Internews

কোভিড-১৯ কি যৌন মিলনের মাধ্যমে ছড়াতে পারে?

সম্প্রতি যৌন সংস্পর্শের মাধ্যমে কোভিড-১৯ ছড়ায় কিনা সেই সম্পর্কে অনেক প্রশ্ন সোশ্যাল মিডিয়ায় ঘোরাফেরা করছে। এই ব্যাখ্যামূলক রচনাটি এই বিষয়ে সাম্প্রতিক গবেষণা বুঝতে এবং আপনার পাঠকদের প্রশ্নের উত্তর দিতে সহায়তা করবে।

যৌন সংস্পর্শ বলতে কী বোঝায় তা স্বভাবতই সমাজ-সংস্কৃতির সাথে ওতপ্রোতভাবে জড়িত, আর তাই আপনাকে সমস্ত তথ্য স্থানীয় প্রেক্ষাপটের সাথে মানানসই করে তুলতে হবে, যাতে তা আপনার পাঠকদের জন্য উপযুক্ত হয় এবং তাদের তথ্যের চাহিদা পূরণ করে।

এই গুজবটা এল কোথা থেকে?

চীনের গবেষকরা কোভিড -১৯ রোগী এবং যারা সেরে উঠেছেন তাদের বীর্যতে সার্স-কোভ -২ এর অস্তিত্ব খুঁজে পেয়েছেন। এই খবর থেকেই উদ্বেগ দেখা দিয়েছে যে, কোভিড-১৯ যৌন সংস্পর্শের মাধ্যমে ছড়িয়ে পড়ার সম্ভাবনা রয়েছে।

এটা মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে, এই গবেষণাটির নমুনার আকার খুব ছোট ছিল এবং এতে শুধুমাত্র ৩৮ জন অংশগ্রহণ করেছিলেন। এই রোগীদের মধ্যে ২৩ জন সেরে উঠেছিলেন এবং বাকি ১৫ জন তখনো কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত ছিলেন। অসুস্থদের মধ্যে মাত্র ৪ জনের এবং সেরে ওঠা রোগীদের মধ্যে মাত্র দুইজনের বীর্যে সার্স-কোভ-২ উপস্থিতি খুঁজে পাওয়া গেছিল।

গবেষকরা এরপরে আর জানার চেষ্টা করেননি যে এই রোগীদের বীর্যে কতদিন ধরে করোনাভাইরাস উপস্থিত ছিল এবং তাদের যৌন সঙ্গীদের মধ্যে এই ভাইরাস ছড়িয়েছিল কিনা।

এর আগে চীনে যে গবেষণাগুলি (সম্পূর্ণ পেপার এখানে পাবেন) করা হয়েছিল সেগুলিতে কোভিড-১৯ পজিটিভ পুরুষদের বীর্যে ভাইরাসের অস্তিত্ব পাওয়া যায়নি। তবে, বীর্যের নমুনায় ভাইরাসের অনুপস্থিতির অর্থ এই নয় যে ভাইরাস অণ্ডকোষে প্রবেশ করেনি বা তার কাজের ওপর প্রভাব ফেলেনি। গবেষকরা বলেছেন যে কোভিড-১৯ পুরুষ জননাঙ্গের কাজকর্মকে কীভাবে প্রভাবিত করে তা জানার জন্য আরও গবেষণা করা প্রয়োজন।

আমরা জানি যে মল থেকে মুখে বাহিত হওয়ার (ফিকাল-ওরাল ট্রান্সমিশনের) মাধ্যমে এই ভাইরাস ছড়িয়ে পড়তে পারে (তাই টয়লেট ব্যবহারের পরে হাত ধোয়া অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ), তবে সিডিসি জানিয়েছে যে বমি, প্রস্রাব এবং বুকের দুধের মাধ্যমে ভাইরাস ছড়ায় কিনা তা এখনও জানা যায়নি। অন্যান্য ভাইরাস, যেমন ইবোলা এবং জিকা, যৌনবাহিত হতে পারে।

এর অর্থ কি কোভিড-১৯ যৌনবাহিত হতে পারে?

এটা বোঝা গুরুত্বপূর্ণ যে, একটা মাত্র গবেষণায় অল্প সংখ্যক বীর্যের নমুনায় ভাইরাসের উপস্থিতির অর্থ এই নয় যে ভাইরাসটি যৌনবাহিত হতে সক্ষম।

যেকোনো ধরণের ভাইরাসঘটিত সংক্রমণে আপনার পুরো শরীরে ভাইরাস ঘোরাফেরা করে এবং শরীরের বিভিন্ন তরল যেমন লালা, প্রস্রাব এবং বীর্যে তা অল্প পরিমাণে থেকে যায়। সংক্রামক অনেক ভাইরাসই বীর্যে পাওয়া যায়, যেমন সাম্প্রতিক জিকা ভাইরাস। চীনের গবেষকরা জানিয়েছেন যে মানব বীর্যে তারা ২৭টি পৃথক ভাইরাস পেয়েছিলেন।

সংক্ষেপে বলতে গেলে, বর্তমানে এমন কোনও প্রমাণ নেই যার থেকে বলা যায় যে কোভিড-১৯ একটি যৌনবাহিত সংক্রমণ, অর্থাৎ মনে করা হয় না যে এটি যৌন সংস্পর্শের মাধ্যমে সংক্রামিত হয়। তবে চুম্বন, শারীরিক স্পর্শের মাধ্যমে এবং যৌন কার্যকলাপের সময় সঙ্গীদের শারীরিক ঘনিষ্ঠতার কারণে কোভিড-১৯ সংক্রামিত হওয়ার লক্ষণীয় ঝুঁকি রয়েছে।

কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে যৌন মিলন করা কি নিরাপদ?

আমরা জানি যে কোভিড-১৯ ভাইরাস ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শের মাধ্যমে সংক্রামিত হয়। কারো কোভিড-১৯ এর লক্ষণ থাকলে, তার হাঁচি-কাশির সাথে নির্গত ড্রপলেটের মাধ্যমে নিকটবর্তী অন্যদের মধ্যে ভাইরাস ছড়িয়ে পড়ে। এটা খুব সম্ভবত চুম্বনের মাধ্যমেও ছড়াতে পারে।

তাই কারও ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে এলেই ভাইরাসে সংক্রামিত হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যায়, সেটা তার সাথে বসে বই পড়ুন বা যৌন মিলন করুন। সুতরাং যৌন সহবাসে যে তরল বিনিময় হয় তা সংক্রামক না হলেও, শুধুমাত্র ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসার কারণেই সংক্রমণের ঝুঁকি থাকে।

আপনি আপনার যৌন সঙ্গী, স্বামী বা স্ত্রীর সাথে বসবাস করলে, আপনারা ইতিমধ্যেই পরস্পরের ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে রয়েছেন, তাই যৌন মিলনের কারণে ভাইরাসে সংক্রামিত হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যাওয়ার সম্ভাবনা নেই।

আপনি যে সঙ্গীর সাথে বসবাস করেন না, তার সাথে যৌন মিলন করলে, তার আগে পরে হাত ধুয়ে নিলে ও অন্যান্য স্বাস্থ্যবিধি মেনে চললে ভাইরাস ও ব্যাকটেরিয়ার সংক্রমণ রোধ করা সম্ভব। তবে যেহেতু কোভিড -১৯ এ আক্রান্ত অনেকের মধ্যেই কোনও লক্ষণ থাকে না, তাই কারো ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসা নিরাপদ হবে কিনা তা জানা কঠিন হতে পারে।

আপনার বা আপনার সঙ্গীর মধ্যে কোভিড-১৯ এর লক্ষণ দেখা দিলে বা আপনার যদি মনে হয় যে আপনি কোনও নিশ্চিত রোগীর সংস্পর্শে এসেছেন তাহলে সকলের সাথে সংস্পর্শ (সব ধরণের) এড়িয়ে চলার চেষ্টা করুন এবং টেস্ট করান।

কোভিড -১৯ এর লক্ষণ:
• জ্বর
• ফ্লু জাতীয় লক্ষণ যেমন কাশি, গলা ব্যথা এবং ক্লান্তি
• শ্বাসকষ্ট

কীভাবে এই বিষয়টা নিয়ে সংবাদ প্রতিবেদন তৈরি করবো?

- যেহেতু এই ভাইরাসকে ঘিরে অনেকগুলো বিষয় রয়েছে, তাই পাঠকরা নিজেদের রক্ষা করার জন্য কী কী পদক্ষেপ নিতে পারেন, তা নিয়ে আলোচনা করাই ভালো। অন্য রোগের প্রাদুর্ভাব এবং অন্যান্য বৈশ্বিক মহামারীর অভিজ্ঞতা থেকে বলা যায় যে, কোভিড-১৯ যৌনবাহিত কিনা সেটা জানার পরেও কিছু মানুষের যৌন সিদ্ধান্ত কোনোভাবে প্রভাবিত হবে না।
-
- তাই ভালো স্বাস্থ্যবিধি যে গুরুত্বপূর্ণ তার ওপর জোর দিন - যাই করুন না কেন ভালো স্বাস্থ্যবিধি ভাইরাসের বিস্তার রোধ করার একটি কার্যকর উপায়।
-
- আপনার প্রেক্ষাপটে কীভাবে শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা যায় সেই ব্যাপারে বাস্তব পরামর্শ দিন - অনেকেই পর্যাপ্ত জায়গার অভাবে অন্যদের থেকে দূরত্ব বজায় রাখতে পারছেন না। আর শারীরিক ঘনিষ্ঠতার জন্য সাধারণত বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার সুপারিশকৃত ২ মিটারের চেয়ে কম দূরত্বে থাকার প্রয়োজন হয়। এর অর্থ এই নয় যে দম্পতিরা আলাদা থাকবেন এবং ঘনিষ্ঠ হওয়া একেবারে বন্ধ করে দেবেন। যদি উভয়ই সুস্থ থাকেন এবং সুস্থ বোধ করেন, বাইরের লোকদের সাথে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখেন এবং কোভিড -১৯ এ আক্রান্ত কারো সংস্পর্শ না এসে থাকেন, তাহলে স্পর্শ, আলিঙ্গন, চুম্বন এবং যৌন মিলন বেশিরভাগ ক্ষেত্রে নিরাপদ।

পাঠকদের এই পরিস্থিতির সাথে মানিয়ে নেয়ার জন্য কী কী বাস্তব পরামর্শ দিতে পারেন?

- উল্লেখ করুন যে হস্তমৈথুন থেকে করোনাভাইরাস ছড়ায় এমন কোনও প্রমাণ পাওয়া যায়নি, বিশেষত হাত ধুয়ে নিলে;

- বর্তমান নির্দেশনায় বলা হয়েছে, যাদের সাথে বসবাস করেন না তাদের সাথে চুম্বন বা যৌন মিলন করা উচিৎ নয়। যদি করেন, তবে সঙ্গীর সংখ্যা যথাসম্ভব কম রাখা গুরুত্বপূর্ণ। মনে রাখবেন, বাইরের কারো সাথে শারীরিক ঘনিষ্ঠতা করলে, নিজেকে এবং অন্যদের কোভিড-১৯ সংক্রমণের ঝুঁকিতে ফেলতে পারেন।
- আপনার পাঠকদের মধ্যে যৌনকর্মীরাও থাকতে পারেন, তাই তাদের শারীরিক এবং সরাসরি মেলামেশা থেকে বিরত হয়ে ভিডিও ডেটিং, সেক্সটিং বা চ্যাট রুম ব্যবহারের পরামর্শ দিতে পারেন। তারা অন্যদের সাথে কীবোর্ড এবং টাচ স্ক্রিন শেয়ার করলে, সেগুলি অবশ্যই জীবাণুমুক্ত করে নিতে বলবেন।
- শারীরিক সংস্পর্শের প্রয়োজন হয় না এমন যৌন উত্তেজকের ব্যাপারে বিবেচনা করুন – যেমন যৌন ইংগিতপূর্ণ মন্তব্য এবং কথোপকথন।
- যারা গর্ভনিরোধক ব্যবহার করেন তাদের মনে রাখা প্রয়োজন যে কোভিড-১৯ এর কারণে কিছু নিয়মিত স্বাস্থ্যসেবা ব্যাহত হচ্ছে। অযাচিত গর্ভধারণ রোধের জন্য গর্ভনিরোধক স্বাস্থ্যসেবায় কোনও পরিবর্তন হয়েছে কিনা খবর নিতে হবে, সেইসাথে পর্যাপ্ত গর্ভনিরোধক মজুত রাখতে হবে, যাতে অনিরাপদ যৌন মিলন এড়াতে পারেন।
- যদি আপনার স্থানীয় মিডিয়ায় পায়ুমৈথুন নিয়ে আলোচনা হয়, তাহলে নির্দিষ্টভাবে উল্লেখ করবেন যে পায়ুসঙ্গমের ক্ষেত্রে কনডম ব্যবহারের পরামর্শ দেয়া হয়।

সংকটের সময় আপনার পাঠক ও দর্শকদের আশ্বস্ত করা প্রয়োজন। তাদের বলুন যে এই সংকটকালে যদি তাদের যৌন ঘনিষ্ঠতার ইচ্ছা না থাকে, তাহলে সেটাও স্বাভাবিক। মানসিক চাপের মুখে সকলের প্রতিক্রিয়া সমান হয় না । এই মহামারীর মধ্যে দিনযাপনের কারণে কারো যৌন আকাঙ্ক্ষা কমে গিয়ে থাকলে, পরিস্থিতি স্বাভাবিক হওয়ার সাথে সাথে সেটাও আবার স্বাভাবিক হয়ে যাবে।