

মীৰা আৰু ৰাধাই হাত ধোৱাৰ বিষয়ে শিকিলে

   IndSciCovid

by Indian Scientists Response to Covid

<https://indscicov.in/>

Illustrations by: Shyam Narayan and team



“মা! মা! মোৰ বৰ আমনি লাগিছে! এতিয়া আমি কি কৰিম?” – মীৰাই সুধিলে। যোৱা প্ৰায় তিনি সপ্তাহ ধৰি তাই আৰু তাইৰ ভনীয়েক ৰাধা স্কুললৈ যোৱা নাই। বহুদিন ধৰি নিজৰ বন্ধু-বান্ধৱীসকলক লগ পোৱা, পাৰ্কত গৈ খেলা-ধুলা কৰা, বজাৰলৈ বা চিনেমা চাবলৈ যোৱা আদিৰ সুবিধা নোপোৱাত তেওঁলোকে সদায় নতুন কিবা খেল খেলিবলৈ বিচাৰে।

“বাৰু আইজনী, মই এতিয়া লাডু বনাই আছোঁ; তোমালোকে মোক সহায় কৰিব পাৰা” – মালাই ক’লে। তেওঁৰ লগৰ সকলোৱে নিজৰ ল’ৰা-ছোৱালীবিলাকক ঘৰতে ব্যস্ত ৰখাটো বৰ কঠিন হৈ পৰা বুলি অভিযোগ কৰি আছে। কিন্তু তেওঁ নিজে অফিচৰ কামৰ পৰা আঁতৰি এই কেইদিন ছোৱালী কেইজনীৰ লগত সময় কটাবলৈ পাই মনে-মনে বৰ আনন্দ পাইছে।

“মা, মই তোমাক সহায় কৰিম!” – ৰাধাই আগ্ৰহেৰে ক’লে। “কিন্তু মাক পাকঘৰত সহায় কৰাৰ আগতে প্ৰথমে তোমাৰ হাতখন ভালকৈ ধুই ল’ব লাগিব” – মীৰাই সোঁৱৰাই দিলে।

“কিন্তু মোৰ হাতদুখন একেবাৰে চাফা! মই বোকাত খেলা নাছিলো নহয়!” – ৰাধাই চিঞৰি ক’লে। মালাই লক্ষ্য কৰিলে যে ছোৱালী দুজনীৰ হাতত সিহঁতে ছবি আঁকি থাকোঁতে ব্যৱহাৰ কৰা ৰং লাগি আছে। “মই তোমালোকৰ হাতত ৰং লাগি থকা দেখিছোঁ। আমি ৰঙীন লাডু খাব নোখোজোঁ দেই! যোৱা, হাত দুখন ধুই আহাঁ।” – মালাই জোৰ দি ক’লে।



দুয়োজনী ছোৱালী লগে-লগে গা-ধোৱা ঘৰলৈ গ'ল আৰু সোনকালেই ঘূৰি আহিল। মালাই ভাবিলে যে সিহঁতে বৰ খৰখেদাকৈ হাত ধুই আহিলে। প্রতিজনীয়ে ২০ ছেকেণ্ডকৈ ধুলেনে? “মা! মীৰাই হাতত চাবোন লগোৱা নাই!” – ৰাধাই অভিযোগ কৰিলে। “কিন্তু মই পৰিষ্কাৰকৈ হাত ধুইছোঁ; চোৱাঁ মা, মোৰ হাতত ৰং লাগি থকা নাই!” – মীৰাই যুক্তি দিলে।

এই সুযোগতে মালাই সিহঁতক চাবোন আৰু হাত ধোৱাৰ উপকাৰিতা সম্পৰ্কে ব্যাখ্যা কৰিবলৈ সিদ্ধান্ত ল'লে। “তোমালোকৰ হাতত মই ৰং লাগি থকা দেখা নাই, কিন্তু কৰ'না ভাইৰাছবোৰ নিচেই সৰু: সিহঁতক আমি দেখা নাপাওঁ! যেতিয়া তুমি ভাইৰাছ লাগি থকা পৃষ্ঠ এখন স্পৰ্শ কৰাঁ, তেতিয়া সিহঁত তোমাৰ হাতলৈ আহে। তাৰ পাছত তুমি যেতিয়া তোমাৰ মুখ বা নাক স্পৰ্শ কৰাঁ, তেতিয়া সিহঁত তোমাৰ শৰীৰৰ ভিতৰলৈ সোমাই যাব পাৰে আৰু তোমাক ৰুগীয়া কৰি তুলিব পাৰে। চাবোনে এই ভাইৰাছবোৰৰ বাহিৰৰ আৱৰণটো ধ্বংস কৰি পেলায়। সেইকাৰণে দেউতাই তোমালোকক শিকোৱাৰ নিচিনাকৈ অন্ততঃ ২০ ছেকেণ্ড সময় চাবোনেৰে হাত ধুব লাগে।” – মালাই বুজাই ক'লে।

ৰাধাই তাইৰ সৰু টুলখন লৈ পাকঘৰলৈ গ'ল আৰু মাক মালাক লাডু বনোৱাত সহায় কৰিবলৈ লাগিল। মীৰা গৈ পুনৰ ভালকৈ চাবোনেৰে হাত ধুই আহিল আৰু থিৰাং কৰিলে যে দেউতাকৰ সৈতে আজি তাই হাত ধোৱা, চাবোন আৰু ভাইৰাছৰ সম্পৰ্কে ভালকৈ আলোচনা কৰিব।



সেইদিনা সন্ধিয়া খাবলৈ বহাৰ সময়ত মীৰাই তাই নতুনকৈ আয়ত্ব কৰা জ্ঞান ভনীয়েক ৰাধাৰ সৈতে বিনিময় কৰিবলৈ থিৰ কৰিলে। “তোমাৰ হাত দুখন কেনেকৈ ধুব লাগে শুনা। অন্ততঃ ২০ ছেকেণ্ড সময় ভালকৈ ফেনাই যোৱাকৈ হাতত চাবোন ঘাঁহি-ঘাঁহি সানিব লাগে; তাৰ মানে দুবাৰ ‘হেপ্পি বাৰ্থ ডে’ গানটো গোৱাৰ সমান সময়। তেনে কৰিলে হাতৰ মলিবোৰ সম্পূৰ্ণ আঁতৰি যায় আৰু ভাইৰাছবোৰ ধ্বংস হৈ যায়। তাৰ পাছত এখন গামোছা বা টাৱেলেৰে হাতখন মচি শুকুৱাই পেলাব লাগে।”

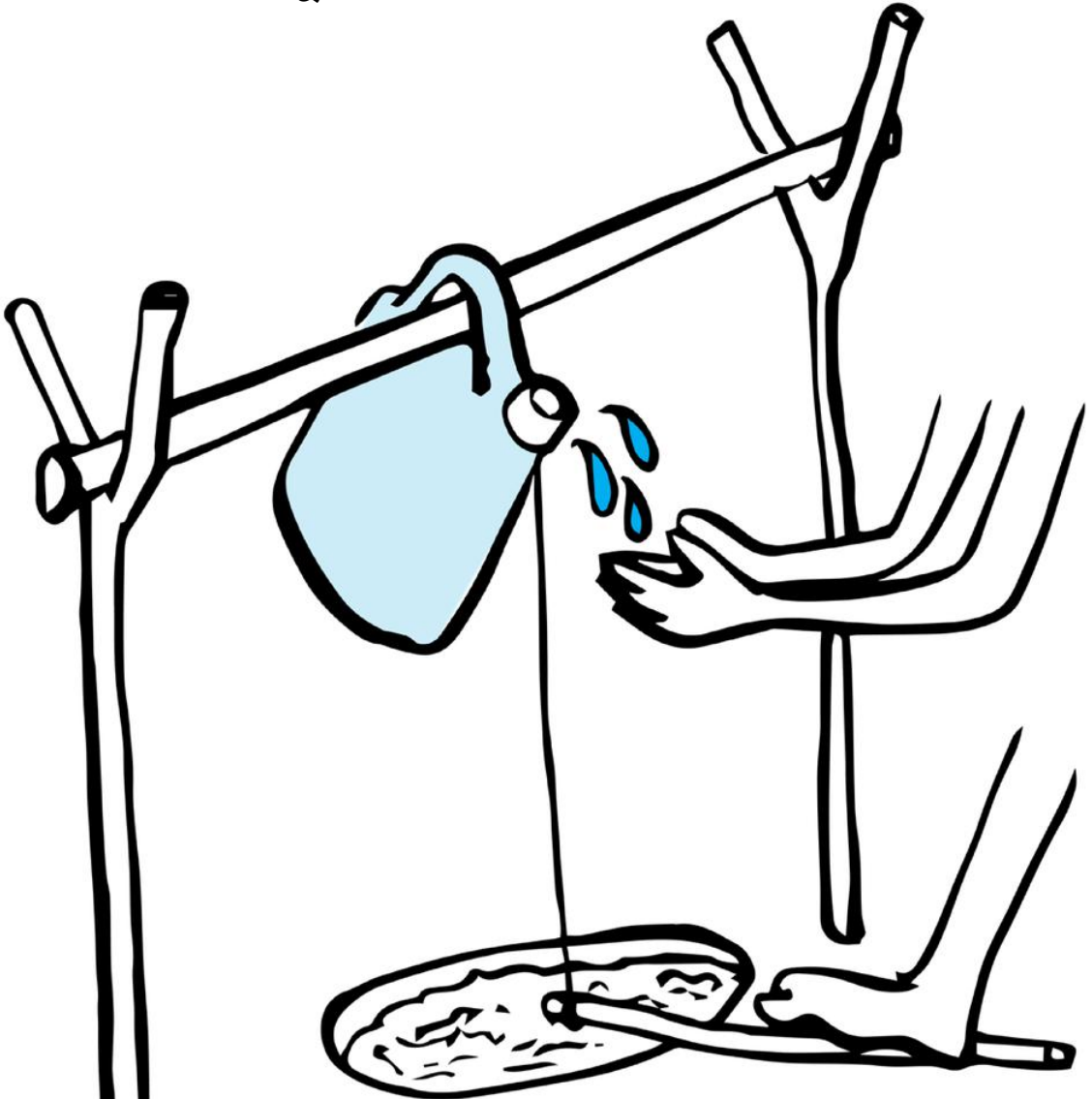
স্বাভাৱিকতে নিশাৰ আহাৰ খোৱাৰ সময়ত আৰু বহুত প্ৰশ্ন উত্থাপন হৈছিল। “কিন্তু দেউতা, মনত আছেনে - যোৱাৰ গৰমৰ দিনত আমাৰ তাতযে কেইবাসপ্তাহ ধৰি টেপত পানী অহা নাছিল আৰু আমি যে ডাঙৰ ডাঙৰ ড্ৰামত পানী গোটাই থৈছিলো! আকৌ যদি তেনেকুৱা পৰিস্থিতি হয়, তেন্তে আমি কি কৰিম?” – ৰাধাই সুধিলে।



দেউতাকে উত্তৰ দিলে, “যদি তুমি পানী বচাব খোজাঁ, তেনেহ’লে দুটা চৰিয়া ল’ব পাৰা। প্ৰথমটো চৰিয়াৰ পানীত তোমাৰ হাত দুখন তিয়াই ল’বা, তাৰ পাছত ২০ ছেকেণ্ড ধৰি চাবোন ঘঁহি লৈ দ্বিতীয়টো চৰিয়াৰ পানীত হাত দুখন ভালকৈ আওখালিবা, আৰু তাৰ পাছত গামোছা বা টাৱেলেৰে হাত দুখন মচি শুকান কৰি পেলাবা।”

“মা, মই স্কুলত টিপ্পীটেপৰ বিষয়ে শিকিছোঁ – তাৰ পৰা টেপৰ নিচিনাকৈ পানী ওলায়! অজয়ে কৈছিল সিহঁতৰ ঘৰত যেতিয়া পানী নাছিল তেতিয়া এগৰাকী মহিলাই আহি পানীৰ টেপটোৰ ওচৰতে সেইটো পাতি দিছিল। যিকোনো ঘৰতে হাত ধোৱাৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰিব পৰা এইটো এটা অতি কম খৰচী ব্যৱস্থা! বোধকৰোঁ আমাৰ ঘৰতো তেনেকুৱা এটা লোৱাৰ কথা ভাবিব পাৰোঁ।” – মীৰাই প্ৰস্তাৱ দিলে।

কেতিয়া হাত ধোৱা উচিত সেই বিষয়েও পৰিয়ালটোৱে আলোচনা কৰিলে। মীৰাই পৰৱৰ্তী সময়ত কৰিবলৈ এটা কামৰ প্ৰস্তাৱ দিলে, “আমি আমাৰ ঘৰৰ কাৰণে হাত ধোৱাৰ সময়-সূচী এখন তৈয়াৰ কৰোঁ আহাঁ।”



অৱশেষত ছোৱালী দুজনীয়ে এইখন তালিকা প্ৰস্তুত কৰি উলিয়ালে:
আমি কেতিয়া হাত ধুব লাগে?

খাদ্য-বস্তু ৰন্ধাৰ আগেয়ে আৰু পাছত

আহাৰ খোৱাৰ আগতে

গা-ধোৱা ঘৰ ব্যৱহাৰ কৰাৰ আগেয়ে আৰু পাছত

হাঁচি মৰা, নাক পৰিষ্কাৰ কৰা আৰু কাহ মৰাৰ পাছত

জীৱ-জন্তু বা সিহঁতৰ খাদ্য আৰু শৌচ-প্ৰস্ৰাৱ স্পৰ্শ কৰাৰ পাছত

জাবৰ-জোঁথৰ হাতেৰে চোৱাৰ পাছত

আনে স্পৰ্শ কৰা কোনো পৃষ্ঠ স্পৰ্শ কৰাৰ পাছত (যেনে: দুৱাৰৰ খিলি আৰু
হাঁতোৰা, দ্বাৰ-ঘণ্টা, ঘৰত দি যোৱা বাহিৰৰ বস্তু, টকা-পইছা, ইত্যাদি)।

হাত দুখন শুকান হ'লে

বাহিৰৰ পৰা আহি ঘৰত সোমালে

“এইখন তালিকা সকলোৰে বাবে উপযোগী হৈছে! – মালাই ক'লে। এখন
ফ'টো লোৱা যাওক আৰু আমাৰ বন্ধু আৰু পৰিয়ালৰ সকলোকে তালিকাখন
দিয়া যাওক!”

তথ্যখিনিৰ প্ৰাসংগিকতা আৰু কেইটামান বিশেষ প্ৰেক্ষাপট উপস্থাপন কৰিবলৈ এই গল্পকেইটা উদাহৰণ হিচাপে তুলি
ধৰা হৈছে। ইয়াৰ জৰিয়তে তথ্যখিনি এক সৰল ভাষাত বুজাবলৈ প্ৰয়াস কৰা হৈছে। বিশদ বিৱৰণ আৰু
বিজ্ঞানভিত্তিক সত্যতা জানিবৰ বাবে ৱেবচাইটত উপলব্ধ নথি-পত্ৰখিনি অনুগ্ৰহ কৰি পঢ়ে যেন।

