

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 দায়িত্বিক ভাবে এর নাম দেয়া হয়েছে কোভিড-১৯; কো মানে করোনা, ভি মানে ভাইরাস, ড মানে রোগ 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 সংবেদনশীল' বা 'সংবেদনশীল 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 স্বেচ্ছায় সংক্রমণ ছড়ানো হচ্ছে বলে মনে হয়। অপরাধমূলক ও অমানবিক শব্দ ব্যবহারের কারণে কেউ মনে করতে পারেন যে তিনি দোষ বা অনায্য করেছেন অন্যদের প্রতি। এতে করে কুসংস্কার বাড়বে এবং স্বাস্থ্য সেবা নেবার, স্ক্রীনিং 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- স্ক্রীনিং, পরীক্ষা করা ও চিকিৎসা নেয়া বিষয়ক কথা বলার ওপর জোর দিন।

অবৈজ্ঞানিক তথ্য ও গুজবের ভিত্তিতে কিছু শেয়ার করবেন না বা তীতি প্রদর্শন করে এমন শব্দ যেমন- প্লেথ, 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 করলেই কেবল সুরক্ষা পেতে পারি।