

কোভিড-19 প্রশিক্ষকের নির্দেশিকা

প্রতিক্রিয়া এবং মোকাবিলা করার ব্যবস্থাগুলি
ANM, ASHA, AWW-এর জন্য প্রশিক্ষণ টুলকিট



সত্যমেব জয়তে
Ministry of Health & Family Welfare
Government of India





সূচিপত্র

টুলকিট সংক্রান্ত	3
কিভাবে টুলকিট ব্যবহার করতে হবে	4
প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য	5
ক্রমানুযায়ী প্রশিক্ষণ কর্মসূচি	6
সেশন 1: কোভিড-19 এর ভূমিকা প্রস্তুতি এবং প্রতিক্রিয়ার যোগাযোগ	7
সেশন 2: প্রতিরোধ: নিজের এলাকার নিরাপদরীতিনীতি	8
সেশন 3: জনগোষ্ঠী ভিত্তিক নজরদারির দিকগুলি বোঝা	9
সেশন 4: সহায়ক জন স্বাস্থ্য পরিষেবা: নিজের এলাকার এবং পরিবার	10
সেশন 5: দোষী সাব্যস্ত করা বা বৈষম্যমূলক আচরণ ও বৈষম্য সামলানো	11
সেশন 6: ফ্রন্টলাইন কর্মীদের জন্য ব্যক্তিগত নিরাপত্তা	12
সেশন 7: শহরে এলাকায় বিশেষ যোগাযোগের প্রয়োজনীয়তা	13
প্রায়শই জিজ্ঞাসা প্রশ্নাবলী কোভিড-19 সম্পর্কে যা আমার জানা প্রয়োজন	14
সংযুক্তি 1: স্লাইডগুলোর জন্য প্রশিক্ষকের নোট	17



ভূমিকা

জানুয়ারী 2020-তে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) চীনের ছবেই প্রদেশে একটি নতুন করোনা ভাইরাস রোগের প্রাদুর্ভাবকে একটি জন স্বাস্থ্যের সঙ্কট অবস্থা হিসেবে ঘোষণা করেন। সেই থেকে WHO এটিকে সারা বিশ্ব জুড়ে 115 টিরও বেশি দেশকে প্রভাবিত করা একটি পৃথিবীব্যাপী মহামারী হিসেবে ঘোষণা করে। ভারতে 30শে জানুয়ারী, 2020 তারিখে কেরালায় প্রথম কোভিড-19 ক্রমাগতক্রম বর্ধমান ঘটনা, আমাদের সমাজের সব অংশের সক্রিয় ভূমিকা পালন করতে হবে যদি আমরা এই রোগের বিস্তার থামাতে হয় এবং ফন্টলাইন স্বাস্থ্যকর্মীদের দায়িত্ব, পৌঁছানোর সামর্থ্য এবং সমাজের মধ্যে প্রভাব আছে।

উনিসেফ UNICEF এবং WHO কোভিড-19 এ আক্রান্ত ব্যক্তি চিহ্নিত হয় প্রাদুর্ভাব সংযত করার পদক্ষেপ নেওয়ার জন্য ভারত সরকারকে সহায়তা করছেন।

কাদের এই টুলকিট ব্যবহার করা উচিত

প্রশিক্ষণের মডিউলটি ফন্টলাইন স্বাস্থ্য কর্মী যথা এ.এন.এম ও আশা কর্মী-এর সাথে নির্ধারিত এবং কোভিড-19 প্রশিক্ষকদের ব্যবহার করা উচিত। এই মডিউল একটি দেড় ঘন্টার পৃথক প্রশিক্ষণ অথবা একটি বড় প্রশিক্ষণের অংশ হিসেবে ব্যবহার করা যেতে পারে।

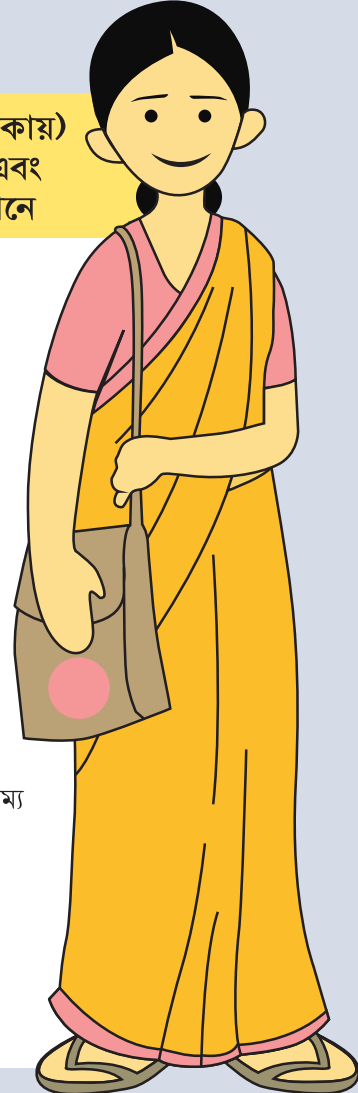
তৃণমূল স্তরের বা সামনের সারির কর্মীদের ভূমিকা

স্বাস্থ্য - ANM DSO/MO-এর নির্দেশিকার অধীনে

1. তথ্য প্রদান করা
 - (a) সামাজিক দূরত্ব স্থাপন করা সহ প্রতিরোধমূলক এবং নিয়ন্ত্রক উপায়গুলি
 - (b) অতিকথা এবং ভুলধারণা সম্ভাষণ করা;
2. DSO-কে সহায়তা করা
 - (a) প্রতি SOP (প্রমাণ কার্যাবলীর প্রণালী)-এর যোগাযোগের পথানুসরণ করা
 - (b) HRG (স্বাস্থ্যসেবা সংস্থান গ্রুপ) শহর/গ্রামাঞ্চলে সম্ভাব্য কেসগুলোর জন্য বাড়িতে পৃথকীকরণ, বাড়তে সেবা, এবং সহায়ক পরিষেবা বাস্তবায়ন করা এবং
 - (c) মনস্তাত্ত্বিক সেবা এবং ভুলধারণা ও বৈষম্যের সম্ভাষণ করা।
3. রিপোর্ট করা এবং প্রতিক্রিয়া জানানো
4. দলের নিরাপত্তা এবং প্রতিরোধ
5. সহায়ক তত্ত্বাবধান

স্বাস্থ্য-ASHA, CHV (শহুরে এলাকায়) এবং ICD গুলি-AWW ANM এবং CDPO-এর দিকনির্দেশনার অধীনে

1. আন্তঃব্যক্তিগত যোগাযোগের মাধ্যমে সম্প্রদায়ের সচেতনতা
 - (a) সামাজিক দূরত্ব স্থাপন করা সহ প্রতিরোধমূলক এবং নিয়ন্ত্রক উপায়গুলি সম্পর্কে সচেতন করা
 - (b) অতিকথা এবং ভুলধারণা সম্ভাষণ করা;
2. ANM/তত্ত্বাবধায়কদের বাড়ি-বাড়ি নিরীক্ষনে সহায়তা করা এইগুলি সহ
 - (a) HRG ও সম্ভাব্য কেসগুলো সনাক্ত করা
 - (b) শহর ও গ্রামাঞ্চলে চিকিৎসাগত পরিষেবার উন্নয়ন নিশ্চিত করা এবং
 - (c) মনস্তাত্ত্বিক সেবা এবং কালিমা ও বৈষম্য সম্ভাষণ করা
3. রিপোর্ট করা এবং প্রতিক্রিয়া জানানো
4. আত্ম-প্রতিরোধ/নিরাপত্তা
5. কোভিড-19 IEC উপাদান ব্যবহার করা



কিভাবে টুলকিট ব্যবহার করতে হবে

টুলকিটটি নিম্নলিখিত জিনিসগুলো নিয়ে গঠিত:

1. প্রশিক্ষণের জন্য প্রশিক্ষকের নির্দেশিকা (FLW-দের প্রশিক্ষণের জন্য DSOরা ব্যবহার করবেন)
2. প্রশিক্ষণের জন্য উপস্থাপনা (VC-এর সময় DSOদের ব্যবহার করতে হবে)
3. FLW দের জন্য রেফারেন্স হিসেবে বিভিন্ন বিষয়ে 5 টি করনীয় জিনিসের সাথে পকেট বই (PDF WhatsApp-এ লোড করা যেতে পারে এবং FLW দের জন্য একটি সুবিধাজনক নির্দেশিকা হতে পারে)

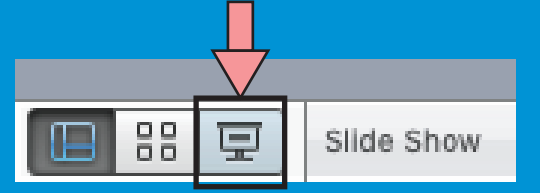
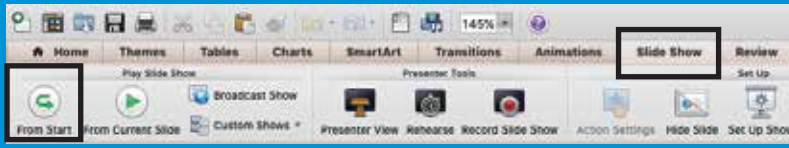
প্রশিক্ষককে প্রশিক্ষণ নির্দেশিকা এবং উপস্থাপনা ব্যবহার করতে হবে। কিভাবে প্রশিক্ষণের সেশন পরিচালনা নির্দিষ্ট কিছু পরামর্শ দেবে। PowerPoint প্রেজেন্টেশন অনুসরণ হবে। সেশন পরিচালনা করতে হবে আলোচনার আগে প্রশিক্ষক যেন নিজেকে সেশন এবং উপস্থাপনার সাথে পরিচিত করবেন, প্রশিক্ষকের লক ডাউন বা উচ্চ সংক্রমণ হারের অধীনে থাকা রাজ্যে রাজ্যের অন্তর্ভুক্ত জেলা এবং অঞ্চল গুলি সম্পর্কে অবহিত থাকতে হবে ও প্রশিক্ষককে 7 নম্বর সেশন শুধুমাত্র শহুরে এলাকার কাজ করা FLW দের প্রশিক্ষণ দেওয়ার সময়ই ব্যবহার করা উচিত কারণ এই টিতে তাদেরকে কিছু এলাকা নির্দিষ্ট তথ্য দেয়া আছে।

সেশনের শেষে একটি আত্ম-মূল্যায়নের ব্যবস্থা করা হয় দেওয়া হয় যা অংশগ্রহণকারীরা তাদের সেশনের সেশন কতটা বুঝতে পেরেছেন তার পরীক্ষা করে দেখতে ব্যবহার করতে পারেন। আত্ম-মূল্যায়ন একটি কেস অধ্যয়ন বা চেকলিস্ট। সব রেফারেন্স প্রশিক্ষককে উপদেষ্টার নির্দেশিকায় দেওয়া আছে। এই সংক্রান্ত র ও জানার জন্যে , সহজ ভাবে বলা পকেট বই অংশগ্রহণ কারী সাথে ভাগ করে নিতে পারেন অংশগ্রহণকারীরা নিজেদের পাঠের সাথে পরিচিত করে নেওয়ার আশা করা হয়। পকেট রেফারেন্স একটি PDF হিসেবে মোবাইলে দেওয়া হবে এবং WhatsApp স্ক্রীনে দেখতে পাওয়া যেতে পারে।

প্রশিক্ষককে প্রেজেন্টেশনের রীতিতে Power Point প্রেজেন্টেশনটি পরিচালনা করার দায়িত্ব নিতে হবে। স্লাইডশো রীতিতে বদল করতে হলে, নির্দেশিকা অনুসরণ করুন

রিবন ব্যবহার করে আপনার স্লাইডশো শুরু থেকে আরম্ভ করতে, শুধু 1. স্লাইড শো ট্যাব এন্যাবিগেট করুন 2. শুরু থেকে বেছে নিব শুরু থেকে আরম্ভ করা বেছে নিলে আপনার প্রেজেন্টেশনকে তার প্রথম লুকিয়ে না রাখা স্লাইড থেকে শুরু করে, আপনি আপনার ডেকে বর্তমানে কোন স্লাইডে আছেন সেটা নির্বিশেষে।

প্রশিক্ষককে PowerPoint প্রেজেন্টেশনটি প্রেজেন্টেশন মোডে পরিচালনা করতে হবে। স্লাইডশো মোডে বদলাতে হলে, এখানে দেখানো নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন



- To start a slideshow from the beginning of your presentation using the Ribbon, simply
 1. Navigate to the Slide Show tab
 2. Select From Beginning
- Selecting From Beginning starts your presentation from the first non-hidden slide in your presentation, regardless of which slide you are currently inside of your deck.
- Trainer must take care to run the PowerPoint presentation in the presentation mode. To shift to the Slideshow mode, follow instruction as shown here





কোভিড-19

প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য

প্রশিক্ষণের শেষে

ASHA/ANM/AWW/ অন্যান্য কর্মীরা নিম্নলিখিত জিনিসগুলো করতে পারবেন:

- জনগোষ্ঠীতে নজরদারির প্রক্রিয়ায় সহায়তা করা (যত তাড়াতাড়ি সম্ভব সনাক্তকরণ এবং রিপোর্ট করা)
- জনস্বাস্থ্য পরিষেবার প্রস্তুতি, প্রতিরোধের উপায় এবং নিয়ন্ত্রণের (বাড়িতে পৃথক ভাবে থাকা, বাড়িতে যত্ন নেওয়া, নিজেকে দোষী না ভাবা বা বৈষম্য মূলক আচরণ এ না পড়া) বিভিন্ন দিক গুলোর সাথে জনগোষ্ঠী /পরিবারের সহায়তা সহ বৃহৎ জনগোষ্ঠীর সংযোগ শক্তিশালী করা
- জনস্বাস্থ্য ব্যবস্থা নিয়ন্ত্রণ সংক্রান্ত (সতর্কতামূলক আচরণ, পারস্পরিক দূরত্ব বজায় রাখার ব্যবস্থা এবং কোনো রকম লক্ষণ দেখা দিলে তাড়াতাড়ি জানানো) দিকগুলির বাস্তবায়িত হচ্ছে কিনা তা দেখা এবং অনুসরণ করা ও গুজব এবং ভুল তথ্য দূর করতে উদ্যোগী হন.
- কোবিদ-19 থেকে আক্রান্ত হওয়া থেকে স্বাস্থ্য কর্মীদের সুরক্ষা নিশ্চিত করুন

জ্ঞান	দক্ষতা
বিভিন্ন ক্ষেত্রে আক্রান্তের সংগা গুলি জানা. অঞ্চল ভিত্তিক সংক্রমন কে চিহ্নিত করে ছড়াতে না দেওয়া, গোষ্ঠীভিত্তিক সংক্রমণ কে ঠেকানো এবং লক্ষণ অনুযায়ী প্রাথমিক অবস্থাতেই চিহ্নিতকরণ.	সকলের সাথে বেজিগত ভাবে যোগাযোগ করে স্বাস্থ্য পরিষেবা নেওয়ার অভ্যাস গড়ে তোলা সোহো কোবিদ-19 এর প্রতিরোধ মূলক ব্যবস্থা, নিয়ন্ত্রণ এর দিকগুলির ক্ষেত্রে জনগোষ্ঠীর অংশগ্রহণকে সুনিশ্চিত করা
অঞ্চল ভিত্তিক নজরদারি এবং রিপোর্ট করার প্রক্রিয়া	উচ্চ ঝুঁকি সম্পন্ন গোষ্ঠী গুলির ব্যবস্থাপনা (সনাক্তকরণ, ট্র্যাক করা ও রিপোর্ট করা) এবং যোগাযোগ করা
জনস্বাস্থ্য পরিষেবা - প্রতিরোধের বেসবস্থা, নিয়ন্ত্রণ, সম্ভাবনা যুক্ত আক্রান্তদের (লক্ষণ যুক্ত, লক্ষণ যুক্ত নয় এমন) জন্য যথাযত ব্যবস্থাপনা, বৈষম্যের দিকগুলো, নিজ উদ্যোগে রিপোর্ট করা, এই সংক্রান্ত অন্যান্য উপসর্গ এবং জহকি পূর্ণ গোষ্ঠী গুলো (ভ্রমণের ইতিহাস, সংস্পর্শে আসার ঘটনা কারণে আক্রান্ত দেশ বা অঞ্চলের সাথে যুক্ত) বিষয়ে জানা সামলানো সহ সন্দেহজনক কেসগুলোর (লক্ষণযুক্ত ও লক্ষণযুক্ত নয়) ব্যবস্থাপনা, নিজে রিপোর্ট করতে উসাহ দেওয়া, যুগ্ম-উপসর্গ ও অন্যান্য ঝুঁকিপূর্ণ গোষ্ঠীগুলোকে (ভ্রমণের ইতিহাস বা সংস্পর্শে আসা: করোনায় প্রভাবিত দেশ/এলাকাগুলো) বোঝা	উদ্বেগ, ভীতি, নিজেকে দোষী ভাবা, বৈষম্য প্রবৃত্তি সামলাতে সহায়ক পরিবেশ গড়ে তোলা এবং বজায় রাখা, উচ্চ ঝুঁকি সম্পন্ন গোষ্ঠী গুলির চিহ্নিতকরণ, নিজ উদ্যোগে জানানো এবং কোবিদ -19 সংক্রান্ত বিষয়ে বোঝানোর জন্যে যোগাযোগের সরঞ্জামের ব্যবহার.
নিজের ধ্যান ধারণা এন্ড ভুল তথ্য জানার বিষয় গুলি সম্পর্কে সতর্ক থাকা	কোভিড-19 IEC উপাদানের কার্যকর ব্যবহার, সুরক্ষার উপায় যেমন হাত ধোয়া, পারস্পরিক দূরত্ব স্থাপন করা, কাশির আদব-কায়দা এবং সংস্পর্শের পথানুসরণ করার সময় চিকিসাগত মাস্ক বা মুখোশের সঠিক ব্যবহার





কোভিড-19

ক্রমানুযায়ী প্রশিক্ষণ কর্মসূচি

সেশন 1: কোভিড-19, কেসের সংজ্ঞা বোঝা

15 মিনিট

সেশন 2: নীচের বিষয়ের উপর সম্প্রদায়ের তথ্য সামলানো:

20 মিনিট

- a. প্রতিরোধমূলক পরিষেবা: ASHA/ANM/FLW দের
সাম্প্রদায়িক স্তরে কোভিড-19 এর প্রাদুর্ভাবের মুখে প্রভুতির
জন্য যোগাযোগ করতে হবে

10 মিনিট

সেশন 3: সম্প্রদায়ে নজরদারি বোঝা

সেশন 4: সহায়ক জন স্বাস্থ্য পরিষেবা: সম্প্রদায় ও পরিবার

15 মিনিট

- a. নিয়ন্ত্রক পরিষেবা (বাড়িতে পৃথকীকরণ, বাড়িতে সেবা,
কালিমা ও বৈষম্য এবং ঘাড়া-এর জন্য সহায়ক পরিষেবা)
- b. অতিকথা ও ভুলতথ্য সামলানো; প্রাদুর্ভাবের পর্যায়ে
জনতাজোট সংযত করা, সাম্প্রদায়িক সম্প্রচারের মাধ্যমে
রিপোর্ট করা ও প্রতিক্রিয়া জানানো
- c. কোভিড-19 এর উপর IEC উপাদানের কার্যকর ব্যবহার

সেশন 5: কালিমা ও বৈষম্য ব্যবস্থাপনা

20 মিনিট

সেশন 6: যোগাযোগ, নিরাপত্তা এবং প্রতিরোধ

10 মিনিট

সেশন 7: শহুরে এলাকায় বিশেষ যোগাযোগের প্রয়োজনীয়তা

15 মিনিট





কোভিড-19

সেশন 1: কোভিড-19 এর ভূমিকা প্রস্তুতি এবং প্রতিক্রিয়ার যোগাযোগ

শিক্ষার পরিণাম:

- অংশগ্রহণকারীরা কোভিড-19 এর উপর মুখ্য বার্তাগুলো আবার মনে করতে পারবেন
- অংশগ্রহণকারীদের সংস্পর্শের পথানুসরণ সামলানো সংক্ষিপ্তবৃত্তি করতে হবে
- সময়ের আগে নির্ধারণের জন্য লক্ষণসমূহের যোগাযোগের একটি চেকলিস্ট অংশগ্রহণকারীরা **দিতে**

পারবেন সময়কাল: 10 মিনিট

পদ্ধতি: প্রেজেন্টেশন

প্রণালী:

উপদেষ্টা বলেন:

স্লাইড 1: কোভিড-19 প্রতিক্রিয়া ও সংযত রাখার উপর প্রশিক্ষণে স্বাগতম



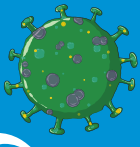
স্লাইড 2 ও 3 : এই প্রশিক্ষণে যে বিষয়গুলোর উপর আমরা কথা বলতে যাচ্ছি সেগুলো হল ছয়টি প্রধান এলাকা এবং আমাদের ভূমিকা।

1. এই সেশন প্রত্যেক ফ্রন্টলাইন কর্মী বা অন্যান্য কর্মীরা যে ভূমিকা পালন করবেন এবং কোভিড-19 সম্পর্কে তার কি বোঝা প্রয়োজন সেই সম্পর্কে কথা বলে
2. এই সেশন খজধ রা সম্প্রদায়ে হাতের পরিচ্ছন্নতা, শ্বাসপ্রশ্বাসের স্বাস্থ্যবিধি, সামাজিক দূরত্ব স্থাপন করা এবং ঘটা-এর উপর যে তথ্য ও জ্ঞান দেবেন সেই সম্পর্কে কথা বলে
3. সেশন সংস্পর্শের পথানুসরণ প্রণালী, কিভাবে সংস্পর্শ সনাক্ত করতে হবে, সন্দেহজনক, লক্ষণযুক্ত বা লক্ষণবিহীন ব্যক্তিদের সহায়তার জন্য নির্দেশিকাগুলো কি সেগুলো আলোচনা করে
4. সম্প্রদায়ে কোভিড-19 সম্পর্কে সম্ভাষণে সম্প্রদায় নেটওয়ার্কেরপালন করা ভূমিকাটি কি, কোন পরিষেবাগুলো প্রয়োজন:শহর ও গ্রামাঞ্চলে বাড়িতে সেবা, বাড়িতে পৃথকীকরণ
5. এই সেশন করোনা ভাইরাস ও অনেক ভীতিকে ঘিরে থাকা অতিকথা এবং ভুলতথ্য যা বিভিন্ন স্তরে কালিমাদায়ক আচরণে পরিণত হয় সেটা নিয়ে আলোচনা করে
6. ফ্রন্টলাইন কর্মীরা হাজার হাজার সরাসরি বা পরোক্ষভাবে প্রভাবিত সম্প্রদায়ের সদস্যদের কাছে পৌঁছানোর বার্তার উপর কাজ করবেন। তবে তাদের নিজেদের ব্যক্তিগত নিরাপত্তারও যত্ন নেওয়া প্রয়োজন।

স্লাইড 4: এইগুলি পরিপূর্ণ করার জন্য, বিভিন্ন কার্যনির্বাহকরা কোন ভূমিকা পালন করবেন। এগুয়ে, এন্ড্র এবং অঙ্গনবাড়ি কর্মী, স্বচ্ছগ্রাহী ও কিমান মিত্র সহ, অন্যান্য ফ্রন্টলাইন কার্যনির্বাহকরা। আমাদের কাছে জীবিকা দিদি বা কুদমাশ্রি বা ত্তজব্ব সদস্যের মত গঘগ গোষ্ঠীর নেতারাও থাকতে পারেন যাদের জেলা তত্ত্বাবধায়ক আধিকারিক (District Surveillance Officer) বিভিন্ন উপায়ে সাহায্য করার অনুরোধ জানাবেন।

স্লাইড 5: আমরা যে রোগের কথা বলছি আসুন সেটা সম্পর্কে বোঝা যাক





কোভিড-19

সেশন 2: প্রতিরোধ: নিজর এলাকার নিরাপদরীতিনীতি

শিক্ষার পরিণাম:

- অংশগ্রহণকারীরা সম্প্রদায় এবং পরিবারে প্রতিরোধের রীতিনীতি ব্যাখ্যা করতে পারবেন
- অংশগ্রহণকারীরা কোভিড-19 ছড়িয়ে পড়া এড়াতে বাড়িতে এবং জনসমক্ষে নিয়ে যাওয়ার জন্য প্রতিরোধমূলক আচরণের একটি চেকলিস্ট দিতে পারবেন

সময়কাল: 20 মিনিট

পদ্ধতি: প্রেজেন্টেশন

প্রণালী:

স্লাইড 6:

এই সেশনে আমরা চারটি জিনিস দেখব;

1. হাতের পরিচ্ছন্নতা
2. শ্বাসপ্রশ্বাসের স্বাস্থ্যবিধি
3. পারস্পরিক দূরত্ব স্থাপন করা
4. উচ্চ ঝুঁকির গোষ্ঠী

স্লাইড 7 ও 8:

এইটি সম্প্রচারের উপায় এবং কিভাবে 1) হাতের পরিচ্ছন্নতার মাধ্যমে সংক্রমণ প্রতিরোধ করতে হবে, কি করণীয় ও করণীয় নয় সেই সম্পর্কে কথা বলে

স্লাইড 9:

2) শ্বাসপ্রশ্বাসের স্বাস্থ্যবিধি: কি করণীয় ও করণীয় নয়

স্লাইড 10:

শ্বাসপ্রশ্বাসের স্বাস্থ্যবিধি এবং ANM/ASHA/AWW কিভাবে FLWরা যোগাযোগ করবেন তার উপর কেস অধ্যয়ন। উপদেষ্টা কেস অধ্যয়ন পড়বেন,

স্লাইড 11:

আলোচনার জন্য সময় দেবেন আর তারপর সমাপ্ত করবেন।

3) সামাজিক দূরত্ব স্থাপন করা, এটা কি এবং করণীয় ও করণীয় নয়

স্লাইড 12:

4) যত্ন নেওয়া আমাদের উচ্চ ঝুঁকির গোষ্ঠীর: কারা উচ্চ ঝুঁকির গোষ্ঠী এবং কিভাবে ANM/ASHA/AWW তাদের সনাক্ত করবেন



আত্ম-মূল্যায়ন: 5 মিনিট

A. নীচের বিষয়ের জন্য সম্প্রদায়ের স্তরে কোভিড-19 ছড়িয়ে পড়া সংযত করতে যে পাঁচটি বার্তা আপনি অবশ্যই দেবেন তার তালিকা তৈরী করুন:

1. হাতের পরিচ্ছন্নতা
 2. শ্বাসপ্রশ্বাসের স্বাস্থ্যবিধি
 3. পারস্পরিক দূরত্ব স্থাপন করা
- B. কিভাবে আপনি উচ্চ ঝুঁকির গোষ্ঠী সনাক্ত করবেন





কোভিড-19

সেশন 3: জনগোষ্ঠী ভিত্তিক নজরদারির দিকগুলি বোঝা

শিক্ষার পরিণাম:

- অংশগ্রহণকারীরা কে জনগোষ্ঠী এবং কে সংস্পর্শে এসেছেন সেটা ব্যাখ্যা করতে পারবেন
- সংস্পর্শের প্রকার এবং তাদের ঝুঁকির স্তর তালিকাভুক্ত করতে পারবেন
- অংশগ্রহণকারীরা সেইসব পরিষেবার উপর তথ্য দেওয়ার ব্যাপারে স্পষ্ট থাকবেন যেগুলো লক্ষণযুক্ত ও লক্ষণবিহীন কেসের জন্য প্রদান করা হয়

সময়কাল: 10 মিনিট

পদ্ধতি: প্রেজেন্টেশন

প্রণালী:



স্লাইড 13:

এই সেশনে আমরা দেখতে যাচ্ছি:

- a. সংস্পর্শের প্রকার
- b. সংস্পর্শের পথানুসরণের SOP
- c. সংস্পর্শের জন্য সতর্কতা সংক্রান্ত উপদেশ দিতে হবে
- d. নিজের এলাকার নজরদারির জন্য যোগাযোগ করা

স্লাইড 14:

এই স্লাইড FLW দের একজন সংস্পর্শে আসা ব্যক্তি এবং একজন সন্দেহজনক ব্যক্তির মধ্যে পার্থক্য করতে সাহায্য করতে একজন সংস্পর্শে আসা ব্যক্তি ও সন্দেহজনক ব্যক্তির সংজ্ঞা দেবে

স্লাইড 15:

সংস্পর্শের প্রকার: উচ্চ ঝুঁকি ও কম ঝুঁকির সংস্পর্শ

স্লাইড 16:

কি ভাবে জনগোষ্ঠী ভিত্তিক সংস্পর্শে আসা মানুষদের চিহ্নিত করতে হবে

স্লাইড 17:

লক্ষণ যুক্ত সংস্পর্শে আসা বেক্তি কে সতর্কতা কি এবং কে একজন লক্ষণবিহীন সংস্পর্শে আসা ব্যক্তি, কি সতর্কতা দেওয়া উচিত।

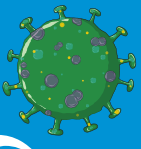
স্লাইড 18:

- a) প্রশিক্ষক কেসের দৃশ্যবিবরণী পড়ে শোনাবেন এবং তারপর অংশগ্রহণকারীদের উত্তর দিতে বলবেন।
- b) স্লাইড: FLW কি করতে পারেন তার উপর সম্ভাব্য উত্তরগুলো আলোচনা করুন।

আত্ম-মূল্যায়ন

1. সংস্পর্শের প্রকার কি
2. যে ধরনের লক্ষণগুলো সংস্পর্শকে লক্ষণযুক্ত এবং লক্ষণবিহীন হিসেবে শ্রেণীভুক্ত করবে তার তালিকা তৈরী করুন
3. জনগোষ্ঠী ভিত্তিক নজরদারির প্রোটোকল কি





কোভিড-19

সেশন 4: সহায়ক জন স্বাস্থ্য পরিষেবা জনগোষ্ঠী: নিজর এলাকার এবং পরিবার

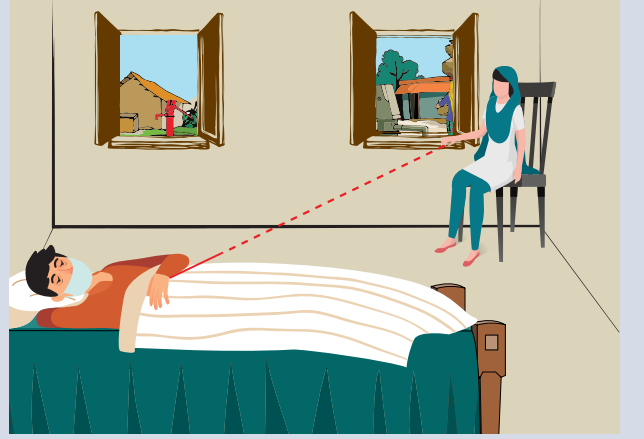
শিক্ষার পরিণাম:

- অংশগ্রহণকারীরা কোভিড-19 এর জন্য জনগোষ্ঠীতে সহায়তা তৈরী করা নিশ্চিত করার জন্য ধাপগুলি বুঝতে পারবেন
- সম্ভাবনাময় বৈজ্ঞানিক পরিবারের সদস্যদের জন্য বাড়িতে সেবা ও বাড়িতে পৃথকীকরণের জন্য পরিষেবা প্রদান করার তথ্য অংশগ্রহণকারীরা বুঝতে এবং সেগুলো দিতে পারবেন।
- অংশগ্রহণকারীরা কোভিড-19 ছড়িয়ে পড়া এড়াতে বাড়িতে এবং জনসমক্ষে নেওয়া প্রতিরোধমূলক আচরণের একটি চেকলিস্ট দিতে পারবেন

সময়কাল: 15 মিনিট

পদ্ধতি: প্রেজেন্টেশন

প্রণালী:



স্লাইড 19: এই সেশনে আমরা তিনটি জিনিস দেখতে যাচ্ছি;

- সাম্প্রদায়িক স্তরে সহায়ক পরিবেশ তৈরী করায় FLW এর ভূমিকা
- সঠিক তথ্য দেওয়া এবং বাড়িতে পৃথকীকরণ ও বাড়িতে সেবার জন্য নিরাপদ আচরণ নিশ্চিত করায় FLW দের ভূমিকা

স্লাইড 20: প্রতিক্রিয়া এবং সংযত রাখা -

একটি সহায়ক পরিবেশ তৈরী করা সাম্প্রদায়িক স্তরে একটি সহায়ক পরিবেশ তৈরী করতে স্বাস্থ্য কর্মী ও FLW-দের কি করা উচিত তার উপর স্লাইডটি পড়ে শোনান।

স্লাইড 21: উত্তর গুলো ব্যবহার করে প্রভাবশালী ব্যক্তিদের ভূমিকা কি কি হতে পারে সেগুলো তুলে ধরুন এন্ড তৃণমূল স্তরের কর্মীরা কি ভাবে প্রয়োগ করতে পারে সেগুলিও আলোচনা করুন।

স্লাইড 22: বাড়িতে পৃথকীকরণ: সম্ভাব্য সংক্রামক ব্যক্তির জন্য সুরক্ষিত থাকুন এই স্লাইড বাড়িতে কোনো সন্দেহজনক ব্যক্তি থাকলে তার প্রয়োজনীয় সেবা সম্পর্কে কথা বলে।

স্লাইড 23: বাড়িতে সেবা পরিবেশ সুরক্ষিত রাখুন
ANM/ASHA/AWW-রা সম্প্রদায়ে বাড়ি নিরাপদ রাখার সুরক্ষিত রীতিনীতিগুলো কিভাবে জানাবেন সেটা ব্যাখ্যা করে।

স্লাইড 24: এই স্লাইডটি বাড়িতে পৃথকীকরণ: পরিবারের সদস্যদের জন্য সুরক্ষিত থাকুন এই স্লাইডটি পৃথক থাকা ব্যক্তির পরিবারের সদস্যদের জন্য নিরাপদ আচরণগুলো ব্যাখ্যা করে।

আল্ফা-মূল্যায়ন: 5 মিনিট

1. বাড়িতে সেবার নির্দেশিকার জন্য যে 5 টি জিনিস আপনি যোগাযোগ করবেন সেগুলো তালিকাভুক্ত করুন
2. কোভিড-19 এ জনগোষ্ঠীকে অন্তর্ভুক্ত করার জন্যে আপনি যে 5 টি পদক্ষেপ নিতে পারেন সেগুলো তালিকাভুক্ত করুন





কোভিড-19

সেশন 5: দোষী সাব্যস্ত করা বা বৈষম্যমূলক আচরণ ও বৈষম্য সামলানো

শিক্ষার প্রতিফলন:

- অংশগ্রহণকারীরা কলঙ্ক বা দোষী সাব্যস্ত র সংগা সংজ্ঞা দিতে পারবে এবং কেন এধরণের আচরণ হয় সেটাও বুঝতে পারবেন।
- অংশগ্রহণকারীরা কিভাবে কদূর করবে এবং এই বিষয়গুলো ভালো ভাবে বুঝতে পারবে পারেন তা জানতে পারবেন।

সময়কাল: 20 মিনিট

পদ্ধতি: প্রেজেন্টেশন

প্রণালী:

স্লাইড 19:

এই সেশনে কলঙ্ক বা কি ভাবে দোষী সাব্যস্ত হয় কেন হয় কি ভাবে এই ধরণের আচরণ দূর করবো, আমরা কি করতে পারি, এই বিষয় গুলি জানবো কি, কেন কোভিড-19 কলঙ্ক বা কালিমা বহন করে, কিভাবে আমরা কালিমাপূর্ণ আচরণ সনাক্ত করব এবং এটা সম্পর্কে আমরা কি করতে পারি সেটা আমরা শিখতে যাচ্ছি।

স্লাইড 26 ও 27:

কলঙ্ক বা কালিমা কি এবং কালিমা কেন দেখা যায়?

এই দুটি স্লাইড কলঙ্ক বা কালিমা সংজ্ঞায়িত করতে এবং কেন কোভিড-19 এর সাথে কলঙ্ক বা কালিমা সংযুক্ত থাকতে পারে তা ব্যাখ্যা করতে ব্যবহার করুন

স্লাইড 28:

কালিমা চিনতে পারা?

কালিমা চিনতে পারার পরিস্থিতি ও তাদের ক্ষমতা আলোচনা করতে 28 স্লাইড ব্যবহার করুন।

FLW-দের থেকে উত্তর নিন। সঠিক উত্তর শেয়ার করতে পরবর্তী স্লাইড দেখান।

স্লাইড 29 ও 30:

কালিমা কি করে এবং ANM/ASHA/AWW-রা কি করতে পারেন

এই স্লাইডগুলো কোভিড-19 রিপোর্ট করা ও চিকিৎসার উপর কালিমার প্রভাব ব্যাখ্যা করে।

FLW-রা দোষী সাব্যস্ত হওয়ার বিষয় গুলি নিয়ে আলোকপাত করতে কি করতে পারেন তা ব্যাখ্যা ও আলোচনা করতে 29 স্লাইড ব্যবহার করুন।

স্লাইড 31:

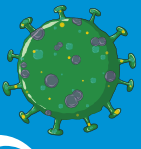
উপদেষ্টা কেস অধ্যয়ন পড়বেন এবং অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্নের উত্তর দিতে বলবেন।

আত্ম-মূল্যায়ন: 5 মিনিট

1.আপনার মতে সম্প্রদায়ে কালিমার প্রকাশ করে এমন 5 টি ঘটনা তালিকাভুক্ত করুন

2.আপনার সম্প্রদায়ে সংক্রমণের কারণ এ দোষী সাব্যস্ত হওয়া কে সামলানোর জন্য সামলাতে আপনি করতে পারেন এমন যেকোনো দুটি জিনিস চিহ্নিত করুন



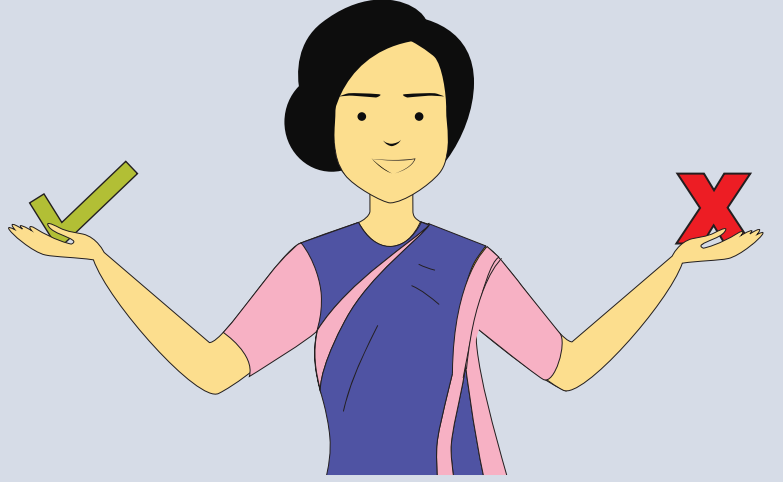


কোভিড-19

সেশন 6: ফ্রন্টলাইন কর্মীদের জন্য ব্যক্তিগত নিরাপত্তা

শিক্ষার প্রতিফলন:

- অংশগ্রহণকারীরা কি যোগাযোগ করতে হবে এবং কিভাবে যোগাযোগ করতে হবে তার তালিকা বানাতে পারবেন
- অংশগ্রহণকারীরা আত্ম-সুরক্ষার উপায়গুলো প্রদর্শন করবেন
- অংশগ্রহণকারীরা বাড়িতে যাওয়া এবং সংস্পর্শের পথানুসরণ প্রণালীর সময় নেওয়া নিরাপত্তা উপায়গুলির একটি চেকলিস্ট তৈরী করতে পারবেন।



সময়কাল: 10 মিনিট

পদ্ধতি: প্রেজেন্টেশন

প্রণালী:

বলুন, নভারতে স্বাস্থ্য এবং পুষ্টির সেবার তিনটি স্তম্ভ হল ASHA, ANM এবং AWW* FLW-দের (ANM, ASHA, C AWW সহ) সুরক্ষা এবং নিরাপত্তা চরম উদ্বেগের যেহেতু তারাই সাম্প্রদায়িক স্তরে কোভিড-19 এর সাথে লড়াই করতে সামনের সারিতে থাকেন।

স্লাইড 33 ও 34:

কি এবং কিভাবে যোগাযোগ করতে হবে

স্লাইডগুলো সম্প্রদায়ে FLW-রা কোন মুখ্য তথ্য শেয়ার করবেন তা ব্যাখ্যা করে। 34 স্লাইড কার্যকর যোগাযোগের জন্য কয়েকটি পরামর্শ দেয়।

স্লাইড 35:

মাস্ক বা মুখোশ ব্যবস্থাপনায় প্রয়োজনীয় পরামর্শ দেয়

স্লাইড 36:

FLW-দের জন্য সতর্কতা এবং নিরাপত্তা উপায়

এই স্লাইড কিভাবে ASHA/ANM-দের সম্প্রদায়ে চলাফেরা করার সময় বা বাড়িতে ভিজিট করার সময় সংক্রমণের বিরুদ্ধে সতর্কতা নিতেই হবে সেই সম্পর্কে এবং FLW-রা বাড়ি পৌঁছানোর পরে নেওয়া নিরাপত্তার সতর্কতা উপায়গুলো সম্পর্কে বলে।

স্লাইড 37 ও 38:

অতিকথা এবং তথ্য

আপনাকে কয়েকটা চলতি প্রচলিত ধারণা এবং ভুল তথ্য দেওয়া হবে। অন্য কোনো প্রশ্ন থাকলে, আপনি এই নির্দেশিকার প্রায়শই জিজ্ঞাসা করা প্রশ্নাবলী রেফার করতে বা আপনার সুপারভাইজারের সাথে কথা বলতে পারেন।

স্লাইড 39 ও 40:

প্রশিক্ষণ মডিউলে বিষয়গুলোর একটি তাড়াতাড়ি মনে করার জন্য একটি খেলা।

বিবৃতি দেওয়া আছে। আপনাকে প্রশিক্ষণের সময় FLW-দের জিজ্ঞাসা করতে হবে সেগুলো সঠিক বা বেঠিক। বউ পদেঙ্কাকে প্রেজেন্টেশন শো মোডে পরিচালনা করতে হবে এবং বর্গক্ষেত্রগুলোতে ক্লিক করতে হবে। সঠিক বিবৃতিগুলো নীচে প্রকাশ করা আছে। ভুল বিবৃতিগুলোকে সংশোধন করা আছে।





কোভিড-19

সেশন 7: শহুরে এলাকায় বিশেষ যোগাযোগের প্রয়োজনীয়তা

শিক্ষার প্রতিফলন:

- অংশগ্রহণকারীরা শহুরে এলাকায় প্রয়োজনীয় বিশেষ কাজকর্ম আলোচনা করতে পারবে

সময়কাল: 10 মিনিট

পদ্ধতি: প্রেজেন্টেশন

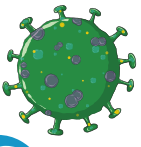
প্রণালী:

প্রশিক্ষক এই সেশনটি শুধুমাত্র শহুরে এলাকা থেকে অংশগ্রহণ করা খজধদের জন্যই সম্পন্ন করবেন

স্লাইড 41 ও 46:

প্রতিটি স্লাইড আলোচনা করুন এবং শহুরে এলাকায় খজধরা কি পদক্ষেপ নেবেন সেটা ব্যাখ্যা করুন





কোভিড-19

রেফারেন্স

প্রায়শই জিজ্ঞাসা প্রশ্নাবলী কোভিড-19 সম্পর্কে
যা আমার জানা প্রয়োজন

1. কোভিড-19 কি?

কোভিড-19 সবচেয়ে সম্প্রতি আবিষ্কৃত করোনা ভাইরাসের ফলে ঘটিত একটি সংক্রামক রোগ। এই নতুন ভাইরাস এবং রোগটি ডিসেম্বর 2019-এ চীনের ইউহানে শুরু হওয়া প্রাদুর্ভাবের আগে অজানা ছিল। সেই কারণে একে নভেল (নতুন) করোনা ভাইরাস বলা হয়। এটা 2019 সালে খুঁজে পাওয়া গেছে

2. লক্ষণগুলো কি

COVID-19 এর সবচেয়ে সাধারণ লক্ষণগুলো হল জ্বর, কাশি ও শ্বাস নেওয়ায় অসুবিধা। কিছু রোগীর যন্ত্রণা ও ব্যাথা, নাক বন্ধ, নাক দিয়ে জল পড়া, গলা ব্যাথা বা ডাইরিয়া হতে পারে। এই লক্ষণগুলো সাধারণত হালকা এবং ধীরে ধীরে শুরু হয়। কিছু লোক সংক্রামিত হতে পারেন কিন্তু কোনো লক্ষণ দেখা যায় না ও অসুস্থ বোধ করেন না। বেশিরভাগ মানুষ (প্রায় 80%) কোনো বিশেষ চিকিৎসা ছাড়াই রোগ থেকে সেরে ওঠেন। কোভিড-19 হওয়া প্রতি 6 জন লোকের মধ্যে প্রায় 1 জন গুরুতরভাবে অসুস্থ হয়ে পড়তে পারেন এবং শ্বাস নেওয়ায় অসুবিধা হতে পারে। বয়স্ক মানুষ, মূলগত চিকিৎসা সংক্রান্ত সমস্যা যেমন উচ্চ রক্তচাপ, হার্টের সমস্যা বা ডায়বেটিস থাকা ব্যক্তিদের গুরুতর অসুস্থতা গড়ে ওঠার সম্ভাবনা আছে। জ্বর, কাশি বা শ্বাস নেওয়ায় কষ্ট পাওয়া ব্যক্তিদের অবিলম্বে চিকিৎসাগত সাহায্য নেওয়া প্রয়োজন।

3. কিভাবে কোভিড-19 ছড়িয়ে পড়ে?

মানুষ অন্য যে ব্যক্তির কোভিড-19 ভাইরাস আছে তাদের থেকে রোগাক্রান্ত হতে পারেন। রোগটি নাক বা মুখের থেকে বের হওয়া ছোট ফোটা, যা কোভিড-19 এ আক্রান্ত ব্যক্তির কাশি বা প্রশ্বাসের থেকে বের হতে পারে, তার মাধ্যমে এক ব্যক্তি থেকে অন্য ব্যক্তিতে ছড়িয়ে পড়তে পারে। এই ফোটাগুলো ব্যক্তির আশেপাশে বস্তু বা পৃষ্ঠতলে গিয়ে পড়ে। অন্যান্য ব্যক্তির তারপর এইসব বস্তু বা জিনিস ছুঁয়ে, ও সেটার পরে তাদের চোখ, নাক বা মুখ ছুঁয়ে কোভিড-19 এ আক্রান্ত হতে পারেন। মানুষ কোভিড-19 এ আক্রান্ত ব্যক্তির শ্বাস প্রশ্বাস নেয়ার ফলেম এই ভাইরাসে আক্রান্ত হতে পারেন। সেই কারণে অসুস্থ ব্যক্তির থেকে 1 মিটারের চেয়ে বেশি দূরত্বে থাকা গুরুত্বপূর্ণ।

কোভিড-19 ঘটানো ভাইরাসটি কি বাতাসের মাধ্যমে ছড়িয়ে পড়তে পারে?

তখনো পর্যন্ত করা গবেষণা বলছে কোভিড-19 ঘটানো ভাইরাসটি বাতাসের মাধ্যমে না হয়ে প্রধানত শ্বাস প্রশ্বাসের বিন্দুর সাথে সংস্পর্শে আসার মাধ্যমে সংক্রামিত হয়। আগের রকিভাবে কোভিড-19 ছড়িয়ে পড়ে? উত্তরটি দেখুন।

যে ব্যক্তির কোনো লক্ষণ নেই তার থেকে কি কোভিড-19

সংক্রামিত হতে পারে?

যে প্রধান উপায়ে রোগটি ছড়িয়ে পড়ে সেটি হল কাশছেন এমন কোনো ব্যক্তি থেকে বের হওয়া শ্বাসপ্রশ্বাসের ফোটার মাধ্যমে। যে ব্যক্তির কোনো লক্ষণই নেই তার থেকে COVID-19 এ আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি খুবই কম। তবে, COVID-19-এ ভোগা অনেক মানুষ শুধুমাত্র হালকা লক্ষণ অনুভব করেন। এইটি বিশেষকরে রোগের প্রারম্ভিক পর্যায়ে সত্য। সেই কারণে উদাহরণ স্বরূপ, শুধু সামান্য কাশি আছে কিন্তু অসুস্থ বোধ করছেন না এমন কারোর থেকে COVID-19-এ আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা আছে।

আমি কি কোভিড-19 আছে এমন কোনো ব্যক্তির মলের

থেকে সেই রোগে আক্রান্ত হতে পারি?

কোনো সংক্রামিত ব্যক্তির মলের থেকে COVID-19 এ আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি খুবই কম। কারণ এইটি একটি ঝুঁকি, তবে, এইটি বাথরুম ব্যবহার করার পরে এবং খাওয়ার পরে নিয়মিত হাত পরিষ্কার করার আরেকটি কারণ।



4. ভাইরাসটি পৃষ্ঠতলে কতক্ষণ বেঁচে থাকতে পারে?

COVID-19 ঘটানো ভাইরাসটি কতক্ষণ বেঁচে থাকতে পারে সেটা নিশ্চিত নয়, কিন্তু এটা অন্যান্য করোনা ভাইরাসের মত কাজ করে বলে মনে হয়। অধ্যয়ন দেখায় যে করোনা ভাইরাস (COVID-19 ভাইরাসে প্রাথমিক তথ্য সহ) পৃষ্ঠতলে কয়েক ঘন্টা বা কয়েক দিনের জন্য রয়ে যেতে পারে। এইটি বিভিন্ন অবস্থায় পরিবর্তিত হতে পারে (উদা. পৃষ্ঠতলের প্রকৃতি, পরিবেশের তাপমাত্রা বা আর্দ্রতা)।

কোনো পৃষ্ঠতল সংক্রামিত হয়েছে বলে মনে হলে, জীবাণু নাশক ব্যবহার করে নিজেকে ও অন্যান্য দের সুরোধিত করুন। আপনার হাত একটি অ্যালকোহল-ভিত্তিক হাত পরিষ্কার করার জিনিস দিয়ে বা সাবান ও জল দিয়ে পরিষ্কার করুন। আপনার চোখ, মুখ, বা নাক ছোঁয়া এড়িয়ে যান।

5. ভাইরাসটি কি সংক্রামিত জায়গা থেকে আসা সামগ্রীর মাধ্যমে ছড়াতে পারে?

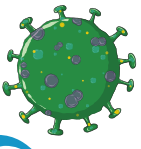
না। একজন সংক্রামিত ব্যক্তির বাগিজিক সামগ্রী সংক্রমণ করার সম্ভাবনা কম এবং বিভিন্ন অবস্থা ও তাপমাত্রায় একস্থান থেকে অন্য স্থানে যাওয়া ও প্রকট হওয়া একটি প্যাকেজ থেকে উদগুণ্ড-19 ঘটানো ভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকিও কম।

6. একজন ASHA জনগোষ্ঠীকে সুরক্ষার উপর কি বার্তা দেন?

সকলের জন্য সুরক্ষার উপায়গুলি: আপনি কয়েকটি সহজ সতর্কতা নিয়ে COVID-19 এ সংক্রামিত হওয়া বা সেটা ছড়ানোর আপনার সম্ভাবনা কম করতে পারেন:

- একটি অ্যালকোহল-ভিত্তিক হাত ধোয়ার জিনিস বা সাবান ও জল দিয়ে হাত ধুয়ে নিয়মিত ভালো করে আপনার হাত পরিষ্কার করুন। কেন? আপনার হাত সাবান ও জল দিয়ে বা অ্যালকোহল-ভিত্তিক হাত ধোয়ার জিনিস দিয়ে পরিষ্কার করলে আপনার হাতে থাকা ভাইরাসকে সেটা মেরে ফেলতে পারে।
- কাশছেন বা হাঁচছেন এমন কোনো ব্যক্তি থেকে অন্তত 1 মিটার (3 ফুট) দূরত্ব বজায় রাখুন। কেন? কেউ কাশলে বা হাঁচলে তাদের নাক বা মুখ থেকে ছোট তরল বিন্দু ছিটকে বের হয় যার মধ্যে ভাইরাস থাকতে পারে। আপনি খুব কাছাকাছি থাকলে, আপনি উদগুণ্ড-19 ভাইরাস সহ সেই বিন্দু শ্বাসের সাথে গ্রহণ করতে পারেন, কাশি হওয়া সেই ব্যক্তির রোগটি হয়ে থাকলে।
- চোখ, নাক ও মুখ ছোঁয়া এড়িয়ে যান। কেন? হাত অনেক পৃষ্ঠতল স্পর্শ করে এবং ভাইরাস লেগে যেতে পারে। একবার সংক্রামিত হয়ে গেলে হাত ভাইরাসটি আপনার চোখ, মুখ, নাকে স্থানান্তরিত করতে পারে। সেখান থেকে ভাইরাসটি আপনার শরীরে ঢুকে আপনাকে অসুস্থ করতে পারে।
- আপনি এবং আপনার চারপাশের মানুষেরা ভালো শ্বাসপ্রশ্বাসের স্বাস্থ্যবিধি অনুসরণ করে সেটা নিশ্চিত করুন। অর্থাৎ কাশি বা হাঁচির সময় কনুই ভাজ করে বা টিস্যু দিয়ে মুখ ঢাকা। তারপর ব্যবহৃত টিস্যুটি অবিলম্বে ফেলে দিন। কেন? ফোটা থেকে ভাইরাস ছড়িয়ে পড়ে। ভালো শ্বাসপ্রশ্বাসের স্বাস্থ্যবিধি অনুসরণ করার মাধ্যমে আপনি আপনার আশেপাশের মানুষকে সর্দি, ফ্লু ও COVID-19 এর মত ভাইরাসের থেকে রক্ষা করতে পারেন।
- আপনি অসুস্থ বোধ করলে বাড়িতে থাকুন। আপনার জ্বর, কাশি, ও শ্বাস নেওয়ায় অসুবিধা হলে, চিকিৎসাগত সাহায্য চান ও আগেই কল করুন। আপনার স্থানীয় স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষের নির্দেশিকা অনুসরণ করুন। কেন? স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষের এলাকায় পরিস্থিতির সবচেয়ে আপ টু ডেট তথ্য থাকবে। আগে থেকে কল করলে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী তাড়াতাড়ি আপনাকে সঠিক স্বাস্থ্য কেন্দ্রে নির্দেশিত করতে পারবেন। এইটি আপনাকে রক্ষা করবে এবং ভাইরাস ও অন্যান্য সংক্রমণ ছড়ানো রক্ষা করতেও সাহায্য করবে।
- যেসব এলাকায় COVID-19 ছড়াচ্ছে সেখানে থাকা বা সম্প্রতি ঘুরতে যাওয়া (গত 14 দিনে) ব্যক্তিদের জন্য সুরক্ষার উপায় আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী/ ASHA/ এন্ডর এর নির্দেশিকা অনুসরণ করুন।
- আপনি এমনকি হালকা লক্ষণ যেমন মাথাব্যথা, কম মাত্রার জ্বর (37.3 ও বা তার বেশি) ও সামান্য নাক দিয়ে জল পড়ার সাথে অসুস্থ বোধ হওয়া শুরু করলে, আপনি সেরে না ওঠা পর্যন্ত বাড়িতে থেকে নিজেকে পৃথক করে রাখুন। অন্য কেউ আপনার সরবরাহ নিয়ে আসা বা আপনার বাইরে বেরোনো অত্যাবশ্যক হলে, উদা., খাবার কেনার দরকার হলে, সেক্ষেত্রে অন্য মানুষদের সংক্রামিত করা এড়াতে মাস্ক পড়ুন। কেন? অন্যান্যদের সাথে সংস্পর্শ এড়িয়ে এবং মেডিকেল কেন্দ্রে গিয়ে এই কেন্দ্রগুলোকে আরো কার্যকরভাবে কাজ করতে এবং আপনাকে ও অন্যান্যদের সম্ভাব্য COVID-19 ও অন্যান্য ভাইরাসের থেকে রক্ষা করতে সাহায্য করবে।
- আপনার জ্বর, কাশি ও শ্বাস নেওয়ায় অসুবিধা হলে, অবিলম্বে চিকিৎসাগত পরামর্শ নিন যেহেতু এটা শ্বাসপ্রশ্বাসজনিত সংক্রমণ বা অন্যান্য গুরুতর অবস্থার কারণে হতে পারে। আগে থেকে কল করে আপনার প্রদানকারীকে কোনো সাম্প্রতিক ভ্রমণ বা পর্যটকদের সংস্পর্শে আসা সম্পর্কে জানান। কেন? আগে থেকে কল করলে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী আপনাকে তাড়াতাড়ি সঠিক স্বাস্থ্য কেন্দ্রে নির্দেশিত করতে পারবেন। এইটি COVID-19 ও অন্যান্য ভাইরাসের সম্ভাব্য সংক্রমণ থেকেও রক্ষা করতে সাহায্য করে।





কোভিড-19

রেফারেন্স

প্রায়শই জিজ্ঞাসা করা প্রশ্নাবলী কোভিড-19

সম্পর্কে যে জিনিসগুলো আমার জানা প্রয়োজন

7. আমার কি ওষুধ প্রয়োজন?

নিজে ওষুধ নেওয়া এড়িয়ে যান। যদিও লক্ষণ দেখে এখন চিকিৎসা করা যেতে পারে তবুও এমন কোনো ওষুধ নেই যা দিয়ে COVID-19 এর চিকিৎসা করা যেতে পারে। করোনা ভাইরাসে আক্রান্ত হওয়া এড়ানোর সবচেয়ে সেরা উপায় হল আপনার সাবান দিয়ে হাত ধোয়া ও আপনার মুখ না ছোঁয়া।

8. আমার কি করা উচিত নয়?

নিম্নলিখিত উপায়গুলি COVID-19 এর বিরুদ্ধে কার্যকর নয় এবং তা ক্ষতিকারক হতে পারে:

- ধূমপান
- অনেকগুলো মাস্ক পড়া
- অ্যান্টিবায়োটিক নেওয়া

যাই হোক, আপনার জ্বর, কাশি ও শ্বাস নেওয়ায় অসুবিধা হলে আরো গুরুতর সংক্রমিত হলে গড়ে তোলার ঝুঁকি কম করতে সময়ের আগেই চিকিৎসাগত সেবা নিন এবং আপনার সাম্প্রতিক ভ্রমণের ইতিহাস আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে শেয়ার করতে নিশ্চিত থাকুন।

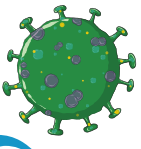
আমার কি নিজেকে COVID-19 থেকে রক্ষা করতে একটি মাস্ক বা মুখোশ ব্যবহার করা প্রয়োজন?

আপনি COVID-19 লক্ষণের (বিশেষকরে কাশি) সাথে অসুস্থ হয়ে থাকলে বা COVID-19 সংক্রমণ হয়ে থাকতে পারে এমন কারোর দেখাশোনা করলে শুধুমাত্র তখনই মাস্ক পড়ুন। ডিসপজিবল মুখের মাস্ক শুধুমাত্র একবার ব্যবহার করা যেতে পারে। আপনি অসুস্থ না হলে বা অসুস্থ কারোর সেবা না করলে আপনি মাস্কটি নষ্ট করছেন। সারা বিশ্ব জুড়ে মাস্কের ঘাটতি রয়েছে, তাই WHO লোকদের বিবেচনার সাথে মাস্ক ব্যবহার করার অনুরোধ করছেন।

নিজেকে ও অন্যান্যদের COVID-19 এর বিরুদ্ধে রক্ষা করার সবচেয়ে কার্যকর উপায় হল ঘনঘন আপনার হাত ধোয়া, আপনার কাশি কনুই ভাঁজ করে মুখ ঢাকুন বা টিস্যু দিয়ে মুখ ঢাকুন এবং কাশছেন বা হাঁচছেন এমন ব্যক্তিদের থেকে অন্তত 1 মিটার (3 ফুট) দূরত্ব বজায় রাখুন।

আপনাকে কোভিড-19 আমাকে
বোঝাতে ও আপনাকে সহায়তা
করতে আমাকে সাহায্য করুন





কোভিড-19

সংযুক্তি 1: স্লাইডগুলোর জন্য প্রশিক্ষকের নোট

স্লাইড 2: COVID-19 এর মোকাবিলা করতে সাহায্য করায় তিনি কি ভূমিকা পালন করবেন। 2. নিজের এলাকার নিজেকে নিরাপদ রাখতে কোন তথ্য প্রয়োজন এবং কিভাবে ANM/ASHA/AWW এই তথ্য প্রদান করবেন। 3. নিজের এলাকাই নজরদারি কি এবং কিভাবে নজরদারি করতে হবে, চিহ্ন ও লক্ষণ দেখানো ব্যক্তির কারণ এবং কে সংক্রামিত হয়েছেন কিন্তু সংক্রমণের কোনো চিহ্ন দেখাচ্ছেন না। 4. কলঙ্ক বা কালিমা কি এবং কলঙ্ক বা কালিমা কেন দেখা যায় ও কিভাবে সাহায্য করতে হবে। 5. বাড়িতে পৃথকীকরণ করে রাখা ব্যক্তিদের কিভাবে সাহায্য করতে হবে, পরিবারের সদস্যদের কি যত্ন নেওয়া উচিত। 6. FLW-দের জন্য ব্যক্তিগত নিরাপত্তা

স্লাইড 5: রোগটির নাম COVID-19। এইটি করোনা ভাইরাস রোগ G-2019 সালে আবিষ্কৃত। যে জীব এই রোগটি ঘটায় তার নাম SARS-CoV-2। এর পুরো অর্থ সিভিয়ার (কারণ এইটি অত্যন্ত গুরুতর) অ্যাকিউট রেসপিরেটরি সিন্ড্রোম-করোনাভাইরাস (যে জাতির ভাইরাস তার নাম)2। করোনা ভাইরাস SARS, H1N1 (সোয়াইন ফ্লু) এবং সাদজারণ সর্দি ও ইনফ্লুয়েঞ্জা সহ অনেক একই ধরনের রোগ ঘটায়।

COVID-19 এর লক্ষণগুলো হল জ্বর, কাশি, এবং শ্বাস নেওয়ায় অসুবিধা। কোনো ব্যক্তির এই লক্ষণগুলো দেখা দিলে, তাকে অবশ্যই অবিলম্বে এই স্লাইডে দেওয়া সরকারী হেল্পলাইন নম্বরে যোগাযোগ করতে হবে।

আপনি যদি জানতে পারেন যে COVID-19 এর পরীক্ষায় নিশ্চিত এমন কোনো ব্যক্তির সংস্পর্শে আপনি এসেছেন, তাহলে সেই ব্যক্তিকে অবিলম্বে অবশ্যই হেল্পলাইন নম্বরে যোগাযোগ করতে হবে।

স্লাইড 7: কিভাবে আপনি সংক্রামিত হতে পারেন?

ভাইরাসটি সংক্রামিত ব্যক্তির শ্বাসপ্রশ্বাসের অতি ক্ষুদ্র আকারের ফোটা মাধ্যমে ছড়াতে পারে। ব্যক্তিটি হাঁচলে বা কাশলে, ভাইরাসটি ব্যক্তি হাত দিয়ে মুখ ঢেকে রাখলে তার হাতে জমা হয়, নয়তো মুখ/নাক ঢাকা না থাকলে বিন্দুগুলো কোনো পৃষ্ঠতলে গিয়ে পড়ে। পৃষ্ঠতল/হাত থেকে, ভাইরাসটি সংক্রামিত নয় এমন কোনো ব্যক্তির হাতে স্থানান্তরিত হয় এবং সেই হাত নাক ফুটো, চোখ বা মুখের সংস্পর্শে এলে ভাইরাসটি দেহের গঠনতন্ত্রে ঢুকে যায়।

এই ভাইরাসটি একবার দেহের বাইরে বেরিয়ে গেলে সেটা কতক্ষণ বেঁচে থাকে তার জ্ঞান আমাদের কাছে নেই। কিন্তু হাত পরিষ্কার রাখা ও তাদের দিয়ে মুখ না ছোঁয়া এই সংক্রমণ রোধ করার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ উপায়। আমরা এই সম্পর্কে জানতে যাচ্ছি।

স্লাইড 8: আমরা আগের স্লাইডে সংক্রমণ সম্পর্কে কথা বলেছি। এখন কিভাবে আমরা এই সংক্রমণ রোধ করতে পারি আসুন সেটা দেখা যাক। 1. সাবান ও জল দিয়ে হাত ঢুলে ভাইরাসটি মরে যায়। একইভাবে, 70% অ্যালকোহল-ভিত্তিক স্যানিটাইজার দিয়ে জীবাণুমুক্ত করলেও মরে যায়। আমাদের 40 সেকেন্ডের নির্দিষ্ট সময় ধরে হাত ধোয়া প্রয়োজন। কোষের প্রাচীর কে ঘষে তুলে ফেলার জন্য এতটাই সময় লাগে। একই কারণ হয় অ্যালকোহলের সাথে। যদি আপনি আপনার হাত না ঘষেন, তাহলে ভাইরাসের ভাইরাস এ আক্রান্ত প্রলেপ খসে পড়বে না আর ভাইরাসের কোনো ক্ষতি হয় না।

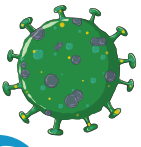
2. যেমনটা আমরা আগে বলেছি ব্যাকটেরিয়া যুক্ত ছোট ফোটাগুলো হাতে থাকতে পারে তাই ব্যাকটেরিয়া থাকতে পাতে এমন সংক্রামিত ব্যক্তির সাথে হাত মেলানোর ফলে একজন সংক্রামিত নয় এমন ব্যক্তিতে বা ব্যাকটেরিয়া আছে এমন পৃষ্ঠতল ছোঁয়ার মাধ্যমে স্থানান্তরিত হতে পারে। সেই কারণে আমাদের এই হাতের স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা প্রয়োজন।

স্লাইড 9: আর যেহেতু আমরা সংক্রামিত বিন্দুগুলোকে বাতাসে চলে গিয়ে আরো মানুষদের সংক্রামিত করুক তা চাই না, তাই আমাদের সবসময় শ্বাসপ্রশ্বাসের স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখতেই হবে।

কখনই শাড়ির আঁচল বা গামছা দিয়ে ঢেকে হাঁচবেন না যেহেতু আপনি হয়তো এইগুলো আপনার হাত মোছার জন্য ব্যবহার করতে পারেন এবং জীবাণু আপনার হাত থেকে আপনার নাক, মুখ বা চোখে স্থানান্তরিত হয়ে যাবে।

স্লাইড 11: পারস্পরিক দূরত্ব স্থাপন আপনার এবং অন্যান্য মানুষদের মধ্যে দূরত্ব রাখছে যাতে আপনি তাদের সংক্রামিত বিন্দুর সংস্পর্শে না আসতে পারেন তারা সংক্রমণ বহন করছে। এর অর্থ এই নয় যে আপনার সংস্পর্শে আসা সকল মানুষই সংক্রামিত। কিন্তু সতর্ক থাকা আবশ্যিক। সামাজিক দূরত্ব স্থাপনের অর্থ এটাও যে আপনি ভিড়ওয়ালা জায়গা এড়িয়ে যাবেন, আপনি এমন কোনো অনুষ্ঠানের আয়োজন করবেন না যেখানে মানুষদের একসাথে মিলিত হতে হবে। সচেতন থাকুন যে ভাইরাসটি মানব দেহের বাইরে বেশিক্ষণ বাঁচতে পারে না।





কোভিড-19

সংযুক্তি 1: স্লাইডগুলোর জন্য প্রশিক্ষকের নোট

স্লাইড 11: COVID-19-এর জীবাণু এর বৃদ্ধি পেতে ও বাঁচতে মানব দেহ খুঁজে পাওয়া প্রয়োজন। এটাতানা পেলে করলে এটা মরে যাবে। মানুষজন ভিড়ওয়ালা জায়গায় গেলে, তারা জিনিসপত্র, একে অপরকে ছুঁলে এবং হয়তো বিন্দুগুলো শ্বাসের সাথে বের করতে/ভিতরে নিতেও পারেন না এইভাবে ভাইরাসটি এক ব্যক্তি থেকে অন্য ব্যক্তিতে সংক্রামিত হয়। সেই কারণে এই মুহুর্তে মানুষের সাথে মানুষের সংস্পর্শ কম করা প্রয়োজন।

স্লাইড 14: যদিও সংক্রমণ যে কারোর হতে পারে, তবুও সংক্রমণ প্রবীণ ব্যক্তি বা ইতিমধ্যে অসুস্থ থাকা ব্যক্তিদের মধ্যে ঘটলে তার প্রভাব অতিরিক্ত মাত্রা প্রচণ্ড হয়ে পড়ে। এর কারণ সেইসব ব্যক্তিদের রোগ প্রতিরোধক ব্যবস্থা দুর্বল এবং রোগ ঘটানো জীবানুদের আক্রমণ থেকে দেহকে রক্ষা করতে পারেন না। এখন আপনি টকিাদান, যা আমাদের দেহকে ভাইরাস ও ব্যাকটেরিয়া থেকে আক্রমণ থেকে রক্ষা জন্য আমাদের দেহকে প্রস্তুত করে, তার গুরুত্ব বুঝতে পারবেন। এই স্লাইডে আমাদের দুটি সহজ সংজ্ঞা আছে, যদিও এখানে তাদের দেখে জটিল বলে মনে হতে পারে। এটিকে একজন COVID-19-এ সংক্রামিত এর স্বভাবনা পূর্ণ ব্যক্তি সেটা সম্পর্কে বলে আসুন মনে রাখি যে সন্দেহজনক ব্যক্তিদের 5 টি জিনিসের যেকোনো একটা থাকতে হবে:

1. যেকোনো ধরণের জ্বর, কাশি বা শ্বাস নেওয়ায় কষ্ট হওয়া।
2. যে ব্যক্তি এমন কোনো জায়গা বা এলাকায় ভ্রমণ করেছেন যেটা গত 14 দিনে COVID-19 এর জন্য একটি প্রাদুর্ভাব এলাকা।
3. COVID-19 এর কোভিড এর পরীক্ষায় নিশ্চিত ভাবে প্রমাণিত এমন ব্যক্তি যিনি কোনো ব্যক্তি
4. পরীক্ষা করা হয়েছে কিন্তু ফলাফল আসেনি এমন কোনো ব্যক্তি সংস্পর্শে এসেছে
5. এমন ব্যক্তি যার হয়তো লক্ষণ নেই কিন্তু ল্যাব নিশ্চিত ভাবে সংক্রামিত বলে রিপোর্ট করেছে।

এখন, একজন সংস্পর্শে আসা ব্যক্তি হল:

1. এমন কেউ যিনি COVID-19 এর সংক্রমণ এ নিশ্চিত ভাবে আক্রান্ত হিসেবে নিশ্চিত কোনো ব্যক্তির সরাসরি সেবা করছেন
2. এমন কেউ যিনি COVID এর পরীক্ষায় নিশ্চিত ভাবে চিহ্নিত চিহ্নিত হওয়া কোনো ব্যক্তির সাথে একসাথে থেকেছেন
3. এমন কেউ যিনি কোনো বদ্ধ জায়গায় 6 ঘন্টার বেশি একসাথে এমন একজন ব্যক্তির সাথে ভ্রমণ করেছেন যিনি পরে COVID-এর জন্য নিশ্চিত ভাবে চিহ্নিত হয়েছেন

স্লাইড 15: এই ধরনের সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিদের পরে উচ্চ ঝুঁকি এবং নিম্ন ঝুঁকিতে থাকা সংস্পর্শে আসা ব্যক্তি হিসেবে অধিকতর শ্রেণীতে বিভক্ত করা যেতে পারে উচ্চ ঝুঁকির ব্যক্তির হলে তারা যারা বাড়িতে পৃথকীকরণের সময় সরাসরি রোগী বা কোনো দেহের তরলের সংস্পর্শে এসেছেন, রোগীর সাথে ভ্রমণ করেছেন, রোগীর সাথে একটি ঘর/বাড়িতে থেকেছেন এবং বাসনপত্র, ইত্যাদি রোগীর সাথে শেয়ার করেছেন। কম ঝুঁকির সংস্পর্শে আসা ব্যক্তি হলে এমন কেউ যিনি একই জায়গায় কিন্তু এক মিটারের পরিসরের অনেক বাইরে আছেন, হয়তো একই বাস অথবা ট্রেন বা বিমানে ভ্রমণ করেছেন কিন্তু পরীক্ষিত ব্যক্তির মধ্যে করোনা ভাইরাস পাওয়া গেছে এমনব্যক্তির থেকে অন্তত 1 মিটার দূরে বসেছেন।

স্লাইড 16: এই স্লাইড আপনাকে নজরদারির সহজ প্রক্রিয়াগুলো বিষয়ে জানাবে বলে। আপনাকে আপনার অব্যবহিত সুপারভাইজার নজরদারির ফর্ম এবং কোন জায়গায় নজরদারি সম্পন্ন করতে সেগুলো দেবেন। এই ফরম্যাট ব্যবহার করে, আপনাকে অবশ্যই বাড়িগুলোতে গিয়ে, নিজের পরিচয় দিয়ে আপনার আগমনের উদ্দেশ্য জানাতে হবে এবং তারপর ফরম্যাটের থেকে প্রশ্নগুলো জিজ্ঞাসা করে নথিভুক্ত করবেন। ফরম্যাট সম্পূর্ণ করার সময়, আপনাকে অবশ্যই নিম্নলিখিতগুলোর প্রতি যত্নশীল হতে হবে:

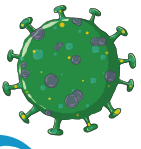
1. যোগাযোগ: সবসময় নিজের পরিচয় দিয়ে উদ্দেশ্য বলুন, তাদের জিজ্ঞাসা করার প্রশ্নের উত্তর দিতে প্রস্তুত থাকুন
2. প্রস্তুতি: আপনার নিজের পেন, প্যাড, বই সাথে রাখুন। এছাড়াও স্যানিটাইজার ও মাস্ক সাথে রাখুন। আপনি নজরদারি করার সময় সবসময় নিজের মাস্ক পরে থাকুন। মাস্কটি খুলে আপনার গলায় ঝুলিয়ে রেখে তারপর সেটা আবার পরবেন না। মাস্কটি বারবার ছোঁবেন না
3. আমাদের কোন ধরনের ব্যক্তিদেরসম্পর্কে তথ্য সংগ্রহ করতে হবে? সংস্পর্শে আসা ব্যক্তি হিসেবে যাদের সনাক্ত করা হয়েছে। আমাদের অবশ্যই তাদের অন্তত 28 (আঠাস) দিনের জন্য জ্বর, কাশি, শ্বাস নেওয়ায় অসুবিধার হচ্ছে কি না তার জন্য পর্যবেক্ষণ করতে হবে।
4. আমাদের সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিদের বাড়িতে পৃথকীকরণ এবং এইভাবে থাকার সময় কোন ধরনের যত্ন নেওয়া উচি সেই সম্পর্কে তথ্য দিতে হবে
5. অবশ্যই আমাদের অবশ্যই সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিদের কাছাকাছি আসা মানুষদেরও (যাদের সাথে ব্যক্তিটি গত 28 দিনে আলাপচারিতা করেছেন) বিশদ বিবরণ নিতে হবে।
6. আপনার সব তথ্য পরিষ্কার করে ফরম্যাটে লিখুন। কাজটা করবেন বলে পরের জন্য ফেলে রাখবেন না যেহেতু প্রয়োজনের সময় সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিদের খুঁজতে আপনার ঠিকানা, নাম ও টেলিফোন নম্বর লাগবে।
7. আপনার নিজের ও যে ব্যক্তির আপনি সাক্ষাৎকার নিচ্ছেন তাদের মধ্যে এক মিটার দূরত্ব বজায় রাখা নিশ্চিত করুন।
8. ভিড়ওয়ালা ঘরে বসবেন না। সম্ভব হলে, খোলা জায়গায় বসুন।
9. আপনি আপনার হাত প্রতিবার সাবান ও জল দিয়ে 40 সেকেন্ডের জন্য বা 70% অ্যালকোহল-ভিত্তিক স্যানিটাইজার দিয়ে জীবাণুমুক্ত করা নিশ্চিত করুন

স্লাইড 17: সংস্পর্শে আসা ব্যক্তির দুই ধরনের।

1. জ্বর, কাশি বা শ্বাস নেওয়ায় অসুবিধা দেখা বর্তমানে দেখান না এমন ব্যক্তির। আপনাকে পরিচর্যাকারী এবং ব্যক্তি উভয়কে বাড়িতে পৃথকীকরণ, নিজে আলাদা হয়ে যাওয়া এবং সক্রিয় পর্যবেক্ষণের পরামর্শ দিতে হবে।
2. সংস্পর্শে আসা ব্যক্তি জ্বর, কাশি এবং শ্বাস নেওয়ায় অসুবিধা দেখালে সেক্ষেত্রে এই পরামর্শ দিতে হবে
 - a) অবিলম্বে আলাদা হয়ে যাওয়া
 - b) মাস্ক ব্যবহার এবং
 - c) নিকটতম স্বাস্থ্য কেন্দ্রে যোগাযোগ করে রিপোর্ট করা।

পকেট বই পৃষ্ঠা 19: শিশুসুরক্ষার জন্য নোডাল অফিসারদের শিশু সুরক্ষার জন্য প্রশিক্ষণ দেওয়ার সময় জরুরী অবস্থায় শিশু সুরক্ষার জন্য ASHA ও AWW দের ভূমিকা বোঝাতে সূচনা করতে পকেট রেফারেন্সের পৃষ্ঠা 19 রেফার করুন।





কোভিড-19

একটি প্রশিক্ষণের আয়োজন করার জন্য লক্ষ্য রাখা বিষয়গুলো

স্তর 1: রাজ্যের প্রশিক্ষকদের জন্য জাতীয় স্তরে প্রশিক্ষকদের প্রশিক্ষণের আয়োজন করা

- অংশগ্রহণকারীর সংখ্যা: 10-15 (SIHFW, State Resource Center PHI, SHSRC, যদি উক্ত PHI, SHSRC, EID উপস্থিত থাকলে রাজ্যের রাজ্যস্থরী প্রশিক্ষক
- প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম: ভিডিও কনফারেন্সিং, স্ক্রিন, অডিওয়ের জন্য, ক্যামেরা, সফটওয়্যার
- বসার বন্দোবস্ত: অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে ন্যূনতম 2-মিটার দূরত্ব নিশ্চিত করুন।
- লেখার কাগজপত্র ও অন্যান্য সরঞ্জাম: মক সেশনের প্রস্তুতির জন্য ল্যাপটপ-2 বা 3 টি, প্রতিটি অংশগ্রহণকারীর জন্য পেন ড্রাইভ, facilitator guide-এর কপি, প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীর জন্য একটি করে, পকেট বইয়ের কপি
- যাহারা প্রশিক্ষণ দেবেন (MoHFW, NHSRC, NIHFW, WHO, UNICEF, EID)

স্তর 2 - ভিডিও কনফারেন্সিং এর সুযোগ-সুবিধার সাথে জেলা ও ব্লকগুলি

রাজ্য স্তরে প্রশিক্ষকদের প্রশিক্ষণ আয়োজন করা (প্রশিক্ষণ জেলা ও ব্লকের জন্য প্রশিক্ষণ আয়োজন করতে হবে। যেসব ব্লকের ভিডিও কনফারেন্সিং সুযোগ-সুবিধা আছে তাদের জন্য ব্লক স্তরে আয়োজন করা যেতে পারে)

- অংশগ্রহণকারীর সংখ্যা: 20-25 (MODTT, DCM, DPM, CDPO, ব্লক স্তর থেকে অনুযায়ী: MO, ASHA উপদেষ্টা, BCM, PHN)
- প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম: ভিডিও কনফারেন্সিং, স্ক্রিন, অডিওয়ের সিস্টেম, ক্যামেরা, সফটওয়্যার
- বসার বন্দোবস্ত: অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে ন্যূনতম 2-মিটার দূরত্ব নিশ্চিত করুন।
- লেখার কাগজপত্র ও অন্যান্য সরঞ্জাম: দুজন প্রশিক্ষকদের প্রতি একটি অংশগ্রহণকারীর জন্য ল্যাপটপ, উপাদানের সাথে পেন ড্রাইভ, উপদেষ্টার নির্দেশিকার কপি, প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীর জন্য একটি করে, পকেট বইয়ের কপি
- যাহারা প্রশিক্ষণ দেবেন: (SIHFW, SHSRC, SRC-গুলো, PHI, NIPHTR, EID (রাজ্য স্তরে উপলব্ধ হলে)

স্তর 3-জেলা/ব্লক স্তরের প্রশিক্ষকদের দ্বারা ANM / ASHA AWW প্রশিক্ষণদের

- অংশগ্রহণকারীর সংখ্যা: 20-25
- প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম: ভিডিও কনফারেন্সিং যদি উপলব্ধ থাকে।
- বসার বন্দোবস্ত: অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে ন্যূনতম 2-মিটার দূরত্ব নিশ্চিত করুন।
- যেখানে ভিডিও কনফারেন্সিং এর মাধ্যমের উপলব্ধ নেই সেখানে এই প্রশিক্ষণের পদ্ধতি
 - MO ANM/ASHA এবং তাহাদের নিজ এলাকার যথাক্রমে CDPO-দের তার দায়িত্ব নেন এবং CDPO নিজ নিজ জগ এর মাধ্যমে তাদের এলাকার ANM / ASHA ও AWW-দের দায়িত্ব নেন
 - ভারপ্রাপ্ত ANM / ASHA ও AWW-দের ফোনের মাধ্যমে রেফারেন্স বই (পাঁচটি বই) সরবরাহ করে দেবেন
 - প্রথম ধাপ হিসেবে প্রতিটি পৃষ্ঠার প্রতিটি পয়েন্ট ফোনের মাধ্যমে আলোচনা করে নিতে হবে
 - এক সপ্তাহের মধ্যে ভারপ্রাপ্ত ব্যক্তি মুখোমুখি মিটিং বা ভ্রমণ এড়াতে টেলিফোনের কথাবার্তার মাধ্যমে প্রশিক্ষণের বিষয়বস্তু পর্যালোচনা/সংশোধন করবেন যাতে করে যাতায়াত থেকে বিরত থাকে।



আরো তথ্যের জন্য যোগাযোগ করুন:

ডাইরেক্টর, জরুরী অবস্থার চিকিৎসা ও উপশম স্বাস্থ্য ও পরিবার
কল্যাণ দপ্তর। টেলি: +91-11-23978046

ডাইরেক্টর, ন্যাশনাল সেন্টার ফর ডিজিজ কন্ট্রোল।
টেলি: +91-1123913148

মিশন ডাইরেক্টর, জাতীয় গ্রামীণ স্বাস্থ্য মিশন।
টেলি: xxxxxxxxxxx

