

# শিৰোনামা: কৰ'না মহামাৰীৰ সময়ত খাদ্যৰ ক্ষেত্ৰত লবলগা সাবধানতা



## প্ৰস্তাৱনা :

আপুনি খোৱা খাদ্যৰ পৰা কোভিড-১৯ (কৰ'না ভাইৰাছ) হব পাৰে বুলি চিন্তিত নেকি ? বজাৰৰ পৰা অনা খাদ্য সামগ্ৰীৰ পেকেটৰ পৰা কৰ'না ভাইৰাছৰ সংক্ৰমণ হব পাৰে নেকি ? এই মহামাৰীৰ সময়ত আপুনি কি খোৱা উচিত বা অনুচিত বুলি ভাবে ? এনে বহুত প্ৰশ্নৰ উত্তৰ এই লেখাটোৰ পৰা জানিব পাৰিব ।

## মূল বিষয় :

আপুনি জানি সুখী হব যে আমেৰিকা যুক্তৰাষ্ট্ৰ আৰু ইউৰোপীয়ান ইউনিয়নৰ খাদ্য বিভাগৰ কৰ্তৃপক্ষই জনোৱা মতে এতিয়ালৈকে খাদ্য সামগ্ৰী বা খাদ্য সামগ্ৰীৰ পেকেটৰ জৰিয়তে কৰ'না ভাইৰাছ বিয়পাৰ কোনো প্ৰমাণ নাই । তথাপিও ঘৰত আমি খোৱা-বস্তুৰ ক্ষেত্ৰত কি কি সাবধানতা মানি চলা ভাল, সেই কথা চাওঁ আহক ।

অতিকৈ প্ৰয়োজনীয় কথা এই যে কৰ'না ভাইৰাছ প্ৰায় ৬৫° চেলচিয়াচতকৈ অধিক তাপমানত জীয়াই থাকিব নোৱাৰে, সেয়ে খোৱা-বস্তু ভালদৰে সিজাই ৰান্ধিলে তাত কৰ'না ভাইৰাছ থাকিলেও সি নিজে নিজেই মৰি যায় । আনকি খাদ্য কেঁচাই কেঁচাই থালেও আমাৰ পেটত থকা এচিডিক-হজমী ৰসে তাক মাৰি পেলায় আৰু সি আমাৰ অন্তৰ প্ৰাচীৰ পাৰ হ'ব নোৱাৰে । সেয়ে কৰ'না ভাইৰাছযুক্ত কোনো খাদ্য থালেও আমাৰ কোভিড-১৯ হোৱাৰ কোনো ভয় বা শংকা কৰিবলগা নাই । কিন্তু কৰ'না ভাইৰাছযুক্ত হাতেৰে আমি নাক, মুখ বা চকু চুলে এই মহামাৰী আমালৈ বিয়পিব পাৰে । সেয়ে বজাৰৰ পৰা অনা খাদ্য সামগ্ৰী পেকেটৰ পৰা উলিয়াওঁতে, ৰন্ধা-বঢ়া কৰোঁতে আৰু আনকি খাদ্য বিলাওঁতে কি কি সাবধানতা মানি চলিব লাগে, সেই কথা চাওঁ আহক ।



## বজাৰৰ বস্তু ঘৰলৈ অনাৰ সময়ত লবলগা সাবধানতা :

আমি জানো যে কৰ'না ভাইৰাছে খোৱা-বস্তু বা অন্যান্য পৃষ্ঠ যেনে স্টেনলেচ স্টিল, প্লাষ্টিক, কাৰ্ডব'ৰ্ড আদিৰ ওপৰত বংশ বৃদ্ধি কৰিব নোৱাৰে কিন্তু এই ভাইৰাছ কাৰ্ডব'ৰ্ডৰ ওপৰত এদিন আৰু স্টেনলেচ স্টিল বা প্লাষ্টিকৰ ওপৰত তিনি দিনলৈকে জীয়াই থাকিব পাৰে। সেয়ে আপুনি শংকা কৰিব পাৰে যে বজাৰৰ পৰা আপোনাৰ ঘৰলৈ আহা ব্যক্তিজনৰ গাত বা হাতত নাইবা তেওঁ আনা খাদ্য বস্তুৰ পেকেটত



ভাইবাছ থাকিব পাৰে। গতিকে এটা ভাল উপায় হৈছে দুৱাৰৰ সন্মুখতে এঠাইত সামগ্ৰীসমূহ খুলি পেকেটবোৰ বাহিৰ কৰি দিয়া ।



চাউল, ডাইল, আটা, পাওৰুটি, বিস্কুট ইত্যাদি পেকেটত অহা সামগ্ৰীসমূহ আহামায়েই কণ্টেইনাৰত (বয়াম) ভৰাই ৰখাতো সবাতোকৈ নিৰাপদ ব্যৱস্থা । ঘৰৰ আন এজন সদস্যক ভালকৈ হাত ধুই বয়ামটো খুলি দিবলৈ কব যাতে আপুনি পাত্ৰটো স্পৰ্শ নকৰাকৈ পেকেটৰ সামগ্ৰী তাৰ ভিতৰত ভৰাব পাৰে। খালি পেকেটবোৰ ঘৰৰ বাহিৰত ৰখা আবৰ্জনা পেলোৱা বাকচত পেলাই দি নিজৰ হাত চাবোনেৰে পৰিষ্কাৰকৈ ধুই পেলাব। যিবোৰ পেকেটৰ ভিতৰত পানী সোমাব নোৱাৰে যেনে গাখীৰৰ বা মিঠাতেলৰ পেকেটসমূহ চিধা চাবোন পানীৰে ধুই ল'ব পাৰে ।



এই সাৱধানতা মূলক ব্যৱস্থা এই কাৰণে লোৱা হৈছে যাতে কোনো লোকেই বজাৰৰ পৰা আনা খাদ্যৰ পেকেট বা খাদ্য পদাৰ্থৰ সংস্পৰ্শত আহি, হাত চাবোনেৰে পৰিষ্কাৰ নকৰাকৈ নিজৰ নাক, মুখ বা চকু নোচোৱে, যাৰ দ্বাৰা এই মহামাৰী সংক্ৰমিত হ'ব পাৰে। মনত ৰাখিব যে খাদ্য সামগ্ৰী বজাৰৰ পৰা ক্ৰয় কৰাত বা খোৱাত ভয়ৰ কোনো কাৰণ নাই ।

### নিৰাপদ খাদ্য :

এই মহামাৰীৰ সময়ত সকলোধৰণৰ খাদ্যয়েই সমানে নিৰাপদ । অন্য সময়ৰ নিচিনাকৈ, আমি ফল-মূল আৰু শাক-পাচলি ঘৰলৈ আনাৰ পিছত ধুই ল'ব লাগে । ভালদৰে সিজাই ৰন্ধা আমিষ বা নিৰামিষ দুয়োধৰণৰ খাদ্যই আমাৰবাবে সম্পূৰ্ণ ভাবে বিপদমুক্ত । মনত ৰাখিব মহামাৰীৰ সময়ত আপুনি স্বাস্থ্যকৰ খাদ্য খোৱা অত্যন্ত প্ৰয়োজনীয় ।



চাফচিকুণতাৰে ভালকৈ সিজাই ৰন্ধা খাদ্য ওচৰ-চুবুৰীয়াই আপোনাক দিলে, আপুনি কাৰোবাক দিলে, নাইবা আপুনি বাহিৰৰ পৰা আনিলে, তেনে আহাৰ খোৱাতো সম্পূৰ্ণৰূপে নিৰাপদ । কেৱল খাদ্য পদাৰ্থ কঢ়িয়াই অনা পেকেটৰ ক্ষেত্ৰত ওপৰত উল্লেখিত নীতি-নিয়মসমূহ পালন কৰিলেই হল ।

### জলপান খাব বিচাৰিলে :

ভোক লাগিলে আপুনি বিস্কুটৰ টেমাৰ পৰা বিস্কুট এখন, নাইবা বয়ামৰ পৰা ঘৰতে বনোৱা জলপান খাবলৈ লোৱাৰ আগতে হাত-মুখ ভালকৈ ধুই ল'ব । যদি পৰিয়ালৰ কোনো সদস্য অসুস্থ হৈ আছে, তেন্তে তেওঁক জলপান খাল এখনত দি, পিছত সেই খালখন আৰু আপোনাৰ হাত ভালদৰে ধুই পেলাব । মনত ৰাখিব যে মুখত হাত লগোৱাৰ পিছত সেই হাত খোৱা-বস্তু ৰখা পাত্ৰৰ ভিতৰত আকৌ নোসোমুৱাব ।

### ৰন্ধা-বঢ়া কৰিবলৈ আৰম্ভ কৰাৰ সময়ত লব লগা সাৱধানতা :

ৰন্ধা-বঢ়া আৰম্ভ কৰাৰ আগতে নিজৰ হাতখন ভালদৰে চাবোনেৰে ধুই ল'ব । খাদ্য ভালদৰে

সিজাই ৰান্ধিলে তাত ভাইৰাছ থাকিলেও সি বিনষ্ট হৈ যায় । কিন্তু পিয়াঁজ, তিঁয়হ, বিলাহী আদি পাচলি কেঁচাকৈ খালে, কাটিবলৈ ব্যৱহাৰ কৰা কটাৰী বা সঁজুলি আৰু বাচনটো আগতে চাবোনেৰে ভালকৈ ধুই লোৱাৰ লগতে পাচলিখিনিও বাকলি গুচুৱাৰ পিছত চাফা পানীৰে ভালকৈ ধুই লোৱা ভাল ।



### ৰন্ধা-বঢ়া কৰাৰ সময়ত :

যদিহে আপোনাৰ জ্বৰ, কাহ আদিৰ লক্ষণে দেখা দিছে তেন্তে পৰিয়ালৰ অন্য কোনো সদস্যক ৰন্ধা-বঢ়া কৰিবলৈ দিব আৰু আপুনি দুৰৰ পৰা তেওঁক লক্ষ্য কৰি থাকিব পাৰে । যদি আপুনি ভাবে যে কোনোবাই ঘৰৰ বাহিৰৰ পৰা আহি চোকা, বাচন, কেৰাহি, হেতা আদিত হাত লগাইছে, তেনেহ'লে প্ৰথমে সেইবোৰ চাবোন পানীৰে ভালকৈ ধুই পৰিষ্কাৰ কৰি ল'ব । নিজৰ হাত ভালদৰে ধুই লৈহে ৰন্ধা-বঢ়া আৰম্ভ কৰিব । মনত ৰাখিব ৰন্ধা-বঢ়া কৰাৰ সময়ত হাতেৰে নিজৰ নাক, মুখ বা অন্য কোনো বস্তু স্পৰ্শ নকৰিব । ভাবি ল'ব যে অলপ সময়ৰ আগতে আপুনি হাতেৰে জলকীয়া স্পৰ্শ কৰিছে ।

### পানী খোৱাটো নিৰাপদ হয়নে ?

এতিয়ালৈকে কৰ'না ভাইৰাছ পানীত জীয়াই থকাৰ কোনো প্ৰমাণ পোৱা নাই যদিও খাবলৈ ব্যৱহাৰ কৰা পানী ঢাকি খোৱা, আৰু গ্লাছত পানী ভৰাওঁতে তাত হাত বা আঙুলি নলগোৱাটো ভাল ।

### খাদ্য খোৱাৰ সময়ত:

মনত ৰাখিব যে ভাইৰাছযুক্ত খাদ্যৰ পৰা আমাৰ কোভিড-১৯ নহয় । তথাপিও সকলোৱে খাদ্য খোৱাৰ আগতে নিজৰ হাত-মুখ ভালদৰে ধুই ল'ব লাগে । এজন লোকেই সকলোৰে খালত খাদ্য বিলাই দিয়াটো ভাল । খোৱাৰ সময়ত আমি অতি ওচৰাওচৰিকৈ বহাটো ভাল নহয় । যদি পৰিয়ালৰ কোনো লোক অসুস্থ হৈছে, তেন্তে তেওঁক আছুতীয়াকৈ খাবলৈ দিব, আৰু তেওঁৰ খালবোৰ পিছত ভালকৈ চাবোনেৰে ধুই পেলাব ।



এই তথ্যখিনিৰ বিজ্ঞানভিত্তিক সত্যতা অক্ষুণ্ণ ৰাখিবলৈ যথাসাধ্য চেষ্টা কৰা হৈছে, যদি কোনোধৰণৰ আঁসোৱাহ আপোনাৰ দৃষ্টিগোচৰ হয় তেন্তে অনুগ্রহ কৰি এই ঠিকনাত যোগাযোগ কৰক: [indscicov@gmail.com](mailto:indscicov@gmail.com)