

মিষ্ণি ও রুমি হাত ধোয়া শিখলো

   IndSciCovid

by Indian Scientists Response to Covid

<https://indscicov.in/>

Illustrations by: Shyam Narayan and team



"মা! ও মা!! বোর লাগছে যে! এরপর আমরা কী করব? মিমি জিজ্ঞেস করলো। সে আর তার ছোটো বোন রুমি-র স্কুল বন্ধ, তা আজ প্রায় তিন সপ্তাহ হলো। বন্ধুদের সঙ্গে দেখা হচ্ছে না, পার্কে খেলতে যেতে পারছে না, শপিংয়ে কিংবা সিনেমা দেখতে যাওয়া হচ্ছে না তাই তারা বাড়িতেই রোজ রোজ নতুন কোনো মজার এক্টিভিটির খোঁজে থাকে।

"মেয়েরা, আমি এখন নাড়ু তৈরী করতে যাচ্ছি: তোমরা চাইলে আমায় সাহায্য করতে পারো!" মালা বলল। মালার সব বন্ধুরাই অনুযোগ করছে বাড়িতে বাচ্চাদের সামলানোর ব্যাপারে। মালা কিন্তু মনে মনে বেশ খুশি। এ সময়ে কাজ থেকে দূরে, তার মেয়েদের সঙ্গে সময় কাটাতে পারছে, এটা আসলে সে উপভোগ করছে।

"মা, আমি সাহায্য করবো!" রুমি ব্যস্ত হয়ে বলল। "কিন্তু মা'কে রান্নাঘরে সাহায্য করতে যাওয়ার আগে তোকে তো হাত ধুতে হবে", মিমি বোনকে মনে করালো।

"কিন্তু আমার হাত তো পরিষ্কার! আমি তো আর কাদায় খেলছিলাম না!" রুমি চঁচিয়ে বলল। মালা লক্ষ করেছিল মেয়েরা তাদের আর্ট প্রজেক্ট করছিল এতক্ষন, তাদের দু হাতে রং আর চিক্‌চিক্‌ লেগে আছে। "তোমাদের হাতে রং আর চিক্‌চিক্‌ লেগে আছে দেখতে পাচ্ছি। আমরা তো আর রঙিন নাড়ু খেতে চাই না! তোমার প্লীজ হাত ধুয়ে নাও।" মালা জোর করলো।



দু মেয়েই দৌড়ে বাথরুমে গেলো আর খুব শিগগিরই ফিরেও এলো। বড় তাড়াতাড়ি হয়ে গেল তো ওদের হাত ধোয়া..২০ সেকন্ড করে সময় নিয়ে হাত ধুলো কি? মালা চিন্তিত।

এই সুযোগে সাবান ও হাত ধোয়ার গুরুত্ব মেয়েদের কে বুঝিয়ে বলবে স্থির করলো মালা। "তোমাদের হাতে যে চির্ক্‌চির্ক্‌ লেগে নেই আর, সেটা আমি দেখতে পাচ্ছি। কিন্তু জানো, করোনা ভাইরাস খুব খুব ছোট: তাদের তো আমরা দেখতে পাই না! যখন তোমরা এমন কোনো জিনিসে হাত দাও, যাতে ভাইরাস রয়েছে, তখন ভাইরাস তোমাদের হাতে লেগে যায়। তারপর যখন মুখ কিংবা নাকে হাত দাও তোমরা, তখন তোমাদের শরীরে প্রবেশ করতে পারে ভাইরাস, আর তোমাদের অসুস্থ করে তুলতে পারে। সাবান ভাইরাসের বাইরের স্তর নষ্ট করে দেয়। তাই সাবান দিয়ে ২০ সেকেণ্ড ধরে হাত ধোয়া জরুরি, ঠিক যেমন করে তোমাদের বাবা শিখিয়েছেন," মালা বুঝিয়ে বললো।

রুমি আবার হাত ধুয়ে রান্নাঘরে গিয়ে তার ছোট টুলটার ওপর উঠে দাঁড়ালো, যাতে সে টেবিলের ওপর অবধি নাগাল পায়। মালা-কে নাড়ু তৈরিতে সাহায্য করতে লাগলো রুমি। মিমি গিয়ে সাবান দিয়ে হাত ধুলো। সে মনে মনে ঠিক করলো হাত ধোয়া, সাবান আর ভাইরাস নিয়ে বাবার সঙ্গে তাকে গুরুতর আলোচনা করতে হবে।



সেই সন্ধ্যায়, মিমি তার নতুন শেখা জ্ঞান রুমির সঙ্গে ভাগ করে নেবে ভাবলো। "কী করে হাত ধুতে হয়, মন দিয়ে শোন। যখন হাত ঘষে ঘষে ধুবি, তখন মনে করে অনেক ফেনা করবি আর ২০ সেকন্ড ধরে, মানে ঐ 'হ্যাপি বার্থ ডে' গানটা দুবার গাইতে যত সময় লাগে ততক্ষণ ধরে সাবান লাগিয়ে তারপর হাত ধুবি। এর ফলে সব ময়লা ধুয়ে তো যাবেই আর ভাইরাসও নষ্ট হবে। তারপর গামছা বা তোয়ালে দিয়ে হাত মুছে নিস।"

রাতে খাবার সময় অবশ্য আরো কিছু প্রশ্ন করা হলো।

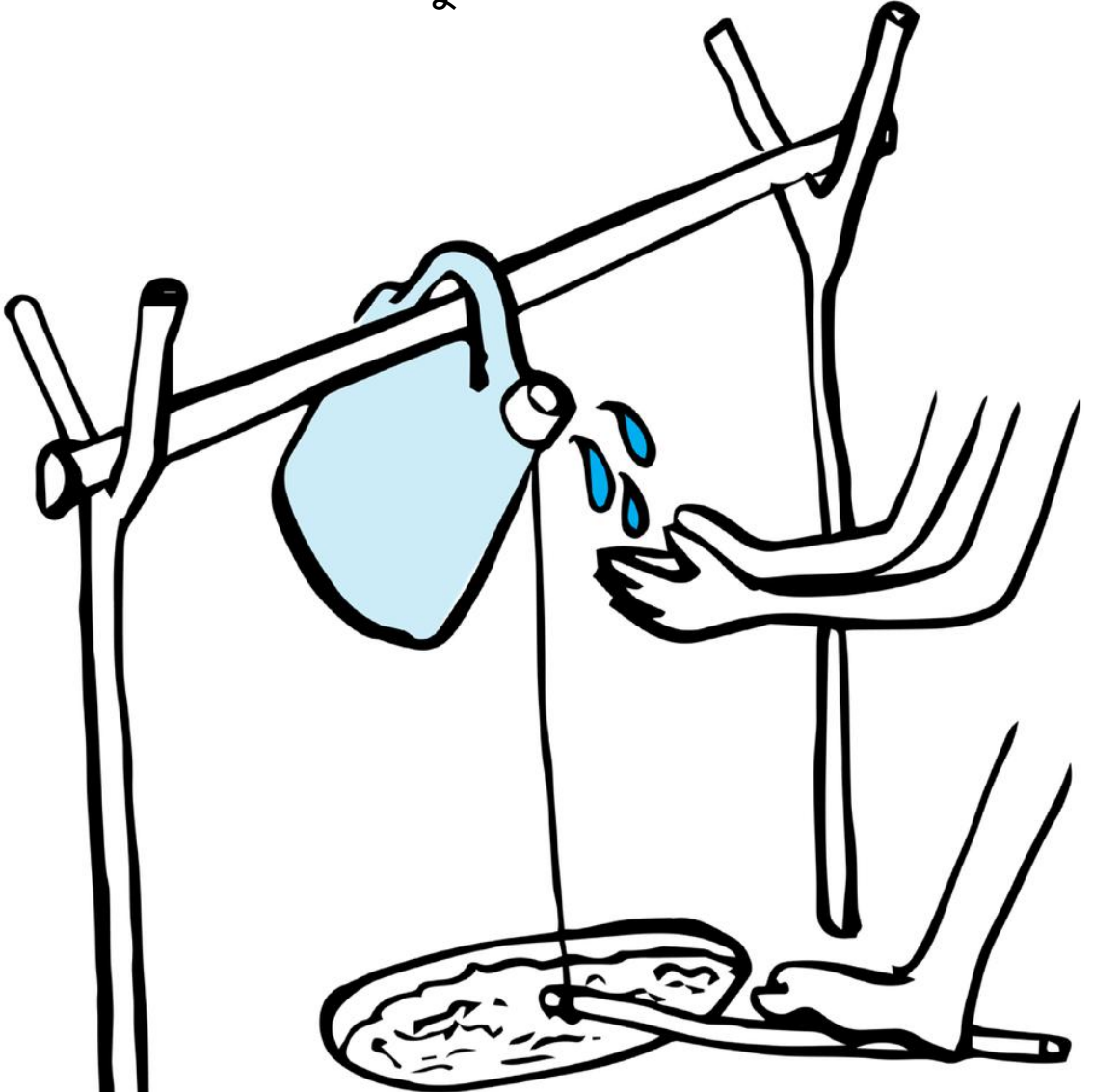
"কিন্তু বাবা, মনে আছে গতবার গ্রীষ্মে যখন অনেক দিন ধরে আমাদের কলে জল আসছিল না, বাড়ির সব জায়গায় আমাদের ড্রাম ভর্তি করে জল ভরে রাখতে হয়েছিল? আবারও তেমনই কিছু হলে আমরা কী করবো?" রুমি জিজ্ঞেস করলো।



রুমির প্রশ্ন শুনে বাবা বলল, "জল জমিয়ে রাখতে হলে, দুটো বাটি ব্যবহার করা যায়, যাতে জল ভরে রাখা থাকবে। প্রথমটির জল দিয়ে হাত ভেজাবে, তারপর সাবান মাখবে, ২০ সেকেন্ড ধরে ঘষে, সব শেষে, দ্বিতীয় বাটির জল দিয়ে হাত ধুয়ে নেবে। তারপর যেমন তোয়ালে দিয়ে হাত মোছ তেমনি মুছবে, বুঝলে রুমি রানী?"

"মা জানো, স্কুলে না আমি টিপিট্যাপ এর ব্যাপারে জানতে পেরেছি, যা থেকে ঠিক জলের কলের মতো করে জল পড়ে। অজয় বলছিল তাদের ওখানে যখন জল ছিল না, তখন একজন এনজিও আন্টি এসে নাকি ওটা তাদের বিল্ডিং এর কমন ট্যাপের পাশে লাগিয়ে দিয়ে গেছেন। ও বলছিল এটা বিল্ডিংয়ে সবার জন্য নিরাপদ ভাবে হাত ধোয়ার একটা সুন্দর ব্যবস্থা। আমাদের বিল্ডিংয়েও হয়তো ওটা লাগানো যায়, তাই না?" মিমি প্রশ্নাব দিল।

পরিবারের সকলে আলোচনা করলো কোন কোন সময়ে তারা হাত ধুবে। মিমি তাদের পরের আঁকার বিষয়বস্তুর ব্যাপারে একটা আইডিয়া পেয়ে গেলো-- "বাড়ির সকলের জন্যে কখন হাত ধুতে হবে তার একটা লিস্ট বানানো যাক!"



মিমি, রুমি মিলে এই লিস্টটি তৈরী করলো:

কখন তোমাকে হাত ধুতে হবে?

খাবার তৈরী করার আগে ও পরে

খাওয়ার আগে

বাথরুম ব্যবহারের আগে ও পরে

হাঁচি, কাশি বা নাক ঝাড়ার পরে

কোনো প্রাণী কে ছুঁলে বা তার খাবার অথবা মলমূত্রাদি ধরলে

আবর্জনা ছুঁলে

এমন কোনো জিনিস যাতে অন্যের ছোঁয়া লেগে থাকতে পারে, তাতে হাত দিলে (যেমন, হাতল, দরজার হাতল, ডোর বেল, ডেলিভারি প্যাকেজ, টাকা পয়সা)

যখন হাত নোংরা হবে

বাইরে থেকে বাড়িতে আসার পরই

"বাহ্ এই চেকলিস্ট তো অন্যদেরও কাজে লাগবে!" লিস্ট দেখে মালা বলল,
"চল এর একটা ছবি তুলে আমাদের বন্ধু ও পরিবারের সকলের সঙ্গে ভাগ করে নিই!"

দরকারি তথ্য পরিবেশন করার জন্য এবং সেগুলোর প্রাসঙ্গিকতা বোঝানোর জন্য এইসব কাহিনী উদাহরণস্বরূপ বর্ণনা করা হয়েছে। স্বাভাবিকভাবেই এর জন্য খানিকটা সরলীকরণ করতে হয়েছে। বৈজ্ঞানিক তথ্যগুলো যথাযথ জানার জন্য আনুষঙ্গিক দলিলগুলি ওয়েবসাইটএ দেখে নিন।

