

# শিরোনাম: খাবার সম্পর্কে প্রয়োজনীয় তথ্য



## ভূমিকা

আপনি কি খাবারের মাধ্যমে করোনা ভাইরাস ছড়ানো নিয়ে চিন্তিত? বাজার ফেরত সবজির প্যাকেট নিয়ে কি করা উচিত ভাবছেন? এই মহামারীর সময় কী কী খাওয়া উচিত ও উচিত না, তার উত্তর খুঁজছেন? আপনার কিছু প্রশ্নের উত্তর এইখানে রইলো!

## মূল বিষয়

শুরুতেই সুখবর, মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র এবং ইউরোপীয় ইউনিয়নের খাদ্য দপ্তর জানিয়েছে খাবার বা খাবারের প্যাকেটের মাধ্যমে করোনা ভাইরাস ছড়ানোর কোনো প্রমাণ এখনো পাওয়া যায় নি। তাও বাড়িতে কি কি সাবধানতা অবলম্বন করা যায়, দেখে নেওয়া যাক। প্রথমত, করোনা ভাইরাস ৬৫ ডিগ্রি সেলসিয়াস তাপমাত্রার ওপরে বেঁচে থাকতে পারে না, তাই, রান্না করার সময় খাবারে ভাইরাস থাকলেও তা মরে যাবে। তাই কোনো খাদ্যদ্রব্যে করোনা ভাইরাস থাকলেও, তা রান্না করে খেলে আপনি করোনা ভাইরাস দ্বারা আক্রান্ত হবেন না। আমরা এখনো জানি না তাজা ফলমূল আর শাকসবজি র ওপর ভাইরাসটি কতক্ষণ বাঁচতে পারে। তাই রান্না না করা খাবার না খাওয়াই ভালো।



তাই কোনো খাদ্যদ্রব্যে করোনা ভাইরাস থাকলেও, তা খেলে আপনি করোনা আক্রান্ত হবেন না। করোনা ভাইরাস ছড়ায় হাতের ও তা মুখ চোখে ছোয়ার মাধ্যমে। অতএব ঝুঁকি থাকছে রান্না করার, প্যাকেট খোলার এবং খাবার বাড়ার সময়। এক্ষেত্রে কী কী সাবধানতা অবলম্বন করা প্রয়োজন, দেখে নেওয়া যাক।

## বাজার থেকে সবজি আনার পরে:

বাজারের প্যাকেট বা যিনি বাজার থেকে ঘুরে এলেন, তাঁর মাধ্যমে ভাইরাস ছড়াতে পারে। করোনা ভাইরাস কার্ডবোর্ড-এ একদিন এবং স্টেনলেস স্টিল-এ তিন দিন অবধি বেঁচে থাকতে পারে। কোনো খাদ্যদ্রব্য বা অন্য কিছুর ওপর করোনা ভাইরাস বাড়ে না বা বংশবৃদ্ধি করে না। দরজার কাছে কোনো একটি নির্দিষ্ট জায়গায় খাবারের প্যাকেট খুলে বার করুন।



চাল, ডাল, আটা, পাউরুটি এমনকি বিস্কুট এর ক্ষেত্রেও প্যাকেট কৌটো তে ঢেলে নেওয়া সবচেয়ে নিরাপদ। বাড়ির

অন্য কাউকে বলুন, হাত ধুয়ে এই কৌটো-টি আপনার জন্য খুলে দিতে, আপনি কৌটোটি ছোঁবেন না। ঢালা হয়ে গেলে প্যাকেট গুলি বাড়ির বাইরে একটি নির্দিষ্ট ডাস্ট বিন এ ফেলে দিন। অবশ্যই এর পরে মনে করে সাবান দিয়ে হাত ধোবেন। জলরোধী প্যাকেট, যেমন দুধের প্যাকেট ইত্যাদি, সাবান জল দিয়ে ধুয়ে নিতে পারেন।



এই সতর্কতা গুলি মূলত হাত ও স্পর্শের মাধ্যমে করোনা ছড়ানোর বিরুদ্ধে। মনে রাখবেন কোনো খাবার খাওয়ার মধ্য দিয়ে করোনা ছড়ায় না।

## নিরাপদ খাবার

করোনার ক্ষেত্রে সমস্ত রকম খাবার-ই সমান নিরাপদ। সবজি আনার পর তা ধুয়ে নেবেন। মাছ মাংস ইত্যাদি আমিশ (রান্না করে) খাওয়া সম্পূর্ণ নিরাপদ। এই সময় স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া অত্যন্ত জরুরি।



প্রতিবেশীর দেওয়া বা বাইরে থেকে অর্ডার করা খাবার ঠিকভাবে রান্না করা হলে অবশ্যই নিরাপদ। শুধু কৌটো বা প্যাকেজিং হাত দিয়ে ধরার ক্ষেত্রে বাজার থেকে আনা প্যাকেটের মতই সাবধানতা অবলম্বন করুন।

## জলখাবার খাবার সময়:

বাইরে থেকে আনা বা ঘরে বানানো বিস্কুট বা চানাচুর প্রভৃতি খাবার সময়, হাত ধুয়ে কৌটো থেকে বের করুন। বাড়ির কেউ অসুস্থ হলে তার ক্ষেত্রে বিস্কুট বা অন্য খাবার বের করে তাকে একটি প্লেটে করে দেওয়া শ্রেয়। তার খাওয়া হলে, প্লেট ও হাত ভালো করে ধুয়ে নিন। এবং অবশ্যই, মুখে দেওয়া হাত আবার না ধুয়ে কৌটো তে দেবেন না !



## রান্নার প্রস্তুতি:

প্রথমেই হাত ভালো করে সাবান দিয়ে ধুয়ে নিন। ভালো করে রান্না করা হলে, কোনো ভাইরাস থাকলেও বেঁচে থাকতে পারবে না। অবশ্য রান্না করার আগে ছুরি এবং রান্নার সমস্ত বাসন সাবান দিয়ে ধুয়ে নেওয়াই ভালো। সমস্ত শাকসবজিও জল দিয়ে ভালো করে ধুয়ে নিন। ব্যাস ! আপনি রান্নার জন্য তৈরী!

## রান্নার সময়:

যদি আপনার জ্বর, সর্দি, কাশি হয়ে থাকে অন্য কাউকে রান্নার দায়িত্ব ছেড়ে দিন, আপনি দূর থেকে তত্ত্বাবধান করতে পারেন। যদি কেউ বাইরে থেকে এসে হাত না ধুয়ে স্টোভ বা বাসন কোসন ছুঁয়ে থাকে, রান্নার আগে তা ভালোমত সাবান জল দিয়ে ধুয়ে নিন। রান্নার সময় রোজকার মত হাত ধুতে থাকুন। শুধু রান্নার সময় মুখে বা অন্য কোথাও হাত না দেওয়ার দিকে খেয়াল রাখুন।

মনে করুন হাতে লক্ষা বাটা লাগানো আছে!

## জল খাওয়া কি নিরাপদ ?

এখনো পর্যন্ত জলের মাধ্যমে করোনা ভাইরাস ছড়ানোর কোনো খবর পাওয়া যায় নি। তবুও, খাবার জল ঢেকে রাখা ভালো। জল ঢালার সময় জলে আঙুল না ছোঁয়ার দিকে নজর রাখুন।

### খাবার সময়:

খাবারের আগে অবশ্যই সাবান দিয়ে ভালো করে হাত ধুয়ে নেওয়া উচিত। কোনো একজনের বাকি সকলকে খাবার বেড়ে দেওয়াই সবচেয়ে নিরাপদ। খাবার সময় খুব কাছাকাছি বসে না খাওয়াই ভালো। বাড়ির কেউ অসুস্থ হলে তাকে আলাদা খেতে দিন, এবং খাবার পর তার প্লেট সাবান দিয়ে ভালো করে ধুয়ে রাখুন।



বৈজ্ঞানিক তথ্যগুলির সত্যতা যাচাই করার যথাসাধ্য চেষ্টা করা হয়েছে; ভুলত্রুটির সন্ধান পেলে অনুগ্রহ করে নিম্নলিখিত ঠিকানায় জানানঃ [indscicov@gmail.com](mailto:indscicov@gmail.com).