

## জাগার সময় হয়েছে-কাজ করার সময় এখন

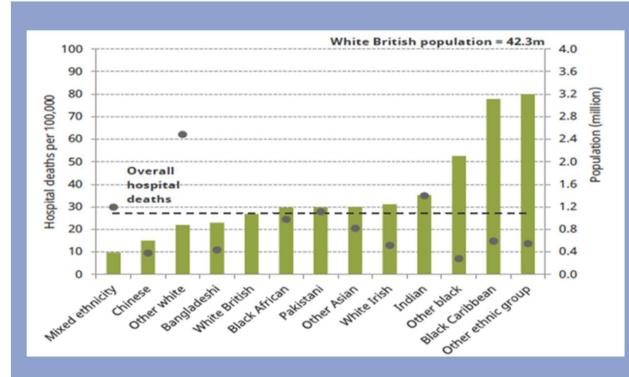
কোভিড ১৯ এবং কালো, এশিয়ান এবং জাতিগতভাবে সংখ্যালঘু উৎসের জনগোষ্ঠীর (বি এ এম ই) মৃত্যুর হার বৃদ্ধি

‘পদক্ষেপ নেওয়ার সময় এখনই, আমরা একসাথেই এর মধ্যে আছি’



### শহীদ

যারা কর্তব্যরত অবস্থায় মৃত্যুবরণ করেছেন  
(ফটো সৌজন্য-দ্য গার্ডিয়ান)



কোভিড ১৯ এর ফলে জাতিগতভাবে সংখ্যালঘু গোষ্ঠীর প্রতি ১০০,০০০ এ হাসপাতালে  
রেজিস্টারড সর্বমোট মৃত্যু।

সৌজন্য: বি এ এম ই প্রচ্ছে করোনাভাইরাসের কারণে মৃত্যুর প্রাচাব সম্পর্কে আই এফ এসের রিপোর্ট।

বি এ এম ই জনগোষ্ঠী কোভিড ১৯ এর দ্বারা আরও অনেক বেশী প্রভাবিত।

### আরও বেশী অস্থিতার হার

আইসি ইউ এর কর্ণাদের এক তৃতীয়াংশ

সাদা নন এমন জাতিগত উৎস থেকে এসেছেন যেখানে সংখ্যালঘু জনগোষ্ঠী সমগ্র  
জনগোষ্ঠীর ১৩% মাত্র।

### আমরা কি জানি, কেন?

#### সন্তান্ব কারণসমূহ

- আর্থসামাজিক বঞ্চনা
- পরিবারে অনেক মানুষ একসাথে থাকা
- বেশীরভাগ কি ওয়ার্কার হিসেবে কাজ করা
- বি এ এম ই এর কিছু বিশেষ ধরণের ঝুঁকি

### আরও বেশী মৃত্যুর হার

বয়স লিঙ্গ এবং ভোগোলিক অবস্থান বিবেচনার পর কালো আফ্রিকানদের মৃত্যুর হার,  
কালো ক্যারিবিয়ান এবং পাকিস্তানী বংশোদ্ধূত জনগোষ্ঠীর তুলনায় ৩.৫ ভাগ বেশী এবং  
সাদা ব্রিটিশদের তুলনায় ২.৭ ভাগ বেশী ছিল।

### বিশেষ ধরণের স্বাস্থ্যের ঝুঁকি

- ডায়াবেটিস টাইপ ২ (দক্ষিণ এশিয়ার বংশোদ্ধূত মানুষের মধ্যে ৬ গুণ বেশী)
- উচ্চ রক্তচাপ
- মোটা হওয়া বি এম আই >২৫ কেজি/এম২
- রক্তে উচ্চ মাত্রায় ফ্যাট থাকা
- হার্ট / কিডনির অস্থিতা
- ডিটামিন ডির অভাব

কিছু কিছু জটিল বিষয়ের অস্তুর্ভুক্ত হল খুব খারাপভাবে জীবনযাপন, অপুষ্টিকর খাবার খাওয়া-যেখানে কার্বোহাইড্রেট এবং ফ্যাট বেশী খাওয়া হয়, ব্যায়াম না করা (এবং এছাড়াও দক্ষিণ এশিয়ার জনগোষ্ঠী একই পরিমাণ

ব্যায়াম করেও সমান পরিমাপে ফ্যাট বারাতে পারে না।

শরীরে বিভিন্ন জায়গায় ফ্যাট (দক্ষিণ এশিয়ার জনগোষ্ঠীতে ইনসুলিন এর প্রতি রেজিস্টেশন বেশী।)

# পদক্ষেপ নেওয়ার সময় হয়েছে

## ব্যক্তিগতভাবে যা করা যেতে পারে

যেসব ঝুঁকির বিষয়গুলোকে উত্তর করা সম্ভব সেগুলোর দিকে নজর রাখুন। আপনার ওজন এবং বি এম আই মাপুন ( $\leq 22$  কেজি/এম২) কোমর এবং হিপের অনুপাত ( $<0.9$  পুরুষদের এবং  $<0.8$  মহিলাদের) এবং কোমরের পরিমাপ (পুরুষ  $<90$  সেমি, মহিলা  $<80$  সেমি)। বি এ এম ই এর জনগোষ্ঠীর মধ্যে ওবিসিটি (স্থলতা) খুবই গুরুতর বিষয়, এই কারণে প্রাপ্তবয়স্কদের এবং অভিভাবকদের নিজেদের বিষয়টিকে উৎসাহের সাথে নিয়ন্ত্রণ করা উচিত।

## আমরা কি খাই এবং কতটুকু খাই

স্বাস্থ্যের জন্য ভারসাম্যযুক্ত ডায়েট যার মধ্যে অন্তত পাঁচটি ফল/সস্জি প্রতি দিন থাকে,  
ওজন বেশী হলে অল্প শর্করাযুক্ত খাবার।



খুব পরিচিত এশিয়ান মিষ্টি, তাদের ক্যালরী মূল্য



এশিয়ানদের ডায়েট পিরামিড/চিরাচারিত স্বাস্থ্য

## নিয়মিত ব্যায়াম করুন

- সপ্তাহে ৫ দিন অন্তত ৩০ মিনিট করে সাধারণ ব্যায়াম
- এর সাথে অ্যারোবিক এবং অ্যারোবিক নয় এমন ব্যায়াম যুক্ত করুন।
- ধূস্পান করবেন না।
- মদ-যদি আপনি মদ খান তাহলে কমিয়ে খাবেন (সপ্তাহে  $<18$  ইউনিট/এর মধ্যে দ্বিতীয় রাখবেন মদ যুক্ত দিন)

## মেটাবলিক ঝুঁকির বিষয়গুলো কিভাবে পরিচালনা হবে

- কোমর এবং হিপের অনুপাত  $<0.9$  ইঞ্জিং পুরুষদের এবং  $<0.8$  মহিলাদের জন্য
- উচ্চ রক্তচাপ (বাড়িতে রক্তচাপ ( $>135/85$ )
- আর্টিরিয়াল ফিব্রিডেশন (রেইট  $<90$ )
- হাইপার লিপিডিমিয়া [টিসি  $<8$  এবং এল ডি এল  $<2$  যদি করোনারী রোগ থাকে]
- ডায়াবেটিস ( $HbA1c <8\%$ )
- রেনাল ফাংশন ( $eGFR >60$ )
- রক্তে যথেষ্ট ভিটামিন ডি লেভেল।

‘কিছু মানুষের প্রাথমিক সেবা অথবা বিশেষজ্ঞ পরামর্শ প্রয়োজন হবে এবং মনিটরিং প্রয়োজন।’

## পদক্ষেপ নেওয়ার সময় হয়েছে

## ব্যক্তিগতভাবে যা করা যেতে পারে

সামাজিকভাবে নির্ধারণ করে দেওয়া দুর্বল শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য আর্থ সামাজিকভাবে বঞ্চিত জনগোষ্ঠীর জন্য উচ্চ পর্যায়ের সামগ্রিক সমাধান প্রয়োজন।

সরকারকে কাউন্সিলারদের/ এমপিদের জিজ্ঞাসা করুন তারা এই ব্যাপারে কি করছেন-আপনার ভোটে যেন কাজ হয় সেটা নিশ্চিত করবেন।