গুজব : কোভিড-১৯ কি 'বায়ুবাহিত'?

সোশ্যাল মিডিয়ার অনেক ভাষায় অসংখ্য পোস্টে বলা হচ্ছে এটা একটা "বায়ুবাহিত" ভাইরাস হতে পারে। কিন্তু বায়ুবাহিত সার্স-কোভ-২ ভাইরাস কী এবং কোভিড-১৯ সম্পর্কে ও এটির বাতাসে বেঁচে থাকা ও তার মাধ্যমে ছড়ানোর ক্ষমতার ব্যাপারে
আমরা কী জানি?

এই ভাইরাস সম্পর্কে প্রচুর বৈজ্ঞানিক তথ্য জানা যাচ্ছে, আর সেই কারণে জনস্বাস্থ্য কর্মকর্তারা যে পরিভাষা ব্যবহার করছেন সেগুলির অর্থ জানা জরুরি যাতে আপনার শ্রোতাদের কাছে সেগুলির অর্থ স্পষ্টভাবে ব্যাখ্যা করতে পারেন।

কোভিড-১৯ সম্পর্কে মানুষের কথোপকথনে সাধারণত যে টেকনিক্যাল শব্দগুলো ব্যবহার করা হচ্ছে, ট্রান্সলেটর্স উইদাউট বর্ডার্স সেগুলো চিহ্নিত করে একটি বহুভাষিক, সরল ভাষার শব্দকোষ তৈরি করছে। আপনার অনূদিত শব্দ অন্যান্য সাংবাদিকদের ব্যবহৃত শব্দাবলীর সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ কিনা পরীক্ষা করার একটি অসাধারণ টুল রয়েছে।

কোভিড-১৯ কি বায়ুবাহিত ভাইরাস?

এ প্রশ্নের উত্তর দেয়া কঠিন। এই নতুন ভাইরাস এবং রোগের সম্পর্কে অনেক তথ্যই বিজ্ঞানীরা এখনো পরীক্ষানিরীক্ষা করে জানার চেষ্টা করছেন। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার বর্তমান সুপারিশ অনুযায়ী এই ভাইরাসকে বায়ুবাহিত বিবেচনা করা হয় না। তবে শ্বাসযন্ত্রের রোগ এবং অ্যারোসল (সূক্ষ্ম ভাসমান কণা) নিয়ে কর্মরত বিশেষজ্ঞরা এ ব্যাপারে সন্দেহ প্রকাশ করে বলেছেন যে ভাইরাস বায়ুবাহিত কিনা জানার জন্য যে পরিমাণ ডেটা প্রয়োজন তা সংগ্রহ করতে বেশ কয়েক বছর লাগবে।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা জানিয়েছে যে কোভিড-১৯ বেশিরভাগ ক্ষেত্রে সংক্রামিত মানুষের সাথে সরাসরি সংস্পর্শ এবং তাদের হাঁচি-কাশির সাথে নির্গত সংক্রামিত বড় ড্রপলেটের (৫-মাইক্রোমিটারের চেয়ে বড় ব্যাসের) মাধ্যমে ছড়ায়। সাধারণত কেউ হাঁচি-কাশি দিলে সেই ড্রপলেটগুলো বড় ও ভারী হয় এবং অল্প কিছুটা দূরে গিয়েই নীচে পড়ে যায়।

জনস্বাস্থ্য কর্মকর্তারা যখন বলেন যে সার্স-কোভ -২কে বায়ুবাহিত বলার মতো পর্যাপ্ত প্রমাণ নেই, এর অর্থ তারা বিশ্বাস করেন না যে ভাইরাসটি ৫ মাইক্রোমিটারের কম ব্যাসের ছোট ড্রপলেট বা অ্যারোসলের মাধ্যমে ছড়ায়।

প্রমাণ থেকে জানা যায় যে নতুন করোনা ভাইরাসটি কেবল নির্দিষ্ট কিছু অবস্থাতেই অ্যারোসল হিসাবে থাকতে পারে।

'বায়ুবাহিত' ভাইরাস কী?

বায়ুবাহিত ভাইরাস হল এমন ভাইরাস যা বাতাসে ভেসে থাকতে পারে, বিশেষত সংক্রামিত ব্যক্তি হাঁচি বা কাশি দিলে। সুস্থ মানুষ সেই ভাইরাস শ্বাসের সাথে গ্রহণ করলে সংক্রামিত হয়ে পড়েন। বায়ুবাহিত ভাইরাস মানুষ এবং পশুপাখি, উভয়কেই আক্রান্ত করতে পারে।

এমন অনেকগুলি সাধারণ বায়ুবাহিত ভাইরাস রয়েছে যেগুলোর কথা আপনি আগে শুনে থাকতে পারেন। যেমন, সাধারণ সর্দি-জ্বর, ইনফ্লুয়েঞ্জা (ফ্লু), যক্ষ্মা এবং চিকেন পক্স ইত্যাদি।

অ্যারোসল কি ?

অ্যারোসল হল পদার্থবিজ্ঞানের একটি শব্দ যার অর্থ হচ্ছে একটি গ্যাসে (যেমন বাতাসে) তরল বা কঠিন পদার্থ (এক্ষেত্রে ভাইরাস) ভাসমান অবস্থায় থাকা। অ্যারোসল মানেই ভাইরাস নয়। কুয়াশাও এক ধরনের অ্যারোসল; এতে জলকণা বাতাসে ভেসে থাকে। তাপ ও আর্দ্রতার ওপর নির্ভর করে কুয়াশার মতোই অন্যান্য কণাও কয়েক ঘন্টা বা তারও বেশি সময় ভেসে বেড়াতে পারে।

ড্রপলেট এবং অ্যারোসলের মধ্যে প্রধান পার্থক্য হল প্রথমটি ভারী এবং বড়, তাই সেগুলো বেশি সময় বাতাসে ভেসে থাকতে পারে না। অ্যারোসল, যাকে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা ড্রপলেট নিউক্লিয়াই বলে, সেগুলি ৫ মাইক্রোমিটারের চেয়ে ছোট হয়। এটি দীর্ঘ সময় বাতাসে ভেসে থাকতে পারে এবং ১ মিটারেরও বেশি দূরত্ব অতিক্রম করতে পারে।

অ্যারোসল সংক্রামক ভাইরাসের কণাও বহন করতে পারে। হার্ভার্ড মেডিকেল স্কুল অনুযায়ী অ্যারোসল এক ধরনের সংক্রামক ভাইরাসযুক্ত কণা যা বাতাসে ভেসে থাকতে বা বাহিত হতে পারে। অ্যারোসল আসলে লালার ক্ষুদ্র ড্রপলেট যাতে ভাইরাস থাকতে পারে। করোনা ভাইরাসে আক্রান্ত ব্যক্তিদের হাঁচি-কাশির সময় অ্যারোসল নির্গত হয় – এমনকি তাদের কোনও লক্ষণ না থাকলেও।

আরও তথ্য জানতে যোগাযোগ করুন: covid-19@internews.org

বায়ুবাহিত ভাইরাস নিয়ে মানুষ এত উদ্বিগ্ন কেন?

ভাইরাস বায়ুবাহিত হলে আরও বেশি সংখ্যক মানুষের সংক্রামিত হওয়ার ঝুঁকি বৃদ্ধি পায়, ফলে উদ্বেগ বেড়ে যায়। সাধারণত বায়ুবাহিত ভাইরাস সহজেই ছড়িয়ে পড়ে এবং তা নিয়ন্ত্রণ করা কঠিন হতে পারে।

মার্চ মাসে গবেষণাগারে করা একটি পরীক্ষায় গবেষকরা দেখিয়েছিলেন যে অ্যারোসল কণার আকারে করোনা ভাইরাস বাতাসে তিন ঘণ্টারও বেশি সময় সক্রিয় থাকতে পারে। এর মানে হল করোনা ভাইরাসের কণা নির্গত হওয়ার বেশ কয়েক ঘণ্টা পরেও অন্য কেউ তা শ্বাসের সাথে গ্রহণ করতে পারে। তবে এই গবেষণার সীমাবদ্ধতা রয়েছে কারণ বাহ্যিক কিছু বিষয় যেমন, আর্দ্রতা এবং অন্যান্য অবস্থা ভাইরাসটি কতক্ষণ অ্যারোসল আকারে সক্রিয় থাকবে তাকে প্রভাবিত করতে পারে।

সিয়াটলে একটি ঘটনায় দেখা গেছে যে গানের অনুশীলনের সময় কারো কোভিড-১৯ এর লক্ষণ না থাকা সত্ত্বেও এবং সদস্যরা নিজেদের মধ্যে দূরত্ব বজায় রাখা সত্ত্বেও বহু সদস্য সংক্রামিত হয়েছিল। পরে এদের মধ্যে দুই জন সংক্রামিত সদস্য মারা যান।

তবে, হাতের মধ্যে বা অন্য কোনো জিনিসের ওপর হাঁচি-কাশি দিলেও, বিজ্ঞানীরা দেখেছেন যে করোনা ভাইরাস তামার ওপর চার ঘন্টা, কার্ডবোর্ডে ২৪ ঘন্টা এবং প্লাস্টিক ও স্টেইনলেস স্টিলে দুই থেকে তিন দিন পর্যন্ত বেঁচে থাকতে পারে। এই কারণে জিনিসপত্র পরিষ্কার করা, হাত ধোয়া এবং বাড়ির বাইরে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা ভালো অভ্যাস হিসেবে বিবেচিত হয়।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা নিম্নলিখিত সাধারণ সুরক্ষামূলক পদ্ধতি অনুসরণের পরামর্শ দেয়:

- ***বারবার হাত ধুয়ে নিন***

বার বার এবং ভালোভাবে অ্যালকোহলযুক্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে আপনার হাত পরিষ্কার করুন অথবা সাবান-পানি দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলুন।

কেন? *সাবান ও পানি দিয়ে হাত ধুলে বা অ্যালকোহলযুক্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করলে আপনার হাতে থাকা ভাইরাস মরে যায়।*

- ***সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখুন***

কেউ হাঁচি বা কাশি দিলে তার থেকে অন্তত ১ মিটার (৩ ফুট) দূরে থাকুন।

কেন? *যখন কেউ কাশি বা হাঁচি দেয় তখন তাদের নাক বা মুখ ছোট ছোট জলীয় কণা (ড্রপলেট) বের হয় যাতে ভাইরাস থাকতে পারে। যিনি কাশছেন তিনি কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত হলে এবং আপনি তার খুব কাছে থাকলে, আপনি শ্বাসের সাথে সেই ড্রপলেট এবং ভাইরাস গ্রহণ করতে পারেন।*

- ***চোখ, নাক এবং মুখ স্পর্শ করবেন না***

কেন? *হাত দিয়ে অনেক কিছু স্পর্শ করা হয় এবং তাই হাতে ভাইরাস লেগে থাকতে পারে। দূষিত হাত থেকে আপনার চোখ, নাক বা মুখে ভাইরাস চলে যেতে পারে। সেখান থেকে ভাইরাস আপনার শরীরে প্রবেশ করে আপনাকে অসুস্থ করতে পারে।*

- ***হাঁচি-কাশির শিষ্টাচার মেনে চলুন***

আপনি এবং আপনার চারপাশের সকলে হাঁচি-কাশির শিষ্টাচার মেনে চলছে কিনা নজর দিন। এর অর্থ হল হাঁচি বা কাশির সময় কনুই ভাঁজ করে বা টিস্যু দিয়ে আপনার মুখ এবং নাক ঢেকে রাখতে হবে। ব্যবহৃত টিস্যু তক্ষুনি ঢাকনাযুক্ত ডাস্টবিনে ফেলে দেবেন।

কেন? *ড্রপলেট থেকে ভাইরাস ছড়িয়ে পড়ে। হাঁচি-কাশির শিষ্টাচার মেনে চললে আপনি আপনার চারপাশের লোকদের কোভিড-১৯ থেকে রক্ষা করতে পারেন।*

আরও তথ্য জানতে যোগাযোগ করুন: covid-19@internews.org

তাহলে এই বিষয়ের ওপর কীভাবে রিপোর্ট করব?

জটিল চিকিৎসা ও বৈজ্ঞানিক শব্দ আপনার শ্রোতাদের সহজ ভাষায় বুঝিয়ে বলুন

যদি বিশেষজ্ঞদের ব্যবহৃত কোনও শব্দের মানে বুঝতে না পারেন, তাহলে তাদেরকে সহজ ভাষায় সেটা ব্যাখ্যা করতে বলুন যাতে ভুল বোঝাবুঝি এড়ানো যায়।

এই বিষয়ে সর্বশেষ গবেষণার ব্যাপারে খোঁজখবর রাখুন

তথ্য দ্রুত পরিবর্তিত হচ্ছে, তাই আপনার নিবন্ধে তারিখ এবং তথ্যসূত্রের সঠিক লিঙ্ক অবশ্যই দেবেন যাতে আপনার শ্রোতারা তথ্য পুরনো কিনা নিজেরাই যাচাই করতে পারেন।

শুধুমাত্র যা সত্যি তাই রিপোর্ট করবেন, ভয় এবং আতঙ্ক ছড়াবেন না

আতঙ্ক বাড়িয়ে তোলে এমন ভাষা এড়িয়ে চলুন। মনে রাখবেন আপনার শ্রোতারা আগে থেকেই উদ্বিগ্ন হয়ে আছেন। বিশেষণ কম ব্যবহার করুন এবং বিশদ তুলে ধরুন। "মারাত্মক," "ভয়ঙ্কর," বা "প্রাণঘাতী" এর মতো ভীতিকর বিশেষণ ব্যবহার করবেন না।

আপনার শ্রোতাদের সহায়তা করুন যাতে তারা নিজেরাই পদক্ষেপ নিতে পারেন

যা আপনার শ্রোতাদের নিয়ন্ত্রণে নেই তা নিয়ে বেশি আলোচনা করবেন না। আপনার প্রতিটি নিবন্ধে এমন কিছু বাস্তব পরামর্শ দিন যা কাজে লাগিয়ে পাঠকরা নিজেদের সুরক্ষিত রাখতে পারেন।