মূল বার্তাসমূহ – ডব্লিউএফপি-র খাদ্য বিতরণ, জুন ২০২০

- কোভিড-১৯, যাকে করোনা ভাইরাসও বলা হয়, এক অতিমাত্রায় সংক্রামক রোগ। এর লক্ষণগুলো হলো, জ্বর, শুকনো কাশি ও ক্লান্তি, এবং শ্বাস-প্রশ্বাসে সমস্যা (মারাত্মক ক্ষেত্রে)। এই রোগ থেকে অনেক মানুষই সুস্থ হয়ে ওঠে, কিন্তু কারো কারো ক্ষেত্রে, বিশেষত বয়স্ক ব্যক্তি ও অন্যান্য শারীরিক অসুস্থতা আছে— এমন ব্যক্তিদের জন্য তা অতিমাত্রায় অসুস্থতা বা মৃত্যুরও কারণ হতে পারে।
- এক ব্যক্তি থেকে অন্য ব্যক্তির শরীরে লালার কণা, বা মুখ বা নাক থেকে কিছু বের হলে তার মাধ্যমে কোভিড-১৯ সংক্রমণ হয়। অন্যান্য ক্ষেত্রে, যদি কোনো ব্যক্তির হাতে ভাইরাস আছে-এমন কণা থাকে বা দীর্ঘ সময়ের জন্য কথাবার্তা হলে তার মাধ্যমে এই ভাইরাস ছড়াতে পারে। কোভিড-১৯ থেকে মুক্ত থাকার সবচেয়ে ভালো উপায় হলো সাবান দিয়ে নিয়মিত হাত ধোয়া, মুখমণ্ডল স্পর্শ না করা এবং অন্য ব্যক্তির কাছ থেকে ১ মিটার দূরত্ব বজায় রাখা।
- কোভিড ১৯ থেকে সবাইকে নিরাপদে রাখতে ডব্লিউএফপি-এর খাদ্য সহায়তা প্রদানের ক্ষেত্রে কিছু পরিবর্তন এসেছে। এই পরিবর্তনগুলো সাময়িক, তবে কোভিড ১৯-এর কারণে সৃষ্ট পরিস্থিতি স্বাভাবিক না হওয়া পর্যন্ত আগামী ৪ থেকে ৬ মাস পর্যন্ত তা বলবৎ থাকবে।
- পরিবারগুলো ১ মাসের জন্য একটি নির্ধারিত বাস্কেটে খাবার পাবে। ই-ভাউচার আউটলেটে আপনি নিজে পছন্দ করে খাবার নেওয়ার পরিবর্তে নির্ধারিত বাস্কেটে খাবার নেওয়ার ফলে আপনাকে শপ-এর ভেতরে কম সময় থাকতে হবে। ফলশ্রুতিতে, শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা সহজ হবে। তা ছাড়া, একবারে এক মাসের রেশন নেওয়ার ফলে মানুষকে মাসে একবার খাদ্য সংগ্রহ করতে যেতে হবে, যার ফলে তাদেরকে খুব বেশি ক্যাম্পের ভেতরে চলাচল করতে হবে না। করোনা ভাইরাসের সংক্রমণ কমানোর সবচেয়ে ভালো উপায় হলো প্রতিদিন বাসায় থাকা/অন্যের সাথে শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা ও নিয়মিত হাত ধোওয়া।
- ই-ভাউচারের খাবারের বাস্কেটে কিছু কিছু জিনিসে পরিবর্তন আসতে পারে, যার কারণ হলো সেই নির্দিষ্ট খাবার কম পাওয়া যাচ্ছে বা তার দাম বেড়ে গেছে। যদি আপনি কোনো খাবার বাজারে দেখলেও তা ই-ভাউচার আউটলেটে না দেখেন, তবে তার অর্থ হলো সেই খাবারটি কম পরিমাণে পাওয়া যাচ্ছে। কিন্তু ডব্লিউএফপি-তে আমরা ক্যাম্পে ৮৬০,০০০ জন মানুষকে খাদ্য সহায়তা দিচ্ছি। সত্যি বলতে কি, ক্যাম্পের এই মানুষদের প্রত্যেকের প্রয়োজন অনুসারে আমরা খাদ্য সহায়তা দিতে পারবো, সবসময়! আমাদের খাদ্য ফুরিয়ে যাবে না।
- খাদ্য যেন ফুরিয়ে না যায়, সেজন্য সতর্কতামূলক ব্যবস্থা হিসেবে ডব্লিউএফপি থেকে প্রধান প্রধান খাবারগুলোর জন্য অতিরিক্ত খাদ্যের অর্ডার দেওয়া আছে।
- ডব্লিউএফপি-এর খাদ্য সহায়তা বাস্কেটে এমনভাবে এমন সব খাবার দেওয়া আছে, যার ফলে আপনি সুস্থ থাকতে পারেন ও আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা শক্ত থাকে। এর মধ্যে রয়েছে শস্যদানা ও কন্দ-জাতীয় খাবার, যেমন: চাল ও আলু, যা আপনাকে শক্তি যোগাবে। মটর জাতীয় খাবার যেমন: বুটের ডাল ও ছোলা যা আঁশ-সমৃদ্ধ ও ডিমের সাথে এগুলো খেলে তা আপনার শরীরে প্রোটিনের পুষ্টি, যেমন: আয়রণ সরবরাহ করবে, যা আপনার রক্তকে বিশুদ্ধ রাখবে। আপনি যে ভেজিটেবল অয়েল/তেল পাচ্ছেন, তেমন স্বাস্থ্যকর ফ্যাট ও তেল আপনাকে বাড়তি শক্তি দেবে ও এর ফলে আপনার শরীর ভিটামিন ও মিনারেল ব্যবহার করতে পারবে।
- দীর্ঘস্থায়ী ও সংক্রামক রোগের সাথে লড়াই করার জন্য আপনার রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থাকে শক্ত রাখতে পুষ্টিকর খাবার ও প্রচুর পরিমাণে পরিস্কার পানি পান করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।
- ইতোপূর্বে, কেবলমাত্র পাঁচ বছরের কম বয়সী শিশু ও গর্ভবতী ও বুকের দুধ খাওয়ানো নারীদের জন্য সুপার সিরিয়াল দেওয়া হতো। কিন্তু এখন ডব্লিউএফপি থেকে সকল পরিবারকে সুপার

সিরিয়াল দেওয়া হচ্ছে যেন কোভিড-১৯ মহামারীর সময় প্রত্যেকেই বাড়তি পুষ্টি পায়। এর ফলে আপনার পরিবারের সবাই সুস্থ থাকবে।

- সুপার সিরিয়াল হলো একধরনের বিশেষায়িত খাবার যার মধ্যে রয়েছে ভুট্টা, ময়দা, সয়া, গুড়ো দুধ, চিনি, তেল, ভিটামিন ও মিনারেল। এই সবকিছু মিলে আপনাকে বাড়তি পুষ্টি ও শক্তি দেবে।
- এটি একধরনের পরিপূরক খাদ্য এবং এই পরিজ বা নরম খাদ্য অন্যান্য খাবারের বাইরে বাড়তি খাবার হিসেবে খেতে হবে। এটি আমাদের প্রতিদিনের খাদ্যের বিকল্প নয়। শিশু এবং গর্ভবতী ও বুকের দুধ খাওয়ানো নারীরা প্রতিদিনের খাবারের সাথে নিয়মিতভাবে এই পরিজ বা নরম খাদ্য খেলে নিরাপদ থাকবে ও অপুষ্টি থেকে অতি দ্রুত মুক্তি পাবে।

ই-ভাউচার আউটলেটে সতর্কতামূলক ব্যবস্থা

- খাবার সংগ্রহ করার সময় সবাই যেন নিরাপদে থাকেন, সেজন্য ডব্লিউএফপি থেকে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নেওয়া হয়েছে। এক পরিবার থেকে কেবলমাত্র একজন ব্যক্তি ডব্লিউএফপি-এর ইন-কাইন্ড ডিস্ট্রিবিউশন পয়েন্ট ও ই ভাউচার আউটলেটে ঢুকতে পারবেন এবং এখানে স্কুলে পড়ার বয়েসী বাচ্চারা কোনোভাবেই প্রবেশ করতে পারবে না। শিশুদেরকে সাথে নিয়ে আসা যাবে, তবে সম্ভব হলে তাদেরকে বাসায় কারও তত্ত্বাবধানে রেখে আসতে পারলে ভালো হয়।
- আউটলেট ও ডিস্ট্রিবিউশন পয়েন্টে ঢোকার আগে আপনাকে অবশ্যই হাত ধুতে হবে বা হাত জীবাণুমুক্ত করতে হবে।
- আপনার পরিচয় যাচাই করার জন্য আপনাকে আর আঙ্গুলের ছাপ বা ফিঙ্গারপ্রিন্ট ব্যবহার করতে হবে না। আপনাকে অবশ্যই আপনার পার্মানেন্ট মোবিলাইজেশন টোকেন, স্কোপ কার্ড, ইউএনএইচসিআর পারিবারিক প্রত্যয়নপত্র (ফ্যামিলি অ্যাটেস্টেশন) ও প্রগ্রেস আইডি সাথে নিয়ে আসতে হবে যেন আপনার ছবিযুক্ত আইডি-এর সাথে তা যাচাই করা যায়।
- আপনাকে খাবার বহন করে নিতে সাহায্য করার জন্য পরিবারের কোনো সদস্য সাথে আসলে তাকে অবশ্যই আউটলেটের গেইটের বাইরে দাঁড়াতে হবে এবং অন্যান্য ব্যক্তিদের কাছ থেকে অন্তত: ১ মিটার দূরত্ব বজায় রাখতে হবে।
- আপনি অসুস্থ বোধ করলে ডব্লিউএফপি-এর ইন কাইন্ড ডিস্ট্রিবিউশন পয়েন্ট বা ই ভাউচার আউটলেট-এ আপনার আসা উচিৎ হবে না। এতে আপনি নিজেকে ও অন্যদেরকে সুরক্ষিত রাখতে পারবেন। আপনি অসুস্থ হলে, আপনার বিকল্প কোনো ব্যক্তিকে খাদ্য সংগ্রহ করতে পাঠান। যদি আপনার জ্বর, শুকনো কাশি বা শ্বাস-প্রশ্বাসে সমস্যা হয়, তবে নিকটবর্তী চিকিৎসা কেন্দ্রে তা জানান।

স্টাফদের জন্য সতর্কতা

- রিফিউজি ক্যাম্পে করোনাভাইরাসে আক্রান্ত ব্যক্তি পাওয়া গেছে। ডব্লিউএফপি-এর পক্ষ থেকে এই ভাইরাসের সংক্রমণ কমানোর জন্য সতর্কতামূলক প্রতিটি ব্যবস্থা নেওয়া হচ্ছে। এর মধ্যে রয়েছে, স্টাফরা যেন নিয়মিত ক্যাম্পে ঢোকার আগে ও ক্যাম্প থেকে বের হওয়ার আগে এবং সারাদিন হাত ধোয়। এছাড়াও, স্টাফরা প্রতিদিন নিজেদের শরীরের তাপমাত্রা পর্যবেক্ষণ করছেন এবং তারা অসুস্থ হলে বা জ্বরে আক্রান্ত হলে ক্যাম্পে যাবেন না। এ ছাড়াও, সম্প্রতি বিদেশে গিয়েছেন— এমন বাংলাদেশী ও বিদেশী স্টাফরা ক্যাম্পে যাওয়ার জন্য অনুমতিপ্রাপ্ত নন।