

করোনা



কী করব
কী করব না

— ড. সুজাতা মুখোপাধ্যায় —

সূচিপত্র

ভূমিকা ১৫

কোভিড প্রতিরোধে সঙ্গী হোক বিজ্ঞান ১৭

করোনা মোকাবিলায় সচেতনতাই প্রধান অস্ত্র ২০

কোনোখানে আছে ঠিক নতুন দিগন্ত... ২২

করোনাদেবী সুবুদ্ধি দিন, স্বাস্থ্যখাতে বরাদ্দ বাড়ুক ২৪

অপরিকল্পিত লকডাউনের কারণেই এই পরিস্থিতি ২৬

আগামীর স্বপ্নে জয় করব ভয়কে ২৭

এ এক হাতে হাত 'না' মিলিয়ে একলা লড়াই ২৮

অতীতের অতিমারিরা ৩০

শুরুর কথা : জানা-অজানা করোনা ৩৩

কোথায় আছে নিরাপত্তা ৪০

কোভিড কি বয়স্কদের অসুখ ৪০

মেয়েদের বিপদ কম ৪০

ও রক্তের গ্রুপ কি নিরাপত্তা দেয় ৪৩

টাকে কি বিপদ বাড়ে ৪৩

করোনা ঠেকাতে গাঁজা! ৪৩

বিসিজি ভ্যাকসিন কি সত্যি সুরক্ষা দেয় ৪৪

ফ্রিজ থেকে কি করোনা ছড়ায় ৪৫

কোভিডের উপসর্গ ৪৮

সংক্রমণ চোখে ৪৮

কমতে পারে স্বাদ ও দ্বাগশক্তি ৫০

করোনার হানা পেটে ৫১

গা-হাত-পা ব্যথা : করোনা! ৫২

আলার্জি, ফুসকুড়ি, ত্বকের সমস্যা ৫৩

সিমেনে করোনা : সঙ্গী কন্ডোম ৫৪

রোগ এড়ানোর পথ ৫৬

কাফ এটিকেট ৫৬

হাত ধোয়া ৫৬

পাগলামি না বিজ্ঞান ৫৭

কীভাবে ধুতে হবে ৫৮

সাবানে না স্যানিটাইজারে ৫৯

গাড়িতে কি স্যানিটাইজার রাখা যাবে ৬০

ঘর ও নিত্যব্যবহার্য জিনিস জীবাণুমুক্ত করা ৬০

জুতো পরিষ্কার ৬১

পরিষ্কার থাকুন, কিন্তু জল নষ্ট করবেন না ৬২

গ্লাভসের কি প্রয়োজন আছে ৬২

নাকে-মুখে-চোখে হাত দেওয়া কমান ৬৩

মাস্ক মানে সুস্বাস্থ্য : ইতিহাস তা-ই বলে ৬৩

কখন মাস্কের প্রয়োজন, কখন নয় ৬৪

বিয়ের গয়না, রূপোর মুখাবরণ ৬৬

মাস্ক না শিল্ড, নাকি দুটোই ৬৭

ইমিউনিটি বাড়িয়ে দূরে রাখুন রোগ ৬৮

খাবার ৬৮

কী খাবেন ৬৮

কী খাবেন না ৭১

যে খাবারে বাড়ে ভালো জীবাণু ৭২

যে খাবারে ভালো থাকে ফুসফুস ৭৩

জল খান মাপমতো ৭৫

ভিটামিন-মিনারেল ৭৬

মান্টিভিটামিন না ভিটামিনসমৃদ্ধ খাবার ৭৬

ভিটামিন ডি চাই-ই ৭৭

ভিটামিন সি-এর যেন ঘাটতি না হয় ৭৮

দস্তারও দরকার আছে ৭৯

ভেষজ ৮০

ভেষজেই কি করোনা-মুক্তি চীনে ৮০

করোনা ঠেকাতে আয়ুর্বেদ ৮১

রোগ প্রতিরোধক্ষমতা বাড়ায় ভেষজ ঝাং ৮৩

জলে অরুচি : খান ভেষজ জল ৮৫

হলুদ-দুধ ও অন্যান্যরা ৮৭

উজ্জ্বলতা বাড়ায় যে পানীয় ৯০

ভেষজ চা বা ফান্ট ৯১

চ্যবনপ্রাশও কি কাজে লাগবে ৯৩

পাতে থাক ইমিউনিটি সন্দেশ ৯৩

মানসিক চাপ কমান ৯৪

রোগ ঠেকান শরীরচর্চা করে ৯৬

ভালো করে ঘুমোন ৯৭

কোমর্বিডিটি: বিপদ যাঁদের বেশি ৯৯

বাড়তি বয়স : বাড়তি সতর্কতা ১০০

কম বয়সে বিপদ বাড়াচ্ছে ক্রনিক কোমর্বিডিটি ১০১

যত বেশি ওজন, তত সমস্যা ১০১

উচ্চ রক্তচাপে সতর্ক হোন ১০২

ডায়াবেটিসে সাবধান ১০৪

হৃদরোগীদের বিপদ বেশি ১০৫

রক্তরোগীদের বাড়তি ঝুঁকি ১০৭

কিডনি রোগীরা সাবধানে থাকুন ১০৮

ধূমপানের ক্ষতি ১০৯

অতিরিক্ত মদ্যপানে বাড়ে কোভিডের আশঙ্কা ১১০

পিপিআই-আসক্তিও বিপদের কারণ ১১২

- রোগনির্ণয়, কখন কোন পরীক্ষা ১১৩
- আরটিপিসিআর কী এবং কেন ১১৪
- টু-ন্যাট কী ১১৪
- র্যাপিড অ্যান্টিবডি টেস্ট ১১৫
- র্যাপিড অ্যান্টিজেন টেস্ট ১১৬
- করোনা রিপোর্ট : ফল্‌স নেগেটিভ বা পজিটিভ ১১৬
- চিকিৎসা ১১৭
- কোয়ারেন্টিন ১১৮
- আইসোলেশন ১১৯
- পাল্‌স অক্সিমিটার কি কিনতেই হবে ১২২
- আইসোলেশন : রোগীর জবানীতে ১২৪
- সহায়ক চিকিৎসাতেই সুস্থতা ১২৬
- চলছে বিতর্ক ১২৮
- হাইড্রক্সিক্লোরোকুইন খাব কি খাব না ১২৮
- কুষ্ঠের ওষুধেই কি করোনা-মুক্তি ১৩২
- জিয়নকাঠি : রক্ত পাতলা রাখার ওষুধ ১৩৪
- দেশজ ওষুধ : ফ্যাবি ফ্লু ১৩৬
- প্লাজমা থেরাপি ১৩৭
- স্টেমসেল থেরাপি ১৩৮
- সুস্থ রোগীর রক্তের টি সেল-ই কি মহৌষধ ১৪০
- হোমিয়োপ্যাথিতে কি রোগ সারে ১৪১
- সেরে ওঠার পথে ও পরে ১৪২
- অজান্তেই সেরে যাওয়া ১৪২
- করোনা নেগেটিভ মানেই কি সেরে গেছি ১৪৩
- জটিল কোভিডের দীর্ঘস্থায়ী ক্ষতি ১৪৩
- সুস্থ হওয়ার পরও অপারেশনে ঝুঁকি আছে ১৪৬
- ভ্যাকসিন ও হার্ড ইমিউনিটি ১৪৭
- ভ্যাকসিন আর কত দূরের পথ ১৪৭
- চটজলদি আসতে পারে যে সমস্ত ভ্যাকসিন ১৪৯
- হার্ড ইমিউনিটিই কি তাহলে রক্ষাকর্তা ১৫৩.

কোভিডের জের মনে ১৫৭

এবার কি মনোরোগের মহামারি ১৫৭

প্রচণ্ড চাপে রয়েছেন বয়স্করা ১৬০

বাড়ছে পোস্টট্রমাটিক স্ট্রেস ডিসঅর্ডার ১৬১

করোনা-কালে বাড়ছে অন্য সমস্যা ১৬৫

সামান্য জ্বর-গলাব্যথা হলেই আতঙ্ক ১৬৫

ওয়ার্ক ফ্রম হোমের জেরে ঘাড়-কোমর ব্যথা ১৬৬

স্ক্রিন টাইম বেড়ে চাপ পড়ছে চোখে ১৬৮

ঘরবন্দি সন্তানের সঙ্গী টিভি/মোবাইল, বাড়ছে ক্ষতি ১৬৯

সন্তান ভুগছে স্পেসহীনতায় ১৭০

বেড়েছে অনাকাঙ্ক্ষিত গর্ভসঞ্চারণ ১৭২

গর্ভবতী মায়েদের টেনশনের শেষ নেই ১৭৩

করোনার দুশ্চিন্তায় হচ্ছে অন্য রোগ ১৭৫

মানসিক চাপে পালটে গেছে ঋতুচক্র ১৭৬

দাঁতের চিকিৎসায় দেরি : বাড়ছে বিপদ ১৭৭

বাঁচার নতুন নিয়ম ১৭৯

আনলক ও নিউ নর্মাল জীবন ১৭৯

বাঁচতে হবে করোনাকে নিয়ে ১৮১

নতুন অভ্যাসের নতুন উপকার ১৮৪

সন্তানকে শেখান সুরক্ষার নিয়ম ১৮৪

এ সময় খাবার হোক সংক্ষিপ্ত ও পুষ্টিকর ১৮৬

হোটেল, রেস্টুরাঁয় না-খাওয়াই ভালো ১৮৭

ক্লাস্তিকে প্রশ্রয় দেবেন না ১৮৯

সামাজিক দূরত্বের জন্য সম্পর্ক যেন নষ্ট না হয় ১৯০

জিম বন্ধ করুন, ব্যায়াম নয় ১৯১

ঘরেই নিন স্পা-এর আরাম ১৯২

সামনে দুর্দিন : খরচ কমান ১৯৩

সতর্ক থাকুন : অমানবিক হবেন না ১৯৫

প্রতিবেশীর কোভিড, আপনারও হতে পারে কাল ১৯৫

মৃতদেহ থেকে সংক্রমণ ছড়ায় না, টেনশন করবেন না ১৯৭

করোনাদেবী সুবুদ্ধি দিন, স্বাস্থ্যখাতে বরাদ্দ বাড়ুক

এক অতিমারি চলছে, করোনাভাইরাসঘটিত রোগের অতিমারি, যার কোনও ওষুধ নেই, টিকা নেই। রোগ প্রতিরোধের উপায় তাই সুরক্ষাবিধি মেনে চলা। কিন্তু আমাদের দেশে সত্যিই কি তা মেনে চলা সম্ভব? কতকগুলো বিষয় না বললেই নয়।

১। কলকাতা শহরের ২৭ শতাংশ মানুষ পথবাসী, তারা গৃহবন্দি থাকবেন কেমন করে?

২। বস্তিবাসীরা পরস্পরের মধ্যে এক মিটারের দূরত্ব রাখবেন কেমন করে?

৩। দেশের অধিকাংশ মানুষ হ্যান্ড স্যানিটাইজার তো দূরের কথা, সাবান-জলেরও ব্যবস্থা করতে পারবেন না, তাদের হাতের মাধ্যমে রোগ ছড়ানো বন্ধ হবে কীভাবে?

৪। ভারতের ৮২ শতাংশ মানুষ অসংগঠিত ক্ষেত্রে কাজ করেন, দিন আনেন, দিন খান। লকডাউনের দিনগুলো তাঁরা বেঁচে থাকবেন তো?

৫। বাজারে আলু-পেঁয়াজ অমিল হচ্ছে মাঝে মাঝেই। চাল-সবজি, সব কিছুর দাম বেড়েছে। পাঁউরুটি-দুধ পাওয়া যাচ্ছে না। কালোবাজারি শুরু হয়েছে। কালোবাজারি রোধে প্রশাসনকে সক্রিয় হতেই হবে।

৬। বাজারে হ্যান্ড স্যানিটাইজার, মাস্কের কালোবাজারি শুরু হয়েছে। আর সাধারণ মানুষ ৫০ টাকা দিয়ে রংবেরঙের কাপড়ের টুকরো কিনে মুখে বেঁধে ভাবছেন, ভাইরাসকে বুঝি আটকে ফেলা গেল।

বেশ কয়েকটি দেশ করোনার মুখে লাগাম পরাতে পেরেছে লকডাউন করে, কিন্তু সেখানে নাগরিকের সর্বাঙ্গীণ দায়িত্ব নিয়েছে সরকার। এমনই এক দেশ কানাডা। কানাডায় যখন নাগরিকদের লকডাউনের আহ্বান দেন রাষ্ট্রপতি জাস্টিন ট্রুডো, তখন তিনি বলেন, ‘আপনারা ১ মাস নিজের বাড়িতে থাকুন। শুধুমাত্র ওষুধ, প্রয়োজনীয় খাবার এবং পানীয় দোকানগুলো খোলা রাখবেন। তবুও সরকারের পক্ষ থেকে প্রতিটি নাগরিকের বাড়িতে ১ মাসের সব ধরনের খাবার, জল, ওষুধ, মাস্ক আমরা পৌঁছে দিচ্ছি। তা ছাড়া আপনাদের যখন যা লাগে, আপনাদেরকে দেওয়া নাম্বারে যোগাযোগ করবেন.....। ভয় নেই, কাউকে অনাহারে মরতে হবে না...আপাতত আমাদের দেশ লকডাউন করে দিচ্ছি। পরিস্থিতি ঠিক হলে আবার খুলে

দেব।...আপনাদের কাজে যেতে হবে না। সব শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান, অফিস, কারখানা বন্ধ ঘোষণা করলাম।...অ্যাকাউন্টে বেতনের টাকা পৌঁছে যাবে।... বাড়ি ভাড়াও সরকার বহন করবেন।... যাঁরা সরকারের নিয়ম মানবেন, তাঁদের এককালীন অতিরিক্ত অর্থ পুরস্কার দেওয়া হবে।’

আমাদের দেশের রাষ্ট্রনেতারা জাস্টিন ট্রুডোর মতো এগিয়ে আসবেন কি? তবু আশা রাখব, কেন্দ্র সরকার, রাজ্য সরকার করোনা অতিমারি মোকাবিলায় সর্বশক্তি নিযুক্ত করবেন। ডাক্তারদের যুক্ত মঞ্চ জয়েন্ট প্ল্যাটফর্ম অফ ডক্টরস, ওয়েস্ট বেঙ্গল, সরকারের সমর্থনে যা কিছু করার তা করতে প্রতিজ্ঞাবদ্ধ।

তবু কিছু কথা মনে করিয়ে দেব, হয়তো মনে হবে রাজনীতির কথা। মনে হোক।

আজ থেকে প্রায় চল্লিশ বছর আগে স্বাস্থ্য-শিক্ষার মতো পরিষেবাক্ষেত্রগুলো থেকে সরে আসতে শুরু করেছিল সরকার। সরকারি পরিকাঠামোগুলো তারপর থেকে দুর্বল থেকে দুর্বলতর হয়েছে। সরকারী অনুদান, কর ছাড়ে ফুলেফেঁপে উঠেছে কর্পোরেট স্বাস্থ্যপ্রতিষ্ঠান। কোথায় আজ সেইসব বেসরকারি হাসপাতাল? আজকে যুদ্ধক্ষেত্রে সামনের সারিতে সরকারি হাসপাতালের বীর নিধিরাম সর্দারেরা, তাঁদের যদি যথাযথ হাতিয়ার থাকত প্রাথমিক স্বাস্থ্যকেন্দ্র স্তরেই রোগনির্ণয়ের কাজ অনেকটা করে ফেলা যেত। কম রোগীকে পাঠাতে হত শহরের বড় হাসপাতালে। বড় হাসপাতালের পরিকাঠামো আজকের চেয়ে ভালো হত, টেস্টিং কিটের অভাব হত না, কর্মীরা যথাযথ সুরক্ষার সামগ্রী পেতেন।

আশা করা যায়, এই অতিমারি দেশবাসীকে বুঝিয়ে যাবে যে, ইউনিভার্সাল হেল্থ কেয়ার অর্থাৎ সরকার নাগরিকের স্বাস্থ্যরক্ষার দায়িত্ব নেবে এমন ব্যবস্থা ছাড়া জনকল্যাণকর কোনও বিকল্প নেই। যে দেশগুলি করোনা অতিমারি ভালোভাবে নিয়ন্ত্রণ করতে পারছে, সেই সব দেশে ইউনিভার্সাল হেল্থ কেয়ার আছে। ১৯৭৮-এর আলমা আটা ঘোষণায় স্বাক্ষর করে আমাদের দেশ প্রতিজ্ঞা করেছিল, ২০০০ সালের মধ্যে সমস্ত নাগরিকের স্বাস্থ্যরক্ষার দায়িত্ব নেবে, যদিও তেমন নেয়নি। ২০১১-এ সবার জন্য স্বাস্থ্যের লক্ষ্যে গঠিত উচ্চ-স্তরীয় বিশেষজ্ঞদলের সুপারিশ, ২০১৭-র জাতীয় স্বাস্থ্য নীতি, সবই স্বাস্থ্যখাতে সরকারি খরচ বাড়ানোর কথা বলেছে। আর সরকার নিজের পরিকাঠামো উন্নয়নের জন্য জনগণের করের টাকা খরচ না করে, তুলে দিতে থেকেছে বেসরকারি বিমা কোম্পানির হাতে। কখনো তার নাম আরএসবিওয়াই, কখনো স্বাস্থ্যসাহী, কখনো আয়ুস্মান ভারত। হয়তো করোনাদেবী সরকারকে সুবুদ্ধি দেবেন। আর না হলে মানুষ সরকারকে বাধ্য করবে অবস্থা পরিবর্তনে।

আমার চিকিৎসক জীবন ৩৭ বছরের, তার আগে ছাত্র ছিলাম আর ৫ বছর। এই সময়কাল বা তার আগেও এইরকম ব্যাপক কোনও মহামারি-অতিমারির কথা শুনিনি। প্লেগ আমাদের বইয়ে পড়া। তবে দৃঢ় বিশ্বাস আমার, করোনাভাইরাস যত ভয়ানকই হোক-না কেন, মানুষ তাকে হার মানাতে পারবে ঠিকই।

১৫ই জুন, ২০২০

কলকাতা

ডা পুণ্যব্রত গুণ

জনস্বাস্থ্য আন্দোলনের কর্মী