এইডস প্রতিরোধে ধর্মীয় ও সমাজ নেতা এবং স্থানীয় সমাজভিত্তিক প্রতিষ্ঠানগুলোর ভূমিকা

গ্রামবাংলা উন্নয়ন কমিটি

ইউনেস্কো

নি উ জ লে টা র

সেপ্টেম্বর ২০০৬

এইডস প্রতিরোধে ধর্মীয় ও সমাজ নেতাদের ভূমিকা

বাংলাদেশের ১৪ কোটি মানুষ প্রধানত ইসলাম, হিন্দু, বৌদ্ধ ও খ্রীষ্টান ধর্মের অনুসারী। এদেশের মানুষ ঐতিহ্যগত ভাবে অত্যন্ত ধর্মপ্রান ও অন্য ধর্মের আচার ও অনুষ্ঠানের প্রতি অত্যন্ত শ্রদ্ধাশীল। ধর্মীয় বিশ্বাস ও মূল্যবোধ, ধর্মীয় সংস্কৃতি ও ঐতিহ্য এবং ধর্মীয় জ্ঞান এদেশের মানুষের জীবনে গুরুত্বপূর্ন ভূমিকা রাখে। আবহমান কাল ধরে এদেশে ধর্মীয় প্রতিষ্ঠানগুলো যেমন মসজিদ, মন্দির, প্যাগোডা ও গীর্জা নানা ধরনের কল্যানমুখী কাজ করে আসছে। এ দেশের ইতিহাসে বিভিন্ন রোগ-মহামারী মোকাবেলায় ও মানবকল্যানে ধর্মীয় নেতাদের ভূমিকা অত্যন্ত উজ্জল। যদিও দেশের শতকরা ৫০ ভাগেরও বেশী মানুষ নিরক্ষর কিন্তু এমন কোন মানুষ নেই যে, যে ধর্মীয় উপাসনা বা প্রার্থনার জন্য মসজিদ, মন্দির, গীর্জা বা প্যাগোডায় যান না। নিরক্ষরতা এবং গণমাধ্যম যেমন সংবাদপত্র, রেডিও, টেলিভিশন থেকে এদেশের মানুষের তথ্য পাবার সুযোগ না থাকায় মানুষ স্বাস্থ্য সুরক্ষা জ্ঞান না পেয়ে অন্ধকারে পড়ে আছে। উপরন্ত সাম্প্রতিককালে মানুষের স্বাস্থ্য রক্ষা ও তাদের সমাজের প্রতি এক প্রবল হুমকি হিসেবে এইচআইভি/এইডসের আবির্ভাব হয়েছে।

নারী নেত্রীদের এইচআইভি/এইডস বিষয়ক অবহিতকরণ কর্মশালায় এ্যাকশন এইড বাংলাদেশের জনাব আজমীর হোসেন, শিক্ষা মন্ত্রনালয়ের উপ-সচিব জনাব সালমা নাসরিন, ইউনেস্কোর প্রোগ্রাম অফিসার জনাব মাহফুজা রহমান, নারীপক্ষ দুর্বার নেটওয়ার্কের জনাব নাসরিন সুলতানা ও জনাব মাহমুদা আক্তার (বাম থেকে)।

সমাজের তৃনমূলে থাকা এসব ধর্মীয় প্রতিষ্ঠান যেমন মসজিদ, মন্দির, গীর্জা ও প্যাগোডাসহ আরও অনেক ধর্মীয় প্রতিষ্ঠান যা সমাজের মানুষদের পথ দেখায়। সমাজের মানুষ আবার ভোট দিয়ে নির্বাচিত করে গড়ে তোলে স্থানীয় সরকার প্রতিষ্ঠানসমূহ যেমন গ্রাম পরিষদ, ইউনিয়ন পরিষদ, পৌরসভা, সিটি করর্পোরেশন ইত্যাদি। সমাজে রয়েছে বিভিন্ন ধরনের শিক্ষা প্রতিষ্ঠান যেমন প্রাথমিক বিদ্যালয়, মাধ্যমিক বিদ্যালয়, মহাবিদ্যালয়, মাদ্রাসা সহ বিভিন্ন ধরনের শিক্ষা প্রতিষ্ঠান। সমাজের তৃনমূল পর্যায়ে নিয়োজিত রয়েছে বিভিন্ন ধরনের এনজিও, সমিতি, ক্লাব, ট্রাষ্ট, ওয়াকফ এষ্টেট, পেশাজীবি সমিতি যেগুলো বিভিন্ন ধরনের সচেতনতা বৃদ্ধি, খেলাধুলা, মাদক বিরোধী প্রচারণা, কল্যানমূলক ও উন্নয়ন কর্মকান্ডে নিয়োজিত। সমাজের তৃনমূল পর্যায়ে রয়েছে কয়েকটি সরকারী বিভাগ যেমন স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা বিভাগ ও সমাজসেবা বিভাগ যেগুলো সমাজের মানুষের স্বাস্থ্য, দারিদ্র ও উন্নয়ন নিয়ে কাজ করছে। সমাজের প্রতিটি পর্যায়েই রয়েছে বিভিন্ন রাজনৈতিক দল ও এর অংগ সংগঠনসমূহের শাখা এবং বিভিন্ন ধরনের গনসংগঠন। সমাজে রয়েছে বিভিন্ন ধরনের সাংকৃতিক সংগঠন যেমন নাটক ও গানের দল। এ সমাজে রয়েছে বিভিন্ন জাতীয় ও স্থানীয় পত্রিকা যারা জনগনের কাছে তথ্য পৌছাতে, সচেতনতা সৃষ্টিতে, মানুষের আচরন পরিবর্তনে ও জনমত গঠনে সহায়ক ভূমিকা রাখে। সমাজের এসকল প্রতিষ্ঠানসমূহকে নেতৃত্ব দেবার জন্য রয়েছে গ্রাম, ইউনিয়ন, উপজেলা, জেলা ও জাতীয় পর্যায়ে বিভিন্ন ধরনের নেতৃত্ব দানকারী ব্যাক্তিবর্গ যেমন ইমাম, পুরোহিত, ধর্মযাজক, সাংবাদিক, ইউনিয়ন পরিয়দ চেয়ারম্যান ও মেম্বার, পৌর সভা চেয়ারম্যান, সিটি করর্পোরেশন মেয়র ও কমিশনার, রাজনৈতিক দল ও অংগ সংগঠনসূহের নেতা, সংসদ সদস্যগন, গান ও নাটক দলের নেতা, প্রাথমিক ও মাধ্যমিক স্কুল শিক্ষক, কলেজ শিক্ষক, গ্রাম ডাক্তার নেতা, হোমিওপ্যাথ নেতা, কবিরাজ নেতা, স্বাস্থ্য সহকারী, স্বাস্থ্য পরিদর্শক, পরিবার পরিকল্পনা সহকারী, পরিবার পরিকল্পনা পরিদর্শক, সমাজসেবা বিভাগের মাঠ পর্যায়ের কর্মীবৃন্দ, নারী নেত্রী ও সমাজের মর্জাদাহীন ও সমাজ উপেক্ষিত সম্প্রদায়ের নেতা (চর্মকার, সুইপার, বেদে, কাওড়া, কাহার ইত্যাদি সম্প্রদায়)।

উল্লেখিক সামাজিক প্রতিষ্ঠানগুলো সমাজ জীবনের বিভিন্ন ক্ষেত্রে বহু গুরুত্বপূন ভূমিকা রাখছে। ধর্মীয় প্রতিষ্ঠানগুলোর বিভিন্ন অনুষ্ঠানে মানুষ নামাজ পড়তে, প্রার্থনা করতে বা পুজা দিতে হাজির হয়। ধর্মীয় ও অন্যান্য সামাজিক প্রতিষ্ঠানগুলোর মাধ্যমে সমাজের মানুষেরা ধর্মীয় এবং সামাজিক বিষয় ও সমস্যা সম্পর্কে আলাপ আলোচনা করে। যেমন, বাংলাদেশের ১৪ কোটি মানুষের শতকরা ৮৫ ভাগ মুসলমানদের প্রায় সব পুরুষরাই এদেশের প্রায় আড়াই লক্ষ মসজিদে প্রতি শুক্রবার জুম্মার নামাজ পড়তে উপস্থিত হয়। এসময়ে তারা বিভিন্ন সামাজিক সমস্যা নিয়েও আলোচনা করে। যেহেতু প্রত্যেকেই খুব পবিত্র মন নিয়ে ইমাম সাহেব এবং মসজিদকে বিশ্বাস ও শ্রদ্ধা করে তাই মসজিদে বসে যা আলোচনা হয় তা বিনা বিতর্কে সাধারণত সকল মুসলমানগণ বিশ্বাস করে এবং ইমাম সাহেবের আদেশ নির্দেশসমূহ ধর্মীয় আদেশ হিসাবে উপস্থিত মুসল্লীগণ তাদের নিজের জীবনে প্রয়োগ করার চেষ্টা করেন। তাই ইমামগন দেশের শতকরা ৮৫ ভাগ মানুষের কাছে এইচআইভি/এইডস প্রতিরোধ-এর কার্যকর তথ্য ও জ্ঞান পৌছানের একটি গুরুত্বপূর্ন মাধ্যম। আর একারনেই গ্রামবাংলা উন্নয়ন কমিটি ইউনেস্কোর সহায়তায় ২০০৩ সাল থেকে ইমামগনের মাধ্যমে এইচআইভি/এইডস সম্পর্কিত তথ্য ও জ্ঞান জনগনের নিকট পৌছে আসছে।

এইডস প্রতিরোধে ধর্মীয় ও সমাজ নেতাদের কার্যকর ভূমিকা রাখতে ইউনেস্কো ও গ্রামবাংলার উন্নয়ন কমিটির সহায়ক ভূমিকা

ইউনেস্কোর সহায়তায় পরিচালিত এই প্রকল্পের মূল লক্ষ্য হলো সমাজের ইমাম, পুরোহিত, ধর্মযাজক, সাংবাদিক, ইউনিয়ন পরিষদ চেয়ারম্যান ও মেম্বার, পৌর চেয়ারম্যান ও কমিশনার, রাজনৈতিক দল ও অংগ সংগঠনসূহের নেতা, এনজিও কর্মী, গান ও নাটক দলের নেতা, মাধ্যমিক স্কুল শিক্ষক, কলেজ শিক্ষক, গ্রাম ডাক্তার নেতা, হোমিওপ্যাথ নেতা, কবিরাজ নেতা, সরকারী স্বাস্থ্য কর্মী, নারী নেত্রী এবং সমাজের মর্জাদাহীন ও সমাজ উপেক্ষিত সম্প্রদায়ের নেতাদের কাছে সাংস্কৃতিক এবং ধর্মীয়ভাবে গ্রহনযোগ্য একটি উপায়ের মাধ্যমে এইচআইভি/এইডস এবং মানবাধিকার বিষয়ে সচেতনকরণ এবং উদ্বুদ্ধকরণ যাতে সমাজের এই গুরুত্বপূর্ন ব্যাক্তিবর্গ এইচআইভি/এইডস সংক্রমনের ঝুঁকি ও প্রতিরোধের উপায় সম্পর্কিত তথ্য তাদের নিজ নিজ এলাকার জনগণের মাঝে পৌছে দিতে পারেন। এই প্রকল্পের মাধ্যমে সমাজের এই গুরুত্বপূর্ন ব্যাক্তিবর্গ এইচআইভি/এইডস এবং মানবাধিকার সংক্রান্ত বিষয়াদি সম্পর্কে যথাযথ প্রশিক্ষণ, জ্ঞান এবং তথ্য পেয়েছে এবং তাদের এসম্পর্কিত জ্ঞানের ভিত্তি সুদৃঢ় হয়েছে। যার ফলে তারা সমাজে প্রচলিত এইচআইভি/এইডস এবং এইচআইভি/এইডস আক্রান্ত ব্যক্তি সম্পর্কে ভুল ধারনা ও কুসংস্কার দূর করতে পারবে এবং এই প্রকল্পের মাধ্যমে প্রশিক্ষিত ব্যাক্তিবর্গ মানুষের আচরণকে এইচআইভি/এইডস প্রতিরোধে সহায়ক করে তুলবে এবং মানুষকে এইচআইভি/এইডস সম্পর্কে সচেতন করবে।

বাংলাদেশের গ্রামীন ও শহুরে সমাজে মসজিদ, মন্দির, গীর্জা, প্যাগোডা, ইউনিয়ন পরিষদ, পৌরসভা, স্কুল, কলেজ, মাদ্রাসা, এনজিও, সমিতি, ক্লাব, পেশাজীবি সমিতি সহ সকল ধর্মীয় ও সামাজিক প্রতিষ্ঠানগুলো হলো বাংলাদেশের মানুষদের সামাজিক বন্ধনের ভিত্তি এবং মানুষের মূল্যবোধ গঠনের ও সামাজিক সংহতি তৈরীর মাধ্যম। এসকল প্রতিষ্ঠানগুলো হলো সমাজের মানুষের মধ্যে পারস্পরিক সহযোগিতা, আন্তঃযোগাযোগ এবং পারস্পরিক তথ্য আদান-প্রদানের মাধ্যম। উদাহরণস্বরুপ বলা যায় যে, ধর্মীয় নেতা এবং ইমামগণ যখন মা ও শিশু স্বাস্থ্য উন্নয়ন এবং পরিবার পরিকল্পণা কর্মসূচি বাস্তবায়নের জন্য ভূমিকা রাখেন তখন বাংলাদেশে এ সমস্ত কর্মসূচি খুবই সফলতা পায়। তাই গ্রামবাংলা উন্নয়ন কমিটি ২০০৩ সাল থেকে ইউনেস্কোর সহায়তায় ৭০১ জন ইমাম, ৪৩ জন পুরোহিত, ২১ জন খ্রীটীয় ধর্মযাজক, ৬১ জন স্কুল ও কলেজ শিক্ষক, ৪৯ জন স্থানীয় সরকার প্রতিষ্ঠানগুলোর নির্বাচিত প্রতিনিধি (ইউনিয়ন পরিষদ চেয়ারম্যান ও সদস্য এবং পৌর কমিশনার), ৪০ জন সাংবাদিক, ২৬ জন গ্রাম ডাক্তার নেতা, ১৯ জন হোমিওপ্যাথ নেতা, ১৬ জন কবিরাজ নেতা, ১৭ জন স্বাস্থ্য কর্মী, ১১ জন যৌনকর্মী ও হিজরা নেতা, ২১ জন প্রান্তিক ও সমাজ উপেক্ষিত জনগোষ্ঠীর নেতা (চর্মকার, সুইপার, বেদে ইত্যাদি সম্প্রদায়) সহ মোট ১১০৪ ধর্মীয় ও সমাজ নেতাদের এইচআইভি/এইডস-এর উপর প্রশিক্ষণ দেয়। এই প্রশিক্ষিত দক্ষ জনশক্তি যার যার পেশাগত ও সম্পর্কের নেটওয়ার্কের মাধ্যমে এইচআইভি/এইডস সম্পর্কিত তথ্য সমাজের মানুষের মধ্যে ছড়িয়েছে। যেমন প্রতি শুক্রবার প্রশিক্ষিত ইমামগন নামাজের খুদবা পাঠের পূর্বে দু-চার মিনিট মানুষের আচরণ ও এইচআইভি/এইডস সম্পর্কিত তথ্য সম্পর্কে আলোচনা করে থাকেন।

বাংলাদেশের নারীদের ধর্মীয় প্রতিষ্ঠানে বা সামাজিক অনুষ্ঠানে উপস্থিত হবার খুব একটা সুযোগ নেই কিন্তু বর্তমানে বাংলাদেশের নারী সমাজের একটি বড় অংশ ক্ষুদ্র ঋন সমিতি গুলোর সাপ্তাহিক সভায় উপস্থিত হয়। এই বিষয়টি বিবেচনায় রেখে এই প্রকল্পের আওতায় ৪৮০ টি ক্ষুদ্রঋনের নারী সমিতিতে গিয়ে ১৫৪০০ জন নারীর সাথে এইচআইভি/এইডস সম্পর্কিত তথ্য ও এর প্রতিরোধে করনীয় বিষয়ে আলোচনা করা হয়েছে।

এইচআইভি/এইডস কি

এইচআইভি হচ্ছে হিউম্যান ইমিউনোডেফিসিয়েন্সি ভাইরাস। এই ভাইরাসের কারণে এইচআইভি সংক্রমণ ঘটে এবং এই সংক্রমণের চূড়ান্ত পর্যায়কে এ্যাকোয়ার্ড ইমিউন ডেফিসিয়েন্সি সিনড্রোম বা এইডস বলা হয়। এইডস প্রতিরোধযোগ্য একটি রোগের নাম। এই রোগে আক্রান্ত হলে শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা আস্তে আস্তে নিঃশেষ হয়ে যায়। যার ফলে যে কোন রোগ জীবাণু যেমন যক্ষা, নিউমোনিয়া, ডায়রিয়া ইত্যাদি সহজে আক্রমন করতে পারে এবং শরীরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা না থাকায় আক্রান্ত ব্যাক্তি আস্তে আস্তে মৃত্যুর দিকে এগিয়ে যায়। রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা ধ্বংস হয়ে যাবার কারণে কিছু লক্ষন শরীরে দেখা দেয় যেমন শরীরের ওজন দ্রুত কমে যাওয়া, মাসের বেশী সময় ধরে পাতলা পায়খানা, মাসের বেশী সময় ধরে জ্বর, দীর্ঘদিনের কাশি, শরীরের গ্রন্থিগুলো ফুলে যাওয়া এবং মুখের ভেতর ও চামড়ায় ঘা ইত্যাদি। এইচআইভি ভাইরাস শরীরে প্রবেশ করার পর তা এইডস-এ রুপ নেয়ার মধ্যেকার সময়সীমায় তারতম্য থাকতে পারে, তবে গড়ে তা ৮ থেকে ১০ বছর লাগে। মধ্যবর্তী সময়ে বেশীর ভাগ এইচআইভি সংক্রমিত ব্যক্তি সুস্থ থাকেন কিন্তু তার কাছ থেকে ভাইরাস অন্যজনের মধ্যে ছড়িয়ে পড়তে পারে। আসলে এইচআইভি ভাইরাস দ্বারাই মানুষ সংক্রমিত হয় এবং এটিই মানবদেহের রোগ প্রতিরোধ শক্তি নষ্ট করতে থাকে। এইভাবে প্রতিরোধ শক্তি প্রায় শেষ হয়ে যাওয়ার শেষ পর্যায়ে বিভিন্ন ধরণের রোগের লক্ষণ পরিলতি হয়। এই লক্ষণগুলোকেই এইডস বলা হয়। এইচআইভি সংক্রমণের কয়েক মাসের মধ্যে রক্তে এইচআইভির এন্টিবডি পাওয়া যায় এবং অধিকাংশ এইচআইভি পরীক্ষায় এই এন্টিবডির উপস্থিত দেখে এইচআইভি সংক্রমণ সম্পর্কে নিশ্চিত হওয়া যায়।

বিশ্বব্যাপী ও বাংলাদেশে এইডস

এইচআইভি/এইডস আজ এক বিশ্বগ্রাসী মহামারী আকার ধারন করেছে। ২০০৫ সাল পর্যন্ত বিশ্বের প্রায় ৪ কোটিরও অধিক মানুষ এইচআইভিতে আক্রান্ত হয়েছে। শুধুমাত্র ২০০৫ সালে বিশ্বে প্রায় ৫০ লক্ষ মানুষ এইচআইভিতে আক্রান্ত হয়েছে। বিশ্বে এইচআইভি/এইডস আক্রান্ত জনগোষ্ঠীর অধিকাংশই এইচআইভি/এইডস প্রতিরোধ সংক্রান্ত তথ্য, সেবা ও চিকিৎসা থেকে বঞ্চিত। বিশ্বব্যাপী দারিদ্র, আর্থ-সামাজিক বৈষম্য, নিরক্ষরতা ও অজ্ঞতা এশিয়া-আফ্রিকার মানুষদের এইচআইভি/এইডস এ আক্রান্ত হওয়ার ঝুকি বাড়িয়ে দিচ্ছে। সরকারি হিসাব অনুসারে ডিসেম্বর ২০০৪ পর্যন্ত বাংলাদেশে ৪৬৫ জনকে এইচআইভি সংক্রমিত হিসাবে শনাক্ত করা হয়েছে। এদের মধ্যে ৮৭ জন এইডস আক্রান্ত এবং ৪৪ জন ইতিমধ্যে মারা গেছে। সর্বশেষ সরকারি হিসাব অনুসারে, বাংলাদেশে এখন আনুমানিক প্রায় ৭৫০০ জন এইচআইভি আক্রান্ত ব্যক্তি রয়েছে। এখন পর্যন্ত আমাদের দেশে এইচআইভি আক্রান্ত রোগীর সংখ্যা খুব বেশী নাই। কিন্তু যে সব ঝুকিপূর্ন আচরন ও অবস্থার কারণে এইডস মহামারী আকারে ছড়াতে পারে তার সবগুলোই আমাদের দেশে বিদ্যমান।

এইচআইভি/এইডসে আক্রান্ত হবার ও এর প্রতিরোধের উপায়

এইচআইভি ভাইরাস কিভাবে ছড়ায় এবং কি করলে তা থেকে রক্ষা পাওয়া যায় সে বিষয়ে সঠিক তথ্য আমাদের জানতে হবে এবং তা অন্যকেও জানাতে হবে। এইচআইভি ও এইডস সম্পর্কে সঠিক তথ্য জানা থাকলে আমরা এ থেকে রক্ষা পাবো এবং এর বিস্তার প্রতিরোধ করা সম্ভব হবে। এইচআইভি ভাইরাস ছড়ানো ও প্রতিরোধের উপায়গুলো হলোঃ

এইচআইভি/এইডস যেভাবে ছড়ায়	এইচআইভি/এইডস প্রতিরোধের উপায়
❑ এইচআইভি আক্রান্ত যেকোনো ব্যক্তির সাথে অনিরাপদ বা ঝুঁকিপূর্ন যৌন মিলন। ❑ এইচআইভি আক্রান্ত ব্যাক্তির রক্ত অন্যের শরীরে সঞ্চালনের বা যথাযথ পরীক্ষা ছাড়া রক্ত গ্রহন। ❑ এইডস রোগীর ব্যাবহৃত যন্ত্রপাতি যেমন সূঁচ, সিরিঞ্জ, ছুরি, কাঁচি, রেজর, ব্লেড, ক্ষুর ইত্যাদির ব্যবহার। ❑ এইচআইভি আক্রান্ত ব্যাক্তির ব্যবহৃত সূচ ও সিরিঞ্জের পুনঃব্যবহার। ❑ অস্ত্রোপাচারে এইচআইভি জীবানুযুক্ত যন্ত্রপাতি ব্যাবহার। ❑ এইচআইভি সংক্রমিত মা থেকে গর্ভস্থ শিশুর দেহে সংক্রমণ। ❑ এইচআইভি সংক্রমিত মায়ের দুধ পান।	❑ নিরাপদ যৌন মিলন এবং অনিরাপদ যৌন মিলনে কনডম ব্যবহার করা। ❑ রক্ত সঞ্চালন করার পূর্বে পরীক্ষা করে জেনে নেওয়া যে ঐ রক্ত এইডস ভাইরাস মুক্ত কিনা এবং রক্ত, রক্তজাত দ্রব্য বা অঙ্গ প্রত্যঙ্গ গ্রহনের পূর্বে এইচআইভি টেষ্ট করে নেওয়া। ❑ এইডস জীবানুমুক্ত যন্ত্রপাতি যেমন যেমন সূঁচ, সিরিঞ্জ, ছুরি, কাঁচি, রেজর, ব্লেড, ক্ষুর ইত্যাদি ব্যাবহার করা। ❑ অন্যের ব্যবহার করা সূঁচ ও সিরিঞ্জ দিয়ে নেশার দ্রব্য গ্রহন বা অন্য কাজে ব্যাবহার না করা। ❑ অস্ত্রোপচারে এইচআইভি জীবানুমুক্ত ও নিরাপদ যন্ত্রপাতি ব্যবহার ❑ এইচআইভি ভাইরাসে আক্রান্ত নারী ও পুরুষের ক্ষেত্রে সন্তান নেওয়ার আগে ডাক্তারের পরামর্শ গ্রহন। ❑ এইচআইভি ভাইরাসে আক্রান্ত নারীর ক্ষেত্রে মায়ের দুধের বিকল্প দুধের ব্যাবস্থা করা।

যেভাবে এইচআইভি ছড়ায় না

❑ আক্রান্ত ব্যক্তির শ্বাস-প্রশ্বাস, হাঁচি, কাশি বা থুথুর মাধ্যমে এইচআইভি/এইডস ছড়ায়না।
❑ একই বাড়িতে বসবাস, একই বিছানায় ঘুমানো, একই পোষাক ব্যবহার, একই পুকুরে গোসল বা একই পায়খানা ব্যবহারে এইডস ছড়ায় না।
❑ সাধারন মেলামেশা, স্পর্শে, কোলাকুলি করলে, খেলাধুলা করলে, চুমু খেলে, করমর্দন করলে, একসাথে গল্প বা চলাফেরা করলে এইডস ছড়ায় না।
❑ কীট-পতঙ্গ, পোকা-মাকড় বা মশা-মাছির কামড়ে এইডস ছড়ায় না।
❑ জামা-কাপড়, তোয়ালে-গামছা বা বিছানার চাদর দ্বারা এইডস ছড়ায় না।
❑ একই থালা বাসন ব্যবহার, একই গ্লাসে পানি, একই কাপে চা খেলে বা অন্যান্য গৃহ সরঞ্জামাদি ব্যবহারে এইডস ছড়ায় না।
❑ চোখের পানি, মুখের লালা, থুথু বা ঘামের মাধ্যমে এইচআইভি ছড়ায় না।

এইডস এর চিকিৎসা

এইচআইভি/এইডস-এর কোন কার্যকর টিকা এখন পর্যন্ত আবিস্কৃত হয়নি। এইচআইভি-তে আক্রান্ত রোগীকে সম্পূর্নভাবে সুস্থ্য করার ঔষধ এখনও পর্যন্ত আবিস্কার হয়নি। তবে সম্প্রতি কিছু কিছু ঔষধ এ রোগের চিকিৎসার জন্য ব্যবহার করা হচ্ছে । এ ঔষধগুলো এইচআইভি সংক্রমিত ব্যক্তিদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বড়াতে সাহায্য করে এবং এইডস-এর লক্ষন প্রকাশকে বিলম্বিত করে। ফলে এইচআইভি আক্রান্ত ব্যক্তি অনেকদিন পর্যন্ত কোন লক্ষণ ছাড়াই সুস্থ্য অবস্থায় জীবনযাপন করতে পারেন। বিশেষজ্ঞরা মনে করেন উপযুক্ত ভ্যাকসিন বা টিকাই হবে এইচআইভি থেকে রক্ষা পাওয়ার আর্দশ ব্যবস্থা। গবেষনা এগিয়ে চলছে এবং আশা করা হচ্ছে এইচআইভির বিরুদ্ধে সফল ভ্যাকসিন বা টিকা অবিস্কার করা সম্ভব হবে এবং এইডস এর হাত থেকে মানবজাতি রক্ষা পাবে।

এইডস প্রতিরোধে করণীয়

❑ সাধারন মানুষের মধ্যে এইচআইভি/এইডস প্রতিরোধ ও চিকিৎসা সংক্রান্ত তথ্যের ব্যাপক প্রচার।
❑ ধর্মীয় অনুশাসন মেনে চলা এবং ধর্মীয় ও সমাজ ভিত্তিক প্রতিষ্ঠানগুলোর মাধ্যমে এইচআইভি/এইডস সচেতনকরণ কার্যক্রম জোরদার করা।
❑ অনিরাপদ ও ঝুকিপূর্ন যৌনমিলন থেকে বিরত থাকা।
❑ ঝুঁকিপূর্ণ ও অনিরাপদ যৌনমিলনে প্রতিবার সঠিকভাবে কনডম ব্যবহারের মাধ্যমে এইচআইভি ও অন্যান্য যৌনবাহিত সংক্রমন প্রতিরোধ করা।
❑ অবিবাহিত হলে অথবা স্বামী বা স্ত্রী দূরে থাকলে যৌনমিলন থেকে বিরত থাকা।
❑ স্বামী ও স্ত্রীর একে অপরের প্রতি বিশ্বস্ত থাকা অর্থাৎ যৌন সম্পর্কের ক্ষেত্রে পরস্পরের প্রতি বিশ্বস্ত থাকা।
❑ একের অধিক যৌনসঙ্গী না রাখা ও পতিতালয়ে যাতায়াত পরিহার করা।
❑ রাজনৈতিক, সামাজিক ও পারিবারিক পর্যায়ে সহায়ক পরিবেশ সৃষ্টির মাধ্যমে যৌন আচরনগত পরিবর্তন আনা।
❑ মাধ্যমিক ও উচ্চমাধ্যমিক শিক্ষা কার্যক্রমে এইচআইভি/এইডস সংক্রান্ত তথ্য অন্তর্ভূক্তি করা।

- সকল ধরনের নেশা বিশেষ করে ইনজেকশনের মাধ্যমে মাদকদ্রব্য গ্রহন থেকে বিরত থাকা।
- নিরাপদ যৌনমিলন সংক্রান্ত তথ্যপ্রদান ও ঝুকিপূর্ন যৌনমিলনে কনডম ব্যবহারের প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা করা।
- সমাজে প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্যসেবা ও পরামর্শ প্রদানের ব্যাবস্থা থাকা।
- যৌনবাহিত রোগের ক্ষেত্রে পরামর্শ ও চিকিৎসা গ্রহন করা।
- যৌন বাহিত রোগের লক্ষণ চিহ্নিত করার দক্ষতা বৃদ্ধি করা এবং যৌন বাহিত রোগের চিকিৎসাসেবা গ্রহনে তৎপরতা বৃদ্ধি করা
- যুবসমাজকে কর্মমুখী শিক্ষায় শিক্ষিত করা ও আত্বনির্ভরশীল করা।
- বিভিন্ন প্রচার মাধ্যমের সাহায্যে এইচআইভি/এইডস প্রতিরোধ বিষয়ে জনগনের মধ্যে সচেতনতা বৃদ্ধি।
- ঝুকিপূর্ন জনগোষ্ঠীর মধ্যে আচরনগত পরিবর্তন আনায়ন করা।
- এইচআইভি আক্রান্ত হবার ক্ষেত্রে বিভিন্ন উচ্চ ঝুঁকিপুর্ন গ্রুপের সদস্যদের মধ্যে নিরাপদ যৌন আচারন সম্পর্কে আলোচনার সুযোগ বাড়ানো।
- প্রবাসী শ্রমিক বা ছাত্রদের বিদেশে যাবার পূর্বে এইচআইভি/এইডস সম্পর্কে অবহিত করা।
- অন্যের ব্যবহৃত সূচ বা সিরিঞ্জ পুনরায় ব্যবহার না করা।
- নিরাপদ এবং সহজলভ্য রক্ত সরবরাহ সুনিশ্চিত করা।
- মাতা-পিতা, ধর্মীয় ও সমাজনেতা এবং নীতি নির্ধারকদের এ্যাডভোকেসীর মাধ্যমে এইচআইভি প্রতিরোধ সম্পর্কে সংবেদনশীল করে তোলা।
- এইচআইভি সংক্রমনের ঝুঁকি সম্পর্কে জাতীয় ও স্থানীয় নেতৃবৃন্দের স্বীকারোক্তি লাভ করা এবং সমাজের প্রভাবশালী নেতাদের নিয়ে বিভিন্ন স্থানে ব্যাপক আকারে এডভোকেসি সভা পরিচালনা করা।
- নিরাপদ যৌন আচরনসহ বিভিন্ন অভ্যাসের মাধ্যমে এইচআইভি সংক্রমন হ্রাসের লক্ষ্যে সূচিত কর্মকান্ডের জন্য সামাজিক অনুমোদন লাভ করা।
- পিয়ার এডুকেশন কর্মসুচী চালু করা। পিয়ার অর্থাৎ বন্ধু-বান্ধব, সহকর্মী ও প্রতিবেশীদের মাধ্যমে জনগনের কাছে এইচআইভি/এইডস সম্পর্কে তথ্য পৌছানো এবং তাদের আচরন পরিবর্তনে প্রভাবিত করা।

সমাজের মানুষদের সুস্থ ও সুখী জীবন নিশ্চিত করার উপায়

এইডস এর কোন চিকিৎসা নেই এমনকি কোন টিকা এখন পর্যন্ত আবিস্কার হয়নি। প্রতিরোধই হলো এর হাত থেকে বাঁচার একমাত্র উপায়। প্রতিরোধের জন্য প্রথমেই আমাদের বিষয়টি সম্পর্কে জানতে হবে। কারন অজ্ঞতা এবং অসচেতনতার কারনে এ রোগের জীবানু ছড়িয়ে পড়ছে একজন থেকে বহুজনের শরীরে এবং মহামারী রূপ নিচ্ছে বিশ্ব জুড়ে। নিজেকে, নিজের পরিবারকে, সেই সঙ্গে পুরো জাতি এবং সমগ্র মানব সভ্যতাকে ধ্বংসের হাত থেকে রক্ষা করার জন্য আমাদের এইডস সম্পর্কে জানা জরুরী এবং এর বিরুদ্ধে প্রতিরোধ ব্যবস্থা হড়ে তোলা আবশ্যক। এইচআইভি/এইডস বর্তমানে শুধুমাত্র সামাজিক অথবা স্বাস্থ্য সমস্যাই নয়। এটি এখন সারা পৃথিবীতে একটি উন্নয়ন সমস্যা হিসাবে চিহ্নিত হচ্ছে। এইচআইভিতে আক্রান্ত হবার কারণে দেশের বিশেষত ১৫-৪৪ বয়সের নারী ও পুরুষরাই বেশীরভাগ মারা যাবে যা দেশ ও জাতির অসচেতনতার ফলে বিদেশ কর্মরত নাগরিকরা বিদেশে ঝুকিপূর্ন আচরন লিপ্ত হয় এবং নিজের অজান্তে এইচআইভিতে সংক্রমিত হয়ে পড়ে। যারা বিদেশে কাজ করতো তারা এইচআইভি তে অক্রান্ত হওয়ার কারণে দেশে ফিরে আসলে দেশ একটা বিপুল পরিমান বৈদেশিক অর্থ উপার্জন থেকে বঞ্চিত হবে। এসমস্ত কারনে দেশের আর্থ-সামাজিক পরিস্থিতি ভীষন ক্ষতিগ্রস্ত- হয়ে পড়বে।

কর্মশালায় একজন ইমামের সাথে মত বিনিময় করছেন গ্রামবাংলা উন্নয়ন কমিটির নির্বাহী পরিচালক জনাব এ, কে, এম, মাকসুদ

ধর্মীয় ও সমাজ নেতাদের এইচআইভি/এইডস বিষয়ে সর্বক্ষেত্রে খোলাখুলি আলোচনা করতে হবে। এইচআইভি থেকে কিভাবে দুরে থাকা যায় তা সকলকে বুঝিয়ে বলতে হবে এবং অন্যদের এ বিষয়ে কথা বলতে উৎসাহ দিতে হবে। কোথা থেকে এইডস সম্পর্কে তথ্য ও সেবা পাওয়া যায় সে ব্যাপারে অন্যদের জানাতে হবে। এইচআইভি সংক্রমিত ব্যাক্তি ও যারা সংক্রমনের ঝুকির মধ্যে আছেন এবং তাদের সাথে যেসব বেসরকারী ও সরকারী সংস্থা কাজ করছে তাদের সকলে মিলে সহযোগিতা করতে হবে। যদি আমরা এইচআইভি/এইডস আক্রান্তদের যত্ন ও সামাজিক নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে পারি এবং অপবাদ ও কলঙ্ক না দেই তাহলে তারা নিজেদের রোগ গোপন না করে চিকিৎসা ও সেবা গ্রহন করবেন এবং তাদের সংক্রমনের অবস্থা নিজে জানবেন এবং সমাজের সবাইকে জানাবেন। ফলে তারা সম্মানের সাথে সমাজে বসবাস করতে পারবেন এবং সমাজে এইডস বিস্তারের ঝুকি কমবে।

নিউজলেটার সম্পাদনা পরিষদ: এ, কে, এম, মাকসুদ, মাওলানা মোঃ জাকির হোসেন, মোঃ সাইফুল করিম খান, মোসাম্মৎ তহমিনা আক্তার এবং এ, কে, এম, আলম।

ইউনেস্কোর সহায়তায় ও গ্রামবাংলা উন্নয়ন কমিটির প্রত্যক্ষ তত্ত্বাবধানে পরিচালিত "এইচআইভি/এইডস প্রতিরোধ কর্মসূচী"- এর নিউজলেটার। গ্রামবাংলা উন্নয়ন কমিটি কর্তৃক বাড়ী নং-১২, রোড নং-৬, পিসি কালচার হাউজিং সোসাইটি, শেখেরটেক, মোহাম্মদপুর, ঢাকা-১২০৭ থেকে প্রকাশিত ও প্রচারিত।