

# আজ্ঞাপ

এসএমসি স্বাস্থ্যবার্তা  
সংখ্যা ২৩, ডিসেম্বর ২০২০

## করোনাকালীন স্বাস্থ্য ও পুষ্টি সেবা



**USAID**  
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে



**SMC**  
Live better

## সম্পাদকীয়

### উপদেষ্টামন্ডলী

মোঃ আলী রেজা খান

ম্যানেজিং ডিরেক্টর অ্যান্ড সিইও, এসএমসি

তহলিম উদ্দিন খান

চিফ অফ প্রোগ্রাম অপারেশনস, এসএমসি

### সম্পাদক

মোহাম্মদ মহিউদ্দিন আহমেদ

হেড অফ বিসিসি, এসএমসি

### সহ-সম্পাদক

রশেদ রেজা চৌধুরী

ব্লু-স্টার ম্যানেজার, এসএমসি

ফজলে খোদা

ডেপুটি ম্যানেজার

কমিউনিটি মোবাইলাইজেশন

এসএমসি

মোঃ রাসেল উদ্দিন

প্রোগ্রাম এক্সিকিউটিভ

জেনেরিক ক্যাম্পেইন

এসএমসি

জেসমিন আক্তার

প্রোগ্রাম এক্সিকিউটিভ

প্রোডাক্ট অ্যান্ড নেটওয়ার্ক মার্কেটিং

এসএমসি

### প্রচ্ছদ ও অঙ্গসজ্জা

মো: মঞ্জুর কাদের আমিন

ডেপুটি ম্যানেজার

কর্পোরেট অ্যাফেয়ার্স ডিপার্টমেন্ট

এসএমসি

সোশ্যাল মার্কেটিং কেন্দ্র

৩৩ বনানী বা/এ, ঢাকা-১২১৩ থেকে

প্রকাশিত স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের

জন্য স্বাস্থ্যবার্তা

করোনা মহামারিতে পর্যুদস্ত পুরো পৃথিবী। আশার কথা হলো ইতোমধ্যে কয়েকটি দেশ এই ভাইরাস প্রতিরোধে টিকা তৈরি করেছে এবং এসব টিকার প্রয়োগ শুরু হয়েছে। বিভিন্ন মিডিয়া ও প্রচার মাধ্যমের কল্যাণে মানুষের মধ্যে সচেতনতা বৃদ্ধি পাওয়ায় আপাত দৃষ্টিতে আতঙ্ক কিছুটা কম মনে হলেও ভ্যাকসিনের পুরোপুরি কার্যকারিতা বুঝতে এবং মহামারি কাটিয়ে উঠতে আমাদেরকে আরও অপেক্ষা করতে হবে। করোনা ভাইরাসের দ্বিতীয় ঢেউয়ে সংক্রমণ ও মৃত্যুর মিছিলের পাশাপাশি পৃথিবীর অনেক দেশে ভাইরাসটির নতুন ধরন বা স্ট্রেইনের আবির্ভাব বিশ্ব সম্প্রদায়কে আবারও আতঙ্কিত করে তুলছে। সংক্রমণ এড়াতে ইতোমধ্যে বিভিন্ন দেশ আবারও লকডাউন আরোপ করেছে। ফলে জনজীবন, ব্যবসা-বাণিজ্য এবং খাদ্য নিরাপত্তা ঝুঁকির মধ্যে পড়তে শুরু করেছে। অপর দিকে এই বিধি-নিষেধ দীর্ঘদিন ধরে চলতে থাকলে নিত্যপ্রয়োজনীয় দ্রব্যসহ খাদ্যদ্রব্যেও ঘাটতি দেখা দিতে পারে যা আমাদের সামগ্রিক পুষ্টি এবং স্বাস্থ্যের উপর স্বল্প ও দীর্ঘমেয়াদি প্রভাব ফেলতে পারে।

আন্তর্জাতিক স্বাস্থ্য সাময়িকি Lancet-এ প্রকাশিত প্রতিবেদনের উদ্ধৃতি দিয়ে ইউনিসেফ বলেছে, কোভিডের কারণে সৃষ্ট আর্থ-সামাজিক বিপর্যয়ের জন্য দক্ষিণ এশিয়ায় অতিরিক্ত ৩.৯ মিলিয়ন ৫ বছরের কম বয়সী শিশু মারাত্মক অপুষ্টিতে ভুগবে যা সারা বিশ্বে আক্রান্ত শিশুর প্রায় ৬০ শতাংশ। করোনা মহামারির পরোক্ষ প্রভাবে বাংলাদেশে প্রায় ২৮ হাজার শিশুর মৃত্যু হতে পারে বলে জনস্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞগণ আশঙ্কা প্রকাশ করেছেন। এ মৃত্যুর অন্যতম কারণ করোনা মহামারির ফলে সৃষ্ট ক্ষুধা, অপুষ্টি ও অন্যান্য রোগ। শরীরে শক্তিশালী রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা তৈরির প্রধান ভিত্তি হলো সঠিক পুষ্টি। মহামারির প্রকোপ কমাতে সবার জন্য বিশেষ করে নারী ও শিশুদের জন্য প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদান সরবরাহ নিশ্চিত করা অত্যন্ত জরুরী। দেহে অত্যাবশ্যকীয় অণুপুষ্টি বা মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট সরবরাহ করার জন্য খাদ্য সমৃদ্ধকরণ (Food fortification) বা খাদ্যের পুষ্টিমান বৃদ্ধি একটি গুরুত্বপূর্ণ কৌশল।

করোনার প্রভাবে উন্নয়নশীল থেকে উন্নত সকল দেশেই কর্মসংস্থান সংকুচিত হওয়ায় মধ্যবিত্ত, নিম্নবিত্ত তথা দরিদ্র জনগোষ্ঠী আর্থনৈতিক বিপর্যয়ের মধ্যে পড়েছে। বিশ্ব খাদ্য সংস্থার আশংকা করোনা মহামারি খাদ্য মহামারিতে রূপ নিতে পারে। কেননা উৎপাদন ও বিপণন ব্যবস্থা কার্যকরী না থাকলে দেশে বৈদেশিক মুদ্রার রিজার্ভ যতই শক্তিশালী হোক না কেন অনেক সময় খাদ্য আমদানি প্রক্রিয়া বাধাগ্রস্ত হতে পারে। করোনার প্রত্যক্ষ ও পরোক্ষ প্রভাব ইতোমধ্যে বিশ্ব স্বাস্থ্য ও পুষ্টিতে পড়তে শুরু করেছে। করোনার এই ক্রমবর্ধমান ঝুঁকি মোকাবেলায় আমাদের খাদ্য নিরাপত্তাসহ মা ও শিশু স্বাস্থ্য এবং পুষ্টি ব্যবস্থাপনায় বিশেষ নজর দিতে হবে। করোনা মহামারির এই ঝুঁকিপূর্ণ এবং অনিশ্চিত সময়ে খাদ্য ও পুষ্টির টেকসই ব্যবস্থাপনার পাশাপাশি সকলের জন্য পুষ্টিকর খাদ্য নিশ্চিত করতে সরকারের সাথে উন্নয়ন সহযোগী, বেসরকারি সংস্থাসহ সকলকেই একযোগে কাজ করতে হবে।

অপুষ্টি দূরীকরণে বাংলাদেশ ধারাবাহিক প্রয়াস অব্যাহত রেখেছে। কোভিড-১৯ থেকে উদ্ধৃত বৈশ্বিক মহামারির বিরূপ প্রভাব মোকাবেলার বিভিন্ন পদক্ষেপের সাথে অবশ্যই পুষ্টিকে সরাসরি সম্পৃক্ত করতে হবে। বিদ্যমান সামাজিক সুরক্ষা কার্যক্রমের আওতায় সামাজিক সুরক্ষা জাল কর্মসূচি সম্প্রসারণের মাধ্যমে সবচেয়ে ঝুঁকিপূর্ণ জনগোষ্ঠীকে সুরক্ষা প্রদান করতে হবে। যেহেতু নারী, কিশোরী এবং শিশুরা সহজেই অপুষ্টির শিকার হয় তাই এদের প্রতি বেশি মনোযোগ দিতে হবে।

এই প্রকাশনাটি ইউএসএআইডি, বাংলাদেশ-এর আর্থিক সহায়তায় প্রকাশিত। এখানে প্রকাশিত মতের সাথে ইউএসএআইডি'র মতের মিল নাও থাকতে পারে।

অন্যাপ

সংখ্যা ২৩, ডিসেম্বর ২০২০

০২

## করোনা প্রতিরোধে পুষ্টির গুরুত্ব

করোনা মহামারি বিশ্বব্যাপী কৃষি এবং খাদ্য নিরাপত্তায় ব্যাপক প্রভাব বিস্তার করেছে। আমরা যখন এই ভাইরাসটির সংক্রমণ ও বিস্তার রোধে মাস্ক, হাত ধোয়া, দূরত্ব বজায় রেখে চলা ইত্যাদি বিষয়ে গুরুত্ব দিচ্ছি, সেই সময়ে পুষ্টির বিষয়টি ততোখানি প্রাধান্য পাচ্ছে না। করোনা মহামারির সময়ে অনেকেই কর্মহীন হয়েছেন বা মধ্যম আয়ের অনেকেই স্বল্প আয়ে নেমে গেছেন এবং দরিদ্র জনগোষ্ঠী যারা আগে থেকেই অপুষ্টিতে ভুগছিলেন তাদের মধ্যে পুষ্টিহীনতা চরম আকার ধারণ করেছে।

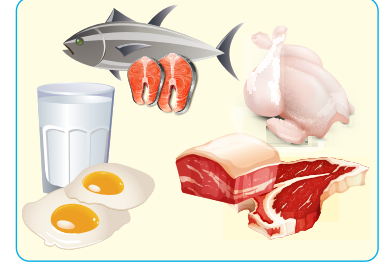
বয়স্ক এবং সেই সাথে অন্য জটিল রোগে যারা আক্রান্ত তারা যেমন করোনা সংক্রমণের উচ্চ ঝুঁকিতে রয়েছেন তেমনি শারীরিকভাবে যারা দুর্বল, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম তারাও এ রোগে আক্রান্ত হতে পারে খুব সহজেই। তাই এ সময়ে নারী, পুরুষ, শিশু ও গর্ভবতী মায়েদের পুষ্টির বিষয়টিকে গুরুত্ব দেয়ার প্রয়োজন রয়েছে। তাই জনগোষ্ঠীকে পুষ্টিবিষয়ক সঠিক পরামর্শ প্রদান এবং বিশেষ করে মায়েদের জানাতে হবে যাতে করে তারা নিজস্ব অবস্থান থেকে যতখানি সম্ভব ব্যবস্থা গ্রহণ করতে পারেন।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে মা ও শিশুদের অত্যাবশ্যকীয় পুষ্টি, ভিটামিন এ এবং অন্যান্য মিনারেল সরবরাহ করতে হবে। এমনকি করোনায় আক্রান্ত মায়েরাও তার শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যাবেন, এক্ষেত্রে পরিবারের সদস্যরা তাকে স্বাস্থ্যবিধি মেনে সহায়তা করবেন। ইউনিসেফ জানিয়েছে, কোভিডের কারণে সৃষ্ট আর্থ-সামাজিক বিপর্যয়ের জন্য দক্ষিণ এশিয়ার অতিরিক্ত আরো ৩.৯ মিলিয়ন ৫ বছরের কম বয়সী শিশু মারাত্মক অপুষ্টিতে ভুগবে যা সারা বিশ্বের আক্রান্তের প্রায় ৬০ শতাংশ (Lancet- এ প্রকাশিত)। ভিটামিন এ এবং মিনারেল মানবদেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে যা আমাদেরকে প্রতিনিয়ত অসুস্থতা থেকে রক্ষা করে। সে কারণে এসকল ভিটামিন নিয়মিতভাবে শরীরে সরবরাহ থাকা প্রয়োজন বিশেষ করে যাদের ইতোমধ্যেই ঘাটতি রয়েছে।

ভিটামিন ডি, সি ও জিঙ্ক, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধিতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। গবেষণায় দেখা গেছে, ভিটামিন ডি ফুসফুসের সংক্রমণ (বিশেষ করে যাদের মধ্যে ভিটামিন ডি এর ঘাটতি রয়েছে) ও ভাইরাস সংক্রমণ প্রতিরোধে কার্যকর ভূমিকা পালন করে। ভিটামিন সি এবং জিঙ্ক শরীরের অভ্যন্তরে কোভিড-১৯ রোগ বৃদ্ধির প্রক্রিয়ায় বাধা প্রদান করে এবং এটি ঠাণ্ডা জনিত অসুস্থতার (নিউমোনিয়াসহ) প্রকোপ এবং স্থায়ীত্ব কমিয়ে আনে।

একজন ব্লু-স্টার সেবাপ্রদানকারী হিসাবে কোভিড-১৯ সংক্রমণের এই ঝুঁকির সময়ে আপনার এলাকার জনগোষ্ঠীকে পুষ্টিকর খাবারের পরামর্শ দিন, যেমন -

- প্রতিদিন বিভিন্ন ধরনের খাবার থেকে সুস্বাদু খাবার খাবেন, যা থেকে প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদান পাওয়া যাবে
- প্রতিদিন সম্ভব হলে জিংক সমৃদ্ধ খাবার যেমন: মাছ, মাংস, ডিম, দুধ, বাদাম, ডাল ও গমের তৈরি খাবার খাবেন
- প্রতিদিন বিভিন্ন রকম তাজা, ঘরে রান্না করা এবং অপ্রক্রিয়াজাত খাবার খাবেন
- প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় পর্যাপ্ত পরিমাণে ভিটামিন সি সমৃদ্ধ মৌসুমি ও সহজলভ্য ফলমূল ও শাকসব্জি যেমন: পেয়ারা, আমলকী, জাম্বুরা, কমলা, টমেটো, কাঁচামরিচ, লেবু, ইত্যাদি রাখবেন
- গর্ভবতী মায়েরা প্রতিদিন ৩ বার স্বাভাবিক খাবারের পাশাপাশি দৈনিক ১ বেলার সমান অতিরিক্ত খাবার গ্রহণ করবেন
- করোনায় আক্রান্ত মায়েরাও পরিবারের সদস্যদের সহায়তায় স্বাস্থ্যবিধি মেনে সতর্কতার সাথে শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যাবেন



করোনা মহামারি রোধে ইমিউন সিস্টেম বা শরীরের রোগ প্রতিরোধ শক্তি বৃদ্ধি করার পাশাপাশি অন্যান্য স্বাস্থ্যবিধি যেমন: মাস্ক পরিধান, নিরাপদ শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা, বার বার সাবান ও পানি দিয়ে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড হাত ধোয়া ইত্যাদি স্বাস্থ্যবিধি অবশ্যই মেনে চলতে হবে।

ডাঃ হামিদুল হক সিরাজী

ম্যানেজার, ট্রেনিং এন্ড কোয়ালিটি এ্যাসুরেন্স, এসএমসি

আলাপ

সংখ্যা ২৩, ডিসেম্বর ২০২০

## করোনাকালীন রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ানোর উপায়

কোভিড-১৯ মহামারি সমগ্র বিশ্বে আজ এক ভয়াবহ চ্যালেঞ্জ এর মুখোমুখি দাঁড় করিয়েছে। এই মহামারির ভয়াল খাবায় সর্বত্র স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা চরম ক্রান্তিকাল অতিক্রম করছে। এ মুহূর্তে সংক্রমণ কমাতে দ্রুত, কার্যকর, সহজসাধ্য ও নিরাপদ চিকিৎসা ব্যবস্থা উদ্ভাবনে নিরন্তর কাজ করে চলেছে সারা বিশ্ব। কিন্তু এখনও পর্যন্ত এই মহামারি প্রতিরোধে শতভাগ কার্যকরী কোনো ভ্যাকসিন বা এ্যান্টিবায়োটিক ওষুধ তৈরি হয়নি। তাই করোনাভাইরাস সংক্রমণ প্রতিরোধে শরীরের রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ানোর বিকল্প নেই। বিশেষজ্ঞদের মতে, যেকোনো ভাইরাস হলো প্রোটিনযুক্ত অণুজীব। যার কারণে মানুষ জ্বর, কাশি, শ্বাসকষ্ট এমনকি মারাত্মক নিউমোনিয়ায় আক্রান্ত হতে পারে। এমতাবস্থায় আমাদের উচিত প্রতিরোধের দিকে বেশি গুরুত্ব দেয়া এবং রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ানো। দেহের চাহিদা অনুযায়ী পর্যাপ্ত সুখম পুষ্টি গ্রহণ শরীরের রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতাকে সুদৃঢ় করে, যা সংক্রামক রোগ থেকে রক্ষা পাওয়ার অন্যতম উপায়। পুষ্টির খাবারের অভাব শরীরের এই রোগপ্রতিরোধ ব্যবস্থাপনাকে দুর্বল করে দেয়। করোনাভাইরাসের বিরুদ্ধে রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ানোর কার্যকর কয়েকটি উপায় নিচে দেওয়া হলো:

**খাদ্যাভ্যাস:** সুখম ও পুষ্টির খাবার এবং প্রচুর শাকসবজি ও ফলমূল খেতে হবে। ফলের রসের পরিবর্তে গোটা ফল চিবিয়ে খেলে ভালো। এতে পুষ্টির সাথে ফাইবারও পাওয়া যাবে। পর্যাপ্ত পরিমাণে পানি পান করতে হবে (৮ থেকে ১০ গ্লাস)। ফাস্টফুড, তেল-চর্বি ও মসলা জাতীয় খাবার যতটুকু সম্ভব পরিহার করুন।

**ভিটামিন ও মিনারেল:** ভিটামিন ও মিনারেল সমৃদ্ধ খাবার রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধিতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

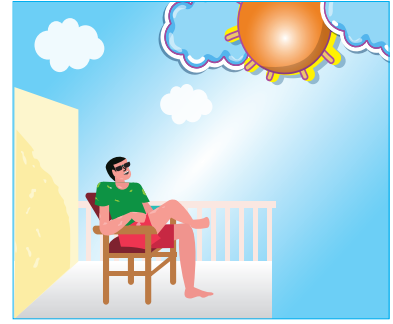
**ভিটামিন সি:** এটি একটি শক্তিশালী অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট যা আমাদের রোগপ্রতিরোধ ব্যবস্থাকে উন্নত করে। কোনো ইনফেকশনের সময় ভিটামিন সি এর মাত্রা প্লাজমাতে হ্রাস পায়, কারণ দেহ ইনফেকশনের বিরুদ্ধে লড়াই করার সময় ভিটামিন সি ব্যবহার করে। ভিটামিন সি এর প্রাকৃতিক উৎস হচ্ছে টক জাতীয় ফল, যেমন - লেবু, কমলা, মাল্টা, আমড়া, জাম্বুরা ইত্যাদি। তবে কাঁচামরিচ, টমেটো, পেঁপে ইত্যাদিও ভিটামিন সি এর ভালো উৎস। এছাড়াও বাজারে ট্যাবলেট আকারে ভিটামিন সি পাওয়া যায়। তবে প্রাকৃতিক উৎস থেকে পাওয়া ভিটামিন সি এর কার্যকারিতা বেশি।



**ভিটামিন ডি:** এটি আমাদের শরীরে ক্যালসিয়াম এবং ফসফরাসের পরিমাণ বাড়িয়ে তোলে, হাড়ের গঠনেও গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

এর পাশাপাশি রোগ প্রতিরোধে ভিটামিন ডি অত্যন্ত কার্যকর। এমডিপি আই প্রকাশিত নিউট্রিয়েন্টস জার্নালের ২ এপ্রিল সংখ্যায় গবেষকরা জানান, ভিটামিন ডি বিভিন্নভাবে সংক্রমণের ঝুঁকি কমাতে এবং ফুসফুসের ক্ষত ও নিউমোনিয়া সারাতে অত্যন্ত কার্যকর। সাম্প্রতিক কোভিড-১৯ কেস স্টাডিগুলো পর্যালোচনা করে দেখা যায়, ভিটামিন ডি এর ঘাটতি শ্বাসকষ্ট বাড়িয়ে দেয়। তাই যাদের শরীরে ভিটামিন ডি এর ঘনত্ব কম অর্থাৎ যাদের বয়স বেশি, করোনা মৃত্যুর ঝুঁকি তাদেরই সবচেয়ে বেশি।

ভিটামিন ডি এর প্রাকৃতিক উৎস হচ্ছে সূর্যরশ্মি। যা সকাল ১০টা থেকে বিকাল ৪টা পর্যন্ত শরীরের কিছু অংশ উন্মুক্ত করে (যেমন - মুখমণ্ডল, হাত বা ঘাড় ইত্যাদি) কাজে লাগানো যায়। এছাড়াও ভিটামিন ডি সমৃদ্ধ খাবার যেমন - ডিমের কুসুম, মাছের তেল, গরুর কলিজা, পনির এগুলো খাওয়া যেতে পারে।



**জিংক:** জিংকের অভাব হলে নিউমোনিয়া ও অন্যান্য সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করার ক্ষমতা হ্রাস পেতে পারে, এছাড়াও ফু বা সর্দি-কাশি উপসর্গে জিংকের বেশ উপকারিতা রয়েছে। জিংক সমৃদ্ধ খাবারগুলো হচ্ছে আদা, রসুন, ডাল, শিম, বরবটি, মটরশুঁটি, বাদাম, সামুদ্রিক মাছ ইত্যাদি। এছাড়াও বাজারে ট্যাবলেট আকারে জিংক সাপ্লিমেন্ট পাওয়া যায়, যেটি খাওয়া যেতে পারে।

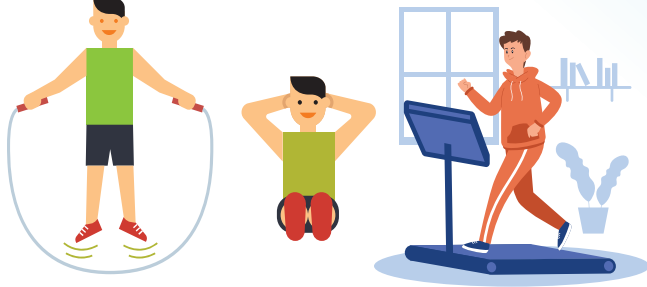
**মধু:** মধুতে কিছু জীবাণু ধ্বংসকারী উপাদান রয়েছে, যেমন - হাইড্রোজেন পারঅক্সাইড, নাইট্রিক অক্সাইড। তাই ফু উপসর্গে মধু বেশ উপকারী। তবে ডায়াবেটিস রোগীদের ক্ষেত্রে সাবধানে খেতে হবে।

**প্রোবায়োটিকস:** যেমন - দই, পনির ইত্যাদি খাবারে এমন কিছু উপাদান রয়েছে, যা রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধিতে সাহায্য করে।

**মানসিক চাপমুক্ত থাকুন:** অতিরিক্ত মানসিক চাপ মানুষের শরীরের রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা কমিয়ে দেয়। তাই মানসিক চাপমুক্ত থাকার চেষ্টা করতে হবে। পরিবারের অন্য সদস্যদের সাথে ভালো সময় কাটানো, ধর্মীয় অনুশাসন মেনে চলা, গান শোনা, বই পড়া, নতুন কিছু শিখতে মনোনিবেশ করা ইত্যাদি।

**শরীরচর্চা:** শরীরকে সুস্থ রাখতে এবং রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে শরীরচর্চা অপরিহার্য। বিশেষ করে বর্তমান পরিস্থিতিতে যখন আমরা সবাই ঘরে অবস্থান করছি। প্রাপ্তবয়স্কদের প্রতিদিন অন্তত ৩০ মিনিট

এবং বাচ্চাদের অন্তত ১ ঘন্টা শরীরচর্চা করা উচিত। ঘরে থেকে যা করা যেতে পারে - হাঁটাহাঁটি, সাইক্লিং, যোগব্যায়াম, ওয়েট লিফটিং, সিঁড়ি দিয়ে উঠানামা, এমনকি নফল নামাজ পড়াও আপনার শরীরচর্চার উপায় হতে পারে।



**ধূমপান ও মদ্যপান পরিহার করা:** ধূমপান সরাসরি মানুষের শ্বাসতন্ত্রকে ক্ষতিগ্রস্ত করে। যেহেতু করোনাভাইরাস শ্বাসতন্ত্রের রোগ, এতে

সংক্রমণের আশঙ্কা বেড়ে যায়। তাই ধূমপান ও মদ্যপান পরিহার করতে হবে।

**ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখা:** শরীরের রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা অটুট রাখতে ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখার বিকল্প নেই।

**ঘুম:** এটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ একটি বিষয়। প্রতিদিন অন্তত ৮ ঘন্টা করে ঘুমানোর চেষ্টা করা। পর্যাপ্ত পরিমাণে বিশ্রাম আমাদের রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে খুবই জরুরি।

**পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা:** করোনাভাইরাস এর সংক্রমণ থেকে নিজেদের বাঁচাতে হলে নিজের ও আশেপাশের পরিবেশের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা অত্যন্ত জরুরি। নির্দিষ্ট সময় পর পর কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড সাবান-পানি দিয়ে হাত ধোয়া। ব্যবহার্য জিনিসপত্র জীবাণুনাশক দিয়ে পরিষ্কার করা। দরজার হাতল, সুইচ, লিফটের বাটন জীবাণুনাশক দিয়ে পরিষ্কার রাখা ও মাস্ক ব্যবহার করা।

## এসএমসি হেলথ নেটওয়ার্কস



ব্লু-স্টার

ঘরের কাছেই মনের মত সেবা



আপুনিৰে মাইলৈ নিশ্চিত সেবা



স্বাস্থ্যেজন্মে আপনালৈ পাল্শে



গোল্ড স্টার

স্বাস্থ্যসেবার অঙ্গীকার

রাশেদ রেজা চৌধুরী  
ব্লু-স্টার ম্যানেজার, এসএমসি

আলোপ

সংখ্যা ২৩, ডিসেম্বর ২০২০

০৫

## করোনা ভাইরাস সংক্রমণ কমিয়ে আনতে মাস্ক ব্যবহার অত্যাবশ্যিকীয়

মানবদেহে করোনা ভাইরাসের সংক্রমণ ঘটে দুটি উপায়ে -

১) রেসপিরেটরী ড্রপলেটের মাধ্যমে এবং ২) সংক্রমিত বস্তু সংস্পর্শের মাধ্যমে। আক্রান্ত ব্যক্তির হাঁচি, কাশি বা কথা বলার সময় এই ড্রপলেটগুলো বাতাসে ছড়িয়ে পড়ে যার ফলে আশেপাশে থাকা মানুষ সংক্রমিত হতে পারে। এই ড্রপলেটগুলো যখন কোনো বস্তুর উপরে অবস্থান নেয় তখন সেই বস্তুর সংস্পর্শে আসা হাত থেকে ভাইরাস নাকে মুখে প্রবেশ করে।

কোভিড-১৯ রোগ বিস্তারের ঝুঁকি কমিয়ে আনতে মাস্ক পরিধান করা গুরুত্বপূর্ণ একটি প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা। মাস্ক ব্যবহারের প্রধান উদ্দেশ্য হলো আক্রান্ত ব্যক্তি থেকে যেন ভাইরাস না ছড়ায়। যেহেতু করোনায় আক্রান্ত উল্লেখযোগ্য একটি অংশের কোনো লক্ষণ প্রকাশ পায় না বা আক্রান্ত হলেও প্রাথমিক অবস্থায় রয়েছেন (এখনো লক্ষণ প্রকাশ পায়নি), সেহেতু সকলের জন্য যথাযথভাবে মাস্ক ব্যবহার করা অত্যন্ত জরুরি।

এখানে একটি বিষয় বিশেষভাবে উল্লেখ্য যে, মাস্ক পরিধানের পাশাপাশি অন্যান্য স্বাস্থ্যবিধিসমূহ যেমন - জনসমাগম এড়িয়ে চলা, নিরাপদ শারীরিক দূরত্ব বজায় রেখে কাজ-কর্ম করা এবং সাবান দিয়ে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড বার বার হাত ধোয়া ইত্যাদি মেনে চলা বাধ্যজনীয়। আপনাদের সুবিধার জন্য এতদসঙ্গে ফেব্রিক বা কাপড়ের তৈরি মাস্ক ব্যবহারের নিয়ম উপস্থাপন করা হলো। নিজে মাস্ক ব্যবহার করুন এবং অন্যকেও মাস্ক ব্যবহার করতে উৎসাহিত করুন। মনে রাখবেন, ভ্যাকসিন প্রাপ্তির আগ পর্যন্ত এটিই সর্বোত্তম ব্যবস্থা।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার নিয়ম অনুযায়ী ফেব্রিক বা কাপড়ের তৈরি মাস্ক (Non-Medical Mask) ব্যবহারের নিয়মঃ

১. মাস্ক পরিধানের পূর্বে সাবান দিয়ে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড হাত ধুয়ে নিন বা হ্যান্ড রাব দিয়ে হাত মুছে নিন

### যা করবেন না

১. নোংরা, ছেঁড়া বা ছিদ্রযুক্ত মাস্ক ব্যবহার করা যাবে না
২. শুধুমাত্র মুখ ঢেকে রাখলে চলবে না
৩. নাকের নিচে মাস্ক পড়বেন না
৪. ঢিলা মাস্ক ব্যবহার করবেন না
৫. কথা বলার সময় মাস্ক মুখের নিচে নামিয়ে রাখবেন না
৬. একটি মাস্ক একজনই ব্যবহার করবেন
৭. পরিবারের সকলের জন্য আলাদা মাস্ক থাকতে হবে

২. দেখে নিন মাস্কটি নোংরা, ছেঁড়া বা ছিদ্র আছে কিনা (নোংরা, ছেঁড়া বা ছিদ্রযুক্ত মাস্ক ব্যবহার করা যাবে না)
৩. দুই হাতে মাস্কের দুই পাশের ফিতা বা লেস টেনে কানে লাগিয়ে মাস্কটি মুখমণ্ডলের উপর লাগিয়ে নিন, যাতে নাকের অর্ধেকটা, পুরো মুখ এবং চিবুক ঢেকে যায়
৪. খেয়াল রাখতে হবে যেন মাস্ক এবং মুখমণ্ডলের মাঝে যথেষ্ট বাতাস না থাকে
৫. মাস্ক ব্যবহারকালীন সময়ে মাস্কের সামনে হাত দিয়ে স্পর্শ করবেন না
৬. মাস্ক ভিজে গেলে পরিবর্তন করে নিতে হবে এবং প্রতিদিন ব্যবহার শেষে মাস্ক সাবান দিয়ে ভালো করে ধুয়ে নিতে হবে। মনে রাখবেন, ব্যবহৃত মাস্ক না ধুয়ে একদিনের বেশি ব্যবহার করা যাবে না

### কিভাবে খুলবেন

১. মাস্ক খোলার পূর্বে হাত পরিষ্কার করে নিন
২. দুই হাতে কানের পিছন থেকে ফিতা বা লেস সরিয়ে মাস্ক খুলুন
৩. মাস্কের সামনের অংশ ধরে টেনে খুলবেন না
৪. অন্যের সংস্পর্শে আসতে পারে এমন স্থানে ব্যবহৃত মাস্ক খুলে রাখবেন না

### পুনঃব্যবহার এবং অপসারণ

১. ফেব্রিক বা কাপড়ের তৈরি মাস্ক পুনঃব্যবহার করা যাবে
২. মাস্কটি পুনঃব্যবহার করার ক্ষেত্রে সাবান ও গরম পানি দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে এবং শুকিয়ে পরিষ্কার স্থানে সংরক্ষণ করতে হবে
৩. পুনঃব্যবহার না করলে মাস্কটি ঢাকনায়ুক্ত ডাস্টবিনে ফেলুন
৪. সাবান-পানি দিয়ে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড হাত ধুয়ে নিন বা হ্যান্ড রাব দিয়ে হাত মুছে নিন



ডাঃ হামিদুল হক সিরাজী

ম্যানেজার, ট্রেনিং এন্ড কোয়ালিটি এ্যাসুরেন্স, এসএমসি

## করোনা মহামারি প্রতিরোধে প্রয়োজন সচেতনতা ও সঠিক পুষ্টি

গর্ভকালীন শেষ চেক-আপ ছিল ২৫ জুলাই ২০২০। জয়পাড়ার মাহাবুব-সখিনা দম্পতির গত চার বছরের বৈবাহিক জীবনে এবারই প্রথম সন্তান। অবহেলা না করে অত্যন্ত যত্নে প্রত্যেকটা চেক-আপ, ডাক্তারের পরামর্শ সবকিছুই ঠিকমতো চলছিল তাদের। করোনাকালীন লকডাউন, পরিবারের পক্ষ থেকে হাসপাতালে যেতে বাধা সর্বোপরি সখিনার শংকা ও ভয় চেক-আপে গিয়ে যদি আবার করোনা হয়। এসব দুশ্চিন্তায় সখিনার শেষ চেক-আপ করানো হলো না। ফোনে ডাক্তারের পরামর্শ পাওয়ায় খানিকটা স্বস্তি হলেও শেষ রক্ষা হলো না সখিনার। বাড়িতে অদক্ষ ধাত্রীর হাতে ডেলিভারি করাতে গিয়ে চার বছরের চেষ্টার ফল হারাতে হলো এই দম্পতিকে। করোনাকালীন সময়ে এরকম হাজারো সখিনার জীবনে এমনই গল্পের সূচনা হয়েছে, পরিবারে নেমে এসেছে দুঃখের ছায়া।

করোনা ভাইরাসের সংক্রমণ শিশু ও মাতৃস্বাস্থ্যের ওপর কতটা প্রভাব ফেলছে তা এখন আর আমাদের কাছে অজানা নয়। দিন দিন এই সমস্যা আরো প্রকট আকার ধারণ করছে। বিশেষ করে গর্ভবতী ও প্রসূতি মা এবং নবজাতকের স্বাস্থ্যসেবা আজ কঠিন চ্যালেঞ্জের সম্মুখীন। কোভিড-১৯ নিয়ন্ত্রণমূলক পদক্ষেপ, স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর অপ্রতুলতা, গর্ভবতী ও প্রসূতি মায়ের হাসপাতাল বিমুখতা মা ও শিশু স্বাস্থ্যসেবাকে বিঘ্নিত করেছে, এর ফলে হাজার হাজার গর্ভবতী মা ও তাদের সন্তান বিরাট ঝুঁকির মধ্যে রয়েছে। ফলে অদক্ষ ধাত্রীর হাতে বাড়িতে ডেলিভারি এবং তৈরি হচ্ছে প্রসব পরবর্তী নানা জটিলতা।

ইউনিসেফ এর এক প্রতিবেদনে উল্লেখ করা হয় বাংলাদেশে কোভিড মহামারিকালীন সময়ের মধ্যে আনুমানিক ২৪ লাখ শিশুর জন্ম হবে। গত ১১ মার্চ কোভিড-১৯ মহামারি হিসেবে চিহ্নিত হওয়ার ৪০ সপ্তাহের মধ্যে এই শিশুদের জন্ম নেওয়ার সম্ভাবনার কথা বলা হয়েছে। অপরদিকে প্রাতিষ্ঠানিক মাতৃমৃত্যুর হার ও নবজাতকের মৃত্যুহারে খুব একটা পরিবর্তন না হলেও স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের তথ্য বিশ্লেষণে দেখা যাচ্ছে, কোভিড-১৯ মহামারি শুরু পর থেকে স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্রগুলোতে মাতৃ ও নবজাতকের স্বাস্থ্যসেবা গ্রহণের হার উল্লেখযোগ্যহারে কমে গেছে। জন হপকিন্স ব্রুমবার্গ স্কুল অব পাবলিক হেলথের এক গবেষণার বরাত দিয়ে ইউনিসেফ এর ২৩ জুন ২০২০ প্রকাশিত এক প্রতিবেদনে আশঙ্কা করা হয়েছে, মহামারির পরোক্ষ কারণে আগামী ছয় মাসে বাংলাদেশে ২৮ হাজার শিশুর মৃত্যু হতে পারে। প্রতিবেদনে আরো বলা হয়েছে, এসকল শিশুদের মৃত্যুর কারণ হতে পারে করোনা মহামারির ফলে সৃষ্ট ক্ষুধা, অপুষ্টি ও অন্যান্য রোগ। লকডাউনের পরোক্ষ প্রভাব ও বিশ্বব্যাপী অর্থনৈতিক মন্দার কারণে অন্যান্য দেশের মতো আমাদের দেশের দরিদ্র ও খেটে খাওয়া পরিবারগুলোতে আয় সীমিত হওয়ায় খাদ্য সংকট দেখা দিয়েছে, পরিবারগুলোর তিন বেলার খাবার জোগাড় করা কষ্টসাধ্য হয়ে পড়েছে ফলে গর্ভবতী মা ও শিশুরা

অপুষ্টির শিকার হচ্ছে। অন্যদিকে করোনা সংক্রমণের ভয়ে শিশুদের স্বাস্থ্যকেন্দ্রে না নেয়ায় তারা জীবন রক্ষাকারী প্রয়োজনীয় টিকাও পাচ্ছেনা। করোনাকালে প্রায় অর্ধেক শিশু বিভিন্ন রোগের টিকা নিতে পারেনি। টিকা এবং করোনা প্রতিরোধ ও প্রতিকারের ঔষধ আবিষ্কার না হওয়া পর্যন্ত প্রতিরোধই একমাত্র প্রতিকার। এরই সাথে সচেতনতা বৃদ্ধি ও সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা এবং সঠিক খাদ্যাভাসের মাধ্যমে পুষ্টি অবস্থার উন্নয়নের কোনো বিকল্প নেই। এই বিষয়গুলি বিবেচনায় নিয়ে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা সংক্রমণের এই ঝুঁকির হাত থেকে জীবন রক্ষায় দেশের সরকার ও স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের এগিয়ে আসার সাথে সাথে জনসাধারণকেও স্বাস্থ্যবিধি মেনে জীবনযাপন করার পরামর্শ দিয়েছে। করোনাভাইরাসের মহামারি চলাকালে সুস্থ থাকার বিষয়ে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা অনুমোদিত পাঁচটি পরামর্শ হলো-

- শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকা যেমন - ঘরে ব্যায়াম করা এবং নিয়মিত হাঁটা।
- মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়া যেমন - বই পড়া, গান শোনা, সিনেমা দেখা, ছবি আঁকা, বাগান করা, পোষা প্রাণীর যত্ন নেওয়া, ইলেক্ট্রনিক মাধ্যমে সামাজিক যোগাযোগ বজায় রাখা, শিশু এবং বাড়ির প্রবীণদেরও এসব কাজে অংশগ্রহণে উৎসাহিত করা।
- ধূমপানসহ তামাক ও তামাকজাত পণ্য এবং সকল প্রকার মাদক পরিহার করা।
- করোনাকালে শিশুদের সার্বিক বিকাশ অব্যাহত রাখার জন্য মানসম্পন্ন সময় দেওয়া, সৃষ্টিশীল কাজে নিয়োজিত করা, শিশু ও কিশোর-কিশোরীদের মাত্রাতিরিক্ত অনলাইনে যুক্ত হবার বিষয়টি সতর্কতার সাথে পর্যবেক্ষণ করে তা নিয়ন্ত্রণ করা।
- সুঘম ও পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ যেমন - বিভিন্ন ধরনের টাটকা শাকসবজি, দেশীয় ফল, শস্যদানা সমৃদ্ধ খাবার গ্রহণ।

পিছিয়ে পড়া ও দরিদ্র জনগোষ্ঠীকে এই সেবার আওতায় এনে এবং তাদের মধ্যে সচেতনতা তৈরি করা, শিশুকে মায়ের দুধ পান করানো সম্পর্কে শিক্ষা, উচ্চ প্রোটিনযুক্ত খাবার, আয়োডিনযুক্ত লবণ ও ভিটামিন এ, জিঙ্কসহ অন্যান্য অণুপুষ্টি সরবরাহ করার মাধ্যমে এই বৈশ্বিক মহামারির সময়ে মাতৃ ও শিশুমৃত্যু হ্রাস করা সম্ভব।

জনস্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞদের মতে, শিশু ও গর্ভবতী মায়ের কাছে পুষ্টি উপাদান পৌঁছে দেওয়ার মাধ্যমে অপুষ্টির বিরুদ্ধে লড়াই করা অত্যন্ত কার্যকর ও সহজ। বিশেষ করে, পিছিয়ে পড়া ও দরিদ্র জনগোষ্ঠীকে এই সেবার আওতায় এনে এবং তাদের মধ্যে সচেতনতা তৈরি করা, শিশুকে মায়ের দুধ পান করানো সম্পর্কে শিক্ষা, উচ্চ প্রোটিনযুক্ত খাবার, আয়োডিনযুক্ত লবণ ও ভিটামিন এ, জিঙ্কসহ অন্যান্য অণুপুষ্টি সরবরাহ করার মাধ্যমে এই বৈশ্বিক মহামারির সময়ে মাতৃ ও শিশুমৃত্যু হ্রাস করা সম্ভব। বাংলাদেশে, মাতৃস্বাস্থ্যের ক্ষেত্রে অসাধারণ উন্নতি হয়েছে, মাতৃমৃত্যুর হার গত এক দশকে ৪০ শতাংশের বেশি কমেছে। কিন্তু এখনও আরো অনেক কিছু করার বাকি। যেহেতু নবজাতকের পুষ্টি অবস্থার উন্নয়নে মায়ের পুষ্টি নিশ্চিত করা লাভজনক। মাকে যদি উচ্চ প্রোটিনযুক্ত খাবার দেওয়া হয় তাহলে তা মৃত এবং খর্বাকৃতির শিশু জন্মানোর আশঙ্কাকে কমিয়ে দেয়। ক্যালসিয়াম মায়ের প্রি-একলাম্পশিয়া রোধে সাহায্য করে এবং আয়রন ও ফলিক অ্যাসিড মায়ের রক্তশূন্যতা কমাতে পারে যা মাতৃমৃত্যুর অন্যতম কারণ।

এছাড়া এগুলো শিশুর জন্মগত ত্রুটিও কমায়। প্রোটিন, ক্যালসিয়াম ও আয়রন গ্রহণের ফলে শিশু সঠিক ওজন নিয়ে জন্মায়। কম ওজন নিয়ে জন্মানো নবজাতকের মৃত্যুর ঝুঁকি বেশি এবং তারা পরবর্তীতে জটিল রোগে বেশি ভোগে এবং খর্বকায় হয়। এই অবস্থার প্রতিকারে মাকে আয়রন ও ফলিক অ্যাসিড সরবরাহ করা হলো নিঃসন্দেহে সবচেয়ে সশ্রয়ী কৌশল। গর্ভবতী মায়েদের আয়রন ও ফলিক অ্যাসিড জোগান দেওয়ার মাধ্যমে রক্তশূন্যতার ঝুঁকি ৬৯ শতাংশ হ্রাস এবং শিশুদের জন্মকালীন স্বল্প ওজন প্রায় ৩ শতাংশ কমানো সম্ভব। এটি শিশু ও মাতৃমৃত্যু হ্রাসের পাশাপাশি পরবর্তী জীবনে শিশুদের জন্য স্বাস্থ্যসেবার খরচ কমাবে। জন্মের পর পর শালদুধসহ ৬ মাস পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের দুধ, ৬ মাস পূর্ণ হওয়ার পর থেকে মায়ের দুধের পাশাপাশি বাড়িতে তৈরি পরিপূরক খাবার এবং এই সময়ে শিশুর অণুপুষ্টির ঘাটতি পূরণে বাড়িতে তৈরি খাবারের সাথে অণুপুষ্টি পাউডার দিয়ে তার খাবার পুষ্টিসমৃদ্ধ করার মাধ্যমে তার বৃদ্ধি ও বিকাশে সহায়তা করা যেতে পারে।

বৈশ্বিকভাবে গর্ভবতী মায়েদের অন্যদের তুলনায় কোভিড-১৯ এ বেশি ক্ষতিগ্রস্ত হওয়ার তথ্য-প্রমাণ না থাকলেও বিভিন্ন দেশে তাদের গর্ভকালীন, প্রসবকালীন ও প্রসবোত্তর সেবা পাওয়ার সুযোগ নিশ্চিত ও সহজলভ্য করার বিষয়ে বিশেষ গুরুত্ব দিতে হবে। অসুস্থ নবজাতকের মৃত্যুঝুঁকি যেহেতু বেশি থাকে তাই তাদের সুস্বাস্থ্য ও পুষ্টি নিশ্চিত করতে স্বাস্থ্যসেবা ও পরামর্শের ব্যবস্থা জোরদার করতে হবে। এছাড়া শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়ানোর পরামর্শ প্রদানের পাশাপাশি তাকে সুস্থ রাখতে ওষুধ, টিকা ও পুষ্টি প্রাপ্তি সহজ ও নিশ্চিত করা দরকার।

করোনাকালীন এই ঝুঁকির সময়ে আমাদের প্রয়োজন মা ও শিশুর সঠিক পরিচর্যা ও সেবা প্রদানের সাথে সাথে তার মানসিক স্বাস্থ্য ও পুষ্টি নিশ্চিত করা। মাতৃস্বাস্থ্য ও ভবিষ্যৎ প্রজন্মের কথা মাথায় রেখে সর্বোচ্চ গুরুত্ব দিতে হবে। আমাদের মূল্যবান সম্পদগুলো কোন খাতে ব্যয় করা হবে তা অগ্রাধিকার ভিত্তিতে বিবেচনায় নিতে হবে।

স্বাস্থ্যসেবা কর্মীদের প্রয়োজনীয় ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম সরবরাহ ও অগ্রাধিকার ভিত্তিতে পরীক্ষা করানো নিশ্চিত করতে হবে এবং কোভিড-১৯ এর টিকা অগ্রাধিকার ভিত্তিতে তাদের দিতে হবে যাতে মহামারির সময়ে তারা সব গর্ভবতী মা ও নবজাতককে মানসম্পন্ন সেবা প্রদান করতে পারেন। শিশুর জন্মের সময় ও জন্ম পরবর্তী সময়ের জন্য স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্রগুলোতে সংক্রমণ প্রতিরোধের সব ধরনের পদক্ষেপের নিশ্চয়তা বিধান করতে হবে। গর্ভবতী নারী ও প্রসূতি মায়েদের স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিতের জন্য স্বাস্থ্যকর্মীদের হোম ভিজিটের সুযোগ, প্রত্যন্ত এলাকার নারীদের বাড়িতে গিয়ে গর্ভকালীন সেবা প্রদানে স্বাস্থ্যকর্মীদের প্রশিক্ষণ এবং জীবাণুমুক্ত সেফ ডেলিভারি কিট (বার্থ কিটসহ) সুরক্ষা সরঞ্জাম সরবরাহ করা যেতে পারে।

কোভিড-১৯ সংক্রমণ এড়াতে সতর্কতামূলক পদক্ষেপ নিতে হবে, শারীরিক ও সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার পরামর্শ দিতে হবে। মনে রাখতে হবে, উদ্বেগ ও উৎকর্ষা নয়, সঠিক তথ্য, সেবা, পরামর্শ ও পুষ্টি অবস্থা উন্নয়নের মাধ্যমেই সুস্থ শিশু ও মাতৃস্বাস্থ্য নিশ্চিত করা সম্ভব। তাই প্রতিরোধই প্রতিকার বিষয়টি বিবেচনায় রেখে প্রয়োজন সেবা গ্রহণে উদ্বুদ্ধ করা এবং সচেতনতা তৈরিতে সম্মিলিত পদক্ষেপ।

## এসএমসি'র জীবন রক্ষাকারী ঔষধ



ফজলে খোদা

ডেপুটি ম্যানেজার, কমিউনিটি মোবাইলিজেশন, এসএমসি



## করোনাকালীন স্বাস্থ্যসেবা ও আমাদের পথচলার গল্প

### পথচলার গল্প ১

পরিবার পরিকল্পনার স্বল্পমেয়াদি অন্যান্য সেবাদানের পাশাপাশি ইনজেকশন সেবা, স্বাস্থ্য ও পুষ্টি সেবা কমিউনিটি পর্যায়ে মানসম্মতভাবে পৌঁছে দেবার লক্ষ্যে ২০০১ সাল থেকে ব্লু-স্টার নেটওয়ার্কে নন গ্রাজুয়েট মেডিকেল প্র্যাকটিশনারদের সম্পৃক্ত করে এসএমসি ব্লু-স্টার কর্মসূচি দেশব্যাপী বাস্তবায়ন করে আসছে। প্রায় ৮০০০ জন সেবাদানকারী ব্লু-স্টার নেটওয়ার্ক থেকে সোমা-জেস্ট সেবার পাশাপাশি পরিবার পরিকল্পনার দীর্ঘমেয়াদি ও স্থায়ী পদ্ধতির পরামর্শ ও রেফারেল সেবা, যক্ষা বিষয়ক পরামর্শ ও রেফারেল সেবা সর্বোপরি ৬ মাস থেকে ৫ বছর বয়স পর্যন্ত শিশুর পুষ্টি নিশ্চিত করণের জন্য কমিউনিটি পর্যায়ে মানসম্মত উপায়ে উপযুক্ত সেবাদান করে যাচ্ছেন।



**আকাশ আহমেদ বাদল**  
ব্লু-স্টার সেবাদানকারী, শেরপুর

এদের মাঝে আমি আকাশ আহমেদ বাদলও একজন ব্লু-স্টার সেবাদানকারী। শেরপুর জেলার বেতমারী বাজারে দীর্ঘ ১৭ বছর ধরে পল্লী চিকিৎসক হিসেবে প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা দিয়ে আসছি। পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রমে অংশগ্রহণ ও প্রশিক্ষণ নেবার নিমিত্তে ২০১৭ সালে এসএমসি ও পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তরের যৌথ আয়োজনে মৌলিক প্রশিক্ষণের মাধ্যমে এই নেটওয়ার্কে যুক্ত হই। তারপর থেকে এলাকায় পরিবার পরিকল্পনার তিন মাস মেয়াদি জন্মবিরতিকরণ ইনজেকশন সোমা-জেস্ট ছাড়াও পিল, কনডম, দীর্ঘমেয়াদি পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতির পরামর্শ ও রেফারেল, যক্ষা বিষয়ক পরামর্শ ও রেফারেল এবং শিশুর পুষ্টি বিষয়ক মনিমিক্স সেবা প্রদান করে আসছি। বছর খানেক পর আমি লক্ষ্য করলাম, সেবাদানকারী হিসেবে ব্লু-স্টার নেটওয়ার্কে অন্তর্ভুক্ত হবার পর থেকে মহিলা ও শিশু রোগীর আধিক্য আর ব্লু-স্টার এর সাইনবোর্ড আমার পরিচিতি বাড়াতে সহায়তা করেছে। আমি বিশ্বাস করি উপযুক্ত কাউন্সেলিং এর মাধ্যমে পরিবার পরিকল্পনার অভীষ্ট লক্ষ্যে পৌঁছানো সম্ভব যার ফলশ্রুতিতে এলাকার মহিলাদের সাথে আমার যোগাযোগ সুদৃঢ় হয়েছে। নির্দিষ্ট সময় পরপর এসএমসি'র রিফ্রেশার প্রশিক্ষণ নতুন তথ্য জানতে ও শিখতে সহায়তা করেছে এবং আমাকে আরো সুদক্ষ করে গড়ে তুলেছে। শুধু তাই নয়, করোনা প্রতিরোধে ব্যক্তিগত সুরক্ষা সামগ্রী বা পিপিই সরবরাহ এবং স্বাস্থ্যবিধি

মেনে চলার উপর বিভিন্ন গাইডলাইন প্রদান করে এই মহামারিতেও নির্বিঘ্নে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানে এসএমসি আমাকে সহায়তা করেছে। উপযুক্ত রেফারেল সেবা, শিশুর পুষ্টি বিষয়ক মনিমিক্স সেবা, নিরাপদ প্রসবের জন্য সেফটি কিট সেবা প্রদান আমার এলাকাতে আমাকে মা ও শিশুর ডাক্তার হিসেবে ব্যাপক পরিচিতি দিয়েছে। পরিবার পরিকল্পনা সেবা নিতে ইচ্ছুক গ্রহীতাদেরকে প্রতি মাসে গড়ে ৪০ ভায়াল সোমা-জেস্ট, ০৫ ভায়াল সায়ানাপ্রেস এবং ৫০ বক্স মনিমিক্স প্রদানের মাধ্যমে সেবা প্রদান করে যাচ্ছি, পাশাপাশি প্রতিমাসে ১০-১৫ জন শিশুকে জিএমপি সেবা দিয়ে যাচ্ছি।

ব্লু-স্টার নেটওয়ার্কে যোগদানের পর থেকে আমার এলাকার সোমা-জেস্ট সেবাহীতার সংখ্যা বিস্তৃত হয়েছে, বেড়েছে মা ও শিশু রোগী। মা ও শিশু স্বাস্থ্যসেবা প্রদানের পাশাপাশি ফার্মেসির ওষুধ বিক্রি বেড়ে গেছে বহুগুণ যার দরুন আমার সংসারে এসেছে স্বচ্ছলতা। সামাজিক মর্যাদা বৃদ্ধির পাশাপাশি অর্থনৈতিক দিক দিয়েও আমি অনেক লাভবান হয়েছি। ধন্যবাদ এসএমসিকে ব্লু-স্টার নেটওয়ার্কে আমাকে যুক্ত করার মাধ্যমে অনন্য করে গড়ে তোলার জন্য।

### পথচলার গল্প ২

আমি হরিপদ দত্ত প্রায় ৩৫ বছর ধরে চট্টগ্রাম শহরের পাহাড়তলী এলাকায় পল্লী চিকিৎসক হিসেবে চিকিৎসা সেবায় নিয়োজিত আছি। এসএমসি'র সঙ্গে সম্পৃক্ত হওয়ার পূর্বে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ও শিশুর পুষ্টি বিষয়ে আমার খুব ভালো ধারণা ছিলো না। ২০১৯ সালে এসএমসি কর্তৃক স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা, শিশুপুষ্টি বিষয়ে মৌলিক প্রশিক্ষণের মাধ্যমে আমি গ্রীন স্টার নেটওয়ার্কে যুক্ত হই এবং সফলতার সাথে সেবা প্রদান করছি। এসএমসি'র এই নেটওয়ার্কে সঙ্গে যুক্ত থেকে কাজ করার ফলে আমার সামাজিক মর্যাদা ও গ্রহণযোগ্যতা অনেকাংশে বেড়েছে।



**হরিপদ দত্ত**  
গ্রীন স্টার সেবাদানকারী, চট্টগ্রাম

পরিবার পরিকল্পনা সেবা প্রদানের পাশাপাশি চেম্বারে আসা মায়েদেরকে কাউন্সেলিং এর মাধ্যমে মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট পাউডার মনিমিক্স খাওয়ানোর পরামর্শ দেই। এতে করে মায়েরা তাদের শিশুদের মনিমিক্স খাওয়ানোর বিষয়ে আত্মপ্রকাশ করে যা দিন দিন বৃদ্ধি পাচ্ছে। এছাড়াও আমি মোবাইল ফোনের মাধ্যমে গ্রীন স্টার ইলেকট্রনিক রিপোর্টিং সিস্টেম-এ নিয়মিত মাসিক প্রতিবেদন প্রদান করি। প্রশিক্ষণের দক্ষতা ও জ্ঞান বৃদ্ধির পাশাপাশি নথিপত্র সংরক্ষণ, সঠিকভাবে ওষুধের ব্যবহার, শার্ণ বক্স ব্যবহার ইত্যাদি বিষয় সম্পর্কে জানতে পেরেছি। আমি প্রতিমাসে সোমা-জেস্ট রেজিস্টারে গ্রহীতার তথ্য আপডেট করি এবং গ্রহীতাকে এসএমসি প্রদত্ত ক্লায়েন্ট কার্ড প্রদান করি।

এই করোনাকালীন সময়েও আমি এসএমসি'র পরামর্শ অনুযায়ী যথাযথভাবে স্বাস্থ্যবিধি মেনে ও নিরাপদ দূরত্ব বজায় রেখে চেম্বারে আগত সেবাগ্রহীতাদেরকে স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিত করছি। সে অনুযায়ী এলাকার জনসাধারণকে এ রোগের ভয়াবহতা, বিস্তার ও সম্ভাব্য প্রতিকার সম্পর্কে অবহিত করছি। আমাকে একজন ভালো সেবাদানকারী হিসেবে তৈরি করতে এসএমসি সহায়ক ভূমিকা রেখেছে। আমার এলাকায় এরকম স্বাস্থ্যসেবামূলক কাজের সুযোগ করে দেয়ায় এসএমসিকে অসংখ্য ধন্যবাদ।

### পথচলার গল্প ৩

শেরপুর জেলার নকলা উপজেলা থেকে প্রায় ৫ কি. মি. দূরে ধনাকুশা বাজারের একটি ব্লু-স্টার কেন্দ্রের নাম 'সেবা মেডিকেল হল'। আমি এই কেন্দ্রটির মালিক এবং নিজে একজন ব্লু-স্টার সেবাদানকারী। আমি ১৯৯৮ সাল থেকে এই এলাকার জনগণের মাঝে ওষুধ বিক্রয় ও স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করে আসছি। এজন্য আমি বিভিন্ন ওষুধ প্রতিষ্ঠান থেকে প্রশিক্ষণ নিয়েছি। কিন্তু আমি সবসময় চিন্তা করতাম কিভাবে জনগণের মাঝে আরো প্রয়োজনীয় এবং গুণগত প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা পৌঁছে দেয়া যায়।

২০০৩ সালে আমি জানতে পারলাম, এসএমসি নন গ্র্যাজুয়েট মেডিকেল প্র্যাকটিশনারদের 'পরিবার পরিকল্পনা পরামর্শ দান ও ইনজেকশন পদ্ধতি' এর উপর নির্দিষ্ট ৩ দিনের মৌলিক প্রশিক্ষণ প্রদান পূর্বক ব্লু-স্টার নেটওয়ার্কে যুক্ত করে, যাতে তারা তাদের কাছে আগত সেবাগ্রহীতাকে অন্যান্য সেবার পাশাপাশি পরিবার পরিকল্পনা পরামর্শ দান, উপযুক্ত এবং আত্মপ্রীতি গ্রহীতাকে জন্মনিবৃত্তিকরণ ইনজেকশন সোমা-জেস্ট প্রদান করতে পারেন। আমি উক্ত প্রশিক্ষণ নিতে আত্মপ্রকাশ করি। অতঃপর ঐ সালেই এসএমসি'র ৩ দিনের মৌলিক প্রশিক্ষণ নিয়ে ব্লু-স্টার নেটওয়ার্কে একজন সেবাদানকারী হিসেবে নির্বাচিত হই। পরবর্তীতে আমার সেবার বিস্তৃতি এবং গুণগত মান সম্পর্কে আশপাশের জনগণ অবহিত হলে সেবাগ্রহীতার অন্যান্য সেবার সাথে পরিবার পরিকল্পনা সেবা নেয়ার জন্যও সেবাকেন্দ্রে আসতে শুরু করেন। করোনাকালে যেন ভালোভাবে আমি এ সেবা কার্যক্রমটিকে পরিচালনা করতে পারি এবং আরো বেশি সংখ্যক



আব্দুর রহমান  
ব্লু-স্টার সেবাদানকারী, শেরপুর

আধুনিক মায়েদের মাঝে স্বাস্থ্যসেবা নিয়ে হাজির হতে পারি সেজন্য এসএমসি আমাকে প্রয়োজনীয় সুরক্ষা সামগ্রী ও জনগণকে স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলার জন্য উৎসাহিত করার জন্য লিফলেট ও পরামর্শ দিয়ে সহযোগিতা করেছে।

বর্তমানে আমি একজন সফল ব্লু-স্টার প্রোভাইডার। আমি আমার স্বাস্থ্যকেন্দ্রের বাহির এবং ভেতরের সরাঞ্জামাদি যথেষ্ট পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখি। আমার স্বাস্থ্যকেন্দ্রের সংক্রমণ প্রতিরোধ ব্যবস্থা অত্যন্ত চমৎকার এবং আমি আচরণ পরিবর্তন যোগাযোগ উপকরণসমূহের যথার্থ ব্যবহার করি। প্রতিমাসে সোমা-জেস্ট এবং সায়ানাপ্রেস এর ডিউ ডোজের তালিকা তৈরি করি এবং সুবিধা অনুযায়ী তাদেরকে ফলোআপ করি। ক্লায়েন্ট কার্ডে নিজের নামসহ সিল প্রদান করি। শিশুদের (৬ মাস পূর্ণ হওয়ার পর থেকে ৫ বছর বয়স পর্যন্ত) এনিমিয়ার হাত থেকে রক্ষা করা তদুপরি শিশুর বুদ্ধি ও শক্তি বৃদ্ধিতে মনিমিক্স সেবা দিচ্ছি। আমি ইলেকট্রনিক রিপোর্টিং (বিএসইআরএস) প্রক্রিয়ায় নিয়মিতভাবে মোবাইলের মাধ্যমে মাসিক প্রতিবেদন প্রদান করছি। দিনে দিনে আমার রোগী ও সেবাগ্রহীতার সংখ্যা অনেক বেড়েছে। পরিবার পরিকল্পনা সেবা নিতে ইচ্ছুক গ্রহীতাদেরকে প্রতিমাসে কমপক্ষে ৩০ ভায়াল সোমা-জেস্ট, ০৫ ভায়াল সায়ানাপ্রেস এবং ১৫ বক্স মনিমিক্স প্রদানের মাধ্যমে সেবা প্রদান করে যাচ্ছি, ফলে আমার ফার্মেসি ব্যবসাও পসার লাভ করেছে। আমি প্রতিনিয়তই ভাবি কিভাবে আরো বেশি সংখ্যক জনগণের কাছে মনের মতো স্বাস্থ্যসেবা পৌঁছানো যায়। আমি আমার আজকের এই অবস্থানের জন্য এসএমসির নিকট কৃতজ্ঞ।

### পথচলার গল্প ৪

কিশোরগঞ্জ জেলার কুলিয়ারচর উপজেলা থেকে প্রায় ২ কি.মি. দূরে লক্ষীপুর বাজারের একটি গ্রীন স্টার কেন্দ্রের নাম 'মায়া মেডিকেল হল'। আমি মোহাম্মদ বিল্লাহ হোসেন ২০০৩ সাল থেকে এই কেন্দ্রটির মাধ্যমে এলাকার জনগণের মাঝে স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করে আসছি। ২০১৫ সালে এসএমসি'র প্রশিক্ষণ টিম আমাকে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি, শিশুর পুষ্টি, ডায়রিয়াসহ আরো অন্যান্য বিষয়ের উপর দুই দিনের মৌলিক প্রশিক্ষণ প্রদান করে আমাকে এসএমসি গ্রীন স্টার

নেটওয়ার্কে যুক্ত করে। আমি এর আগেও বিভিন্ন প্রতিষ্ঠান থেকে স্বাস্থ্য বিষয়ে প্রশিক্ষণ গ্রহণ করেছি এবং সবসময় চিন্তা করতাম যে কিভাবে জনগণের মাঝে আরো প্রয়োজনীয় এবং গুণগত প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা পৌঁছে দেয়া যায়।

পরবর্তীতে আমার সেবার বিস্তৃতি এবং গুণগত মান সম্পর্কে আশপাশের জনগণ অবহিত হলে সেবাপ্রার্থীতারা আমার সেবাকেন্দ্রে অন্যান্য সেবাসহ পরিবার পরিকল্পনা সেবা গ্রহণের জন্য আসতে শুরু করেন। বর্তমানে আমি একজন সফল গ্রীন স্টার প্রোভাইডার। আমার কেন্দ্রে সংক্রমণ প্রতিরোধ ব্যবস্থা অত্যন্ত চমৎকার এবং আমি আচরণ পরিবর্তন যোগাযোগ উপকরণসমূহের যথার্থ ব্যবহার করি। প্রতিমাসে সোমা-জেক্ট এর ডিউ ডোজের একটি তালিকা তৈরি করি এবং সুবিধা অনুযায়ী তাদেরকে ফলোআপ করি। শিশুদের (৬ মাস পূর্ণ হওয়ার পর থেকে ৫ বছর বয়স পর্যন্ত) এনিমিয়া বা রক্তস্বল্পতার হাত থেকে রক্ষা করার জন্য তদুপরি শিশুর বৃদ্ধি ও শক্তি বৃদ্ধিতে মনিমিক্স সেবা দিচ্ছি এবং চেম্বারে আসা মায়েদেরকে কাউন্সেলিং করি।



**মোহাম্মদ বিল্লাহ হোসেন**  
গ্রীন স্টার সেবাদানকারী, কিশোরগঞ্জ

এই করোনাকালীন সময়েও আমি যথাযথভাবে স্বাস্থ্যবিধি ও সামাজিক দূরত্ব নিশ্চিত করার মাধ্যমে ক্লায়েন্টদেরকে স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করছি। আর এই কাজে এসএমসি'র টেকনিক্যাল টিম আমাকে সহযোগিতা করেছে। সে মোতাবেক এলাকার জনসাধারণের মধ্যে এ রোগের ভয়াবহতা, বিস্তার ও সম্ভাব্য প্রতিকার সম্পর্কে অবহিত করছি। এছাড়াও আমি নিয়মিত গ্রীন স্টার ইলেকট্রনিক রিপোর্টিং সিস্টেম প্রক্রিয়ায় মোবাইলের মাধ্যমে মাসিক প্রতিবেদন প্রদান করছি। গ্রীন স্টার প্রোগ্রামে যুক্ত হবার পর মাত্র ৫ বছরের সেবা কার্যক্রম ও আন্তরিক প্রচেষ্টা আমার এলাকাতে আমাকে পরিচিতি দিয়েছে। আমার রোগী ও সেবাপ্রার্থীতার সংখ্যা বেড়েছে। সর্বোপরি এসএমসি'র গ্রীন স্টার প্রোভাইডার হওয়ায় আমি পারিবারিক, আর্থিক ও পেশাগত ক্ষেত্রে অনেক উন্নতি করতে পেরেছি, তাই এসএমসি'র নিকট আমি কৃতজ্ঞ।

## পথচলার গল্প

আমি মোঃ আব্দুল মতিন, বগুড়া জেলার শিবগঞ্জ উপজেলার পীরব গ্রামের একজন বাসিন্দা, চিকিৎসা সেবাকে পেশা হিসেবে গ্রহণ করার

জন্য আমি ১৯৯৯ সালে 'এলএমএএফ কোর্স' সম্পন্ন করি এবং ২০০০ সালে শিবগঞ্জ উপজেলার পীরব বাজারে একটি ছোট চেম্বারে আমার কার্যক্রম শুরু করি। সে সময়ে আশেপাশের প্রায় ১০টি গ্রামের প্রাথমিক চিকিৎসার জন্য আমিই একমাত্র সেবাপ্রদানকারী ছিলাম। পেশাগত দক্ষতা বৃদ্ধির জন্য পরবর্তীতে আমি কিছু স্বল্পমেয়াদি চিকিৎসা কোর্স সম্পন্ন করি।



**মোঃ আব্দুল মতিন**  
ব্লু-স্টার সেবাদানকারী, বগুড়া

২০০৪ সালে আমি এসএমসি'র ব্লু-স্টার কার্যক্রমের সাথে পরিচিত হই এবং নিজ পেশাকে আরো সমৃদ্ধ ও সেবার পরিধি বাড়ানোর লক্ষ্যে ঐ বছরই ব্লু-স্টার কার্যক্রমের মৌলিক প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ করি, উন্মুক্ত হয় আমার সেবার আরো একটি দ্বার। সেই সময়ে পরিবার পরিকল্পনা সেবা প্রদান এখনকার মতো এতো সহজ ছিল না কিন্তু এসএমসি ব্লু-স্টার এর প্রশিক্ষণ এই কঠিন কাজটি আমার জন্য অত্যন্ত সহজ করে দেয়, ফলে খুব অল্প সময়ের মধ্যে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিকে আমার এলাকায় পরিচিত ও জনপ্রিয় করে তুলতে সক্ষম হই। কাউন্সেলিং পদ্ধতি ব্যবহারের মাধ্যমে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানে আমি অত্যন্ত সফল একজন সেবাদানকারী। প্রাথমিক রোগের চিকিৎসা, দক্ষতা এবং আন্তরিকতার সমন্বয়ে হয়ে উঠেছি এলাকার একজন সুপরিচিত এবং আস্থাভাজন সেবাদানকারী।

বর্তমানে আমি চার হাজারেরও বেশি মহিলাকে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি হিসাবে সোমা-জেক্ট ও সায়ানাপ্রেস ইনজেকশন সেবা প্রদান করছি। ২০১৮ সালে আমাকে গ্রোথ মনিটরিং এবং প্রমোশন এর উপর ট্রেনিং দেওয়া হয়েছে। এরপর থেকে আমি শিশুদের আয়রনের অভাবজনিত রোগ এনিমিয়া হতে বাঁচাতে প্রতি মাসে গড়ে প্রায় ৪০ বক্স মনিমিক্স প্রদান করছি। শিশুস্বাস্থ্য ও পুষ্টি সেবায় আমার আগ্রহ দেখে গত বছর গ্রোথ মনিটরিং এবং প্রমোশন সেবা প্রদানের জন্য এসএমসি আমাকে শিশুর উচ্চতা ও ওজন পরিমাপের হাইট স্কেল এবং বেবি ওয়েট মেশিন দিয়েছে। শুধু তাই নয়, আমাকে ওজন ও উচ্চতা পরিমাপের পদ্ধতিসহ পুষ্টি কার্ডে শিশুর ওজন ও উচ্চতা প্রুটিং এর মাধ্যমে পূরণের নিয়মাবলীও দেখিয়ে দিয়েছে ফলে শিশুপুষ্টি সেবাতেও আমি এখন আরো বেশি অবদান রাখতে পারছি। কৃষি সংক্রমণ ও প্রতিরোধে এসএমসি'র নতুন পণ্য ভারমিসিডসহ এসএমসি'র অন্যান্য পণ্যের প্রতি রয়েছে আমার অবিচল আস্থা। ফলে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহীতা ছাড়াও শিশু এবং অন্যান্য সাধারণ সেবা নেওয়ার জন্য

রোগীর সংখ্যাও অনেক বেড়েছে, এতে আমার আয় বেড়েছে কয়েক গুণ। এসএমসি ব্লু-স্টার কার্যক্রমের অন্তর্গত সকল ধরনের সেবা মানুষের নিকট গ্রহণযোগ্য ও জনপ্রিয় করে তোলার জন্য আমি সদা সচেষ্ট থাকি। দেশের একজন স্বাস্থ্যসেবী হিসেবে পরিবার পরিকল্পনা এবং শিশুস্বাস্থ্য ও পুষ্টি সেবায় সোশ্যাল মার্কেটিং কোম্পানীর হয়ে আমি আজীবন আমার এলাকার মানুষের কল্যাণে কাজ করে যাব।

## পথচলার গল্প ৬

আমি ২০০০ সালে মেডিকেল আরএমপি কোর্স সম্পন্ন করার পর বানরগাথি বাজারে স্বাস্থ্যসেবা দেয়া শুরু করি। শুরু থেকেই আমার কাছে মহিলা ও শিশু রোগীর সংখ্যা ছিল বেশি। ২০১৫ সালে আমাকে এসএমসি গ্রীন স্টার প্রশিক্ষণ টিম জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি ও ৬ মাস থেকে ৫ বছর পর্যন্ত শিশুদের রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধে মনিমিক্সের গুরুত্ব সম্পর্কিত বিষয়ের উপর প্রশিক্ষণের জন্য নির্বাচন করে। আমি এসএমসি'র গ্রীন স্টার প্রশিক্ষণ সম্পন্ন করার পর জন্মনিয়ন্ত্রণের সকল পদ্ধতি ও শিশুপুষ্টি সম্পর্কে দক্ষতা অর্জন করতে পেরেছি। এখন মহিলাদের প্রয়োজন অনুযায়ী জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি বাছাই করতে সহায়তা করি। খাবার বড়ি প্রদান করার পাশাপাশি মহিলাদের তিন মাস মেয়াদি এসএমসি'র সোমা-জেস্ট ইনজেকশন প্রদান করছি এবং দীর্ঘমেয়াদি পদ্ধতির জন্য রেফার করি। প্রশিক্ষণে সোমা-জেস্ট এর পাশাপাশি

শিশুদের অপুষ্টি ও রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধে মনিমিক্স এর গুরুত্ব সম্পর্কে জ্ঞান অর্জন করি। প্রতিমাসে অন্ততপক্ষে ২৫-৩০ জন মায়েদের তাদের সন্তানের স্বাভাবিক বৃদ্ধি যেন ব্যাহত না হয় সে ব্যাপারে কাউন্সেলিং করি।



অনন কৃষ্ণ রুপতান  
গ্রীন স্টার সেবাদানকারী, খুলনা

আমি প্রতিমাসে গড়ে ২০-২৫ জন মহিলাকে সোমা-জেস্ট এবং ৮-১০ বক্স মনিমিক্স প্রদান করি। এছাড়া বর্তমান এই করোনা পরিস্থিতিতে যথাযথ স্বাস্থ্যবিধি মেনে অর্থাৎ মাস্ক পরিধান করা ও সামাজিক দূরত্ব বজায় রেখে স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করছি। এসএমসি'র মাধ্যমে একজন গ্রীন স্টার প্রোভাইডার হিসেবে সমাজ সেবার সুযোগ পাওয়ায় এসএমসিকে জানাই অসংখ্য ধন্যবাদ।

এসএমসি  
জিংক®

জিংক ২০ মি. গ্রা. ডিসপারসিবল ট্যাবলেট

ডায়রিয়ার জয়, কখনো নয়



ভ্যানিলা ও স্ট্রবেরি স্বাদযুক্ত

খাবার স্যালাইনের পাশাপাশি এসএমসি'র জিংক শিশুর ডায়রিয়া দ্রুত নিরাময় ও প্রতিরোধে অত্যন্ত কার্যকর

নিয়ম মেনে শিশুকে এসএমসি'র জিংক ট্যাবলেট খাওয়ালে:

- ডায়রিয়ার স্থায়িত্ব ও তীব্রতা কমে যায়
- ভবিষ্যতে বার বার ডায়রিয়া হওয়ার ঝুঁকি কমে যায়
- রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।

ডায়রিয়ার শুরুতেই আপনার শিশুকে খাবার স্যালাইনের পাশাপাশি প্রতিদিন ১টি করে ১০ দিন এসএমসি জিংক ট্যাবলেট আধা চা-চামচ পানিতে গুলিয়ে খাওয়ান। এমনকি ডায়রিয়া বন্ধ হয়ে গেলেও ডোজ সম্পূর্ণ করুন।



বিস্তারিত তথ্যের জন্য

এসএমসি'র টেলি জিংকাসা

১৬৩৮৭

ফোন দিন পরামর্শ নিন  
কলচার্জ প্রযোজ্য নয়

ভিজিট করুন- [www.smc-bd.org](http://www.smc-bd.org)

তথ্য সংগ্রহ: ব্লু-স্টার, ও গ্রীন স্টার টিম, এসএমসি

## করোনায় করণীয়

নুরুল আমিন বাবলু  
ব্লু-স্টার সেবাদানকারী, নরসিংদী

কোরআন পড় রোজা রাখো  
নামাজ পড় সবে,  
আল্লাহর দেয়া জীবন বিধান  
মেনে চলো সবে ।

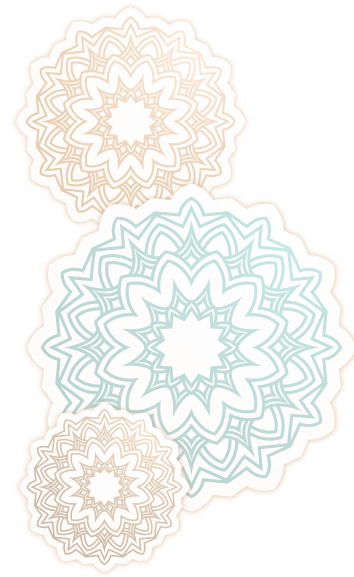
করোনাতে নয় আতঙ্ক  
সতর্কতায় থাকো,  
ঘরে বসেই আপন মনে  
আল্লাহকে ডাকো ।

পরিষ্কার ও পরিচ্ছন্ন  
সবসময় থাকো,  
রবের দেয়া বিধান মতো  
জীবনটাকে গড়ো ।

আশেপাশে আবর্জনা  
রেখো না তো ফেলে,  
দুঃস্থ জনের পাশে থাকো  
আপন ডানা মেলে ।

নিজে খেয়ে সাধ্যমতো  
অন্যকে দাও খেতে,  
নিষেধ করো যেন তেন  
অবাধ বাইরে যেতে ।

আল্লাহ তুমি রহমত করো  
বাঁচাও গজব থেকে,  
দুহাত তুলে চোখের জলে  
যাচ্ছে গোলাম ডেকে ।



# কুইজ



## কুইজ ১

নিম্নে প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর সঠিক উত্তরটি কুইজের উত্তরপত্রে লিখুন

- করোনাভাইরাসের মহামারি চলাকালে সুস্থ থাকার বিষয়ে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা অনুমোদিত পরামর্শ কয়টি?  
ক) চারটি খ) পাঁচটি গ) ছয়টি ঘ) সাতটি
- মাস্ক পরিধানের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য নয় কোনটি?  
ক) নোংরা, ছেঁড়া বা ছিদ্রযুক্ত মাস্ক ব্যবহার করা যাবে না খ) শুধুমাত্র মুখ ঢেকে রাখলে চলবে না গ) নাকের নিচে মাস্ক পড়বেন ঘ) একটি মাস্ক একজনই ব্যবহার করবেন
- করোনা মহামারি প্রতিরোধে কোন কোন স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে হবে?  
ক) মাস্ক পরিধান খ) নিরাপদ শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা গ) বার বার সাবান ও পানি দিয়ে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড হাত ধোয়া ঘ) সবগুলো
- বাংলাদেশে কোভিড মহামারিকালীন সময়ের মধ্যে আনুমানিক ২৪ লাখ শিশুর জন্ম হবে।  
ক) সত্য খ) মিথ্যা
- ভিটামিন ডি, সি ও জিঙ্ক, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধিতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।  
ক) সত্য খ) মিথ্যা

## কুইজ ২

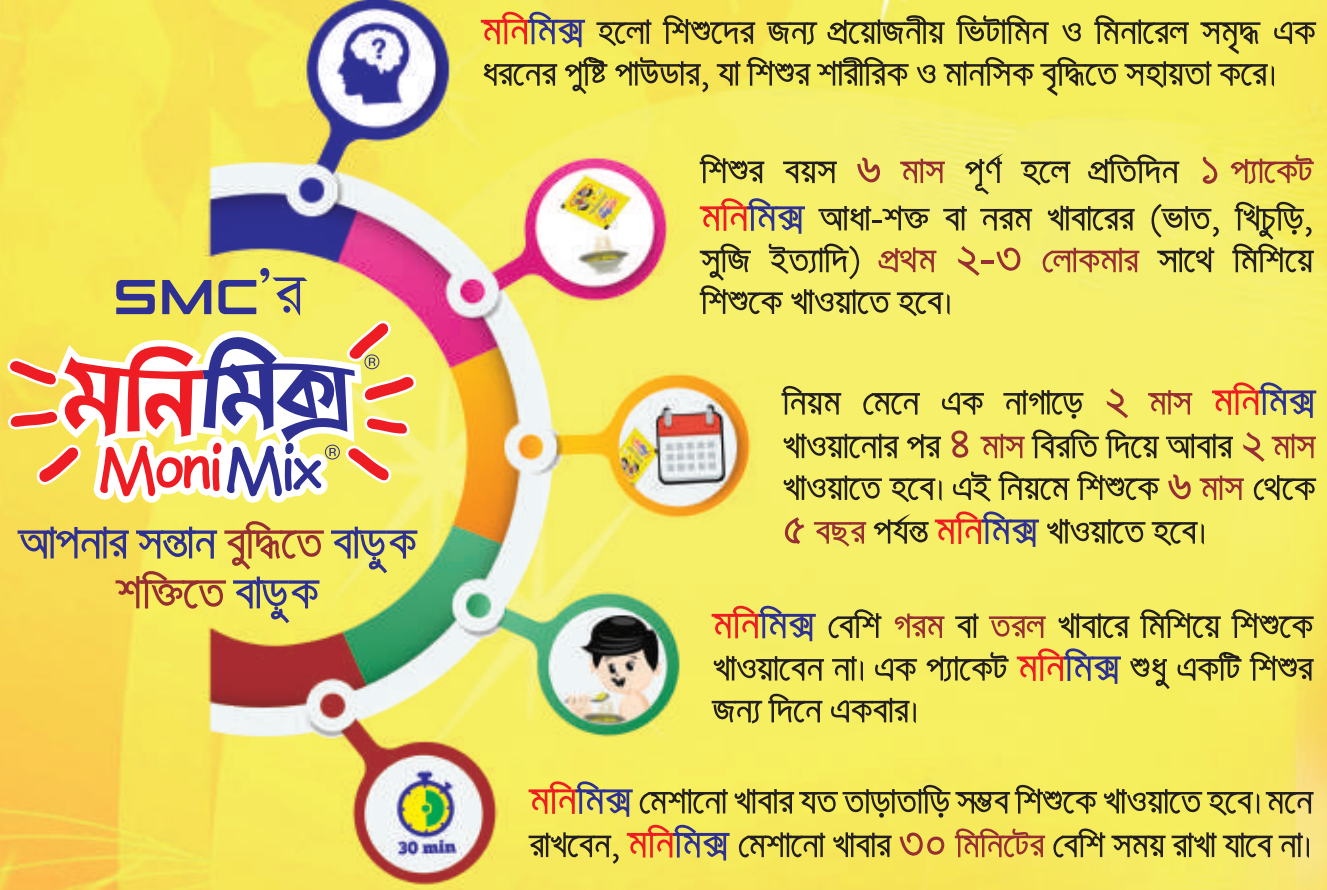
বাম দিকের বাক্যের সাথে ডান দিকের বাক্য সাজিয়ে লিখুন

- |  |  |
|--|--|
| ক) করোনাভাইরাস সংক্রমণ প্রতিরোধে                               | ক) রোগপ্রতিরোধ ব্যবস্থাকে দুর্বল করে             |
| খ) আয়রন ও ফলিক অ্যাসিড এর মাধ্যমে মায়েদের রক্তশূন্যতার ঝুঁকি | খ) মাস্কই সর্বোত্তম ব্যবস্থা                     |
| গ) পুষ্টির খাবারের অভাব  | গ) ভিটামিন ডি অত্যন্ত কার্যকর                    |
| ঘ) সংক্রমণের ঝুঁকি কমাতে                                       | ঘ) ৬৯ শতাংশ হ্রাস করা সম্ভব                      |
| ঙ) ভ্যাকসিন প্রাপ্তির আগ পর্যন্ত                               | ঙ) শরীরের রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ানোর বিকল্প নেই |

জেসমিন আক্তার

প্রোগ্রাম এন্ট্রিকিউটিভ, প্রোডাক্ট অ্যান্ড নেটওয়ার্ক মার্কেটিং, এসএমসি

# বাড়তে শিশু প্রতিদিন তার খাবারে মনিমিক্স দিন



মনিমিক্স-এর উপকারিতা: ১ আয়রনের অভাবজনিত রক্তস্বল্পতা রোধ করে ২ রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়  
৩ ক্ষুধা বৃদ্ধি করে ও খাবারে রুচি বাড়ায় ৪ শিশুর শারীরিক ও মানসিক বিকাশ ঘটায়।

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া: মনিমিক্স-এর তেমন কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া নেই, তবে এতে আয়রন থাকার কারণে খাওয়ানোর শুরুর দিকে শিশুর পায়খানার রং হালকা কালো, একটু শক্ত বা নরম হতে পারে।



বিস্তারিত তথ্যের জন্য

এস.এম.সি'র টেলি জিজ্ঞাসা

**১৬৩৮৭**

ফোন দিন পরামর্শ নিন

কলচার্জ প্রযোজ্য নয়

[f /MoniMixSMC](https://www.facebook.com/MoniMixSMC)

ভিজিট করুন- [www.smc-bd.org](http://www.smc-bd.org)

শিশুর বয়স ৬ মাস পূর্ণ হওয়া পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের দুধই খাওয়াতে হবে।



আলাপ

সংখ্যা ২৩, ডিসেম্বর ২০২০

# আপনার পরিবার রাখুন কৃমিমুক্ত



## Vermicid

[ Albendazole USP 400 mg ]



মাস পর পর

SMC'র **Vermicid** ট্যাবলেট  
পরিবারের সবাই সেবন করুন এবং  
কৃমিমুক্ত থাকুন

বিস্তারিত তথ্যের জন্য



ভিজিট করুন- [www.smc-bd.org](http://www.smc-bd.org)

• শুধুমাত্র রেজিস্টার্ড চিকিৎসক-এর ব্যবস্থাপত্র মোতাবেক এন্টিবায়োটিক বিক্রয়, সেবন বা গ্রহণ করতে হবে। • ঔষধ ক্রয়ের সময় মেয়াদ উত্তীর্ণের তারিখ দেখে নিন। মেয়াদোত্তীর্ণ ঔষধ ক্রয়-বিক্রয় থেকে বিরত থাকুন।

