দেওয়া হয়েছে। আপনি যদি এই শ্রেণিতে পড়েন তাহলে আপনার পক্ষে এই ধরনের রিপোর্টিংয়ের জন্য এগিয়ে আসা উচিত নয়। এ ছাড়াও, [গর্ভবতী](#) মহিলা সাংবাদিকদের দিকেও বিশেষ নজর দেওয়া দরকার।
- [বাজফিড ওয়েবসাইটের](#) মত অনুযায়ী, কিছু বিশেষ সম্প্রদায়ের মানুষের উপর সাম্প্রদায়িক হামলা হয়েছে। তার ফলে এই বিষয়ে রিপোর্টিংয়ের জন্য কর্মী নির্বাচন করার সময় এই বাস্তব পরিস্থিতির দিকে সতর্ক দৃষ্টি রাখুন। সমাজে বিরাজমান [ভেদাভেদপূর্ণ মানসিকতা](#) এবং পূর্বের অভিজ্ঞতা থেকে পাওয়া শিক্ষা থেকে আমাদের সতর্ক থাকা প্রয়োজন।
- কোনও রকম কর্মসূচি রূপায়নে যাওয়ার আগে সেখানকার পরিস্থিতি সম্পর্কে নিয়মিত ভাবে খোঁজ খবর রাখতে শুরু করুন। এই বিষয়ে খেয়াল রাখুন যে [অনেক দেশ](#) এক জায়গায় নির্দিষ্ট সংখ্যক মানুষের বেশি জমায়েতকে নিষিদ্ধ ঘোষণা করেছে।

- ভুল নির্দেশিকা ও খবর থেকে [সতর্ক](#) থাকুন। ডব্লিউএইচও-এর ওয়েবসাইটে কোরোনা ভাইরাস সম্পর্কিত নানা মিথ ও বিবিধ অস্পষ্টতা দূর করার জন্য একটি [গাইড](#) বা [নির্দেশিকা](#) পাওয়া যাচ্ছে।
- যদি [আক্রান্ত দেশে একান্ত যাওয়ার](#) প্রয়োজন দেখা দেয় তাহলে সেখানে যাওয়ার আগে এই বিষয়টি নিশ্চিত ভাবে জেনে নিন যে যেখানে আপনি থাকবেন তার আশেপাশে এই রোগের চিকিৎসার জন্য পর্যাপ্ত ব্যবস্থা রয়েছে কি না। কোনও রকম সন্দেহ থেকে মুক্ত থাকার জন্য আপনি [Flu Vaccine](#) নিয়ে রাখতে পারেন।
- নিজের ম্যানেজমেন্ট দলের কাছে স্পষ্ট ভাবে জেনে নিন যে ভ্রমণ বা যাত্রার কারণে আপনি যদি অসুস্থ হয়ে পড়েন তাহলে সেই আপতকালীন সময়ে আপনাকে সাহায্য করার জন্য তাদের কাছে কী কী প্ল্যান বা পরিকল্পনা আছে। কেননা এই বিষয়ের সম্ভাবনা রয়েছে যে আপনার কোনও রকম পরিস্থিতিতে আলাদা থাকার প্রয়োজন পড়তে পারে অথবা এমনটাও হতে পারে যে আপনি কোয়ারান্টাইন বা লকডাউন জেনে (অসুস্থদের জন্য আলাদা রাখার জায়গা বা এমন স্থান যেখান থেকে অন্য স্থানে যাওয়ার উপর বিধি নিষেধ আরোপ করা হয়েছে) আটকে পড়ে গেলেন।
- সকল দরকারি জিনিসপত্র নিজের সঙ্গে নিয়ে যান। বর্তমান এই পরিস্থিতিতে মুখের মাস্ক, হাতের স্যানিটাইজার, সাবান, প্যাকেটবদ্ধ খাবার এবং টয়লেট পেপারের মতো জিনিসপত্রের ঘাটতির খবর আমাদের সামনে এসেছে। এর কারণ হল বহু সংখ্যক লোক অতিরিক্ত [ভয় পেয়ে এই সব পণ্য বেশি বেশি পরিমাণে কিনতে](#) শুরু করেছে।
- কোরোনা ভাইরাস সম্পর্কিত বিষয়ে রিপোর্টিং করার সময় সম্ভাব্য সকল পরিস্থিতির জন্য নিজেকে মানসিক ভাবে প্রস্তুত রাখুন। বিশেষ করে আপনার মনের উপর ওই সময় সবচেয়ে বেশি প্রভাব পড়তে পারে যখন আপনাকে কোনও ক্লিনিক, হাসপাতাল, মেডিকেল ক্যাম্প বা অসুস্থ ব্যক্তিদের জন্য বরাদ্দ আলাদা জায়গায় গিয়ে রিপোর্টিং করতে হবে। ট্রমার সঙ্গে সম্পর্কিত সমস্যা বিষয়ে রিপোর্টিং করা গণমাধ্যম কর্মীদের জন্য [ডাট সেন্টার ফর জার্নালিজম এন্ড ট্রমার](#) ওয়েবসাইটে গুরুত্বপূর্ণ তথ্য ও নির্দেশিকা পাওয়া যাচ্ছে।
- এই ধরনের অ্যাসাইনমেন্টের ব্যাপারে সাধারণ ভাবে আপনার পরিবারের লোকজন চিন্তিত থাকেন। এই জন্য আপনি তাদের সঙ্গে সম্ভাব্য সকল রকমের বিপদের বিষয়ে আলাপ আলোচনা করুন। যদি প্রয়োজন মনে করেন তাহলে আপনার পরিবারের লোকের সঙ্গে আপনার সংস্থার চিকিৎসা পরামর্শদাতার যোগাযোগ করিয়ে দিন।

ডিজিটাল নিরাপত্তা

- নিজের [ডিজিটাল সুরক্ষা](#) বিষয়ে সাবধানতা অবলম্বন করুন। এই বিষয়টি খেয়ালে রাখুন যে সাইবার নিরাপত্তা সংস্থা [নটন](#)-এর মত অনুসারে কিছু হ্যাকার কোরোনা ভাইরাসের ব্যাপারে ভ্রান্তিমূলক ইমেল পাঠিয়ে লোকজনকে ঠকানোর চেষ্টা করে যাচ্ছে।
- এমন ধরনের অ্যাপ থেকে সাবধান থাকুন যা রেনসামওয়্যার (এমন ভাইরাস যার মাধ্যমে আপনার ডেটা ব্লক করে আপনার থেকে টাকা দাবি করে থাকে)যেমন [COVID-19 Tracker](#)-এর মাধ্যমে আপনাকে নিশানা করার চেষ্টা করে চলেছে।
- কোরোনা ভাইরাসের সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত কোনও প্রকার লিঙ্ক ক্লিক করার সময় সাবধানতা অবলম্বন করুন। কেননা এমন কিছু লিঙ্ক আছে যাতে ক্লিক করলে এমন ওয়েবসাইট খুলে যেতে পারে যার মাধ্যমে আপনার মোবাইল, ল্যাপটপ বা কম্পিউটারে ভাইরাস ঢুকে পড়ার সম্ভাবনা রয়েছে।
- অগণতান্ত্রিক দেশে জন্ম নেওয়া কোরোনা ভাইরাস সম্পর্কিত বিষয়ে রিপোর্টিং করার সময় সম্ভাব্য সকল প্রকার বিপদ সম্পর্কে সচেতন ও সাবধান থাকুন। এই ধরনের প্রশাসন সাধারণ ভাবে এই বিষয়ে সঠিক সংখ্যা গোপন করার চেষ্টা করে থাকে এবং এর ফলে তাদের বিরুদ্ধে রিপোর্টিং করা গণমাধ্যম কর্মীদের উপর [সেন্সরশিপ](#) জারি করে অথবা এদের বিরুদ্ধে কড়া পদক্ষেপ গ্রহণ করে থাকে।
- কোরোনা ভাইরাস সম্পর্কিত রিপোর্টিংয়ের কারণে গণমাধ্যম কর্মীদের [সোশ্যাল মিডিয়াতে](#) বিপুল ট্রোলিঙের মোকাবিলা করতে হতে পারে।

যাত্রা পরিকল্পনা

- নিজের ট্রাভেল ইনশিওরেন্স পলিসি চেক করুন। কিছু সরকারি বিভাগের পক্ষ থেকে ইতালি, চীন, ইরান এবং উত্তর কোরিয়ার মতো দেশে যাওয়ার ব্যাপারে বহু সুরক্ষামূলক পরামর্শ ও নির্দেশিকা জারি করা হয়েছে। এই বিভাগগুলির মধ্যে [আমেরিকা](#), [ব্রিটেন](#) ও [ফ্রান্সের](#) বিদেশ মন্ত্রক যুক্ত রয়েছে। বলে দেওয়া ভালো যে কোরোনা ভাইরাস সম্পর্কিত যাত্রার ব্যাপারে কভারেজ নাও পাওয়া যেতে পারে। এটাও সম্ভব।
- যে দেশে বা যে স্থানে আপনার যাওয়ার কথা সেখানকার বর্তমান বিধি নিষেধ বা ভবিষ্যতের সম্ভাব্য বিধি নিষেধ বিষয়ে খোঁজ খবর সংগ্রহ করুন। এ ছাড়াও এই ব্যাপারে সচেতন থাকুন যে বিদেশি নাগরিকদের উপর অতিরিক্ত বিধি নিষেধ আরোপ করা হতে পারে।

- সম্ভাব্য আপতকালীন পরিস্থিতির সঙ্গে মোকাবিলা করার জন্য পরিকল্পনা বা নকশা তৈরি করে রাখুন। কেননা এই পরিস্থিতিতে নাগরিক কেন্দ্রগুলি বা পুরো এলাকা বা গোটা দেশকে যে কোনও সময় লকডাউন করে বাইরের বিশ্ব থেকে বিচ্ছিন্ন করে রাখা হতে পারে।
- এই বিষয় সম্পর্কে সজাগ থাকুন যে বহু দেশের সীমান্ত বা বর্ডার বন্ধ করে দেওয়া হয়েছে এবং ভবিষ্যতে আরও অনেক বর্ডার বন্ধ হয়ে যাওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে। আপতকালীন পরিকল্পনা বা নকশা প্রস্তুত করার সময় এই বাস্তব অবস্থাকে অবশ্যই মাথায় রাখুন।
- যদি আপনি অসুখে ভোগেন তাহলে যাত্রা স্থগিত করে দিন। আন্তর্জাতিক এবং আঞ্চলিক ও অন্যান্য পরিবহন কেন্দ্রগুলিতে স্বাস্থ্য স্ক্যানিংয়ের ব্যবস্থা রাখা হয়েছে। এর ফলে কোনও জায়গায় বা কোনও দেশে পৌঁছানোর পর যাত্রীদের পরীক্ষা নিরীক্ষা প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে যেতে হতে পারে এবং সন্দেহজনক কিছু ধরা পড়লে যাত্রীদের আলাদা স্থানে রাখা হতে পারে।
- ফেরতযোগ্য উড়ান টিকিট (যে টিকিট ফিরিয়ে দিলে আপনি টাকা ফেরত পেতে পারেন) কিনুন। [আইএটিএ ওয়েবসাইটের](#) বক্তব্য অনুযায়ী, কোরোনা ভাইরাস ছড়িয়ে পড়ার কারণে অনেক বিমান সংস্থাকে আর্থিক ক্ষতির সঙ্গে লড়াই করতে হয়েছে এবং এই কথাও বলা হচ্ছে যে ইউরোপের সবচেয়ে বড় এয়ারলাইন সংস্থা [FlyBe](#) বন্ধ হয়ে যাওয়ার পিছনে এই পরিস্থিতির বড় ভূমিকা রয়েছে।
- এই প্রসঙ্গে উল্লেখ্য আন্তর্জাতিক স্তরে যাতায়াতের পরিমাণ অনেক কমে গেছে। কেননা অনেক জায়গায় [উড়ান বাতিল](#) করে দেওয়া হয়েছে। কোরোনা ভাইরাসের প্রকোপ আরো অনেক দেশে দ্রুত গতিতে যেভাবে বৃদ্ধি পাচ্ছে তাতে এই পরিস্থিতিতে আরও বহু উড়ান বাতিল হওয়ার সম্ভাবনা রয়ে গেছে।
- যে দেশে যেতে চান সেই দেশের ভিসার অবস্থা সম্পর্কে খোঁজ খবর নিন। এই বিষয়টি খেয়ালে রাখুন যে [অনেক দেশই](#) আগে জারি করা ভিসা ইতিমধ্যে বাতিল ঘোষণা করে দিয়েছে।
- এটাও খবর নিন, যে দেশে আপনি যেতে চান সেই দেশে নিজেকে কোরোনা ভাইরাস মুক্ত প্রমাণ করার জন্য কি মেডিকেল সার্টিফিকেট দেখানো আবশ্যিক--এই মর্মে কোনও ঘোষণা করা হয়েছে? যদি ঘোষণা হয়ে থাকে তাহলে নিজের স্বাস্থ্যের শংসাপত্র বা মেডিকেল সার্টিফিকেট বানিয়ে নিন।
- হাতে একটু বেশি সময় নিয়ে বিমান বন্দরে যান কারণ সেখানে [হেলথ স্ক্যানিং](#) এবং শারীরিক উত্তাপ চেক আপের প্রক্রিয়ার মধ্যে দিয়ে আপনাকে যেতে হতে পারে। এই ব্যবস্থা রেল স্টেশন, বন্দর এবং বড় বাস স্টেশনেও চালু হতে পারে।
- যে দেশে আপনি যাচ্ছেন সেই দেশে যাত্রা বা ভ্রমণ সম্পর্কিত গুরুত্বপূর্ণ যে আদেশ দেওয়া হয়েছে তা সম্পর্কে অবগত থাকুন। [সৌদি আরব](#) এবং [রাশিয়ার](#) মতো কিছু দেশ কিছু বিশেষ দেশের নাগরিকদের নিজের দেশের বিশেষ কিছু এয়ারপোর্ট ও টার্মিনালেই যাওয়ার অনুমতি দিয়েছে। সর্বত্র নয়।
- যে দেশে আপনি যাচ্ছেন সেখানেকার স্থানীয় খবরের কাগজ বা ওয়েবসাইটের উপর নজর রাখুন যাতে শহরে কোন কোন বিধি নিষেধ আরোপ করা হয়েছে সে সম্পর্কে আপনি সচেতন থাকতে পারেন।

সংক্রমণ থেকে বাঁচার কৌশল

অনেক দেশে সমাজে একে অপরের থেকে দূরে [দূরে থাকার](#) জন্য নানা রকম পদ্ধতি অবলম্বন করছে। ক্লিনিক, হাসপাতাল, বৃদ্ধাশ্রম, কোয়ারান্টাইন জোন, অন্য জীবদের দ্বারা আক্রান্ত রোগী, বয়স্ক, অসুস্থ ব্যক্তি বা কোরোনা ভাইরাসের চিকিৎসা করছেন এমন ডাক্তার অথবা কোথাও যাওয়ার সময় সেখানে কী কী সুরক্ষা ব্যবস্থা রয়েছে সে সম্পর্কে যথেষ্ট ওয়াকিবহাল হওয়ার জন্য খোঁজ খবর করুন। যদি মনে কোনও রকম সন্দেহ জন্মায় তাহলে সেখানে যাবেন না। এ ছাড়াও সংক্রমণ থেকে বাঁচার আরও কিছু পদ্ধতি নিম্নে উল্লেখ করা হল।

- এমন ব্যক্তির নিকটে যাওয়া থেকে বিরত থাকুন (অন্তত ৬ ফুট দূরত্ব বজায় রাখার চেষ্টা করুন) যিনি শ্বাস কষ্টজনিত রোগ যেমন সর্দি বা কাশির মতো রোগে ভুগছেন। হাঁচি ও কাশির সময় নাক ও মুখ হাত দিয়ে ঢেকে রাখুন।
- সকাল ও সন্ধ্যার সময় গণ পরিবহন মারফত যাত্রা করা এড়িয়ে চলার চেষ্টা করুন। এ ছাড়াও যখন আপনি গণ পরিবহনে যাত্রা করছেন তখন যানবাহন থেকে নামার সময় অ্যালকোহল দিয়ে তৈরি জেল ([সিডিসি ওয়েবসাইটের নিদান](#) অনুযায়ী কম পক্ষে ৬০ শতাংশ ইথানল অথবা ৭০ শতাংশ আইসোপ্রোনাল দিয়ে তৈরি জেলই ব্যবহার করা উচিত) দিয়ে হাত অবশ্যই ঘষে নিন। যদি আপনি নিজের গাড়িতে যাতায়াত করেন তাহলে এই বিষয়টি খেয়াল রাখুন যে ওই গাড়িতে কোরোনা ভাইরাসে আক্রান্ত কোনো রোগী যেন না থাকে। এক জনের জন্য অন্যান্য মানুষেরাও সংক্রমিত হতে পারে।
- সন্দেহজনক রোগী, বয়স্ক ব্যক্তি, অসুস্থ ব্যক্তি অথবা কোরোনা ভাইরাসের চিকিৎসা করছেন এমন ডাক্তার বা নার্সের সাক্ষাৎকার নেওয়ার সময় নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখুন।

- ক্লিপ মাইকের বদলে ডাইরেকশনাল মাইক্রোফোন ব্যবহার করুন। যেখানে এই রোগ তীব্র মাত্রায় ছড়িয়ে পড়েছে সেখানে কাজ করছেন যে সাংবাদিকরা তাঁরা মাইকের উপর লাগানো মোড়ক খুলে রোজ গরম জল দিয়ে ধুয়ে নিন।
- নিয়ম করে নিজের হাত গরম জল ও সাবান দিয়ে ধুয়ে নিন। যদি গরম জল বা সাবান কাছে না থাকে তাহলে অ্যান্টিবায়োটেরিয়াল জেল বা বাইপ ব্যবহার করুন তবে এর পর যতটা শীঘ্র সম্ভব গরম জল বা সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে নিন।
- কোনও সংক্রমিত এলাকায় যাওয়ার আগে নিজের হাতে সুরক্ষামূলক দস্তানা বা গ্লোভস পরে নিন। নিরাপত্তার জন্য অন্যান্য জিনিস যেমন বডিসুট বা মুখের মাস্ক পরার প্রয়োজনও হতে পারে।
- শুধু মাত্র রান্না করা মাংস অথবা ডিম খান।
- যদি আপনি বাজারে, মাঠে বা কোনও সংক্রমিত এলাকায় কাজ করে থাকেন তাহলে ডিসপোজেবল চপ্পল জুতো বা জল নিরোধক মোজা ব্যবহার করুন এবং ওই জায়গা থেকে বেরিয়ে এসে বা ফিরে এসেই ওগুলো পরিস্কার করুন। যদি আপনি জল নিরোধক মোজা ব্যবহার করে থাকেন তাহলে ওই জায়গা থেকে ফেরার আগেই ওগুলো খুলে ফেলুন এবং ওগুলো পুনরায় ব্যবহার করবেন না।
- যদি আপনি এমন জায়গায় কাজ করেন যেখানে কোরোনা ভাইরাস থাকার বা সংক্রমণের সম্ভাবনা রয়েছে তাহলে আপনার জিনিসপত্র জীবাণু নাশক (যেমন Meliseptol) দিয়ে পরিস্কার করে নিন। জিনিসপত্র আগের জায়গায় রাখার আগে এক বার ভালো করে পরিস্কার করে নিন।
- কোনো সংক্রমিত এলাকার বাইরে বেরনোর আগে এবং পরে নিজের হাত গরম জল ও সাবান দিয়ে অবশ্যই ধুয়ে নিন।
- যদি আপনার জ্বর অথবা শ্বাস প্রশ্বাসজনিত সমস্যার লক্ষণ নজরে আসে তাহলে সেই সময় এই বিষয়ে বিশদে ভাবুন যে আপনি নিজের চিকিৎসা কোথায় করাবেন। সরকারি স্বাস্থ্য কেন্দ্র আপনাকে আলাদা থাকার কথা বলতে পারে যাতে আপনার কারণে অন্যরা সংক্রমিত না হয়ে পড়েন। কোনও অতি সংক্রমিত (কোরোনা ভাইরাসের ফলে) দেশে প্রচুর ভিডুয়ুক্ত ক্লিনিক ও হাসপাতালে রোগীর সংস্পর্শে আসার বিপদ রয়েছে। যখন ওখানে যাওয়ার ফলে অন্যদেরও এই রোগে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা থেকে যায়। তাই এই জাতীয় জায়গায় যাওয়ার আগে ভালো করে ভেবে নিন।
- স্থানীয় সরকারি সংস্থার পক্ষ থেকে যে সকল ঘোষণা ও নির্দেশ দেওয়া হয়েছে সেগুলো মেনে চলার চেষ্টা করুন।

যদি আপনি চীনে কাজ করেন তাহলে

- কোনও সংক্রমিত এলাকার মধ্যে জলযুক্ত বাজার বা মাঠে যাবেন না। পশুপাখি (মৃত বা জীবিত) এবং তাদের চারপাশে সরাসরি না যাওয়াই মঙ্গল। এমন জায়গায় হাত ছোঁয়াবেন না যেখানে পশুপাখির বর্জ্য লেগে রয়েছে। যদি আপনি ক্লিনিক, হাসপাতাল বা অন্য কোথাও কাজ করে থাকেন তাহলে নিজের জিনিসপত্র মেঝেতে ছড়িয়ে ছিটিয়ে রাখবেন না। Meliseptol জাতীয় জীবাণু নাশক দিয়ে নিজের জিনিস পত্র সাফ সুরো রাখুন।
- পশুর খোঁয়াড় অথবা সন্দেহজনক পশুর খাঁচার কাছে যাওয়া থেকে নিজেকে বিরত রাখুন। যদি আপনাকে কোনও পশু কামড়ে নেয় তাহলে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব ডাক্তারের কাছে যান।
- যখন কোনও পশুপাখিকে স্পর্শ করছেন অথবা কোনও বাজারে, মাঠে রয়েছেন বা তার আশেপাশে রয়েছেন তখন কোনও রকম খাবার দাবার আপনি খাবেন না।

মুখের মাস্কের ব্যবহার

[সিডিপি](#) এবং [ডব্লিউএইচও](#) ঘোষণা করেছে, যে সকল লোকের মধ্যে কোরোনা ভাইরাসের কোনও লক্ষণ নেই তাদের মুখে মাস্ক পরা জরুরি নয়। কিছু বিশেষ পরিস্থিতিতে স্থানীয় প্রশাসনের পক্ষ থেকে আপনাকে মুখের মাস্ক পরতে বলা হতে পারে, যেমন আপনি যদি হাসপাতালের মতো কোনও স্পর্শকাতর জায়গায় থাকেন অথবা যদি আপনি কোরোনা ভাইরাসে আক্রান্ত কোনও রোগীর দেখাশোনা করে থাকেন। যখন মাস্ক পরবেন তখন নিম্নে লিখিত বিষয়গুলি খেয়াল রাখবেন।

- সার্জিক্যাল মাস্কের বদলে N95 (অথবা FFP2/ FFP3) মাস্ক ব্যবহার করার [সুপারিশ](#) করা হচ্ছে।
- এই বিষয়টি সুনিশ্চিত করুন যে মাস্ক আপনার দাঁড়ি ও নাকের নিচে ঠিক মতো ঢেকে দিতে পারছে কি না। এছাড়া দেহের লোমগুলো টেঁচে বা কেটে ফেলুন।

- মাস্ক স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকুন। মাস্ক খোলার সময় এর দড়ি ধরে খুলুন। মাস্কের ওপরের দিকের অংশে কখনই হাত দেবেন না।
- মাস্ক খুলে ফেলার পর সব সময় নিজের হাত গরম জল বা সাবান দিয়ে ধুয়ে ফেলুন অথবা এমন হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন যাতে অ্যালকোহল ([অন্তত পক্ষে ৬০ শতাংশ](#)) মেশানো রয়েছে।
- যখন মাস্ক ভিজে যাবে তখন সেটা খুলে ফেলুন এবং নতুন বা কোনও পরিচ্ছন্ন মাস্ক পরুন।
- একবার ব্যবহার করা মাস্ক দ্বিতীয় বার ব্যবহার না করা দরকার এবং সেটা খুলে ফেলার পর যত তাড়াতাড়ি সম্ভব কোনো ঢাকনা আঁটা পাত্রের মধ্যে ফেলে দিন।
- মনে রাখবেন যে মাস্ক ব্যবহার করা কার্যত সুরক্ষিত থাকার নানা উপায়ের মধ্যে একটি অন্যতম উপায়। এ ছাড়া নিজের নাক ও মুখ স্পর্শ করবেন না এবং নিয়মিত হাত ধুতে থাকাও সুরক্ষিত থাকার একটি ভালো পদ্ধতি।
- সুতি বা গজ মাস্ক (Cotton/ Gauze Mask) ব্যবহার করবেন না।
- বলা হচ্ছে যে এই পরিস্থিতিতে মাস্কের [যোগানে ঘাটতি](#) হতে পারে এবং এর [দামও বেড়ে যেতে পারে](#)।

রিপোর্টিংয়ের পরে

- কোরোনা ভাইরাসে মারাত্মক ভাবে সংক্রমিত এলাকা থেকে যদি আপনি ফেরেন তাহলে আপনার নিজেকে অন্যদের থেকে আলাদা থাকার প্রয়োজন হতে পারে। এই বিষয়ে সরকারি নির্দেশিকায় কী বলা হচ্ছে তা খোঁজ খবর করে জেনে নিন।
- কোরোনা ভাইরাসের চিকিৎসা এবং রোগীদের আলাদা রাখা সম্পর্কিত সাম্প্রতিক ঘোষণা ও নির্দেশিকা সংগ্রহ করে নিন।

যদি আপনার মধ্যে রোগের লক্ষণ দেখা যায় তাহলে

- আপনার ম্যানেজমেন্ট টিমকে এই বিষয়টি জানান।
- ওদের সঙ্গে কথাবার্তা বলুন যে আপনাকে এয়ারপোর্ট বা অন্যান্য পরিবহন কেন্দ্র থেকে বাড়ি পর্যন্ত পৌঁছানোর উপযুক্ত ব্যবস্থা করে দেওয়া হোক। আপনি এই সময় কোনও ট্যাক্সিতে উঠবেন না।
- বাড়ি ফিরে সবার থেকে আলাদা রাখুন এবং উপযুক্ত পদ্ধতি ও নির্দেশগুলি মেনে চলুন।

যদি আপনার মধ্যে রোগের কোনও লক্ষণ দেখা না যায় তাহলে

- নিয়ম করে নিজের স্বাস্থ্যের প্রতি নজর রাখুন। [সেফটি কিট](#) রাখুন।
- যদি আপনার দেশে তীব্র মাত্রায় কোরোনা ভাইরাস ছড়িয়ে পড়ে থাকে তাহলে এমন লোকেদের একটি তালিকা তৈরি করুন যাদের সঙ্গে আপনি বাড়ি ফেরার ১৪ দিনের মধ্যে দেখা সাক্ষাৎ করেছেন। যদি আগামী কয়েক দিনের মধ্যে আপনার দেহে কোরোনা ভাইরাসের লক্ষণ প্রকট হতে দেখা যায় তাহলে আপনার সঙ্গে সাক্ষাৎ করা ওই সকল লোকেদের খুঁজে বের করা সহজ হবে।