



Internews

# কোভিড-১৯ এর সংবাদদাতা হিসাবে আপনার সুরক্ষা

চিকিৎসার একটি মৌলিক নীতি হল "প্রথমত কোনও ক্ষতি করবেন না" এবং সেটা সাংবাদিকতার ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য। কোভিড-১৯ এর সংবাদদাতাদের ক্ষেত্রে এই নীতিটি হবে: **প্রথমত কোনও ক্ষতি করবেন না - নিজের। অন্যেরও কোনও ক্ষতি করবেন না।**

যুদ্ধ, সংঘাত এবং দুর্যোগের সংবাদ পৌঁছে দেয়ার ক্ষেত্রে সাংবাদিকরা বিশ্বের চোখ এবং কান হিসেবে কাজ করেন, আর প্রায়শই তাদের বিপদের

স

মুখোমুখি হতে হয়। সে ক্ষেত্রে তাদের নিজেদের এবং তাদের সম্পাদক বা নেটওয়ার্ককে কিছু কঠোর সিদ্ধান্ত নিতে হয়। কোভিড-১৯ এর সংবাদ পরিবেশনের ক্ষেত্রে নিরাপদ সাংবাদিকতা এবং "প্রথমত কোনও ক্ষতি করবেন না"

সাংবাদিকতার অনেকগুলি নিয়মই নতুনভাবে সংজ্ঞায়িত করা হচ্ছে। কারণ কোভিড-১৯ এর সংবাদ রিপোর্ট করার সাথে অন্যান্য দুর্যোগের সংবাদ বা অন্যান্য মহামারীর সংবাদ রিপোর্ট করার অনেক পার্থক্য রয়েছে। একটা হারিকেন সম্পর্কে সংবাদ পরিবেশনের সময় বেশিরভাগ বিপদ এবং প্রভাবগুলো স্পষ্ট এবং দৃশ্যমান থাকে। এইচআইভি-র মতো অন্যান্য ভাইরাসঘটিত সংক্রমণের ক্ষেত্রে সাংবাদিক বা তাদের সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিদের ব্যক্তিগত সুরক্ষা ঝুঁকিতে পড়ে

না। কোভিড-১৯ এর ক্ষেত্রে পরিস্থিতি কিন্তু ভিন্ন এবং এই ভাইরাস কীভাবে ছড়ায় সেই সম্পর্কে রোজ নতুন নতুন তথ্য জানা যাচ্ছে, তাই আমাদের এই বিষয়গুলো বিবেচনা করতে হবে:

১. **অত্যাবশ্যক সেবা:** কিছু দেশে মিডিয়া এবং যোগাযোগের নেটওয়ার্কগুলিকে "অত্যাবশ্যক সেবার" মর্যাদা দেয়া হয়েছে। এর অর্থ - অনুমতি বা স্বীকৃতি থাকলে সাংবাদিকরা দেশে লকডাউন চলাকালীনও চলাফেরা করতে পারবেন। সেই ক্ষেত্রে সুরক্ষা সম্পর্কে সিদ্ধান্ত নেয়ার দায়িত্ব গণ মাধ্যম সংস্থা এবং ব্যক্তি, যেমন ফ্রিল্যান্স সাংবাদিকদের ওপর বর্তায়। কিছু সংবাদ সংস্থা যথাসম্ভব স্বল্প সংখ্যক কর্মীদের নিয়ে কাজ চালাচ্ছে। অনেক সাংবাদিক সুরক্ষা সম্পর্কিত পরামর্শগুলি অনুসরণ করতে পারছেন এবং বাড়ি থেকে কাজ করছেন, তবে স্টুডিওতে প্রয়োজনা কর্মী হিসেবে কাজ করা এবং সম্প্রচারের ক্ষেত্রে অনেক কিছু তেমন স্পষ্ট নয়। এই কর্মীদের কী
২. **ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জামের চাহিদা:** সুরক্ষামূলক মাস্ক ব্যবহারের ক্ষেত্রে বিশ্বাসযোগ্য সূত্রের (বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা /সিডিসি) সাম্প্রতিক পরামর্শ অনুসরণ করুন। কিছু জায়গায় হাসপাতালে মাস্কের অভাব থাকায় সরকার সিদ্ধান্ত নিয়েছে যে, যেহেতু মাস্ক প্রথম সারির সহায়তা কর্মী এবং স্বাস্থ্য কর্মীদের জন্য অত্যাবশ্যক সামগ্রী, তাই এগুলো সাংবাদিকদের সরবরাহ করা হবে না।
৩. **সংবাদ এবং তথ্য সংগ্রহের একটি বৈল্পিক উপায়:** বিজ্ঞান আমাদের বলে যে কোনও নগর, শহর বা দেশে যখন কোভিড-১৯ এর মতো কোনো ভাইরাসঘটিত রোগ ছড়ায় তখন সকলের জন্য "সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা" সুরক্ষিত থাকার সবচেয়ে ভালো কৌশল। ব্যক্তি ও সংস্থার পাশাপাশি সাংবাদিকরাও এই নতুন বাস্তবের সাথে মানিয়ে নেয়ার জন্য উদ্ভাবনী পন্থা আবিষ্কার করছে। এই উদ্ভাবনগুলোকে আরও ভালোভাবে কাজে লাগানোর জন্য এখানে কিছু পরামর্শ দেয়া হল:



- **টিভি: বিষয়বস্তুই আসল।** পিঙ্কেল এবং ছবির মান সম্পর্কে বেশি চিন্তা করবেন না। আইসোলেশনে জীবন, ব্যবসার ক্ষেত্রে ব্যবহৃত নতুন নতুন পন্থা, খালি রাস্তাঘাট ইত্যাদি সম্পর্কে প্রতিবেদন দিতে বিভিন্ন টিভি চ্যানেল সাধারণ মানুষের থেকে সংগৃহীত মোবাইল ভিডিও যাচাই করে সম্প্রচার করছে।
- **রেডিও:** সাক্ষাৎকার এবং আপনার সূত্রের থেকে পাওয়া সংবাদের জন্য যতটা সম্ভব ফোন-ইন ফর্ম্যাট এবং ভয়েস রেকর্ডিং ব্যবহার করুন।
- **অনলাইন প্রযোজনা:** এক্ষেত্রে যে পন্থাগুলো ব্যবহৃত হচ্ছে তার অনেকগুলিই ইতিমধ্যে বেশ পরিচিত। আপনার শ্রোতাদের ধরে রাখতে ঘটনার অগ্রগতি সম্পর্কে বিশ্বাসযোগ্য ধারাবিবরণী দিতে থাকুন, যাতে তা মানুষের মনে ছাপ ফেলে।
- **ইন্টারনেট ডেটা এবং ভালো ইন্টারনেট সংযোগে বিনিয়োগ করুন** - এবং আপনার সম্পাদক বা যিনি প্রতিবেদনের জন্য অর্থায়ন করছেন তাকে এতে সহায়তা করতে বলুন।
- **সোশ্যাল মিডিয়াকে যথাসম্ভব কাজে লাগান** এবং আপনার দর্শকদের কাছে গল্প অর্থপূর্ণ করে তোলার জন্য সংযোগ তৈরি করুন। সোশ্যাল মিডিয়া তথ্যের একটি ভালো উৎস এবং সেটা কাজে লাগানো যেতে পারে। সোশ্যাল মিডিয়াতে বিশ্বাসযোগ্য ও প্রাসঙ্গিক সূত্র এবং প্রভাবশালী ব্যক্তিদের (ইনফ্লুয়েন্সার) খুঁজে বের করুন এবং আপনার গল্পে তাদের মন্তব্য যোগ করুন - সূত্রের জন্য অবশ্যই কৃতজ্ঞতা স্বীকার করবেন। দূর থেকে সংবাদ সংগ্রহের ক্ষেত্রে প্রচলিত সম্প্রচারের পরিবর্তে স্কাইপ এবং জুম রেকর্ড করা সাক্ষাৎকার, হোয়াটসঅ্যাপ ভয়েস বা ভিডিও কল, ফেসবুক ওয়াচ পার্টি ব্যবহার করা যেতে পারে।
- **চিন্তাভাবনার মাধ্যমে যোগসূত্র তৈরি করুন:** দূর থেকে, মুখোমুখি যোগাযোগ ছাড়াই কাজ করা সাংবাদিকদের নিজস্ব সৃজনশীলতা কাজে লাগানো এবং প্রতিবেদনের "অর্থ ব্যাখ্যাকারী" ভূমিকা পালন করার এক গুরুত্বপূর্ণ সূত্র এনে দিয়েছে। এজন্য চিন্তাভাবনা, অন্তর্দৃষ্টি এবং বিশ্লেষণ যোগ করুন, ঘটনার তাৎপর্য ব্যাখ্যা করুন, উপযুক্ত হলে তুলনামূলক আলোচনা করুন এবং নতুন অন্তর্দৃষ্টির ক্ষেত্রে অতীত অভিজ্ঞতা ও বক্তব্যের প্রাসঙ্গিকতা তুলে ধরুন। এই "যোগসূত্র স্থাপনকারী" সাংবাদিকতার জন্য ঘটনাস্থলে উপস্থিত থাকার বা রাস্তায় নামার প্রয়োজন হয় না। আপনার কাহিনী রসকর্ষহীন বা অত্যধিক বিশ্লেষণাত্মক হতে হবে তার কোনও মানে নেই। যেমন-দূর থেকে সংগৃহীত সাক্ষাৎকার বা ফটোগ্রাফের মধ্যে চিন্তাভাবনার মাধ্যমে যোগসূত্র গড়ে তুলতে পারেন।
- **উপরে যেমন বলা হয়েছে সেইভাবে দূর থেকে বিষয়বস্তু সংগ্রহের সময় কেবলমাত্র বিশ্বাসযোগ্য এবং পরিচিত সূত্র ব্যবহার করবেন।**
- **ডিজিটাল বিভাজনকে আরও গভীর করবেন না:** যদিও গবেষণায় দেখা গেছে যে বিশ্বের জনসংখ্যার প্রায় ৬০% ইতিমধ্যে অনলাইনে রয়েছে (দেখুন <https://datareportal.com/reports/digital-2020-global-digital-overview>), তবু এমন উপায় ভাবুন যাতে যাদের তথ্য প্রয়োজন, তাদের কেউ বাদ না পড়েন। উদাহরণস্বরূপ - যাদের কাছে স্মার্টফোন নেই এবং যারা অনলাইনে যান না তাদের তথ্য জানানোর জন্য দূরবর্তী এলাকায় স্থানীয় রেডিও স্টেশন বা কোনও যোগাযোগ নেটওয়ার্কের সাথে অংশীদারিত্ব করতে পারেন।
- **তথ্য আদান-প্রদানের জন্য নাগরিক সাংবাদিক ও সংশ্লিষ্ট সুশীল সমাজ প্রতিষ্ঠান** এবং বিশ্বস্ত অ্যাডভোকেটদের সাথে অংশীদারিত্ব গড়ে তুলতে পারেন, তবে তাদের নিরাপদে সংবাদ সংগ্রহ করার রীতিনীতিগুলি মেনে চলতে উৎসাহিত করবেন।



৪. ডিজিটাল সুরক্ষা বজায় রাখুন: বর্তমানে ডিজিটাল সুরক্ষা আরেকটি বিশ্বব্যাপী উদ্বেগ হয়ে উঠেছে যা তীব্র হুমকির মুখে রয়েছে কারণ সুবিধাবাদী কিছু মানুষ (যারা আপনার ডাটা এবং পাসওয়ার্ড চুরি করতে চায়) কোভিড-১৯ সম্পর্কিত সংবাদের প্রতি ক্রমবর্ধমান আগ্রহ এবং ভয়কে কাজে লাগাচ্ছে। কমিটি টু প্রোটেক্ট জার্নালিস্টের এই নির্দেশিকায় আপনার (নতুন) দূরবর্তী অফিসকে কীভাবে সুরক্ষিত করা যায়, কীভাবে আরও নিরাপদ উপায়ে যোগাযোগ করা যায় এবং ফিশিং প্রচেষ্টার থেকে সুরক্ষিত থাকা যায় তা তুলে ধরা হয়েছে। এখানে দেখুন: <https://cpi.org/2020/04/cpi-safety-advisory-digital-security-covid19.php>

৫. অপরাধ থেকে নিরাপদ থাকুন: বর্তমানে অনেক অনিশ্চয়তার কারণে সাধারণ নিরাপত্তাহীনতা আরও বৃদ্ধি পেয়েছে: বৈশ্বিক বাজারগুলি প্রচলিত চাপের মধ্যে রয়েছে এবং স্থানীয় বাজারগুলি বন্ধ হওয়ার উপক্রম হয়েছে। ছোট ব্যবসায়ীরা বন্ধ হয়ে যাচ্ছে এবং বহু মানুষ বেকার হয়ে পড়েছে এবং বেকার হয়ে পড়বে। অনেক ক্ষেত্রেই, যেখানে সাধারণত নিরাপত্তার প্রয়োজন হয়, সেখানে থেকে নিরাপত্তা অন্যত্র সরিয়ে নেয়া হয়েছে, এজন্য অপরাধ বৃদ্ধির সম্ভাবনা দেখা দিয়েছে। হতাশা এবং চরম দারিদ্র্যের কারণে অপরাধ ও সহিংসতা বেড়ে যেতে পারে। এই সব কারণে সতর্ক থাকা এবং আপনার শারীরিক নিরাপত্তার ক্ষেত্রে আরও সাবধান হওয়া প্রয়োজন। মনে রাখবেন, কোনও গল্পই আপনার জীবনের চেয়ে বেশি মূল্যবান নয়।

৬. ধীরস্থিরভাবে কাজ করুন: #NoSourceNoForward: স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সংবাদের ব্যাপারে কেবল বিশ্বাসযোগ্য, নির্ভরযোগ্য এবং আনুষ্ঠানিক সূত্রের কাছ থেকে পরামর্শ নেবেন এবং একমাত্র তেমন সূত্রের সংবাদই শেয়ার করবেন। প্রতারকরা দিন দিন চালাক হয়ে উঠেছে (যেমনটা সবসময় হয়ে থাকে) এবং তারা বার্তার শুরুতে "এইমাত্র জনস হপকিন্স বিশ্ববিদ্যালয় (জেএইচইউ) এই সারসংক্ষেপ পাঠিয়েছে..." মতো মুখবন্ধ যোগ করছে। আমাদের অংশীদারদের একটু ভেবে কাজ করার কথা মনে করিয়ে দিতে হবে: জেএইচইউ কেন সারসংক্ষেপ পাঠাতে যাবে যেখানে তারা ইতিমধ্যেই নিজেদের সাইটের মাধ্যমে এত অসাধারণ ও সহজবোধ্য তথ্য প্রকাশ করছে। <https://hub.jhu.edu/novel-coronavirus-information/>  
আরও দেখুন: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/communication/index.html>  
<https://www.afro.who.int/news/who-coronavirus-disease-2019-covid-19-resources-and-information>

৭. মানসিক স্বাস্থ্য: আপনার নিজের, আপনার পরিবার, বন্ধুবান্ধব এবং অংশীদারদের প্রতি একটি দায়িত্ব। কোভিড-১৯ নিয়ে চিন্তা চরম মানসিক চাপ তৈরি করছে এবং ভবিষ্যৎ, আমাদের নিজের স্বাস্থ্য এবং প্রিয়জনদের স্বাস্থ্যের ব্যাপারে আমাদের অনিশ্চয়তা এবং আশঙ্কায় ভারাক্রান্ত করে তুলছে। সেই সাথে এই বিশাল পরিবর্তন, সকলের থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে থাকা এবং সংবাদে প্রতিনিয়ত শোকাবহ ঘটনার মিছিল মানসিক চাপ বাড়িয়ে দিচ্ছে। আমরা পরিবারের কোনও সদস্যকে হারাতে পারি এবং অন্যান্য রোগের চিকিৎসায় বিলম্বের কারণে অসুস্থ হয়ে পড়তে পারি। এই তালিকার শেষ নেই। এ ধরনের পরিস্থিতিতে মানুষ হিসেবে হতাশাগ্রস্ত ও উদ্বিগ্ন হওয়াটা স্বাভাবিক। কোভিড-১৯ এর মতো সংকটের কারণে যে মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা তৈরি হয়, সেই বিষয়ে বিশ্বের সেরা নির্দেশনাগুলি দেখুন, যেমন- বিশ্ব [স্বাস্থ্য সংস্থা](#):

এবং

[এমএনএইচ](#): এবং

[দ্য কার্টার সেন্টার](#):

- সংকটের আগেই স্থানীয়ভাবে উপলব্ধ সহায়তাগুলির (যেমন কাউন্সেলিং গ্রুপ) ব্যাপারে জেনে রাখুন এবং অংশীদারদের জানান
- কোভিড-১৯ থেকে বিরতি নিন!
- প্রিয়জনদের সাথে যোগাযোগ করুন

আমাদের কার্যকলাপ কতটা নিরাপদ/অনিরাপদ তা পরীক্ষা করার জন্য এখানে একটি সহজ ও কার্যকর ঝুঁকি মূল্যায়নের পদ্ধতি দেয়া হল:





## পুরস্কার বনাম ঝুঁকি: আমরা যে ঝুঁকি নিচ্ছি তার চেয়ে কি কাজের মূল্য বেশী? যদি না হয়, আমরা ঝুঁকি নেব না।

যখন আমরা নিজের বাড়ির জীবাণুমুক্ত পরিবেশ ছেড়ে বাইরে যাই, তখন এমন জায়গায় যেতে পারি যেখানে হয়ত ভাইরাস রয়েছে, যদিও চোখে দেখা যাচ্ছে না।

### নিজের এবং আমাদের টিমের স্ব-মূল্যায়ন:

১. আমাদের বয়স কত, আমরা কি ঝুঁকিগ্রস্ত বয়সের মধ্যে পড়ি?
২. আমাদের কি এমন অন্যান্য অসুস্থতা রয়েছে যা আমাদেরকে আরও ঝুঁকিগ্রস্ত করে তোলে?
৩. আমাদের মানসিক অবস্থা এখন কেমন? সবেমাত্র অত্যন্ত মর্মঘাতী কোনও কাহিনী নিয়ে কাজ করে থাকলে, এই মুহুর্তে এই অ্যাসাইনমেন্টে কাজ করার মতো মানসিক অবস্থা কি আমাদের আছে?
৪. আমরা কি প্রতিবেদনের বিষয়বস্তু নিয়ে পর্যাপ্ত গবেষণা করেছি এবং আমরা কি করতে চলেছি ঠিকমতো বুঝতে পেরেছি?

### কাহিনীর পরিবেশের মূল্যায়ন:

১. আমরা যে পরিবেশে কাজ করব সেটা কি সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার জন্য যথেষ্ট বড় এবং নিরাপদ?
২. সেই জায়গায় কতজন মানুষ থাকবে?
৩. সেই জায়গায় কি হ্যান্ড স্যানিটাইজার, সাবান ও হাত ধোয়ার জন্য বেসিন আছে?
৪. পরিবহনের মূল্যায়ন করুন: আমরা সেখানে কীভাবে যাব? আমরা কি নিজেরা গাড়ি চালিয়ে যাব, নাকি ট্যাক্সি বা অ্যাপের সাহায্যে ক্যাব ভাড়া নেব? আমরা কি গণপরিবহনে যাব? যদি তাই হয়, আমাদেরকে নিজের সুরক্ষার বিধিগুলো মেনে চলতে হবে।

### বাড়ি ফিরে কী করণীয়:

১. আপনি কীভাবে দূষিত জিনিসগুলি ফেলবেন? আপনি কি নিজেকে জীবাণুমুক্ত করার কোনও নিয়মানুগ পদ্ধতি অনুসরণ করেন?
২. এটার জন্য অবশ্যই একটা যৌক্তিক এবং নিয়মানুগ পদ্ধতি অনুসরণ করবেন, নয়ত পুনরায় দূষণের ঝুঁকি থেকে যাবে।

উদাহরণ: বাড়িতে ফিরে আগে আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন বা স্যানিটাইজ করুন। তারপরে আপনার সরঞ্জামগুলি মুছুন এবং বাইরে ব্যবহৃত সমস্ত ডিভাইস পরিষ্কার করুন। তারপরে আপনার কাজের কাপড় ছেড়ে তা ধুয়ে ফেলুন। অন্য কোনও কিছু স্পর্শ না করে সোজা গোসল করতে চলে যান।

এই পদ্ধতি সম্পর্কে পুনরায় চিন্তাভাবনা করুন। এটিকে যৌক্তিক হতে হবে।

উপরের #৩ নম্বর পরামর্শ ব্যবহার করে সংবাদ প্রতিবেদন তৈরি করা যায় কিনা তা নিয়ে আবার চিন্তা করুন।

