

## IFRC, UNICEF & WHO এর যৌথ গাইডলাইন অনুযায়ী প্রণীত

### কোভিড-১৯ এবং সামাজিক কুসংস্কার বা সোশ্যাল স্টিগমা

যাদের উদ্দেশ্যে প্রণীত: সরকার, গণমাধ্যম এবং স্থানীয়/ আন্তর্জাতিক সংশ্লিষ্ট 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 মহামারীর 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 হয়নি কিন্তু রোগের বৈশিষ্ট্যগুলোকে ধারণ করে তারাও এর দ্বারা ক্ষতিগ্রস্ত হয়।
- সাম্প্রতিক কোভিড-১৯ আউটব্রেক জাতিগতভাবে 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:

১. এটি একটি নতুন রোগ এবং এ সম্পর্কে এখনো অনেক কিছুই অজানা।
  ২. আমরা অনেক সময় 'অজানা' কোন কিছুর ভয়ে ভীত থাকি।
  ৩. এই ভয়কে 'অজানা' এর সাথে মেলানো সহজ।
- এটি সহজেই বোধগম্য যে এই দ্বিধা, শঙ্কা আর উদ্বেগ সাধারণ মানুষকে আক্রান্ত করছে। দুর্ভাগ্যজনক ভাবে এই বিষয়গুলো 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 ত্বরান্বিত করবে। 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।

## কিভাবে এই কুসংস্কার দূর করা সম্ভব?

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

রোগ নিয়ন্ত্রণে কার্যকর পদক্ষেপ নিতে এবং ভীতি-কুসংস্কার দূর করতে আমরা কিভাবে কোভিড-১৯ নিয়ে যোগাযোগ স্থাপন করবো তা একটি জটিল বিষয়। এক্ষেত্রে এমন একটি পরিবেশ সৃষ্টি করতে হবে যেন মানুষ রোগটি সম্পর্কে খোলা মনে, সততার সাথে এবং কার্যকরভাবে আলোচনা করতে পারে। এখানে তার কিছু নির্দেশনা দেয়া হল:

**১. শব্দ বাছাই:** করোনা ভাইরাস বিষয়ে কথা বলার সময় লক্ষ্য রাখতে হবে যে কোন ধরনের শব্দ বা ভাষা ব্যবহার করা যাবে/ 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 কুসংস্কারাঙ্কন আচরণ করতে উৎসাহিত করতে পারে। এগুলো বিদ্যমান নেতিবাচক বাধাধরা 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 তুলবে। নেতিবাচক প্রতিবেদন কোভিড-১৯ আক্রান্ত ব্যক্তি, তার পরিবার বা কমিউনিটির লক্ষ ধারণা ও অভিজ্ঞতাকে প্রভাবিত করতে পারে।

এইচআইভি, যক্ষা ও এইচ১এন১ সংক্রমণের ক্ষেত্রে কুসংস্কারমুক্ত এবং আত্মীকৃত শব্দ/ ভাষা ব্যবহারের বেশ কিছু নমুনা অভিজ্ঞতার আলোকে নেয়া যেতে পারে।

### ভাষা ব্যবহারের ক্ষেত্রে কি করবেন এবং কি 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, 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 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 স্বেচ্ছায় 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, 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 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 করলেই 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 ও 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 স্বল্প খরচে বৃহৎ জনগোষ্ঠীর কাছে তথ্য পৌঁছাতে পারে।

- **প্রভাবশালী ব্যক্তিদের সম্পৃক্ত করুন:**

সমাজের গুরুত্বপূর্ণ ও প্রভাবশালী ব্যক্তিদের সম্পৃক্ত করুন। যেমনঃ 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 জাতিগোষ্ঠীর প্রতিনিধিত্ব করুন:**

প্রচারণার সময় যেসব প্রতীক, প্রতিকৃতি বা ফরম্যাট ব্যবহার করবেন তা যেন সকল জাতিগোষ্ঠীকে প্রতিনিধিত্ব করে সেদিকে লক্ষ্য রাখুন।

- **নৈতিক সাংবাদিকতাকে উৎসাহিত করুন:**

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

- **সামষ্টিক যোগাযোগ গড়ে তুলুন:**

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

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

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

শঙ্কা নয়, সত্যই পারে কোভিড-১৯ কে প্রতিরোধ করতে

তাই

সত্য ও সঠিক তথ্য  
প্রচার করুন

মিথ ও গুজবকে  
চ্যালেঞ্জ করুন

সতর্কতার সাথে ভাষা  
ব্যবহার করুন।