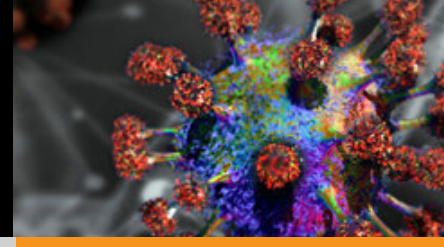


সাবান দিয়ে হাত ধৌতকরণ-



করোনা ভাইরাসের প্রতিরোধের উৎকৃষ্ট উপায়

Wash'Em

অতি সম্প্রতি বিশ্বব্যাপী করোনা ভাইরাসের (Covid-19) বিস্তারের কারণে সর্বস্তরের সরকারি দপ্তর ও মূলধারার গণমাধ্যম/মিডিয়া মানুষকে সাবান দিয়ে ঘনঘন তাদের হাত ধোয়ার জন্য পরামর্শ প্রদান করছে। সাবান দিয়ে হাত ধোয়ার এই সহজ কাজটি এখন করোনা ভাইরাসের সংক্রমণ প্রতিরোধের প্রধান একটি কার্যকর উপায় হিসেবে বিবেচিত হচ্ছে। এর মাধ্যমে অন্যান্য আরও কিছু প্যাথোজেনিক অসুখও (ব্যাকটেরিয়া, ভাইরাস, ফাঙ্গি, প্রোটোজায়া ও ওয়ার্ম সৃষ্টিকারী) প্রতিরোধ করা যায়। যেমন, ডায়রিয়া, কলেরা, শ্বাসকষ্টজনিত ইনফেকশন। তবে, বৈশ্বিক প্রেক্ষাপটে অত্যাবশ্যক সময়ে (টয়লেট থেকে আসার পরে ও খাবার আগে) সাবান দিয়ে হাত ধোয়ার হার এখনও ২০ শতাংশেরও কম।

করোনাভাইরাসের বিস্তার প্রতিরোধে কম্যুনিটি পর্যায়ে হাত ধোয়ার অভ্যাস কীভাবে উৎসাহিত করা যায়, এ নির্দেশিকায় তার বাস্তবসম্মত উপায় বর্ণিত হয়েছে। তবে, এ নির্দেশিকাটি কোভিড-১৯-এর ব্যাপারে কারিগরি নির্দেশনাসম্মিলিত কোনো তথ্যসূত্র নয়। এ সংক্রান্ত বিশ্বস্ত তথ্যের জন্য **CDC** বা **WHO** প্রকাশিত তথ্যপত্রসমূহ পড়ুন। আপনি যদি ওয়াশ বা পানি, পয়োনিকেশন ও পরিচ্ছন্নতা নিয়ে কাজ করে থাকেন, তাহলে এ কারিগরি নির্দেশিকাটি আপনার জন্য পাঠ্য।

কীভাবে হাত ধোয়ার অভ্যাস পরিবর্তন করতে হয়?

বর্তমানে, পৃথিবীব্যাপী বেশিরভাগ মানুষ ভালোভাবে হাত ধোয়ার সুফল সম্পর্কে অবগত। এটা জানা সত্ত্বেও পৃথিবীব্যাপী বেশিরভাগ মানুষ সাবান দিয়ে হাত ধৌত করে না অথবা সেটাকে কম গুরুত্বপূর্ণ মনে করে। মানুষের এই অনভ্যাসটি সত্যি সত্যিই পরিবর্তন করতে চাইলে নিছক 'পরিচ্ছন্নতা শিক্ষা'র প্রসারের চাইতেও আরও বেশি কিছু করা অত্যাবশ্যক।

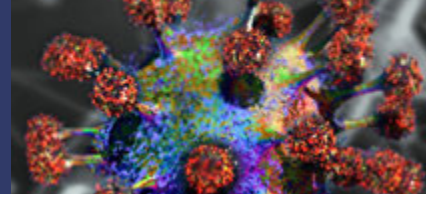
মানুষ অনেক সময়ই ভালোভাবে হাত ধৌত করে না। কারণ, তারা হয়তোবা এটাকে তেমন গুরুত্বপূর্ণ মনে করে না অথবা তারা এ কাজটিকে একটি বাড়তি ঝামেলা মনে করে। সুতরাং হাত ধোয়ার অনভ্যাস পরিবর্তনের জন্য আমাদেরকে একটি উদ্দীপনমূলক পরিবেশ তৈরি করতে হবে। হাত ধোয়াকে একটি ইতিবাচক সামাজিক শিষ্টাচার এবং অত্যাবশ্যক করণীয় বিষয় হিসেবে প্রতিষ্ঠিত করতে হবে।

মহামারির সময় মানুষ ঘন ঘন হাত ধৌতকরণে অভ্যস্ত হয়ে ওঠে। কেননা, সে সময়ে তারা দ্রুত ছড়িয়ে পড়া রোগের প্রকোপে নিজেদেরকে বিপদাপন্ন মনে করে। জরুরি অবস্থায় মানুষের মধ্যে যে পরিবর্তনটি আসে, আমাদের উচিত তাতে এমনভাবে উৎসাহ যোগানো বা তাদেরকে অভ্যস্ত করে তোলা, যেন মানুষ শুধু মহামারির সময়ে না, বরং সব সময়ের জন্যই তা অ্যভ্যাসে পরিণত করে।

WASH'Em কী এবং করোনা ভাইরাসের সাথে এর সম্পর্ক

WASH'Em মানবিক সহায়তা প্রদানকারী সংগঠনসমূহকে দ্রুত, এভিডেন্স-বেসড ও স্থানীয় প্রেক্ষিতকে বিবেচনায় নিয়ে পরিচ্ছন্নতা কর্মসূচি প্রণয়নে সহায়তা করে থাকে। WASH'Em-প্রক্রিয়ায় পাঁচটি দ্রুত নিরূপণ টুলস (Rapid assesment tools) রয়েছে, যা একটি সফটওয়্যারের মাধ্যমে জনগণের হাত ধৌতকরণ অভ্যাস তৈরিতে নির্ধারক উপাদানসমূহ জানতে সহায়তা করে থাকে। এই প্রক্রিয়া কাজে লাগিয়ে মানবিক সহায়তা প্রদানকারী সংগঠনসমূহ স্থানীয় প্রেক্ষাপটের সাথে সামঞ্জস্য বিধান করে পরিচ্ছন্নতা কর্মসূচি প্রণয়ন করতে সক্ষম হবে। WASH'Em এ পর্যন্ত ৩৪টি মানবিক জরুরি পরিস্থিতিতে ৪৫টি এনজিও'র মাধ্যমে এই সফটওয়্যার ব্যবহার করেছে। প্রতিটি ক্ষেত্রেই তারা এক সপ্তাহের মধ্যে হাত ধৌতকরণ কর্মসূচি প্রণয়ন করেছে।

WASH'Em উল্লিখিত সফটওয়্যার ব্যবহার করে মারাত্মক কলেরা পরিস্থিতি ও ইবোলা ভাইরাস প্রতিরোধেও কর্মসূচি প্রণয়ন করেছে। করোনাভাইরাস প্রতিরোধে পরিচ্ছন্নতা কর্মসূচি বাস্তবায়নে WASH'Em-এর ব্যবহারোপযোগী কার্যকর জ্ঞান ও দক্ষতা রয়েছে। কারণ, এতে পৃথিবীর বিভিন্ন দেশে ছড়িয়ে পড়া করোনাভাইরাস প্রতিরোধে হাত ধৌতকরণ কর্মসূচি প্রণয়নের জন্য সহজে বাস্তবায়নযোগ্য ৮০টি কার্যক্রম রয়েছে।

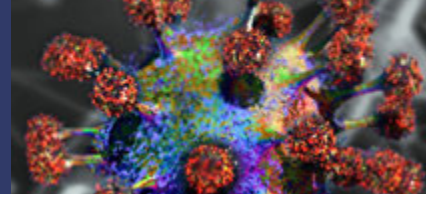


প্রাথমিক পর্যায়ে সাড়া দান-বিষয়ক সুপারিশ

আগামী দিনগুলোতে (মার্চ ২০২০) করোনাভাইরাস প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণের লক্ষ্যে নিম্নলিখিত কার্যক্রমসমূহ চিহ্নিত করা হয়েছে। এগুলো দ্রুত, সহজ, স্বল্পব্যয়ী :

১. হাত ধৌতকরণ উপকরণ যথা, সাবান ও পানির সহজলভ্যতা নিশ্চিতকরণের মাধ্যমে হাত ধোয়ার কাজটিকে সহজ করে দিন: হাত ধৌতকরণ সুবিধার নিশ্চিত করা গেলে ৬০ শতাংশ মানুষ হাত ধৌতকরণে অভ্যস্ত হয়ে উঠবে। সুতরাং সহজে যাওয়া যায় ও দেখা যায়, এমন স্থানে হাত ধোয়ার ব্যবস্থা করতে হবে। বড়ো কোনো ভবনের (সরকারি অফিস, মার্কেট ইত্যাদি) প্রবেশ পথেই হাত ধোয়ার ব্যবস্থা থাকা প্রয়োজন। এছাড়া যে সকল স্থানে হাত ধৌতকরণ অত্যাবশ্যক (যেমন রেস্টুরেন্ট ও টয়লেট) এমন স্থানের এই ব্যবস্থা নিশ্চিত করতে হবে। হাত ধোয়ার অভ্যাস গড়ে তুলতে কীভাবে এ সকল অবকাঠামো তৈরি করতে হবে WASH'Em-এর এ নির্দেশিকাতে এ বিষয়ে বিস্তারিত বিবরণ রয়েছে।
২. করোনাভাইরাসের প্রকৃত অভিজ্ঞতা বিনিময় : যখন কোনো দেশে বা এলাকায় নতুন কোনো ব্যাধি দেখা দেয়, তখন মানুষের মাঝে ব্যাপক ভীতি দেখা যায়। কোভিড-১৯ এর মতো কোনো ব্যাধি, যা গোটা পৃথিবীতে ছড়িয়ে পড়েছে, এমন ক্ষেত্রে মানুষের ভীতিগ্রস্ত হওয়া অস্বাভাবিক না। তবে ভীতিগ্রস্ততা মানুষের জন্য অনিশ্চয়তা ও ক্ষতির কারণ হয়ে দাঁড়াতে পারে। আমাদের পরামর্শ হচ্ছে, আপনি স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষের সাথে যৌথভাবে যারা ভাইরাসে আক্রান্ত হয়েছে এবং সেরে উঠেছে তাদের সাক্ষাৎকার নিন। সাক্ষাৎদাতার অনুমতিসাপেক্ষে ওই সকল ব্যক্তি কোভিড-১৯-এ আক্রান্ত হওয়ার পরে যেভাবে তাঁদের জীবন অতিবাহিত করেছেন তা অন্যদেরকে জানান। কোভিড-১৯-এ আক্রান্ত ব্যক্তি যদি সাবান দিয়ে যথাযথভাবে হাত ধৌতকরণের গুরুত্ব তুলে ধরেন, তাহলে তা গুরুত্বপূর্ণ ও বিশ্বাসযোগ্য বলে বিবেচিত হবে। একই সাথে তা অন্যান্য মানুষকে হাত ধৌতকরণের অভ্যাস পরিবর্তনে উদ্বুদ্ধ করার ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করবে। এ ব্যাপারে আর কী কী করা যায় তা নিজেরা চিহ্নিত করুন। এই কাজগুলো কীভাবে করতে হয়, তা আরও বিস্তারিত জানতে এখানে ক্লিক করুন
৩. মানুষকে আকৃষ্ট করতে পারে বা চমকে দিতে পারে, হাত ধৌতকরণের বার্তাসমূহ তেমনভাবে উপস্থাপন করুন: গুরুত্বপূর্ণ স্থানসমূহে (যেমন, পাবলিক টয়লেট, রেস্টুরেন্ট) হাত ধৌতকরণের বার্তাগুলো দেয়াললিখন বা পোস্টারে উপস্থাপন করা উচিত, যেন মানুষ সহজেই সেগুলো দেখতে পায় এবং তা অত্যাবশ্যক বিবেচনা করে অভ্যাস করে। বার্তাগুলো যদি দীর্ঘকালব্যাপী একই অবয়বে থাকে, তাহলে তা মানুষের দৃষ্টি এড়িয়ে যেতে পারে। যে কারণে মাঝে মাঝেই বার্তার লেখাগুলো ভিন্ন ডিজাইন ও রঙে লেখা যেতে পারে। ফলে সহজেই তা মানুষের দৃষ্টিগোচর হবে। যদিও কোভিড-১৯ সাংঘাতিক একটি ব্যাধি, তবুও হাত ধৌতকরণের বার্তাগুলো একই সাথে উদ্দীপনামূলক ও হাস্যরসাত্মক হওয়া প্রয়োজন। এ বিষয়ে আরও জানার জন্য WASH'Em-এর পরিচ্ছন্নতা-বিষয়ক কাজ ও বার্তাসমূহ উদহরণ হিসেবে পড়ার অনুরোধ করা যাচ্ছে। এ সব বার্তা ঘুরে ফিরে উপস্থাপন করা যেতে পারে।
৪. সাবানের কার্যক্ষমতা সম্পর্কে মানুষকে স্মরণ করিয়ে দিন: খ্রিষ্টপূর্ব ২৮০০ বছর থেকে মানুষ সাবান ব্যবহার করছে। সুতরাং এর যাদুকরি কার্যক্ষমতা মনে না থাকারই কথা। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই দেখা যায় যে, মানুষ হাত পরিষ্কার করার কাজে শুধুমাত্র পানি ব্যবহার করে। কিন্তু শুধু পানি দিয়ে হাত ধুয়ে হাতের জীবাণু পরিষ্কার হয় না। হাতকে জীবাণুমুক্তকরণের লক্ষ্যে সাবান ব্যবহারের উপকারিতা ও আবশ্যিকতা উপলব্ধি করানোর জন্য Wash'Em বেশ কিছু উদ্ভাবনী পদ্ধতি রয়েছে। এর মধ্যে কিছু কার্যক্রম রয়েছে মজাদার যা সহজেই জনগণকে আকৃষ্ট করে। এ জন্য খুব সাধারণ কিছু উপকরণ প্রয়োজন। যেমন: মরিচ, গ্লিটার বা চকমকি কাগজ, ভ্যাসলিন ও পানি। কীভাবে হাতকে জীবাণুমুক্তকরণ করা যেতে পারে তা WASH'Em-এর ভিডিওগুলো দেখে ভালোভাবে জানা যেতে পারে। বাজার, স্কুল, এলাকা ও জনগোষ্ঠী পর্যায়ে এগুলো প্রদর্শন করুন। তবে কোথাও এটি প্রদর্শন করার পূর্বে সে এলাকায় কোনো ঝুঁকি আছে কিনা তা নিরূপণ করে নিবেন। কোথাও বাস্তব প্রদর্শন যদি ঝুঁকিপূর্ণ মনে হয়, তখন সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম ব্যবহার করে তা প্রচার করতে পারেন, যেন মানুষ বাড়িতে বসে নিজেকে ঝুঁকি মুক্ত রেখে এগুলো অনুশীলন করতে পারে।





৫. হাত ধৌতকরণকে নিত্যনৈমিত্তিক বা স্বাভাবিক কাজ হিসেবে বিবেচনা করতে উদ্বুদ্ধ করুন : করোনা-ভাইরাসের বিস্তার নিয়ন্ত্রণের লক্ষ্যে পুরো জনগোষ্ঠীকে একত্রে কাজ করতে হবে এবং নিয়মিত ও ঘনঘন সাবান দিয়ে যথাযথ উপায়ে হাত পরিষ্কার করাটাকে নিত্যনৈমিত্তিক অভ্যাসে পরিণত করতে হবে। মানুষকে তার কাজের জন্য প্রশংসা বা পুরস্কৃত করেও, তাকে ঐ কাজে আরও বেশি করে নিবেদিত করা যায়। এবং তখন তা এক পর্যায়ে মানুষের জন্য একটি নিত্যনৈমিত্তিক অভ্যাসে পরিণত হয়। আপনি যে জায়গায় কর্মরত আছেন সেখানকার মানুষ যদি সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে সক্রিয় থাকে, তাহলে যারা নিয়মিত ও ঘনঘন সাবান দিয়ে যথাযথ উপায়ে হাত পরিষ্কার করছেন, তারা কীভাবে তা করছেন, সেসব ছবি সামাজিক মাধ্যমে পোস্ট করুন। তাদের প্রশংসাও করুন। আর আপনি যে জায়গায় কর্মরত আছেন সেখানকার মানুষ যদি সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে সক্রিয় না থাকে, তাহলে পাবলিক প্লেসেও এ-সকল চ্যাম্পিয়নদের ছবি টাঙিয়ে দেয়া যেতে পারে। নিম্নের লিঙ্কে এ ধরনের কাজের উদহরণ পাওয়া যাবে।

- [Social Media recognition](#)
- [Recognition wall](#)

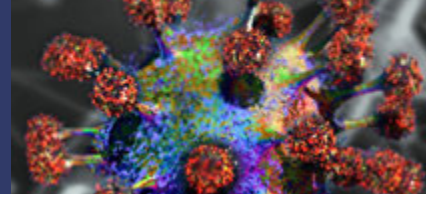
দীর্ঘমেয়াদী অ্যাপ্রোচ (যদি কোভিড-১৯-এর বিস্তার অব্যাহত থাকে)

যে-সকল দেশে করোনাভাইরাসের বিস্তার লাভ করছে, সে-সকল অঞ্চলের জন্য উপরোল্লিখিত হাত ধৌতকরণের স্বল্পমেয়াদী ও সহজ কর্মসূচি প্রণয়ন করা হয়েছে। করোনাভাইরাসের বিস্তার অব্যাহত থাকলে পরিচ্ছন্নতা উন্নয়ন কর্মসূচির অ্যাপ্রোচ পরিবর্তন করতে হবে। কেননা, দীর্ঘকালীন অভ্যাস পরিবর্তন সময়সাপেক্ষ ব্যাপার ও কষ্টসাধ্য। সুতরাং সেক্ষেত্রে এমন কিছু কার্যক্রম নতুনভাবে যুক্ত করার প্রয়োজনীয়তা দেখা দিবে, যা মানুষের অভ্যাস টেকসই পরিবর্তনে অবদান রাখবে। এপ্রিল ২০২০ থেকে পরবর্তী দিনগুলোতে কোভিড-১৯ এর বিস্তার প্রতিরোধে স্থানীয় প্রেক্ষিতে দীর্ঘমেয়াদী সাড়াদান-প্রক্রিয়া উন্নয়নের প্রয়োজনীয়তা দেখা দিবে। এ সম্পর্কে বিস্তারিত জানতে হলে WASH'Em-এর ওয়েবসাইট অথবা সফটওয়্যার ভিজিট করা যেতে পারে। WASH'Em-এর [ওয়েবসাইট](#) থেকে [র‍্যাপিড রেসপন্স টুলস](#) ডাউনলোড করা যেতে পারে অথবা ভিডিওভিত্তিক নির্দেশিকা দেখা যেতে পারে। WASH'Em-এর ওয়েবসাইট থেকে [সফটওয়্যার](#) ব্যবহার করে হাত ধৌতকরণ কর্মসূচি নতুন করেও তৈরি করে নেয়া যেতে পারে।

হাত ধৌতকরণ প্রদর্শন টুল- নির্দেশিকা অনুসারে ব্যবহার করুন।

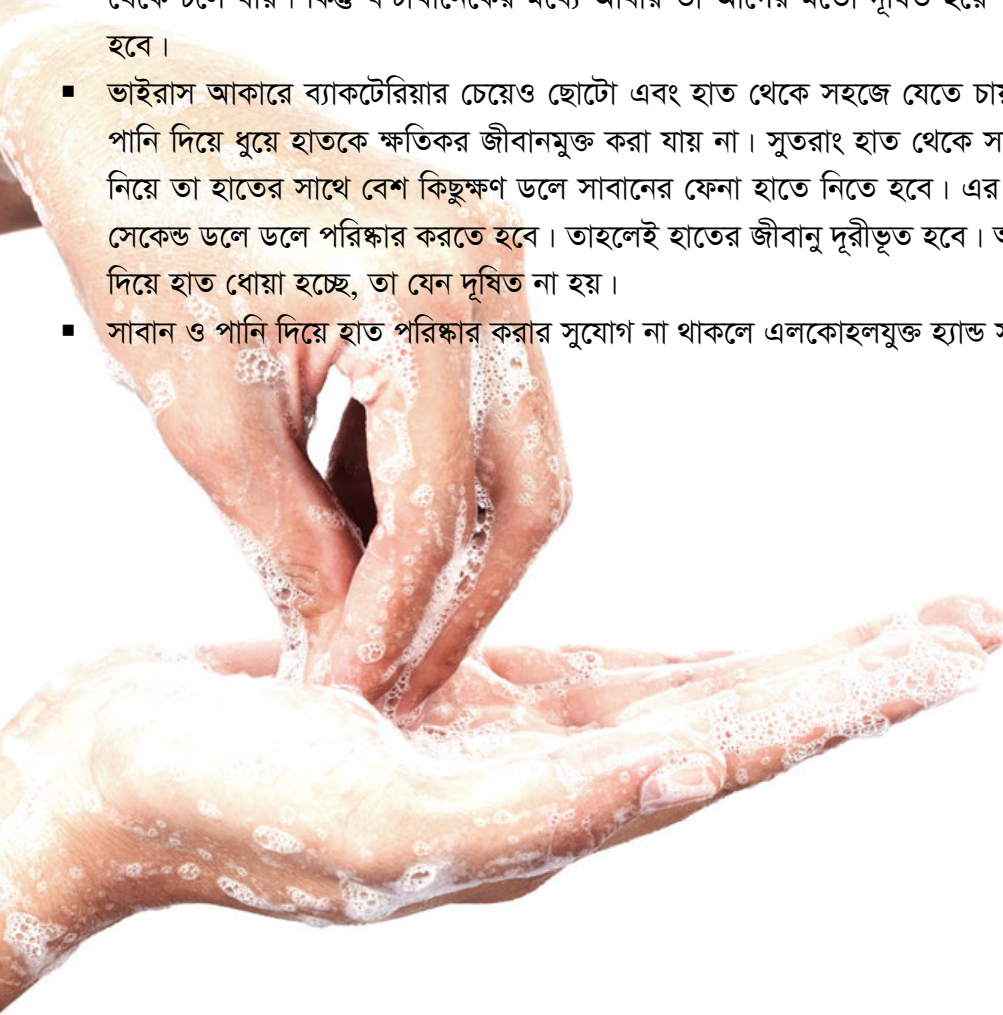
- **রোগ সম্পর্কে ধারণা-** এ নির্দেশিকায় ডায়রিয়াকে কেসস্টাডি হিসেবে ব্যবহার করা হয়েছে। ডায়রিয়ার জায়গায় করোনভাইরাসের সাথে সামঞ্জস্য বিধান করে এটি অভিযোজন করে নিন।
- **মোটিভ- নির্দেশিকা অনুসারে ব্যবহার করুন।** সবগুলো টুল যদি কাজে লাগানোর সময় না থাকে তাহলে এটি বাদ দিতে পারেন।
- **ব্যক্তিগত ইতিহাস-** বিস্তার প্রতিরোধের জন্য প্রণীত ওয়ার্কশিটটি ব্যবহার করুন। ২য় কলামকে অভিযোজিত করুন, যাতে করে কারো করোনাভাইরাস হলে কী ঘটতে পারে, তা জানতে চাইতে পারেন।
- **টাচপয়েন্ট- নির্দেশিকা অনুসারে ব্যবহার করুন।**





হাত ধোয়া সংক্রান্ত তথ্য:

- ৮০ শতাংশ জীবানু হাতের মাধ্যমে বিস্তার লাভ করে। আমরা সাধারণত যেকোনো সময়েই হাতে ৩,২০০ প্রকারের জীবানু বহন করি, যার সবগুলোই ক্ষতিকর নয়।
- হাত খুব সহজেই পুনঃদূষণের শিকার হয়। সাবান দিয়ে ভালো করে (কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড) হাত পরিষ্কার করলে এ সকল জীবানু হাত থেকে চলে যায়। কিন্তু ঘণ্টাখানেকের মধ্যে আবার তা আগের মতো দূষিত হয়ে পড়ে। এর মানে হচ্ছে, আপনাকে ঘনঘন হাত ধুতে হবে।
- ভাইরাস আকারে ব্যাকটেরিয়ার চেয়েও ছোটো এবং হাত থেকে সহজে যেতে চায় না। আরও পরিষ্কার করে বললে বলতে হয়, শুধু পানি দিয়ে ধুয়ে হাতকে ক্ষতিকর জীবানুমুক্ত করা যায় না। সুতরাং হাত থেকে সকল ক্ষতিকর জীবানু দূর করতে হলে, হাতে সাবান নিয়ে তা হাতের সাথে বেশ কিছুক্ষণ ডলে সাবানের ফেনা হাতে নিতে হবে। এর পরে সাবানের ফেনাসহ হাতের মুঠো কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড ডলে ডলে পরিষ্কার করতে হবে। তাহলেই হাতের জীবানু দূরীভূত হবে। আরও একটি বিষয় খেয়াল রাখতে হবে যে, যে পানি দিয়ে হাত ধোয়া হচ্ছে, তা যেন দূষিত না হয়।
- সাবান ও পানি দিয়ে হাত পরিষ্কার করার সুযোগ না থাকলে এলকোহলযুক্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে হাত পরিষ্কার করা যেতে পারে।



Wash'Em

