

## কোভিড-১৯ এবং সামাজিক কুসংস্কার বা সোশ্যাল স্টিগমা

যাদের উদ্দেশ্যে প্রণীত: সরকার, গণমাধ্যম এবং স্থানীয় সংস্থাসমূহ যারা কোভিড ১৯ নিয়ে কাজ করছেন

### সামাজিক কুসংস্কার বা সোশ্যাল স্টিগমা কি?

- কোন একটি রোগে আক্রান্ত বা বৈশিষ্ট্যপূর্ণ ব্যক্তি বা ব্যক্তিবর্গের প্রতি নেতিবাচক ধারণা পোষণ করা। কোন মহামারির সময় রোগের সাথে সম্পর্কযুক্ত মানুষকে পৃথক ভাবে দেখা, নির্দিষ্ট করে দেয়া, বৈষম্যমূলক আচরণ করা বা মর্যাদাহানি করা হল এর উদাহরণ। এ ধরনের আচরণ রোগাক্রান্ত ব্যক্তি, তার সেবাদানকারী, পরিবার, বন্ধু ও সমাজের ওপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলে। এমনকি যারা সেই রোগে আক্রান্ত হয় নি কিন্তু তাদের বৈশিষ্ট্যগুলোকে ধারণ করে তারাও এর দ্বারা ক্ষতিগ্রস্ত হয়।
- সাম্প্রতিক কোভিড ১৯ আউটব্রেক জাতিগত ভাবে এবং ভাইরাসের সংস্পর্শে আসা মানুষের প্রতি সামাজিক কুসংস্কার ও বৈষম্যমূলক নানা আচরণকে উস্কে দিচ্ছে।

### কেন কোভিড ১৯ নিয়ে এত কুসংস্কার?

- কোভিড ১৯ নিয়ে এত স্টিগমা বা কুসংস্কারের কারণ হল: এক এটি একটি নতুন রোগ এবং এ সম্পর্কে এখনো অনেক কিছুই অজানা, দুই. আমরা অনেক সময় 'অজানা' কোন কিছুর ভয়ে ভীত থাকি আর তিন, এই ভয়কে 'অপর/অজানা' এর সাথে মেলানো সহজ।
- এটি সহজেই বোধগম্য যে এই দ্বিধা, শংকা আর উদ্বেগ সাধারণ মানুষকে আক্রান্ত করছে। দুর্ভাগ্যজনক ভাবে এই বিষয়গুলো অ নেতিবাচক ধারণাকে আরও উস্কে দিচ্ছে।

### এর ফলাফল কি হতে পারে?

- এই সব কুসংস্কারের কারণে সামাজিক আইসোলেশন বাধাগ্রস্ত হতে পারে, যার কারণে ভাইরাসটির ছড়িয়ে পড়া বরং অরাসিত হবে। এর ফলে স্বাস্থ্য ঝুঁকি যেমন বাড়বে তেমনি রোগটি নিয়ন্ত্রণে আনা আরও মুশকিল হবে। কুসংস্কারের কারণে-
- -বৈষম্যমূলক আচরণ থেকে রক্ষা পেতে মানুষ নিজের রোগের কথা গোপন করবে
- -দ্রুত স্বাস্থ্য সেবা নিতে বাধা দেবে
- -স্বাস্থ্যকর জীবনচরণ মেনে চলতে নিরুৎসাহিত করবে

## কীভাবে এই কুসংস্কার দূর করা সম্ভব?

গবেষণা বলছে শংকা আর কুসংস্কার সংক্রামক ব্যাধিকে নিয়ন্ত্রণে আনতে বাধা দেয়। তাই যা করতে হবে তা হল স্বাস্থ্য সেবা ও পরামর্শের প্রতি আস্থা গড়ে তোলা, অক্রান্ত ব্যক্তির প্রতি সহমর্মিতা প্রকাশ করা, রোগ সম্পর্কে ভাল ভাবে জানা বোঝা এবং কার্যকর বাস্তব পদক্ষেপ নেয়া যাতে মানুষ নিজেকে ও নিজের প্রিয় পরিবারকে নিরাপদ রাখতে পারে।

রোগ নিয়ন্ত্রণে কার্যকর পদক্ষেপ নিতে এবং ভীতি-কুসংস্কার দূর করতে আমরা কীভাবে কোভিড ১৯ নিয়ে যোগাযোগ স্থাপন করবো তা একটা জটিল বিষয়। এমন একটি পরিবেশ সৃষ্টি করতে হবে যেখানে মানুষ রোগটি সম্পর্কে খোলামনে, সততার সাথে এবং কার্যকর ভাবে আলোচনা করতে পারে। এখানে তার কিছু নির্দেশনা দেয়া হল:

১. শব্দ বাছাই: করোনা ভাইরাস বিষয়ে কথা বলার সময় কি করতে হবে আর কি করা যাবে না

২. আপনার করণীয় কি: করোনা ভাইরাস সম্পর্কিত কুসংস্কার দূর করতে সাধারণ আইডিয়া

৩. যোগাযোগের টিপস ও বার্তা

## শব্দ বাছাই:

করোনা ভাইরাস সম্পর্কে কথা বলার সময় কিছু শব্দ ( যেমন-সন্দেহভাজন ব্যক্তি, আইসোলেশন ইত্যাদি) এবং কিছু ভাষার ব্যবহার মানুষকে নেতিবাচক ধারণা করতে ও কুসংস্কারাচ্ছন্ন আচরণ করতে উৎসাহিত করতে পারে। এগুলো বিদ্যমান নেতিবাচক বাঁধাধরা ধারণা, রোগের সাথে বিভিন্ন বিষয়ের ভুল সম্পর্ক স্থাপন, ব্যাপক ভয় ভীতি সৃষ্টি এবং রোগাক্রান্তদের প্রতি অমানবিক আচরণকে উৎসাহিত করতে পারে।

এর ফলে মানুষ স্ক্রিনিং এর আওতায় আসতে, পরীক্ষা করতে ও কোয়ারানটাইন হওয়া থেকে দূরে সরে যেতে পারে। আমরা গণমাধ্যম থেকে শুরু করে সব ধরনের যোগাযোগ মাধ্যমে এমন একটি জনবান্ধব ভাষা ব্যবহার করতে চাই যা মানুষকে সম্মান ও ক্ষমতায়ন দেবে। গণমাধ্যমে ব্যবহৃত শব্দ বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ কারণ এটিই জনমানুষের যোগাযোগের ভাষাকে গড়ে দেবে। নেতিবাচক রিপোর্টিং কোভিড ১৯ আক্রান্ত ব্যক্তি, পরিবার বা কমিউনিটির লক্ষ্য ধারণা ও অভিজ্ঞতাকে প্রভাবিত করতে পারে।

এইআইভি, যক্ষা ও এইচ১এন১ সংক্রমণের ক্ষেত্রে কুসংস্কারমুক্ত ও আন্তীকৃত ভাষা ও শব্দ ব্যবহারের বেশ কিছু নমুনা অভিজ্ঞতার আলোকে নেয়া যেতে পারে।

### ভাষা ব্যবহারের ক্ষেত্রে কী করবেন, কী করবেন না:

কি করবেন	কি করবেন না
কোভিড ১৯ সম্পর্কে কথা বলুন	এ বিষয়ে কথা বলার সময় জাতিগত, গোষ্ঠীগত বা স্থান নির্দেশিত কোন শব্দ ব্যবহার করবেন না। একে 'উহান ভাইরাস', 'চীনা ভাইরাস' বা 'এশীয় ভাইরাস' বলে সম্বোধন করা যাবে না। কুসংস্কার দূর করতে দাপ্তরিক ভাবে এর নাম দেয়া হয়েছে কোভিড ১৯; কো মানে করোনা, ভি মানে ভাইরাস আর ১৯ কারণ এটি ২০১৯ সালে দেখা দিয়েছিল।
এভাবে বলবেন- 'কোভিড ১৯ সংক্রমিত ব্যক্তি', 'কোভিড ১৯ এর কারণে চিকিৎসা পাচ্ছেন এমন ব্যক্তি', 'কোভিড ১৯ থেকে সেরে উঠেছেন বা কোভিড ১৯ এর কারণে মৃত্যুবরণ করেছেন এমন ব্যক্তি।	কোভিড ১৯ কেস, কোভিড ১৯ এর শিকার-এমন শব্দ ব্যবহার করবেন না।
'কোভিড ১৯ হতে পারে এমন ব্যক্তি' বা 'কোভিড ১৯ এর ঝুঁকি আছে এমন ব্যক্তি' এভাবে বলুন	'কোভিড ১৯ এর সন্দেহভাজন' বা 'সন্দেহভাজন ব্যক্তি' বলা যাবে না।
'কোভিড ১৯ সংক্রমিত' বা 'কোভিড ১৯ এর সংস্পর্শে আসা' ব্যক্তি বিষয়ে বলুন।	'কোভিড ১৯ সংক্রমণ ছড়াচ্ছেন', 'কোভিড ১৯ এর বিস্তার করছেন' বা 'কোভিড ১৯ সংক্রমিত করছেন' এভাবে বলবেন না। এতে ব্যক্তির ওপর দোষারোপ করা হয় এবং খেয়াল সংক্রমণ ছড়ানো হচ্ছে বলে মনে হয়। অপরাধমূলক ও অমানবিক শব্দ ব্যবহারের কারণে কেউ মনে করতে পারেন যে তিনি দোষ বা অন্যায় করেছেন অন্যদের প্রতি, এতে করে কুসংস্কার বাড়বে এবং স্বাস্থ্য সেবা নেবার, স্ক্রিনিং এর আওতায় আসার বা পরীক্ষা করার প্রতি অনীহা দেখা দিতে পারে।
সর্বশেষ বৈজ্ঞানিক তথ্য উপাত্ত ও স্বাস্থ্য সুরক্ষা পরামর্শের ভিত্তিতে কোভিড ১৯ এর ঝুঁকি বিষয়ে স্পষ্ট কথা বলুন। প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা যা আমাদের সুরক্ষা দিতে পারে, এবং কার্যকর পদক্ষেপ যেমন-স্ক্রিনিং, পরীক্ষা করা ও চিকিৎসা নেয়া বিষয়ে কথা বলার ওপর জোর দিন।	অবৈজ্ঞানিক তথ্য ও গুজবের ভিত্তিতে কিছু শেয়ার করবেন না, বা ভীতি প্রদর্শন করে এমন শব্দ যেমন-প্লেগ, রহস্যজনক ইত্যাদি ব্যবহার করবেন না।
ইতিবাচক কথা বলুন, প্রতিরোধ ও সুরক্ষা বিষয়ক ব্যবস্থার কার্যকারিতার ওপর জোর দিন। বেশির ভাগ মানুষ এই বিপর্যয় কাটিয়ে ওঠার সক্ষমতা রাখেন। সাধারণ সহজ কিছু পদক্ষেপ আমাদের নিজেদের, প্রিয়জনদের ও ঝুঁকিপূর্ণ ব্যক্তিদের সুরক্ষা দিতে পারে।	নেতিবাচক বার্তা, হুমকি ইত্যাদির ওপর জোর দেবেন না। আমরা সবাই মিলে একসাথে কাজ করলে কেবল সুরক্ষা পেতে পারি।

## আপনার করণীয় কি?

- **সঠিক তথ্য প্রচার করুন:**

অজ্ঞতা কুসংস্কার বাড়ায়। তাই আপনার রাষ্ট্র, সমাজ ও কমিউনিটিতে কোভিড ১৯ সংক্রমণ সম্পর্কিত সমস্ত সঠিক তথ্য সংগ্রহ করুন, প্রচার করুন। কোথায় গেলে কি চিকিৎসা মিলবে বা স্বাস্থ্য সেবা পেতে কোথায় যেতে হবে ইত্যাদি সহজ ভাষায়, মেডিকেল টার্ম যথাসম্ভব কম ব্যবহার করে প্রচার করুন। সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম এ ক্ষেত্রে স্বল্প সময়ে ও খরচে বৃহৎ জনগোষ্ঠীর কাছে তথ্য পৌঁছাতে পারে।

- **প্রভাবশালী ব্যক্তিদের সম্পৃক্ত করুন:** সমাজের গুরুত্বপূর্ণ ও প্রভাবশালী মানুষকে সম্পৃক্ত করুন। যেমন ধর্মীয় নেতা বা সেলিব্রিটিরা কুসংস্কার কমাতে ভূমিকা রাখতে পারেন।

- **জোরালো কণ্ঠ গড়ে তুলুন:**

যারা কোভিড ১৯ এ সংক্রমিত হয়ে সেরে উঠেছেন বা জয়ী হয়েছেন বা যারা তাদেরকে সাপোর্ট করেছেন তাদের কাহিনী, ছবি প্রচার করতে পারেন। স্বাস্থ্যকর্মী, স্বেচ্ছাসেবক ও সেবাদানকারীদের নিয়ে 'হিরো ক্যাম্পেইন' করা যেতে পারে।

- **সকল জাতি গোষ্ঠীর প্রতিনিধিত্ব করুন:**

প্রচারণার সময় যেসব প্রতীক, প্রতিকৃতি বা ফরম্যাট ব্যবহার করবেন তা যেন সকল জাতি গোষ্ঠীকে প্রতিনিধিত্ব করে সেদিকে লক্ষ রাখুন।

- **নৈতিক সাংবাদিকতাকে উৎসাহিত করুন:**

কিছু কিছু সংবাদ ব্যক্তির আচরণগত পরিবর্তন বা করণীয় সম্পর্কে অতিরিক্ত দায় দায়িত্ব চাপিয়ে দিতে পারে। টিকা বা চিকিৎসা সংক্রান্ত হতাশাব্যাঞ্জক সংবাদ মানুষকে অসহায় করে তুলতে পারে। কখনো রোগির পরিচয় আবিষ্কারে বা পেশেন্ট জিরো খুঁজে বের করার তৎপরতা দেখা যায়। এগুলো এড়িয়ে চলা উচিত। বরং কীভাবে সংক্রমণ প্রতিরোধ করা যায়, কী কী উপসর্গ হলে সচেতন হওয়া উচিত এবং স্বাস্থ্য সেবা পেতে কোথায় যেতে হবে-এসব সংবাদ প্রচার করুন।

- **সামষ্টিক যোগাযোগ গড়ে তুলুন:**

কুসংস্কার ও শংকা কমাতে সমাজে নানা ধরনের উদ্যোগ হযতো ইতোমধ্যেই শুরু হয়েছে। সবগুলো উদ্যোগকে একসাথে করে বা লিংক করে একটা সামষ্টিক আন্দোলন বা মুভমেন্ট এবং একটি ইতিবাচক পরিবেশ গড়ে তোলার চেষ্টা করুন।

## যোগাযোগের টিপস ও বার্তা

ভুল বার্তা ও গুজব বা ইনফোডেমিক কোভিড ১৯ এর চেয়েও দ্রুত ছড়াচ্ছে। এতে করে কুসংস্কার ও বৈষম্য ছড়াচ্ছে ও নেতিবাচক প্রভাব পড়ছে। সঠিক ও সত্য তথ্য প্রচার করে সমাজকে সাপোর্ট করার জন্য আমাদের এ মুহুর্তে একা দরকার।

- ভুল ধারণা দূর করতে ভূমিকা রাখুন
- প্রতিরোধ, সুরক্ষা, স্ক্রিনিং ও চিকিৎসা সহায়তার গুরুত্ব প্রচার করুন
- কোভিড ১৯ দ্বারা সংক্রমিত ব্যক্তি বা গোষ্ঠীর অভিজ্ঞতা, কাহিনী, বর্ণনা সহমর্মিতার সাথে শেয়ার করুন
- যারা সম্মুখ সারিতে কাজ করবেন ( যেমন-স্বাস্থ্যকর্মী, খেয়লাসেবক, কমিউনিটি লিডার প্রমুখ) তাদেরকে সাপোর্ট করুন ও উৎসাহ দিন

শংকা নয়, সত্যই পারে কোভিড ১৯ কে প্রতিরোধ করতে

তাই

সত্য ও সঠিক তথ্য  
শেয়ার করুন

মিথ ও গুজবকে  
চ্যালেঞ্জ করুন

সতর্কতার সাথে ভাষা  
ব্যবহার করুন।



# কোভিড ১৯ প্যারেন্টিং একে অপরকে সময় দেয়া



কাজে যাওয়া হচ্ছে না? স্কুল বন্ধ? উপার্জনের চিন্তা? এই সময় উদ্বেগ আর মানসিক চাপ তো হবেই।

কিন্তু ভাবুন, স্কুল বন্ধ মানে সন্তানদের সাথে আরেকটু ভাল সম্পর্ক গড়ে তোলার একটা সুযোগ। তাই না? একে অপরকে সময় দেয়া একটা মজা। এর চর্চা শিশুদের মনে ভালবাসা আর নিরাপত্তা যোগাবে, আর তারা নিজেদের গুরুত্বপূর্ণও ভাবে।

## প্রত্যেক শিশুর পাশে একবার বসুন

এটা আপনার সুবিধা মতো ২০ মিনিট বা আরো বেশি সময় হতে পারে। প্রতিদিনই একটা বিশেষ সময় বেছে নিন। এতে করে ওই বিশেষ সময়টির প্রতি তাদের আগ্রহ সৃষ্টি হবে। তারা অপেক্ষা করে রইবে।



## শিশুদের কাছে জানতে চান তারা কি চায়

সিদ্ধান্ত নেয়া বা বেছে নেবার অভ্যেস তৈরি করা ভাল। এতে আত্মবিশ্বাস বাড়ে। এমন কিছু যদি তারা করতে চায় যা এ সময়কার সামাজিক দুরত্ব বজায় রাখতে বাধা দেবে তবে তা বুঝিয়ে বলুন।

## ছোট শিশুর সাথে কি করা যায়?

- তাদের মুখভঙ্গি আর শব্দ নকল করে মজা করা
- গান করা, চামচ বাটি দিয়ে শব্দ করা
- ব্লক বা বাটি দিয়ে কিছু বানানো
- গল্প বলা, বই পড়া বা বই এর ছবি দেখা



## টিনএজার সন্তানের সাথে কি করা যায়?

- তারা পছন্দ করে এমন বিষয়ে কথা বলুন, যেমন- খেলা, মিউজিক, সেলিব্রিটি বা তাদের বন্ধু বান্ধব বিষয়ে।
- বাড়ির আশপাশে এক সাথে হাঁটতে বেরোন।
- তাদের প্রিয় মিউজিক ছেড়ে একসাথে ব্যায়াম করতে পারেন।

## বালক বালিকার সাথে কি করা যায়

- বই পড়ে শোনান বা বই এর ছবি দেখুন
- বাড়ির আশপাশে বা ছাদে, করিডোরে হাঁটতে বেরোন
- মিউজিক এর সাথে নাচুন অথবা গান করুন
- একটা দল বানান, তারপর পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন করুন বা কিছু রান্না করুন
- স্কুলের পড়া বাড়িতে করতে সাহায্য করুন

তাদের কথা শুনুন, তাদের দিকে  
লক্ষ করুন। পুরো মনোযোগ  
দিন। আনন্দে থাকুন!

প্যারেন্টিং টিপস সম্পর্কে আরো জানার জন্য এখানে ক্লিক করুন।

এখানে তথ্য প্রমাণ রয়েছে



The mark "CDC" is owned by the US Dept. of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents Hub, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the ApexHi Charitable Trust, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.