

‘যখন সেরা চিকিৎসা প্রতিরোধ’

Prepared by:

Kim L. Lavoie, PhD [1,2](#) and Simon Bacon, PhD [2,3](#)

Co-Directors, Montreal Behavioural Medicine Center (MBMC)

Co-Leads, International Behavioural Trials Network (IBTN)

Founding Members, Canadian Network for Health Behaviour Change and Promotion (CAN-Change)

Department of Psychology, University of Quebec at Montreal (UQAM)

2- Montreal Behavioral Medicine Center (MBMC), CIUSSS-NIM Hopital du Sacre-Coeur de Montreal

3- Department of Health, Kinesiology and Applied Physiology, Concordia University

অনুবাদ করেছেন- তাসফিয়া শরীফ;

Msc Candidate, Concordia University

Montreal Behavioral Medicine Center

COVID-19 মহামারী সম্ভবত আধুনিক ইতিহাসে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ (এর বিশ্বব্যাপী স্কেল দ্বারা) স্বাস্থ্য সঙ্কট। আমরা আজ যে পৃথিবী, ঠিক সেখান থেকে কয়েক সপ্তাহ আগে আমরা তা ছিলাম না। বিশ্বটি হঠাৎ করে অনেক ছোট অনুভূত হয় - বিশ্বজুড়ে কিছু "বিদেশী" অঞ্চলে এই সংকটটি ঘটছে না, এটি আমাদের নিজস্ব পিছনের উঠোনগুলিতেই ঘটছে। এটি আমাদের সবার (এবং ‘তাদের’ নয়) ঘটছে। সুতরাং, এখন আগের চেয়ে আরও বেশি, এই বিশ্বব্যাপী সঙ্কট কাটিয়ে উঠতে আমাদের অবশ্যই একসাথে একত্রিত হওয়া উচিত। লক্ষ্য জীবন, আমাদের জীবনযাত্রা এবং আমাদের জীবনযাত্রার মান সংরক্ষণ করা। প্রশ্নটি: কীভাবে? সম্ভবত এই স্বাস্থ্য সঙ্কটের সবচেয়ে আকর্ষণীয় দিকটি হ’ল ঔষধ এবং সার্জারির মতো বায়োমেডিকাল পদ্ধতির মাধ্যমে এই সমস্যাটি সমাধান করা যায় না, যার উপর আমরা যখন অসুস্থ হয়ে পড়ি তখন আমরা নির্ভর করে এসেছি। বিশ্বজুড়ে বিশ্ব স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষ একমত: এই ভাইরাসের একমাত্র ‘চিকিৎসা’ চিকিৎসা নয়, এটি প্রতিরোধ, আরও বিশেষভাবে: বিশ্বব্যাপী প্রমাণ-ভিত্তিক আচরণগত পদ্ধতির ব্যবহার। এই আচরণগত পন্থাগুলি হ’ল "আচরণগত ঔষধ" নামক একটি প্রয়োগকৃত শৃঙ্খলার ভিত্তি, যা দীর্ঘস্থায়ী রোগ প্রতিরোধ, চিকিৎসা এবং পরিচালনা করতে আচরণগত হস্তক্ষেপগুলি ব্যবহার করে। রোগ প্রতিরোধ ও পরিচালনার ক্ষেত্রে আচরণগত ওষুধের পদ্ধতির প্রাসঙ্গিকতা এবং গুরুত্বের কোনও মুহুর্তে আর স্পষ্ট হয়ে উঠেনি।

এখানে COVID-19 সমাধানের জন্য আচরণগত ওষুধটি কেন্দ্রীয়:

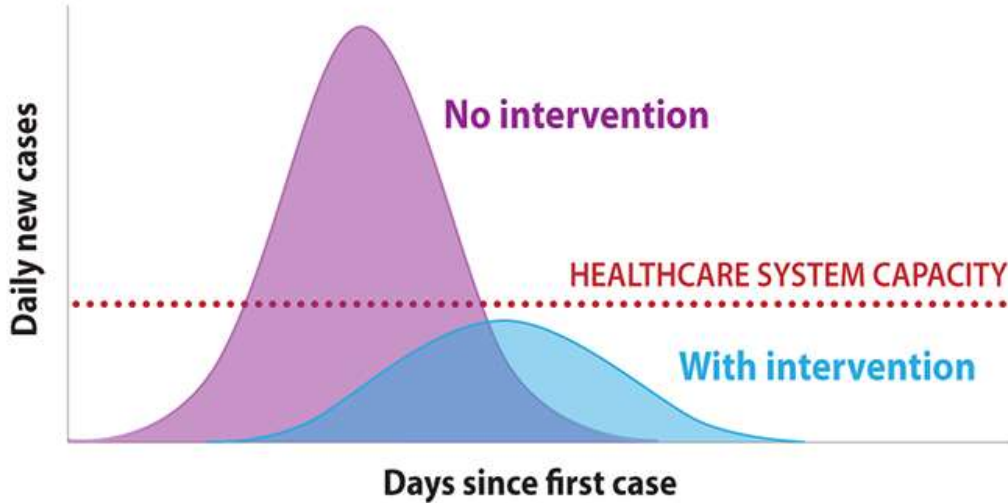
COVID-19 সম্পর্কে প্রধান সমস্যাটি ছড়িয়ে পড়ার গতি (কারণ কোনও ভ্যাকসিন নেই) এবং এর প্রধান পার্থক্যমূলক লক্ষণ: শ্বাসকষ্ট হওয়া। এই বিশেষ ভাইরাস ফুসফুসে আক্রমণ করে। গুরুতর শ্বাসকষ্টজনিত জটিলতায় আক্রান্তরা আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা নেই কারণ আমাদের কাছে একটি দুর্দান্ত

স্বাস্থ্যসেবা ব্যবস্থা এবং মেডিকেল ডিভাইসগুলিতে অ্যাক্সেস রয়েছে (শ্বাসকষ্টের মতো)। সমস্যাটি হ'ল ... ভাইরাসটি খুব দ্রুত ছড়িয়ে পড়লে, অনেক বেশি ঝুঁকিপূর্ণ রোগী (বয়স্করা, অন্যান্য স্বাস্থ্য অবস্থার মতো হৃদরোগ, ফুসফুসের রোগ, ডায়াবেটিস, ক্যান্সার, যা প্রায় ৪০% জনগণের প্রতিনিধিত্ব করে) এর প্রয়োজন হতে পারে যত্ন এবং এই শ্বাসকষ্টকারীদের, এবং কাছাকাছি যেতে যথেষ্ট হবে না। এই কারণেই 'সংক্রমণের বক্ররেখাকে সমতল করা' (চিত্রটি দেখুন) এর দিকে দৃষ্টি নিবদ্ধ করা হচ্ছে, যা কার্যকরভাবে সংক্রমণের প্রসারণের গতিকে ধীর করে দেয় যাতে আমাদের সংক্রামিত লোকদের একটি বৃহত স্পাইক না হয় যাদের অল্প সময়ের মধ্যে হাসপাতালের যত্নের প্রয়োজন হতে পারে সময় এবং এইভাবে স্বাস্থ্য ব্যবস্থার অপ্রতিরোধ্য।

যে কারণে চিকিৎসা / নিরাময়ের চেয়ে প্রতিরোধের উপর জোর দেওয়া হচ্ছে। দুর্ভাগ্যক্রমে, যেহেতু কোনও ভ্যাকসিন নেই, তাই দ্রুত ছড়িয়ে যাওয়ার ঝুঁকি অনেক বেশি (এবং এই মহামারীটি টিকা দেওয়ার গুরুত্ব এবং মূল্য সম্পর্কে মৃদু অনুসারক হিসাবে কাজ করে - সহ ফ্লুর মতো রোগের জন্য প্রতি বছর 140,000-810,000 হাসপাতালে ভর্তি হয়) [মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে] এবং প্রতি বছর [কানাডায়] 12,000 হাসপাতালে ভর্তি করা হয়েছে - কারণ এত লোক ভ্যাকসিন খাওয়ানো অস্বীকার করে, যা তাদের গুরুতর জটিলতার ঝুঁকিতে ফেলেছে)।

FLATTENING THE CURVE

A look at the importance of slowing the spread of a virus, so that the rate of infection doesn't outpace the resources to fight against it.



SOURCE: CDC

THE CANADIAN PRESS

আমাদের সমস্যাটি হ'ল আমরা অসুস্থ থাকাকালীন "আমাদের ঠিক করতে" আমাদের স্বাস্থ্যসেবা ব্যবস্থার উপর এতটা নির্ভর করতে এসেছি, যে আমরা একটি স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রা অবলম্বন করার জন্য এবং সামাজিক স্বাস্থ্যগত আচরণের অনুশীলন করার মতো ব্যক্তিগত এবং সামাজিক দায়বদ্ধতার বোধ হারিয়ে ফেলেছি - যেমন সামাজিক দূরত্ব, হাত ধোয়া, আমাদের কনুইতে কাশি কাটা, আমরা অসুস্থ থাকাকালীন ঘরেই থাকি, এবং টিকা দেওয়া (যখন কোনও ব্যক্তি উপলব্ধ হয়)। সংক্রামক রোগের সংক্রমণ এবং ছড়িয়ে পড়ার প্রসঙ্গে ভাল স্বাস্থ্য আচরণের অনুশীলনের গুরুত্বের কথা কভিআইডি -১৯ আমাদের মনে করিয়ে দেয়, তবে নন-যোগাযোগযোগ্য দীর্ঘস্থায়ী রোগের (এনসিডি) প্রতিরোধ ও ব্যবস্থাপনার প্রেক্ষিতে এগুলিও সমান গুরুত্বপূর্ণ, যেহেতু এটি এনসিডির কার্ডিওভাসকুলার মতো এবং দীর্ঘস্থায়ী ফুসফুসের রোগ, ক্যান্সার এবং ডায়াবেটিস যা বিশ্বব্যাপী বেশিরভাগ বৈশ্বিক অসুস্থতার জন্য এবং মৃত্যুর 70% এরও বেশি।

সুসংবাদটি হ'ল ভাল স্বাস্থ্য আচরণগুলি অবলম্বন ড্রাগ বা সার্জারি, ডাক্তারের সাথে দেখা এবং হাসপাতালের স্থিতির তুলনায় বিনামূল্যে বা সত্যি সস্তা। আপনি আপনার স্বাস্থ্য আচরণগুলিও নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারেন এবং "প্রেসক্রিপশন" প্রায়শই সাধারণ জ্ঞানের দিকে ফোটে এবং যুক্তিসঙ্গত সতর্কতা অবলম্বন করে এবং ভাল স্বাস্থ্য আচরণগুলি গ্রহণকে আপনার দৈনন্দিন জীবনযাত্রার অংশ বলে তোলেন।

আতঙ্কিত হবেন না কানাডার জনস্বাস্থ্য সংস্থা, রোগ নিয়ন্ত্রণ কেন্দ্র এবং বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতো নামীদামী উত্সগুলি থেকে আপনার COVID-19 সম্পর্কিত তথ্য পান এবং "আচরণগত ওষুধ" এর একটি বিশাল পরিমাণ গ্রহণ করুন:

1. সামাজিক দূরত্ব অনুশীলন করুন। এর অর্থ এমন পরিস্থিতি এবং ক্রিয়াকলাপগুলি এড়ানো যা অন্যের সাথে যোগাযোগের সম্ভাবনা জড়িত বা সংক্রামিত ব্যক্তির যে সমস্ত পৃষ্ঠকে স্পর্শ করেছে তার সাথে জড়িত। এটা অন্তর্ভুক্ত:

- কাজ, স্কুল / বিশ্ববিদ্যালয়
- গণপরিবহন (বাস, ট্যাক্সি, উবার, ট্রেন)
- স্বাস্থ্য সেবার সুবিধাসমূহ
- বিশ্বাস-ভিত্তিক ক্রিয়াকলাপ (গির্জা, সিনাগগ, মসজিদ)
- স্টোর, শপিংমল (***) দেখুন আপনি জিনিস সরবরাহ করতে পারেন বা আপনার কাছে আনতে পারেন কিনা)

| সমস্ত পাবলিক ইভেন্ট (ক্রীড়া, উত্সব, সম্মেলন, কনসার্ট ইত্যাদি)

- ব্যক্তিগত জমায়েত (ডিনার, পার্টি, প্লেডেটস)

বিমানে সমস্ত অপ্রয়োজনীয় যাতায়াত (ভ্রমণের সতর্কতাগুলি তারা প্রতিদিন পরিবর্তিত হওয়ায় অবগত রাখুন, এবং আপনি যদি ভ্রমণ করেন তবে যে কোনও সময় সীমান্ত বন্ধের জন্য প্রস্তুত থাকুন)।

২. বাইরে বেরোনোর পরে এবং পাবলিক পৃষ্ঠগুলি স্পর্শ করার আগে এবং কমপক্ষে 20 সেকেন্ডের জন্য আপনার হাত সাবান এবং জলে ধুয়ে নিন (ধোওয়া উপলভ্য না হলে কমপক্ষে 60% অ্যালকোহল দিয়ে স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন এবং জনসাধারণের তলকে স্পর্শ করা এড়ানো)

৩. আপনার হাত দিয়ে আপনার মুখ স্পর্শ এড়ান

৪. আপনার বাহ বা কনুইতে কাশি এবং হাঁচি

৫. আপনি যদি সংক্রামিত হন বা কোনও ঠান্ডা / ফ্লু জাতীয় লক্ষণ (বিশেষত জ্বর এবং শ্বাসকষ্ট) বিকাশ করে থাকেন তবে সামাজিকভাবে নিজেকে বিচ্ছিন্ন করুন এবং নির্দেশের জন্য স্থানীয় স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষকে কল করুন

স্বাস্থ্য সংক্রান্ত নির্দেশনা এবং ঝুঁকি সম্পর্কিত তথ্য সম্পর্কে আপনার মনোভাবকে সচেতন করে আপনার মানসিক স্বাস্থ্য সংরক্ষণ করুন। সর্বনাশা চিন্তাভাবনা এড়িয়ে চলুন এবং এগুলি থেকে কিছুটা দূরে সুবিধা নেওয়ার উপায়গুলি সম্পর্কে সৃজনশীল হোন: আপনার প্রিয় শো / সিনেমাগুলি পড়ুন, রামা করুন, ধ্যান করুন, অনুশীলন করুন, আপনার বসন্তের পরিকার শুরু করুন, বন্ধুর কাছে বা প্রিয়জনের কাছে পৌঁছান , হাঁটতে / ভ্রমণে যান, আপনার বাচ্চাদের সাথে মানসম্পন্ন সময় উপভোগ করুন।

কোনও কিছুর উপর দ্রুত স্টক আপ করার দরকার নেই (কানাডা বা মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে পণ্য সরবরাহ শৃঙ্খলার জন্য একেবারেই কোনও ঝুঁকি নেই), এবং মাস্ক গুলো আপনাকে রক্ষা করতে অকার্যকর, তারা কেবল স্বাস্থ্যসেবা কর্মীদের মতো রোগীদের সুরক্ষিত সম্ভাব্য উন্মুক্ত / সংক্রামিত ব্যক্তিকে সহায়তা করার জন্য কার্যকর তাদের কাছ থেকে.

সিস্টেমের অন্যান্য সমস্ত রোগীদের দেখাশোনা করার পরেও আমাদের উচ্চতর ঝুঁকির ক্ষেত্রে চিকিত্সা করার জন্য স্বাস্থ্য ব্যবস্থার (এবং আমাদের মূল্যবান সরবরাহকারী) দক্ষতা রক্ষার গতি হ্রাস এবং আমাদের অগ্রাধিকারের প্রয়োজন

সুতরাং ভাল, বুদ্ধিমান স্বাস্থ্য আচরণের অনুশীলন করুন - কেবল কোভিড -19 প্রতিরোধের জন্য নয় অন্যান্য বড় দীর্ঘস্থায়ী রোগ (যেমন হার্ট এবং ফুসফুসের রোগ, ক্যান্সার এবং ডায়াবেটিস) প্রতিরোধের জন্য যা এই স্বাস্থ্য সঙ্কট হ্রাস পাওয়ার পরেও বিশ্বের মৃত্যুর সবচেয়ে বড় কারণ হয়ে উঠবে

References:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html>

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>