

## কোভিড-১৯ (নোবেল করোনা ভাইরাস) বিচ্ছিন্ন (আইসোলেশন) থাকাকালীন মনো-সামাজিক সুস্থতা

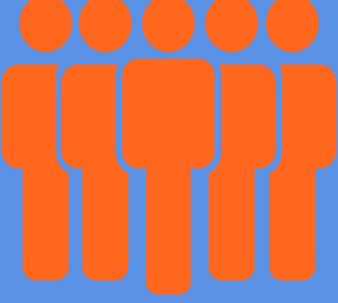


আমার সুস্থতার জন্য বিচ্ছিন্ন (আইসোলেশন) থাকাকালীন পরিস্থিতিতে আমার কী কী বিষয়সমূহ বিবেচনা করা উচিত:

নোবেল করোনা ভাইরাস-এর সংক্রমণ/প্রভাব হ্রাস করার সর্বোত্তম উপায় হলো সামাজিক বিচ্ছিন্নতা, কারণ এটি ভাইরাসের বিস্তার নিয়ন্ত্রণে রাখতে এবং প্রত্যেকের সুরক্ষা নিশ্চিত করতে সহায়তা করে। এই পরিস্থিতিতে যে মানসিক চাপ এবং উদ্বেগ তৈরি হবে তা হ্রাস করতে বেশ কয়েকটি অনুশীলন সম্পাদন করা যেতে পারে।

- মানসিক চাপ, বিসাদগ্রস্থ হওয়া, যন্ত্রণা, ক্রোধ এবং উদ্বেগ ইত্যাদি হওয়া স্বাভাবিক। কিন্তু আপনি কেন বিচ্ছিন্ন অবস্থায় আছেন এবং এর গুরুত্ব অনুধাবন করার চেষ্টা করুন। এই অবস্থা চিরদিনের জন্য নয় বরং এর একটি মংগলময় উদ্দেশ্য রয়েছে।
- আপনি যে কাজগুলো করতে উপভোগ করেন এবং যার জন্য সাধারণত আপনি সময় করতে পারেন সেগুলি এ সময়ে সম্পাদন করুন, নতুন কিছু শেখার সুযোগ নিন, অনেকদিন ধরে যোগাযোগ হয়না এমন পরিচিতজনের সাথে পুনঃযোগাযোগ করার চেষ্টা করুন, এবং কিছু প্রয়োজনীয় সামঞ্জস্য রেখে আপনার প্রয়োজনীয় রুটিনকে যথাসম্ভব স্বাভাবিক রাখুন।
- তথ্য জানুন, অবহিত থাকুন, তবে মিডিয়ায় খুব বেশি মনোযোগ দেওয়া এড়ানো উচিত। আপনার সাথে শেয়ার করা সমস্ত তথ্য বিশ্বাস করবেন না। স্বাস্থ্য অধিদপ্তর (ডিজিএস) এবং বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) এর মতো নির্ভরযোগ্য উৎস হতে তথ্য জানুন।
- নিজে থেকে এবং অন্যদের সুরক্ষিত রাখুন: আপনার পরিবার এবং বন্ধুদের সাথে ফোনে বা অন্য কোনও অনলাইন যোগাযোগ মাধ্যমে নিয়মিত কথা বলুন।
- সুস্থ মন এবং স্বাস্থ্যকর শরীর: যোগব্যায়াম, নাচ বা পেশী শক্তিশালীকরণ ব্যায়ামের মতো সাধারণ শারীরিক ক্রিয়াকলাপ অনুশীলন করুন। সুস্বাদু খাদ্য খান।
- মাদক এবং অ্যালকোহলযুক্ত পানীয় ব্যবহার এড়িয়ে চলুন এবং এই সময়ের মধ্যে নিয়মিত ঘুম এবং খাওয়ার সময়সূচী বজায় রাখার চেষ্টা করুন।
- প্রয়োজনীয় চ্যানেলগুলো যেমন; এসএন২৪ লাইন, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর (ডিজিএস) এবং বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO)র ওয়েবসাইট সচল ও সহজলভ্য করে রাখুন। আপনি যদি প্রয়োজন বোধ করেন তাহলে সাহায্যের জন্য অনুরোধ করুন এবং যদি আপনি কোনও পরিবারের সদস্যকে সঙ্কটে দেখেন তবে তাদের সহায়তা করুন। মনে রাখবেন আপনি একা নন।
- আপনার বয়স যদি ৭০ এর বেশি হয়, তবে আপনি আপনার বিশেষ যত্ন নিন এবং বাইরে যাওয়া এড়িয়ে চলুন। পরিবারের সদস্য বা প্রতিবেশীকে প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র, কেনাকাটা বা ফার্মাসি থেকে গুণগত সহায়তা করতে বলুন। মনে রাখবেন যে, পরিবার পরিদর্শন কমানো একটি প্রতিরক্ষামূলক উদ্দেশ্য এবং এটি একটি অস্থায়ী পদক্ষেপ। আপনার পছন্দের মানুষদের সাথে যোগাযোগ করার জন্য ভিডিও কল চেষ্টা করুন। একটি স্বাস্থ্যকর ডায়েট রাখুন, পর্যাপ্ত ঘুমের সময়সূচী রাখুন এবং আপনি সাধারণত যে গুণগত নিয়মিত খান তা খেতে ভুলে যাবেন না। আপনার যদি সমস্যা হয় তবে সহায়তা চাইতে দ্বিধা করবেন না।
- আপনার দায়িত্বে যদি শিশু থাকে তবে তাদের নোবেল করোনা ভাইরাস কী এবং কীভাবে এটি সংক্রামিত হয় তা সহজ ভাষায় এমনভাবে ব্যাখ্যা করুন যেন তারা বুঝতে পারে। শিশুদের এটা অনুভব করতে সহায়তা করুন যে, তারাও এই ভাইরাসের বিরুদ্ধে লড়াইয়ে সহায়তা করতে পারে (যে

## আমার কমিউনিটিতে/সম্প্রদায়ের মধ্যে সহনশীলতা বাড়াতে আমি কী করতে পারি?



কোভিড-১৯ (নোবেল করোনা ভাইরাস) মহামারী যে নেতিবাচক অনুভূতি সৃষ্টি করে, একসাথে পরিস্থিতির অনিশ্চয়তা এবং নিয়ন্ত্রণের অভাব বোধ করে যা মানুষের মধ্যে ভুল বিশ্বাস বৃদ্ধি করতে অবদান রাখে ফলে সমাজে সামাজিক কলঙ্ক বৃদ্ধি পায়, সামাজিক সংহতি এবং সামাজিক সুসঙ্গতি ঝুঁকির মধ্যে পরে। এজন্য পারস্পরিক সুরক্ষা এবং সামাজিক সক্রিয়তা অপরিহার্য:

- সচেতন থাকুন যে COVID-19 হল একটি বৈশ্বিক ঘটমান বিষয় এবং এটি ব্যতিক্রম ছাড়াই যে কাউকে প্রভাবিত করতে পারে এবং প্রত্যেকে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকিতে রয়েছে।
- স্বাস্থ্য অধিদপ্তর (ডিজিএস) র দেওয়া পরামর্শগুলি সঠিক/কঠোরভাবে মেনে চলুন। পরিবার এবং বন্ধুদের মধ্যে এমনকি দূরবর্তীদেরও প্রতিরক্ষামূলক আচরণ যেমন হ্যান্ড হাইজিন, নিঃশ্বাসপ্রশ্বাস সম্পর্কিত শিষ্টাচার, সামাজিক দূরত্ব এবং বিচ্ছিন্নতা গ্রহণের বিষয়ে প্রচার করুন।
- স্বাস্থ্য অধিদপ্তর (ডিজিএস) এবং বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) এর মতো নির্ভরযোগ্য উৎস হতে তথ্য জানুন এবং আপডেট থাকুন। সচেতনতা এবং দায়িত্বসহ সামাজিক নেটওয়ার্কগুলি ব্যবহার করুন এবং বিশ্বাসযোগ্য উৎস থেকে আসে না এমন তথ্য বা চিত্রগুলি শেয়ার করবেন না।
- সচেতন থাকুন যে ভুল তথ্য সমাজে কলঙ্ক এবং বৈষম্য বৃদ্ধি করে, যার ফলস্বরূপ সমাজে বিপজ্জনক আচরণগুলি বৃদ্ধি পায় যা রোগের বিস্তারকে শক্তিশালী করে। এর ফলে মানুষ সময় মতো স্বাস্থ্যের পরামর্শ গ্রহণ করতে নাও পারে, সুপারিশগুলি অবলম্বন করা থেকে বিরত বা ঝুঁকিপূর্ণ পরিস্থিতি এবং আচরণগুলি লুকাতে চেষ্টা করতে পারে, কারণ তারা সামাজিক প্রত্যাখ্যান এবং সহিংসতার ভয় পায়।
- সহানুভূতিশীল এবং সহায়ক হোন। উদ্বেগ এবং ভয় দূরীকরণে সম্মিলিত সংহতি ও সহযোগিতা একটি গুরুত্বপূর্ণ হাতিয়ার।
- যোগাযোগের দূরত্বের বিষয়টিকে মাথায় রেখে পরিবার, বন্ধুবান্ধব এবং কমিউনিটির/সম্প্রদায়ের সাথে নিবিড় যোগাযোগ রাখুন। যিনি সবচেয়ে দুর্বল, সর্বাধিক বিচ্ছিন্ন বা প্রাতিষ্ঠানিকভাবে আলাদা রয়েছেন তাকে ভুলে যাবেন না।