

করোনা ভাইরাস সংক্রমণ ২০১৯ (COVID-19) নির্দেশিকা

করোনা ভাইরাস সংক্রমণের প্রতিরোধ ও মোকাবিলার জন্য
এ.এন.এম, আশা, অঙ্গনওয়াড়ি কর্মীদের যা যা করণীয়



১. আমার কর্তব্য: এ.এন. এম, আশাকর্মী, অঙ্গনওয়াড়ি	২
২. করোনা ভাইরাস ঘটিত অসুখ ২০১৯ (COVID-19) সম্বন্ধে আমি কি জানব	৩
৩. নিরাপত্তা বজায় রাখতে যে সমস্ত অভ্যাসগুলি সকলের মধ্যে ছড়িয়ে দেওয়া জরুরি	৪
৪. কাদের আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা আছে (Suspect) বলে চিহ্নিত হবেন	৫
৫. কারা সংস্পর্শে এসেছেন (Contact) বলে চিহ্নিত হবেন	৬
৬. জনগোষ্ঠীতে কিভাবে নজরদারি চালাবেন এবং সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিদের খুঁজবেন	৭
৭. জনগোষ্ঠীতে নজরদারি চালানোর সময় কিভাবে মানুষের সাথে কথা বলবেন	৮
৮. কিভাবে সহায়ক পরিবেশ তৈরি করবেন	৯
৯. পরিবারগুলির সাথে কিভাবে যোগাযোগ করবেন এবং কথাবার্তা বলবেন	১০
১০. সুরক্ষিত থাকতে বাড়িতে যে অভ্যাসগুলি করা প্রয়োজন	১১
১১. বাড়িতে পৃথকভাবে (Quarantine) থাকা কিভাবে নিশ্চিত করবেন	১২
১২. বাড়িতে পৃথকভাবে থাকা ব্যক্তির পরিবারের সদস্যদের কিভাবে সহায়তা করবেন	১৩
১৩. সংক্রমণ সংক্রান্ত কারণে বৈষম্যমূলক আচরণ কিভাবে সামলাবেন	১৪
১৪. মাস্ক কিভাবে ব্যবহার করবেন	১৫
১৫. এলাকায় পরিদর্শন করার সময় আমার কি কি সতর্কতা পালন করা উচিত?	১৬
১৬. বাড়িতে পৌঁছানোর পর আমাকে কি কি সতর্কতা ও সাবধানতা পালন করতে হবে	১৭
সঠিক তথ্য বনাম প্রচলিত ভুল ধারণা	১৮
জরুরি অবস্থায় শিশুদের প্রতি কেন বিশেষভাবে নজর দেওয়া প্রয়োজন	১৯



COVID-19

আমার কর্তব্য:

এ.এন.এম, আশাকর্মী, অঙ্গনওয়াড়ি কর্মী

স্বাস্থ্য: এ.এন.এম-রা—জেলা পর্যবেক্ষক (ডি.এস.ও.)/মেডিক্যাল অফিসারের নির্দেশনায় যা করবেন

তথ্যপ্রদান

ক) পারস্পরিক দূরত্বসহ প্রতিরোধমূলক এবং নিয়ন্ত্রণমূলক ব্যবস্থাপনা

খ) প্রচলিত ও ভুল ধারণাকে দূর করা

জেলাস্তরের পর্যবেক্ষককে সাহায্য করা

ক) বিধি অনুযায়ী সংস্পর্শে আসা ব্যক্তির সম্মান

সাহায্য করা এবং সংক্রমণের কারণে বৈষম্যমূলক আচরণের সম্মুখীন হওয়ার বিষয়গুলি দূর করার চেষ্টা করা

খ) বাড়িতে পৃথক হয়ে থাকার ব্যবস্থাপনাকে কার্যকর করা; বাড়িতে যত্ন; উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ গোষ্ঠী এবং সম্ভাব্য আক্রান্তদের প্রয়োজনীয় পরিষেবা—গ্রামে এবং শহরাঞ্চলে

• রিপোর্ট করা এবং বিষয়টির সমস্ত দিকগুলি কর্তৃপক্ষকে জানানো

• নিজের দলের সকলের সুরক্ষা ও প্রতিরোধের দিকগুলি দেখা

গ) মানসিক চাপ থেকে বেরিয়ে আসতে

• সহায়তাপূর্ণ তদারকি করা

স্বাস্থ্য: আশাকর্মী, জনস্বাস্থ্য স্বেচ্ছাসেবক (শহরাঞ্চলের জন্য) এবং অঙ্গনওয়াড়ি কর্মী—এ.এন.এম এবং সি.ডি.পি.ও.রা নির্দেশনামায় যা করবেন

প্রত্যেকের সাথে যোগাযোগ তৈরি করার মধ্যে দিয়ে জনগোষ্ঠীর সচেতনতা

ক) পারস্পরিক দূরত্বসহ প্রতিরোধমূলক

এবং নিয়ন্ত্রণমূলক ব্যবস্থাপনাগুলি বুঝতে সাহায্য করা

খ) প্রচলিত ও ভুল ধারণাগুলি দূর করা

এ.এন.এম/সুপারভাইজারদেরকে বাড়ি বাড়ি গিয়ে তথ্য সংগ্রহে সাহায্য করা

ক) উচ্চ ঝুঁকিসম্পন্ন গোষ্ঠী এবং সম্ভাব্য ব্যক্তিদের চিহ্নিতকরণে সাহায্য করা

বিষয়গুলি দূর করার চেষ্টা করা

• রিপোর্ট করা এবং বিষয়টির সমস্ত দিকগুলি কর্তৃপক্ষকে জানানো

খ) শহর এবং গ্রামাঞ্চলে চিকিৎসা পরিষেবা নিতে সাহায্য করা

• ব্যক্তিগত সুরক্ষা এবং সতর্কতার দিকগুলি মেনে চলা

গ) মানসিক চাপ থেকে বেরিয়ে আসতে সাহায্য করা এবং সংক্রমণের কারণে

• করোনা ভাইরাস সংক্রমণ ২০১৯ (COVID-19) সংক্রান্ত প্রচারমূলক (I.C.C.) উপকরণ ব্যবহার করা

বৈষম্যমূলক আচরণের সম্মুখীন হওয়ার



INDEX



COVID-19



করোনা জীবাণুঘটিত অসুখ ২০১৯ (COVID-19)
সম্বন্ধে আমি কি জানবো



এটি করোনা ভাইরাস অসুখ ২০১৯ (COVID-19) নামক একটি রোগ,
সার্স সিওভি২ (SARS-CoV-2) নামক একটি করোনা ভাইরাস থেকে এই
অসুখটি হয়।



এই অসুখটির লক্ষণগুলি হল: জ্বর, কাশি, শ্বাসপ্রশ্বাসে অসুবিধা



যদি আপনার জ্বর, কাশি বা শ্বাসপ্রশ্বাসে অসুবিধা হয়

এবং



ল্যাবোরেটরিতে পরীক্ষিত নিশ্চিতভাবে আক্রান্ত কোন ব্যক্তির সংস্পর্শে
এসে থাকেন



তৎক্ষণাৎ আশাকর্মী বা এ.এন.এম কর্মীদের জানান বা রাজ্য সরকারের
দেওয়া ফোন নম্বরে (১৮০০৩১৩৪৪৪৪২২২) অবশ্যই জানান।



INDEX



COVID-19



নিরাপত্তা বজায় রাখতে যে সমস্ত অভ্যাসগুলি
সকলের মধ্যে ছড়িয়ে দেওয়া জরুরি

১

ঘনঘন হাত ধোয়া

ক) নিয়মিত এবং ভালভাবে আপনার হাত পরিষ্কার করুন। সাবান দিয়ে
অন্ততঃ চল্লিশ সেকেন্ড ধরে হাত ঘসে জলে ধুয়ে ফেলুন বা ৭০ শতাংশ
অ্যালকোহলযুক্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে হাত ঘসুন।

২

পারস্পরিক দূরত্ব বজায় রাখা

ক) আপনার ও অন্যের মধ্যে অন্ততঃ এক মিটার দূরত্ব বজায় রাখা
খ) জনবহুল জায়গা এড়িয়ে যাওয়া
গ) কোন রকমের অনুষ্ঠান, উৎসব, পার্টি, প্রার্থনা ইত্যাদির আয়োজন এবং
অংশগ্রহণ থেকে নিজেকে বিরত রাখুন

৩

চোখ, নাক, মুখ স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকুন

ক) কারণ অপরিষ্কার হাত থেকে ভাইরাসটি আপনার চোখ, নাক, মুখে ছড়িয়ে
পড়তে পারে

৪

হাঁচি-কাশি সংক্রান্ত স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা

ক) হাঁচি বা কাশির সময় রুমাল বা টিস্যু দিয়ে নাক ও মুখ ঢেকে রাখুন
খ) ব্যবহৃত টিস্যু একটি বন্ধ ডাস্টবিনে তাড়াতাড়ি ফেলে দিন
গ) সাবান দিয়ে অন্ততঃ চল্লিশ সেকেন্ড ধরে হাত ঘসে জলে ধুয়ে ফেলুন বা ৭০
শতাংশ অ্যালকোহল যুক্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে হাত ঘসুন।

৫

এই সংক্রান্ত বিষয় সম্পর্কে জানুন এবং এ.এন.এম./আশাকর্মী/অঙ্গনওয়াড়ি কর্মীদের
পরামর্শ মেনে চলুন

ক) করোনা ভাইরাস সংক্রমণ ২০১৯ (COVID-19) বিষয়ে সর্বশেষতম খবরের
দিকে আপনার সজাগ দৃষ্টি থাকুক
খ) কিভাবে নিজেকে সুরক্ষিত রাখতে পারবেন এ বিষয়ে আশাকর্মী/এ.এন.এম./
অঙ্গনওয়াড়ি কর্মী বা প্রাথমিক চিকিৎসা কেন্দ্রগুলির সাথে যোগাযোগ করুন।





COVID-19

৪ কাদের আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা আছে (Who is a suspect) বলে চিহ্নিত হবেন

১

শ্বাস প্রশ্বাসজনিত অসুস্থতা আছে এমন ব্যক্তি, যার জ্বর এবং শ্বাস প্রশ্বাসের অসুবিধা সংক্রান্ত কোন একটি লক্ষণ—যেমন কাশি, শ্বাসকষ্ট রয়েছে।

এবং



২

লক্ষণগুলি দেখা দেওয়ার আগে ১৪ দিনের মধ্যে সেই ব্যক্তি সরকারিভাবে ঘোষিত করোনা আক্রান্ত কোনো দেশ অথবা অঞ্চলে বাস করেছেন অথবা ভ্রমণ করেছেন।

অথবা

৩

শ্বাস প্রশ্বাসজনিত অসুস্থতার মধ্যে আছেন এমন ব্যক্তি যদি রোগের উপসর্গ দেখা দেওয়ার আগে ১৪ দিনের মধ্যে নিশ্চিতভাবে করোনা ভাইরাস ২০১৯ (COVID-19) সংক্রামিত কোন ব্যক্তির সংস্পর্শে আসেন।

অথবা

৪

শ্বাস প্রশ্বাসজনিত অসুস্থতায় মারাত্মকভাবে আক্রান্ত কোন ব্যক্তি, যার জ্বর এবং শ্বাস প্রশ্বাসের অসুবিধা সংক্রান্ত কোন একটি লক্ষণ যেমন কাশি, তীব্র শ্বাসকষ্ট রয়েছে এবং হাসপাতালে ভর্তি প্রয়োজন হয়ে পড়েছে।

অথবা

৫

এমন ব্যক্তি যার পরীক্ষাগারে নিশ্চিতভাবে প্রমাণিত হয়েছে করোনা ভাইরাস সংক্রমণ ২০১৯ (COVID-19) রোগের লক্ষণ বা উপসর্গ থাকুক বা না থাকুক।



COVID-19



কারা সংস্পর্শে এসেছেন (Who is a contact)
বলে চিহ্নিত হবেন

১

যথাযথ সুরক্ষা না নিয়ে করোনা ভাইরাস ২০১৯ (COVID-19)এ আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে একই বাড়িতে থাকা

২

করোনা ভাইরাস ২০১৯ (COVID-19) সংক্রামিত রুগির সঙ্গে বদ্ধ পরিবেশে (কর্মস্থল, শ্রেণীকক্ষ, পরিবার, কোন জমায়েত) থাকা

৩

লক্ষণসমূহ থাকা কোন ব্যক্তির সঙ্গে এবং কাছাকাছি থেকে (১ মিটার কম দূরত্ব) ভ্রমণ করা, পরবর্তীকালে সেই ব্যক্তি করোনা ভাইরাস ২০১৯ (COVID-19) পরীক্ষায় সংক্রামিত বলে প্রমাণিত হয়েছেন

৪

করোনা ভাইরাস ২০১৯ (COVID-19)এ সংক্রামিত রুগিকে পরিষেবা দেওয়ার সাথে সরাসরি যুক্ত থাকা ব্যক্তি

৫

সংক্রামিত ব্যক্তির রোগ লক্ষণ দেখা দেওয়ার আগের ১৪ দিনের মধ্যে তার থেকে রোগ ছড়াতে পারে, যারা তার সংস্পর্শে এসেছেন তাদের মধ্যে।





COVID-19



জনগোষ্ঠীতে কিভাবে নজরদারি চালাবেন এবং
সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিদের খুঁজবেন

১

গৃহ পরিদর্শন: সংস্পর্শে আসা ব্যক্তির স্থানীয় ঠিকানা অনুযায়ী স্বাস্থ্যকর্মীরা তাকে খুঁজে বের করবেন। বিশেষ পরিস্থিতি অনুযায়ী ফলো-আপ্ এর জন্য টেলিফোনেও যোগাযোগ করতে পারেন। যোগাযোগের সময় সমস্ত রকমের সতর্কতা অবলম্বন করুন।

২

বাড়িতে আসার উদ্দেশ্য জানান: নিজের পরিচয় দিন, সংস্পর্শে আসা ব্যক্তির বিষয়ে কেন খোঁজ নেওয়া দরকার বুঝিয়ে বলুন। নির্দিষ্ট ফরম্যাট অনুযায়ী তথ্য সংগ্রহ করুন।

৩

ফরম্যাটের ব্যবহার: সংক্রমিত ব্যক্তির রোগ ধরা পড়ার ২৮ দিনের মধ্যে যে সমস্ত ব্যক্তির সঙ্গে মিশেছেন, যেখানে যেখানে গেছেন, সেসব জায়গায় গিয়ে সংস্পর্শে আশা ব্যক্তিদের খোঁজ নিন।

৪

নজরদারি: নিশ্চিতভাবে সংক্রমিত ব্যক্তির সংস্পর্শে যারা এসেছেন, তাদের সংস্পর্শে আসার পর ২৮ দিন অবধি নজরদারিতে রাখুন এবং করোনা ভাইরাস সংক্রমণ-২০১৯ (COVID-19) কোন লক্ষণ দেখা যাচ্ছে কিনা সেদিকে খেয়াল রাখুন।

৫

ফলো-আপ: সংস্পর্শে আসার তথ্য নিম্নলিখিত জায়গা থেকে নেওয়া যেতে পারে—

- ক) রুগি ও তার পরিবারে সদস্য, কর্মস্থলের লোকজন বা বিদ্যালয়ের সহকর্মী, বা
- খ) অন্যান্য যে কেউ যিনি রুগির সাম্প্রতিকতম কাজকর্ম বা ভ্রমণ সম্বন্ধে জানেন।





COVID-19

৭ জনগোষ্ঠীতে নজরদারি চালানোর সময় কিভাবে মানুষের সাথে কথা বলবেন

সবসময় নম্র ব্যবহার করুন: করোনা ভাইরাস (COVID-19) যে কোন জায়গায় যে কাউকে সংক্রমিত করতে পারে। বৈষম্যমূলক আচরণ, চিৎকার চেষ্টা/অভদ্র/খারাপ ভাষা ব্যবহার করবেন না। মানুষকে আপনার পরিদর্শন/ভিজিটের উদ্দেশ্য এবং তাদের দেওয়া উত্তরগুলি নিয়ে আপনি কি করতে পারেন সেটা বুঝিয়ে বলুন। তাদের বলুন এই সহায়তা সরকারের তরফ থেকে সকল নাগরিককে দেওয়া হচ্ছে।



১ মিটার দূরত্ব বজায় রাখুন: যখন মানুষের সঙ্গে দেখা করছেন তখন স্পর্শ বা কাছাকাছি শারীরিক সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন। এটা মনে রাখবেন যে উভয়ের তরফ থেকেই সংক্রমণ হতে পারে। বাইরে ও খোলামেলা জায়গায় বসা ও পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে কথা বলাই ভালো—জায়গা ও পরিস্থিতি অনুযায়ী।

সাক্ষাৎকার: খুব সুনির্দিষ্ট উত্তরগুলি পাওয়ার জন্য প্রশ্ন করুন। যখন আপনি লিখছেন নিশ্চিত করুন যে আপনার লেখাগুলি পরিষ্কারভাবে বোঝা যাচ্ছে এবং স্পষ্টভাবে সম্পূর্ণ তথ্য লেখা হল কিনা (নাম, ঠিকানা, যোগাযোগের নম্বর)।

Address:
Name:
Contact Number:



ফিডব্যাক: প্রশ্ন করে বুঝে নিন যে আপনার দেওয়া বার্তাগুলি মানুষ সঠিকভাবে বুঝল কিনা এবং তাদের পুনরায় জিজ্ঞেস করুন যে আপনি কি কি উপদেশ বা বার্তা দিয়েছেন।

8

স্পষ্ট/পরিষ্কার করা (ক্ল্যারিফিকেশন): যদি তাদের কোন প্রশ্ন থাকে এবং আপনি তার উত্তর জানেন তাহলে অবশ্যই মানুষকে জানান আর যদি উত্তর নাও জানা থাকে সেটাও জানাতে দ্বিধাবোধ করবেন না। করোনা ভাইরাস সংক্রমণ ১৯ (COVID-19) সম্বন্ধে অনেক কিছুই অজানা রয়েছে।

I dont have clarification regarding this:



গ্রামে / ফিল্ডে যাওয়ার আগে প্রস্তুত হন:

- সাবান/স্যানিটাইজার সঙ্গে নিন হাত ধোয়ার জন্য
- ফরম্যাটগুলি সঙ্গে নিন
- আপনার লেখার সরঞ্জামগুলি সঙ্গে নিন, যেমন কলম, লেখার খাতা/প্যাড
- আপনার মাস্ক, প্রয়োজনে অতিরিক্ত মাস্ক সঙ্গে নিন



COVID-19

কিভাবে সহায়ক পরিবেশ তৈরি করবেন

১

- প্রভাবশালী ব্যক্তিদের সাথে কথা বলুন এবং এই কর্মযজ্ঞে তাদের সামিল করুন।
- ক) স্থানীয় প্রভাবশালী ব্যক্তিদের একটি তালিকা তৈরি করুন (পঞ্চায়েত প্রধান, ধর্মীয় গুরু, শিক্ষক, অন্য যে কোন ব্যক্তি)।
- খ) পরিস্থিতি এবং যা যা করণীয় তাদের সাথে আলোচনা করুন এবং তাদের সহযোগিতায় সচেতনতামূলক প্রচার চালান।

২

- জনসাধারণের সহায়তায় উচ্চ ঝুঁকিসম্পন্ন গোষ্ঠীগুলির জন্য বিশেষ পরিকল্পনা।
- ক) সংস্পর্শে আসার বিধি অনুযায়ী গ্রামে উচ্চ ঝুঁকিসম্পন্ন ব্যক্তিদের একটি তালিকা তৈরি করুন।
- খ) উচ্চ ঝুঁকিসম্পন্ন ব্যক্তিরা যাদের সাথে দেখা করেন বা কথা বলেন তাদের চিহ্নিত করা। প্রতিরোধের ব্যবস্থাগুলি তাদের জানানো এবং বলা যে তারা যেন উচ্চ ঝুঁকিসম্পন্ন ব্যক্তিদের এই বিধিগুলি জানান এবং মেনে চলতে বলেন।
- গ) যাদের বাবা-মা বাড়িতে পৃথকভাবে থাকছেন সেই সমস্ত বাচ্চাদের পড়াশোনা এবং যত্নের দিকগুলিতে নজর দিন।

৩

- এই কাজে সহায়তার জন্য জনগোষ্ঠীর মধ্যে নেটওয়ার্ক তৈরি করা।
- ক) জরুরি পরিকল্পনার জন্য গ্রামকে ছোট ছোট দলে ভাগ করুন, দলনেতা বা নেত্রীদের যোগাযোগের তথ্য সংগ্রহ রাখুন।
- খ) তাদেরও এ.এন.এম, আশাকর্মী, অঙ্গনওয়াড়ি কর্মী, অ্যাম্বুলেন্সের ফোন নম্বর এবং অন্যান্য চিকিৎসা সংক্রান্ত যোগাযোগের তথ্য জানিয়ে রাখুন।
- গ) শিশুদের উপরে কোন রকমের মানসিক চাপ বা শারীরিক নির্যাতনের বিষয়গুলির উপরে নজর দিতে শিশু সংক্রান্ত সমস্ত তথ্য শিশুসুরক্ষা কমিটিগুলিতে জানান।

৪

- পরিবারগুলির জন্য জরুরি অবস্থায় যোগাযোগের তালিকা তৈরিতে সাহায্য করুন।
- ক) প্রতিটি পরিবারের কাছে জরুরি পরিষেবার তালিকা এবং সরকারি সহায়তা কেন্দ্রগুলির ফোন নম্বর, এ.এন.এম, আশাকর্মী এবং অঙ্গনওয়াড়ি কর্মীদের যোগাযোগের তথ্য আছে কিনা তা নিশ্চিত করুন।

৫

- কুৎসা ছড়ানো ও বৈষম্যমূলক আচরণের বিরুদ্ধে প্রতিবাদ করুন—
- ক) জনগোষ্ঠীতে কলঙ্কিত হওয়া বা বৈষম্যমূলক ঘটনা ঘটেছে, এমন স্থানকে চিহ্নিত করা।
- খ) সেই পরিবারগুলির সাথে কথা বলুন এবং তাদের পাশে দাঁড়ান।





COVID-19



পরিবারগুলির সাথে কিভাবে যোগাযোগ করবেন
এবং কথাবার্তা বলবেন



স্থানীয় রীতিনীতি অনুযায়ী অভিবাদন জানান এবং কেন এসেছেন সবিস্তারে বলুন, কথা বলার সময় শ্রদ্ধাশীল, নম্র থাকুন এবং সহমর্মিতা প্রকাশ করুন, কখনোই বৈষম্যমূলক বা অভদ্র আচরণ করবেন না।



সম্ভাবনায়ুক্ত এবং নিশ্চিত ভাইরাস সংক্রমণ হওয়া ব্যক্তিদের পরিবারের সদস্যরা ভীত এবং উদ্ভিন্ন থাকতে পারেন, সে বিষয়ে সচেতন থাকুন এবং তাদের প্রত্যেকটি প্রশ্ন ও উদ্বেগের দিকগুলি গুরুত্ব দিয়ে শুনবেন এবং জানবেন।



প্রতিটি ব্যক্তির থেকে সঠিক তথ্য সংগ্রহ করুন: নাম, জন্মের তারিখ, ভ্রমণের তারিখ সহ ইতিহাস, লক্ষণগুলি প্রভৃতি সারভেইল্যান্স ফরম্যাট অনুযায়ী স্পষ্টভাবে লিপিবদ্ধ করুন।



করোনা ভাইরাস সংক্রামিত অসুখ ২০১৯ (COVID-19) বিষয়ে আপনার কাছে সমস্ত উত্তর নাও থাকতে পারে, এটা স্বীকার করতে কোন বাধা নেই।



যদি করোনা ভাইরাস ঘটিত অসুখ সংক্রান্ত কোন হ্যান্ড আউট বা প্যামফ্লেট থাকে তাহলে সেগুলি পরিবারের সদস্যদের দিতে পারেন এবং তাদের প্রশ্নগুলির উত্তর এই হ্যান্ড আউট বা প্যামফ্লেট ব্যবহার করে দেওয়া যায়, যাতে তারা ভালোভাবে বুঝতে পারে এবং অন্যদেরও সঠিক তথ্য দিতে পারে।



COVID-19

১০

সুরক্ষিত থাকতে বাড়িতে যে অভ্যাসগুলি করা প্রয়োজন

১

অন্যের থেকে দূরে থাকুন

- ক) একটি নির্দিষ্ট ঘরে থাকুন এবং বাড়ির অন্যান্য সদস্যদের থেকে দূরত্ব বজায় রাখুন। অন্ততঃ ১ মিটার দূরত্ব বজায় রাখতে হবে। বাড়িতে আপনার চলাফেরা সীমাবদ্ধ রাখুন যাতে বাড়ির অন্যরা কোনভাবেই সংক্রামিত না হয়ে পড়ে।
খ) আলাদা শৌচাগার (বাথরুম) ব্যবহার করুন, যদি সম্ভব হয়।

২

স্বাস্থ্য পরিষেবা গ্রহণ করুন এবং স্বাস্থ্যের অবস্থা বিষয়ে খবর দিন।

- ক) জ্বর, কাশি বা শ্বাস প্রশ্বাসে অসুবিধে হলে বাড়ির অন্য সদস্যদের রক্ষা করতে মাস্ক ব্যবহার করুন এবং আশাকর্মী, এ.এন.এম বা নিকটবর্তী স্বাস্থ্যকেন্দ্রে তাড়াতাড়ি যোগাযোগ করুন।

৩

মাস্ক ব্যবহার করুন।

- ক) যখন আপনি অন্যান্য লোকজনের মাঝে যাবেন এবং স্বাস্থ্যকেন্দ্রে প্রবেশের আগে।
খ) যদি অসুস্থ মানুষ মাস্ক পরতে অক্ষম হন তবে বাড়ির অন্যান্য সদস্যরা অসুস্থ মানুষের ঘরে ঢোকার সময় মাস্ক ব্যবহার করবেন।

৪

জনবহুল স্থান এড়িয়ে চলুন।

- ক) কর্মস্থল, বিদ্যালয় বা কোন জনবহুল স্থানে যাবেন না।
খ) যদি আপনি সংক্রামিত হন, তাহলে আপনার থেকে অন্যরাও সংক্রামিত হয়ে পড়তে পারে।

৫

বাড়িতে অন্য কারুর বা সহায়ক কর্মীদের প্রবেশ বন্ধ করা।

- ক) আপনার অজান্তে আপনার থেকে অন্যদের মধ্যে সংক্রমণ ছড়িয়ে যেতে পারে।
খ) সহায়ক কর্মী অর্থাৎ আপনার বাড়ির কাজে সাহায্য করতে আসা লোকজন, গাড়ির চালক প্রভৃতি সকলের সাথে দূরত্ব বজায় রাখুন।





COVID-19



বাড়িতে পৃথকভাবে (Quarantine) থাকা
কিভাবে নিশ্চিত করবেন



সহায়তা: শয্যাশায়ী ব্যক্তিকে দেখাশোনার জন্য পরিবারের একজন সদস্যকে চিহ্নিত
করুন যিনি ডাক্তারবাবুর নির্দেশ অনুযায়ী ওযুধ খাওয়াবেন এবং যত্ন নেবেন।



লক্ষণগুলি লক্ষ্য করুন: জ্বর এবং শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়মিত পর্যবেক্ষণ করতে হবে এবং
শ্বাসকষ্ট বা খুব বেশি জ্বর হলে তাড়াতাড়ি জানান।

প্রতিরোধমূলক স্বাস্থ্যবিধি:

ক) যিনি বাড়িতে পৃথকভাবে আছেন তার ব্যবহার করা থালা-বাসন, চশমা, চায়ের
কাপ, খাবার রাখার পাত্র, তোয়ালে/গামছা, বিছানাপত্র ইত্যাদি জিনিসপত্রগুলি
যেন অন্য কেউ ব্যবহার না করেন সে ব্যাপারে খেয়াল রাখবেন। পৃথক থাকা
ব্যক্তির ব্যবহৃত টিস্যু বন্ধ ডাস্টবিনে ফেলে দিন।

খ) পৃথক থাকা ব্যক্তির চাদর, জামা-কাপড় ইত্যাদি ভালো করে গরম জল এবং
সাবান দিয়ে ধুয়ে ফেলুন এবং ভালো করে রোদে শুকিয়ে নিন।

গ) ওয়াশিং মেশিন ব্যবহার করলে সাবান ও গরম জল ব্যবহার করুন এবং ভালো
করে রোদে শুকিয়ে নিন।

ঘ) সমস্ত ব্যবহৃত টিস্যু, ব্যবহার করে ফেলে দেওয়া যায় এমন গ্লাভস, মুখে ব্যবহৃত
মাস্ক এবং অন্যান্য দূষিত জিনিসগুলি বাড়ির অন্যান্য বর্জ্যের সাথে মিশিয়ে
ফেলার আগে পৃথকভাবে বন্ধ কোন ডাস্টবিনে রাখুন।



পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করুন: বার বার স্পর্শ (High Touch) হয় এমন

জায়গাগুলি যেমন—কাউন্টার, টেবিলের উপরিতল, দরজার হাতল, বাথরুমের কল
ও নানা ফিটিংস, টয়লেট, ফোন কী বোর্ড, ট্যাবলেট এবং বিছানার পাশে থাকা
টেবিল—এই জায়গাগুলি প্রতিদিন পরিষ্কার করুন। এছাড়া রক্ত, পায়খানা
বা শরীরের রস লেগে থাকতে পারে সেই সমস্ত স্থান পরিষ্কার করুন।



হাত ধোওয়া: সাবান এবং জল দিয়ে অন্ততঃ ৪০ সেকেন্ড ধরে
হাত ধুতে হবে বা যদি জল এবং সাবান না থাকে তাহলে ৭০%
অ্যালকোহল যুক্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে হাত ঘষে নিন। মাঝে
মাঝেই বিশেষতঃ কিছু স্পর্শ করার পর হাত ধুয়ে ফেলুন।



Ministry of Health
& Family Welfare
Government of India



INDEX

১২



COVID-19

১২

বাড়িতে পৃথকভাবে থাকা ব্যক্তির পরিবারের সদস্যদের কিভাবে সহায়তা করবেন

১

বাড়িতে ভালভাবে হাত ধোবেন। সাবান দিয়ে অন্ততঃ ৪০ সেকেন্ড ধরে ঘসে জল দিয়ে হাত ধুয়ে নিন অথবা ৭০% অ্যালকোহল যুক্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে হাত ঘসুন।

২

বয়স্কদের থেকে দূরে থাকুন। বাড়ির অন্যান্য সদস্যরা আলাদা ঘরে থাকুন এবং পৃথকভাবে থাকা সদস্যের কাছ থেকে যথাসম্ভব দূরে থাকুন। বাড়ির অন্যান্য সদস্যরা আলাদা ঘর ও বাথরুম ব্যবহার করুন, যদি সম্ভব হয়।

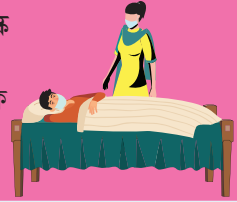
৩

পরিবারের অন্যান্য সদস্যরা ঐ ব্যক্তির সঙ্গে বাড়ির একই জিনিসপত্র ব্যবহার করবেন না, যেমন থালা, জলের গ্লাস, কাপ, খাবারের বাসন, গামছা, বিছানাপত্র বা অন্যান্য জিনিসপত্র।



৪

সম্ভাব্য সংক্রামিত ব্যক্তির কাছে আসার সময় ত্রিস্তরীয় মাস্ক ব্যবহার করুন। একবার ব্যবহারযোগ্য (Disposable) মাস্ক পুনরায় ব্যবহার করবেন না (ব্যবহৃত মাস্কে সংক্রামক ভাইরাস থাকে)। মাস্ক নিরাপদে বর্জন করুন।



৫

জ্বর, সর্দি, কাশি, শ্বাসকষ্ট – যদি এই লক্ষণগুলি দেখা যায় তৎক্ষণাৎ নিকটবর্তী স্বাস্থ্যকেন্দ্রে খবর দিন অথবা স্থানীয় স্বাস্থ্যকর্মীর ফোন নম্বরে ফোন করুন।





COVID-19

১৩

সংক্রমণ সংক্রান্ত কারণে বৈষম্যমূলক
আচরণ কিভাবে সামলাবেন

মানুষ যখন উদ্ভিগ্ন থাকে, বৈষম্য এবং কুৎসার শিকার হয়, তখন তাদের সাহায্য করুন যাতে তারা সেই পরিস্থিতি থেকে বেরিয়ে আসতে পারে। সামগ্রিকভাবে সহায়ক পরিবেশ তৈরিতে সাহায্য করুন।

১

প্রকাশ্যে কোভিড-১৯ কেস বা করোনা সংক্রমণের শিকার এই সমস্ত শব্দ ব্যবহার না করে, বরং বলুন “এই ব্যক্তির করোনা-১৯ হয়েছে”। একইভাবে সন্দেহজনক ব্যক্তি না বলে “কোভিড-১৯ হওয়ার সম্ভাবনা আছে এমন ব্যক্তি” এভাবেও বলতে পারেন। এমনকি এটি আপনার সংস্পর্শে আসা তালিকার ফরম্যাটের পরিভাষাও হতে পারে।

২

মানুষকে পরামর্শ দিন যাতে তারা সেই সমস্ত খবর কম দেখেন, শোনে বা পড়েন যেগুলি তাদের উদ্বেগ বাড়ায় বা আতঙ্কিত করে।

৩

মানুষকে বাড়ির মধ্যে খেলা, পড়া, বাগান করা, বাড়ি পরিষ্কার ইত্যাদির মত হালকা কাজকর্মে জড়িয়ে থাকার পরামর্শ দিন।

৪

জনগোষ্ঠীর মধ্যে প্রভাবশালী ব্যক্তিদের নিযুক্ত করে জনগোষ্ঠীর সমর্থন নিশ্চিত করুন।

ক) প্রভাবশালী ব্যক্তি চিহ্নিতকরণ।

খ) করোনা ভাইরাস সংক্রমণ-২০১৯ (COVID-19) বিষয়ে সঠিক তথ্য তাদের জানানো।

গ) কি সহায়তা তাদের কাছে প্রয়োজন তা পরিষ্কার করে বলুন।

৫

করোনা ভাইরাস সংক্রমণ-২০১৯ (COVID-19) থেকে বেশিরভাগ মানুষ সুস্থ হওয়ার বিষয়টি জোর দিয়ে বলুন, স্থানীয় লোকজন সম্পর্কে সুসংবাদগুলি জানান।

ক) যারা করোনা ভাইরাস সংক্রমণ-২০১৯ (COVID-19) সুস্থ হয়ে উঠেছে।

খ) যারা প্রিয়জনকে সংক্রমণ থেকে সুস্থ হয়ে বেরিয়ে আসতে সাহায্য করেছে তাদের কথাও উল্লেখ করুন।





COVID-19

১৪ মাস্ক কিভাবে ব্যবহার করবেন

১. মাস্ক ব্যবহার করুন যদি:

- ক) আপনার নিজের জ্বর, কাশি বা শ্বাসকষ্ট থাকে।
- খ) আপনি কোন স্বাস্থ্যকেন্দ্রে পরিদর্শন করছেন।
- গ) আপনি যখন কোন অসুস্থ ব্যক্তির সঙ্গে যাচ্ছেন অথবা কোন সংক্রামিত ব্যক্তির ঘরে প্রবেশ করছেন।



২. সঠিকভাবে মাস্ক ব্যবহার করুন:

- ক) মাস্কের ভাঁজ খুলে নিন, নিচের দিকে করে, নাক, মুখ ও চিবুক সম্পূর্ণ ঢেকে নিন।
- খ) নাকের উপর মাস্কের শক্ত অংশটি ঠিক করে চেপে লাগিয়ে নিন। উপরের ফিতে দুটো কানের উপর দিয়ে মাথার উপরে বাঁধুন এবং নিচের ফিতে দুটো গলার পিছনের দিকে বাঁধুন।
- গ) মাস্ক এমনভাবে পরুন যাতে দুইপাশে কোন ফাঁক না থাকে।
- ঘ) মাস্কটি ব্যবহারের সময় টেনে নিচু করবেন না বা গলায় ঝুলিয়ে রাখবেন না।
- ঙ) মাস্ক ব্যবহারকালীন সেটিকে স্পর্শ করবেন না।



৩. ব্যবহার করা মাস্ক পাল্টে নতুন পরিষ্কার মাস্ক পরুন। মাস্ক ভিজে গেলে বা নরম হয়ে গেলে সঙ্গে সঙ্গে বদলে ফেলুন। একবার ব্যবহারযোগ্য মাস্ক পুনরায় ব্যবহার করবেন না।



৪. মাস্ক খোলা

- ক) সঠিক পদ্ধতিতে মাস্ক খুলুন (যেমন পিছনের দিক থেকে ফিতেগুলো খুলে দিন, মাস্কের সামনের দিকে হাত দেবেন না)।
- খ) নিচের ফিতে আগে খুলুন পরে উপরের ফিতে খুলে সেটা ধরে ফেলে দিন, খোলার সময় মাস্কের অন্য কোন অংশ স্পর্শ করবেন না।



৫. মাস্ক ফেলা

মাস্কটি খোলার পর বা আপনি যদি অসাধনতাবশতঃ ব্যবহৃত মাস্কটি স্পর্শ করেন তাহলে অ্যালকোহলযুক্ত হ্যান্ডরাব দিয়ে হাত ঘসুন বা সাবান জল দিয়ে হাত পরিষ্কার করুন। একবার ব্যবহারযোগ্য মাস্ক একবার ব্যবহারের পরে ফেলে দিন এবং ব্যবহৃত মাস্কগুলি বাড়িতে ব্লিচিং জলে কিছুক্ষণ ডুবিয়ে রাখুন তারপর নিকটবর্তী কোন ডাস্টবিনে ফেলে দিন।



পুনর্ব্যবহারযোগ্য মাস্ক যদি ব্যবহার করেন তাহলে সেটি প্রত্যেকদিন ভালো করে গরম জল ও সাবান দিয়ে ধুয়ে ভালো করে রোদে শুকিয়ে নেবেন।



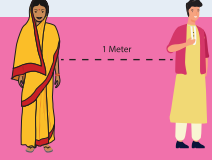
COVID-19

১৫

এলাকায় পরিদর্শন করার সময় আমার কি কি সতর্কতা পালন করা উচিত

১

এলাকার মানুষের সাথে যোগাযোগ করার সময় ১ মিটার দূরত্ব বজায় রাখুন এবং কাছাকাছি বা শারীরিক স্পর্শ এড়িয়ে চলুন।



২

তিনস্তরীয় (থ্রী লেয়ার) মাস্ক দিয়ে আপনার মুখ ঢেকে রাখুন। নিশ্চিত করুন যে মাস্কটি সঠিকভাবে পরা হয়েছে।



৩

আপনার মুখমণ্ডল (চোখ, নাক, মুখ) স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকুন।



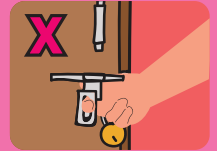
৪

বার বার সাবান দিয়ে অন্ততঃ ৪০ সেকেন্ড ধরে ঘসে জল দিয়ে হাত ধুয়ে নিন বা ৭০% অ্যালকোহল যুক্ত হ্যান্ডরাব দিয়ে হাত ঘসুন।



৫

হাই টাচ পয়েন্ট (High Touch Point) গুলি স্পর্শ করবেন না। যেমন দরজার বেল, দরজার নব, হাতল, হুকো ইত্যাদি।





COVID-19

১৬

বাড়িতে পৌঁছানোর পর আমাকে কি কি সতর্কতা ও সাবধানতা পালন করতে হবে

১

আপনার মুখের মাস্ক ও হাতের গ্লাভস্ যত্নসহকারে সঠিক পদ্ধতি মেনে খুলতে হবে। কোন সময়ই মাস্কের সামনের দিকে স্পর্শ করা যাবে না, পিছনের দিকের লেস/ফিতে খুলতে হবে এবং মাস্কটি গলায় বুলিয়ে রাখবেন না।

২

ব্যবহার করা মাস্ক এবং গ্লাভস্ ঢাকনায়ুক্ত ডাস্টবিনে তাড়াতাড়ি ফেলে দিন। (মাস্ক কিভাবে ব্যবহার করবেন—দেখুন)।

৩

যদি আপনার সাথে ব্যাগ বা খাতাপত্র থাকে তবে সেগুলোকে জীবাণুনাশক তরল দিয়ে মুছে নিন। ৪ চা চামচ ব্লিচিং পাউডার ৪ কাপ জলে গুলে বাড়িতে জীবাণুনাশক তরল তৈরি করুন।

৪

বাড়িতে এসে কোন কিছু স্পর্শ করার আগে আপনার হাত সাবান দিয়ে অন্ততঃ ৪০ সেকেন্ড ধরে ঘসে জলে ধুয়ে ফেলুন বা ৭০% অ্যালকোহল যুক্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে হাত ঘসুন।

৫

যদি সর্দি, কাশি, জ্বর এরকম কোন উপসর্গ দেখা দেয় তাহলে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব নিকটবর্তী স্বাস্থ্যকেন্দ্রে অথবা জেলা নজরদারি আধিকারিকের সাথে যোগাযোগ করুন।





COVID-19

সঠিক তথ্য বনাম প্রচলিত ভুল ধারণা

১. প্রচলিত ধারণা: গরম পড়লে করোনা ভাইরাস মরে যাবে।

সঠিক তথ্য: করোনা ভাইরাস সব এলাকাতেই ছড়াতে পারে, এমনকি গরম এবং সঁাতসেঁতে আবহাওয়া আছে এমন জায়গাতেও। COVID-19 বা করোনা ভাইরাস থেকে নিজেকে বাঁচাতে বা রক্ষা করতে সবচেয়ে ভালো উপায় হলো বার বার সাবান ও জল দিয়ে হাত ধোয়া, হাঁচি এবং কাশির সময় নিজের মুখ ঢেকে রাখা এবং ভিড় এড়িয়ে চলা।

২. প্রচলিত ধারণা: গরম জলে স্নান করলে করোনা ভাইরাস মরে যায়।

সঠিক তথ্য: এই ভাইরাসটি মানুষের ভিতরে বাস করে, আর মানুষের শরীরের ভিতরের তাপমাত্রা ৩৭ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড। সুতরাং গরম জলে স্নান করলেও এই ভাইরাসের উপর কোন প্রভাব পড়ে না।

৩. প্রচলিত ধারণা: রসুন এবং তিল খেলে এই ভাইরাস থেকে রক্ষা পাওয়া যায়।

সঠিক তথ্য: রসুন স্বাস্থ্যকর খাবার যার অন্যান্য উপকারিতা আছে কিন্তু করোনা ভাইরাস থেকে রক্ষা পাওয়া যায় না।

৪. প্রচলিত ধারণা: নিউমোনিয়া ভ্যাকসিন নিলে করোনা ভাইরাস প্রতিরোধ করা যায়।

সঠিক তথ্য: নিউমোনিয়া ভ্যাকসিন নিউমোনিয়া রোগের বিরুদ্ধে প্রতিরোধ গড়ে, নভেল করোনা ভাইরাসের বিরুদ্ধে প্রতিরোধ গড়তে পারে না বা কোন প্রভাব ফেলতে পারে না।

৫. প্রচলিত ধারণা: মশার কামড় থেকে করোনা COVID-19 হতে পারে।

সঠিক তথ্য: মশার কামড় থেকে করোনা ভাইরাস ছড়ায় না। একজন আক্রান্ত মানুষের হাঁচি বা কাশি থেকে এই ভাইরাস ছড়ায়।

৬. প্রচলিত ধারণা: অ্যালকোহল বা জীবাণুনাশক শরীরে স্প্রে করলে এই সংক্রমণ থেকে বাঁচা যেতে পারে।

সঠিক তথ্য: অ্যালকোহল বা জীবাণুনাশক বা স্যানিটাইজার শরীরে বা জামাকাপড়ে স্প্রে করলে বা অ্যালকোহল খেলেও এই রোগের সংক্রমণ থেকে বাঁচা যাবে না। কারণ নাক এবং মুখ দিয়ে ভাইরাসটি শরীরে প্রবেশ করে এবং সংক্রমণ ছড়ায়। হাত দিয়ে মুখ স্পর্শ করলে বা খাবার খেলে সংক্রমিত হাতের মাধ্যমে এই রোগের জীবাণু আমাদের শরীরে প্রবেশ করতে পারে। তাই অ্যালকোহল দিয়ে হাত পরিষ্কার করলে সংক্রমিত হাত ভাইরাস বা জীবাণুমুক্ত হয় এবং হাতের মাধ্যমে এই জীবাণু আমাদের শরীরে প্রবেশ করতে পারে না।

৭. প্রচলিত ধারণা: নিয়মিত নুনজল দিয়ে নাক ধুলে এই সংক্রমণ থেকে রক্ষা পাওয়া যায়।

সঠিক তথ্য: নিয়মিত নুনজল দিয়ে নাক ধুলে সাধারণ সর্দিতে কিছু কিছু ক্ষেত্রে সাহায্য করে কিন্তু এটা নভেল করোনা ভাইরাসের বিরুদ্ধে কার্যকরী কিনা তার কোন প্রমাণ পাওয়া যায়নি।





COVID-19

জরুরি অবস্থায় শিশুদের প্রতি কেন বিশেষভাবে
নজর দেওয়া প্রয়োজন¹

সমগ্র জনসংখ্যার মধ্যে শিশুদের সবচেয়ে দুর্বল হিসাবে গণ্য করা যায়। প্রত্যেক শিশুর ভিন্ন ভিন্ন
চাহিদা আছে এবং জরুরি পরিস্থিতিতে প্রায়শঃই এগুলি উপেক্ষিত হয়। এক্ষেত্রে গ্রাম স্তরের
শিশুসুরক্ষা কর্মিটির সদস্য হিসাবে আশাকর্মী এবং অঙ্গনওয়াড়ি কর্মীদের গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা আছে

১

মা বাবাকে জানান যে এই সময় বাচ্চারা উদ্বিগ্ন হয় এবং তাদের মন খারাপ হতে
পারে। একগুঁয়েমি বা অধৈর্য হয়ে পড়ার মধ্যে দিয়ে এসবের প্রকাশ ঘটতে পারে।
এক্ষেত্রে বাবা-মাকে ধৈর্য ধরতে হবে এবং ভীষণ রকমের বকাবকি বা মারধরের
মধ্যে গেলে চলবে না।

২

এটা জেনে রাখুন যে জরুরি পরিস্থিতিতে শিশুদের এমনভাবে রাখুন যাতে তারা
কোনরকম নির্যাতন, দুর্ব্যবহার, বঞ্চনার অভিজ্ঞতার মুখোমুখি না হয়। এই সমস্ত
সম্ভাবনাগুলি সম্পর্কে সচেতন হন, পদক্ষেপ গ্রহণ করুন এবং রিপোর্ট করুন।

৩

অভিভাবকহীন শিশুদের বিষয়ে সদা সতর্ক থাকুন এবং নজর রাখুন।

৪

শিশুদের যে কোনরকমের সহায়তার জন্য চাইল্ডলাইন ১০৯৮ নম্বরে ফোন
করে জানান।

৫

চাইল্ড কেয়ার ইনস্টিটিউশনের (সি.সি.আই) শিশুসুরক্ষা কর্মীরা সমস্ত সুরক্ষা বিধি
মেনে চলাছেন কিনা, তা পর্যবেক্ষণ করুন।

¹এই অংশটি রাজ্যের শিশু সুরক্ষা আধিকারিকদের জন্য।

আরও বিস্তারিত জানার জন্য যোগাযোগ করুন:

ব্লক স্বাস্থ্য আধিকারিক
জেলা স্বাস্থ্য আধিকারিক
রাজ্য স্বাস্থ্য অধিকর্তা



Ministry of Health
& Family Welfare
Government of India

