NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

Ministry of Health
& Family Welfare
Government of India

COVID-19

স্বাস্থ্য এবং অন্যান্য সম্মুখসারির কর্মীদের জন্য পাঁচটি প্রতিক্রিয়া এবং অনুশাসনের পকেট রেফারেন্স পুস্তিকা

সূচীপত্র

1. আমার ভূমিকা কী: ANM, ASHA, AWW এবং অন্যান্য গোষ্ঠী ভিত্তিক কর্মী	2
2. COVID-19–এর সম্পর্কে আমার কী জানা উচিত	3
3. কোন নিরাপত্তামূলক অভ্যাসগুলির প্রচার করতে হবে	4
4. কে একজন সন্দেহভাজন	5
5. কে একজন সংস্পর্শে আসা ব্যক্তি	6
6. কীভাবে গোষ্ঠী ভিত্তিক নজরদারি পরিচালিত করতে হবে	7
7. গোষ্ঠী ভিত্তিক নজরদারি করার সময় কিভাবে যোগাযোগ করতে হবে	8
8. কীভাবে একটি সহায়তামূলক পরিবেশ সৃষ্টি করতে হবে	9
9. পরিবারগুলির সঙ্গে কীভাবে আচরণ করতে হবে	10
10. গৃহে নিরাপত্তামূলক অভ্যাসগুলি কী কী	11
11. কীভাবে গৃহে পৃথক থাকার বিষয়টিতে সাহায্য করতে হবে	12
12. কীভাবে গৃহে পরিবারের সদস্যদের জন্য পৃথক থাকার বিষয়টিতে সাহায্য করতে হবে	13
13. কীভাবে আমি সামাজিক কলঙ্কের মোকাবিলা করতে পারি	14
14. কীভাবে একটি মাস্ক ব্যবহার করতে হবে	15
15. গোষ্ঠী পরিদর্শনের সময়ে আমাকে কোন কোন সতর্কতামূলক ব্যবস্থাগুলি নিতে হবে	16
16. বাড়ি ফেরার পরে আমার জন্য নিরাপত্তামূলক পদক্ষেপগুলি কী কী	17
সত্য এবং শ্রুতিকথা	18

NATIONAL HEALTH MISSION

Ministry of Health & Family Welfare Government of India

COVID-19

1 আমার ভূমিকা কী:
ANM, ASHA, AWW এবং অন্যান্য গোষ্ঠীভিত্তিক কর্মী

স্বাস্থ–ANM DSO/MO–এর নির্দেশিকার অধীনে

- তথ্য প্রদান করুন

(a) সামাজিক দূরত্ব অন্তর্ভুক্ত করে প্রতিরোধ এবং নিয়ন্ত্রণমূলক পদক্ষেপ

(b) শ্রুতিকথা এবং ভ্রান্তধারণাগুলির মোকাবিলা করা;

- উঝঙ–কে এই বিষয়গুলিতে সহায়তা করা

(a) ঝঙ্চ অনুসারে সংক্রামিতের অনুসন্ধান করা

(b) গৃহভিত্তিক পৃথকীকরণ, গৃহ প্রযত্ন, এবং ঐজএ এবং শহর/গ্রামীণ অঞ্চলগুলির সম্ভাব্য ঘটনাগুলির জন্য সহায়তামূলক পরিষেবা এবং

(c) সামাজিক কলঙ্ক এবং বৈষম্যের মোকাবিলা করা

- রিপোর্ট করা এবং মতামত প্রদান করা
- দলভিত্তিক নিরাপত্তা এবং প্রতিরোধ
- সহায়তামূলক পর্যবেক্ষণ

স্বাস্থ–ASHA, CHV (শহরভিত্তিক অঞ্চলগুলি) এবং ICDS-AWW AND এবং CDPO–এর নির্দেশের অধীনে

- আন্তর্ব্যক্তি যোগাযোগের মাধ্যমে গোষ্ঠীভিত্তিক সচেতনতা

(a) সামাজিক দূরত্ব অন্তর্ভুক্ত করে প্রতিরোধমূলক এবং নিয়ন্ত্রণমূলক পদক্ষেপগুলি নেওয়া

(b) শ্রুতিকথা এবং ভ্রান্তধারণাগুলির মোকাবিলা করা

- নিম্নলিখিতগুলি অন্তর্ভুক্ত করে গৃহে–গৃহে নজরদারির ক্ষেত্রে ANM/সুপারভাইজারের নিকট সহায়তা করা

(a) HRG এবং সম্ভাব্য ঘটনাগুলির চিহ্নিতকরণ

(b) শহর এবং গ্রামীণ অঞ্চলগুলিতে চিকিৎসাভিত্তিক পরিষেবাগুলির গ্রহণ নিশ্চিত করা

(c) সামাজিক কলঙ্ক এবং বৈষম্য

- রিপোর্ট করা এবং মতামত প্রদান করা
- স্ব–প্রতিরোধ / নিরাপত্তা
- COVID-19 এর IEC–র ব্যবহার

COVID-19

2 COVID-19–এর সম্পর্কে আমার কী জানা উচিত

1 এটি হল SARS-CoV-2 নামে পরিচিত করোনা জীবাণুর কারণে ঘটা করোনাভাইরাস ডিজিজ–19 নামে একটি অসুস্থতা

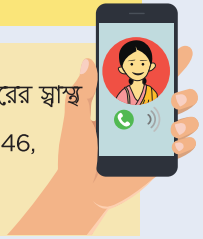
2 COVID-19 এর উপসর্গগুলি হল জ্বর, কাশি এবং শ্বাস নিতে অসুবিধা হওয়া

3 যদি আপনার জ্বর, কাশি অথবা শ্বাস নেওয়ার ক্ষেত্রে অসুবিধার মত উপসর্গগুলি থাকে

অথবা

4 যদি আপনি একটি পরীক্ষাগারের দ্বারা নিশ্চিত করা ইতিবাচক হিসাবে নির্ধারিত ব্যক্তির সংস্পর্শে আসেন

5 অবিলম্বে রাজ্যভিত্তিক সহায়তার নম্বরে ফোন করুন অথবা ভারত সরকারের স্বাস্থ্য এবং পরিবার কল্যাণ মন্ত্রকের সঙ্গে 24x7 সহায়তার নম্বর 011-23978046, 1075 অথবা আপনার ASHA/ANM–এর সঙ্গে যোগাযোগ করুন।



COVID-19

3 কোন নিরাপত্তামূলক অভ্যাসগুলির প্রচার করতে হবে

1

বারংবার হাত ধোওয়া

a. আপনার হাতগুলিকে নিয়মিতভাবে এবং ভালভাবে সাবান এবং জলের সাহায্যে 40 সেকেন্ডের জন্য ধুয়ে নিন অথবা 70% অ্যালকোহল–ভিত্তিক হ্যান্ড রাব ব্যবহার করুন

2

সামাজিক দূরত্ব অভ্যাস করুন

a. নিজের এবং অন্যান্য ব্যক্তিদের মধ্যে কমপক্ষে 1 মিটার দূরত্ব বজায় রাখুন

b. অধিক জনসংখ্যাযুক্ত স্থানগুলিতে যাওয়া এড়িয়ে যান

c. অনুষ্ঠান, প্রার্থনা সভা, পার্টির আয়োজন করা এড়িয়ে যান

3

চোখ, নাক এবং মুখ স্পর্শ করা এড়িয়ে যান

a. কারণ দূষিত হাতগুলি জীবাণুটিকে আপনার চোখ, নাক অথবা মুখে সঞ্চালিত করতে পারে

4

শ্বাস–প্রশ্বাস সংক্রান্ত উত্তম স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন করুন

a. কাশি অথবা হাঁচি হওয়ার সময়ে আপনার মুখ এবং নাক রুমাল অথবা টিস্যুর সাহায্যে ঢাকা দিন

b. ব্যবহার করা টিস্যুটি অবিলম্বে একটি ঢাকা দেওয়া ময়লা ফেলার পাত্রে ফেলুন

c. আপনার হাতগুলিকে সাবান এবং জলের সাহায্যে 40 সেকেন্ডের জন্য ধুয়ে নিন অথবা হাতগুলিকে 70% অ্যালকোহল–ভিত্তিক হাত জীবাণুমুক্তকারক উপাদানের সাহায্যে ঘষে নিন।

5

অবহিত থাকুন, সতর্ক থাকুন এবং ANX/ASHA/AWW–দের নির্দেশ অনুসরণ করুন

a. COVID-19 এর সম্পর্কে সাম্প্রতিকতম তথ্যগুলির বিষয়ে অবহিত থাকুন

b. বয়স্ক এবং সর্বাধিক ঝুঁকিযুক্ত ব্যক্তিদের প্রতি খেয়াল রাখুন

c. কীভাবে নিজেকে সুরক্ষিত রাখতে হবে সেই বিষয়ে যেকোনো প্রকার জিজ্ঞাস্যের ক্ষেত্রে ANX/ASHA/AWW–দের অথবা PHC–এর থেকে জেনে নিন

COVID-19

4 কে একজন সন্দেহভাজন?

1 তীব্র শ্বাস–প্রশ্বাস সংক্রান্ত অসুস্থতা {জ্বর এবং শ্বাস–প্রশ্বাস সংক্রান্ত অসুস্থতার (কাশি, নিঃশ্বাসের অসুবিধা) কমপক্ষে একটি লক্ষণ/উপসর্গসহ যেকোনো ব্যক্তি

এবং

2 উপসর্গগুলির উদ্ভব হওয়ার 14 দিন পূর্বে COVID-19 রোগের স্থানীয়ভিত্তিতে বিস্তার সম্পর্কে প্রকাশিত হওয়া একটি দেশ/অঞ্চল অথবা ক্ষেত্রে ভ্রমণ অথবা বসবাসের একটি ইতিহাস;

অথবা

3 শ্বাস–প্রশ্বাসের তীব্র অসুস্থতাসহ যেকোনো ব্যক্তির অথবা উপসর্গগুলির উদ্ভব হওয়ার পূর্বে বিগত 14 দিনের মধ্যে একটি COVID-19 এর ঘটনার সংস্পর্শে এসেছেন এমন যেকোনো ব্যক্তি; অথবা

অথবা

4 তীব্র দীর্ঘস্থায়ী শ্বাস–প্রশ্বাস সংক্রান্ত সংক্রমণ {জ্বর এবং শ্বাস–প্রশ্বাস সংক্রান্ত অসুস্থতার (কাশি, নিঃশ্বাসের অসুবিধা)} কমপক্ষে একটি লক্ষণ/উপসর্গসহ এবং হাসপাতালে ভর্তি হওয়ার প্রয়োজনীয়তাযুক্ত যেকোনো ব্যক্তি;

অথবা

5 একটি ঘটনা যার জন্য COVID-19 এর পরীক্ষা অমীমাংসিত আছে। পরীক্ষাগারের দ্বারা প্রত্যয়িত ঘটনা: নিদানিক লক্ষণ এবং উপসর্গ ব্যতিরেকেই পরীক্ষাগারের দ্বারা COVID-19 এর সংক্রমণের বিষয়ে প্রত্যয়নসহ একজন ব্যক্তি।

COVID-19

5 কে একজন সংস্পর্শে আসা ব্যক্তি?

1 উপযুক্ত সুরক্ষা ব্যতীতই একজন COVID-19 রোগীর সঙ্গে একই গৃহে বসবাস কারী

2 একজন COVID-19 রোগীর সঙ্গে একই নিবিষ্ট পারিপার্শ্বে (কর্মক্ষেত্র, শ্রেণীকক্ষ, গৃহস্থালি, জমায়েত অন্তর্ভুক্ত করে) বসবাসকারী

3 একজন উপসর্গযুক্ত ব্যক্তির সঙ্গে, যাঁকে পরবর্তীতে COVID-19 এর জন্য ইতিবাচক হিসাবে চিহ্নিত করা হয়েছে, নিবিষ্ট নিকটতার মধ্যে (1 মিটারের কম) একত্রে ভ্রমণকারী

4 একজন COVID-19 রোগীর নিকট প্রত্যক্ষ প্রযত্ন প্রদানকারী ব্যক্তি

5 সংক্রমণটি হয়তো সঞ্চারিত হয়েছে বিবেচনার অধীনে ঘটনাটিতে অসুস্থতার উদ্ভব হওয়ার পূর্বে 14 দিনের একটি সময়কালের মধ্যে

COVID-19

6 কীভাবে গোষ্ঠীভিত্তিক নজরদারি পরিচালনা করতে হবে

1 **সংস্পর্শে আসা ব্যক্তির সঙ্গে সাক্ষাত:** স্বাস্থ্য কর্মীদের দ্বারা সংস্পর্শে আসা ব্যক্তির(দের) স্থানীয় বাসস্থানে সংস্পর্শে আসা ব্যক্তির অনুসন্ধান করা হয়। কিছু নির্দিষ্ট পরিস্থিতিতে অথবা অনুসরণের জন্য টেলিফোনের ব্যবহার করা হতে পারে। সতর্কতা অবলম্বন করুন।

2 **উদ্দেশ্যের উপস্থাপনা:** নিজের পরিচয় প্রদান করুন, সংস্পর্শে আসা ব্যক্তির অনুসন্ধানের উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা করুন, নির্ধারিত ফর্মে তথ্য সংগ্রহ করুন।

3 **ফর্ম্যাট ব্যবহার করুন:** সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিদের অনুসন্ধানের মধ্যে অসুস্থতার উদ্ভব হওয়ার পরে বিষয়বস্তুদের 28 দিনের দীর্ঘায়িত সামাজিক যোগাযোগ–গুলির চিহ্নিতকরণ এবং ভ্রমণের ইতিহাস অন্তর্ভুক্ত করতে হবে।

4 **পর্যবেক্ষণ করা:** নিশ্চিত বিষয়বস্তুদের সংস্পর্শে আসা অনুসন্ধান ব্যক্তিদের, SARS-CoV-2 এর উপস্থিতি প্রমাণের জন্য, বিষয়বস্তুস্বরূপ রোগীর প্রতি সর্বশেষ উন্মুক্ততার পর থেকে কমপক্ষে 28 দিন পর্যবেক্ষণ করা হবে।

5 **অনুসরণ:** নিম্নলিখিতগুলির থেকে সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিদের সম্পর্কে তথ্য প্রাপ্ত করা যেতে পারে:

a. রোগী, তাঁর পরিবারের সদস্য, রোগীর কর্মস্থলের ব্যক্তিবর্গ অথবা বিদ্যালয়ের সহযোগীদের, অথবা

b. রোগীর সাম্প্রতিক ক্রিয়াকলাপ এবং ভ্রমণগুলির সম্পর্কে জ্ঞানসহ অন্যান্য ব্যক্তিদের

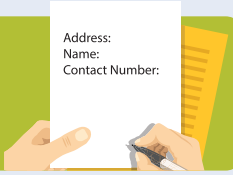
COVID-19

7 কীভাবে গোষ্ঠীভিত্তিক নজরদারির সময়ে কথা বলতে হবে?

1 সর্বদাই বিনম্র থাকুন। COVID-19 যেকোনো ব্যক্তিকে, যেকোনো স্থানেই সংক্রামিত করতে পারে। বৈষম্য করবেন না, চিৎকার করবেন না অথবা কোন প্রকার কর্কশ ভাষা ব্যবহার করবেন না। মানুষকে আপনার পরিদর্শনের উদ্দেশ্য এবং আপনার দ্বারা অনুসন্ধান করা উত্তরটি নিয়ে আপনি কী করবেন সেটি জানান। বলুন যে এটি হল সরকারের দ্বারা সকল নাগরিকের প্রতি প্রদত্ত সহায়তা।

2 **1 মিটারের দূরত্ব রাখুন:** যখন আপনি মানুষের সঙ্গে সাক্ষাত করবেন, তখন স্পর্শ করা অথবা নিবিষ্ট শারীরিক সংস্পর্শ এড়িয়ে যান। এটি উভয় পথেই সংক্রমণটি সংবাহিত করার ক্ষেত্রে সত্য। পরিবারের সদস্যদের কথা বলার সময়ে উন্মুক্ত স্থানে বলা ভাল যদি স্থান এবং পরিস্থিতি সহায়ক হয়।

3 **সাক্ষাৎকার:** প্রশ্ন করুন এবং অতিশয় নির্দিষ্ট উত্তরগুলি গ্রহণ করুন। যখন আপনি লিখবেন, তখন আপনার লেখাগুলি পাঠযোগ্যতাসহ সুস্পষ্ট এবং সম্পূর্ণ তথ্যযুক্ত (ঠিকানা, নাম, যোগাযোগের নম্বর) হওয়া নিশ্চিত করুন।



4 **মতামত:** মতামত গ্রহণ করার এবং আপনি যে পরামর্শ প্রদান করেছেন সেই বিষয়ে জিজ্ঞাসা করার অথবা যেটি জানিয়েছেন সেটির পুনরাবৃত্তি মাধ্যমে পরীক্ষা করুন যে মানুষ আপনার পদক্ষেপগুলি বুঝেছেন কী না।

5 **ব্যাখ্যা:** যদি কোন প্রশ্ন থাকে এবং উত্তরগুলি আপনার জানা থাকে, তাহলে আপনাকে আবশ্যিকভাবে সেটি গোষ্ঠীর সদস্যদের জানাতে হবে। তবে, যদি উত্তরগুলি আপনার জানা না থাকে, তাহলে সেটি বলতে দ্বিধা করবেন না। COVID-19 সম্পর্কে এখনও বহুকিছু জানতে বাকি আছে।

আপনার কার্যক্ষেত্রে যাওয়ার সময়ে প্রস্তুত থাকুন:

- আপনার হাতগুলি পরিষ্কার করার জন্য একটি জীবাণুনাশক/সাবান সঙ্গে রাখুন
- আপনার ফর্ম্যাটগুলি সঙ্গে রাখুন
- পেন এবং লেখার প্যাডের মত, আপনার নিজস্ব লেখার সরঞ্জামগুলি আপনার সঙ্গে রাখুন
- আপনার মাস্কটি এবং যদি প্রয়োজন হয়, অতিরিক্ত মাস্ক সঙ্গে রাখুন

COVID-19

8 কীভাবে একটি সহায়তামূলক পরিবেশ সৃষ্টি করতে হবে?

1

প্রভাবকারী ব্যক্তিদের সঙ্গে কথা বলুন এবং তাঁদের বিজড়িত করুন

a. স্থানীয় প্রভাবকারীদের (গ্রাম পঞ্চায়েত, ধর্মীয় নেতা, শিক্ষক, এবং অন্যান্য) একটি তালিকা প্রস্তুত করুন

b. পরিস্থিতি এবং অনুসরণীয় রীতিগুলি ব্যাখ্যা করুন এবং সেই সম্পর্কে আলোচনা করুন এবং সচেতনতামূলক প্রচারগুলিতে তাঁদের সহায়তা প্রার্থনা করুন

2

উচ্চ ঝুঁকিযুক্ত গোষ্ঠীগুলির জন্য গোষ্ঠীভিত্তিক সহায়তার পরিকল্পনা করুন

a. সংস্পর্শে আসা ব্যক্তির অনুসন্ধানের রীতি অনুসারে গ্রামটিতে উচ্চ ঝুঁকিযুক্ত মানুষদের একটি তালিকা প্রস্তুত করুন

b. তাঁদের দ্বারা মিলিত হওয়া অথবা কথা বলা ব্যক্তিদের চিহ্নিত করুন; এই মানুষদের প্রতিরোধমূলক পদক্ষেপগুলির বিষয়ে জানান এবং উচ্চ ঝুঁকিযুক্ত মানুষদের এই পদক্ষেপগুলির বিষয়ে জানানোর জন্য অনুরোধ করুন

c. সেই শিশুগুলির শিক্ষা এবং/অথবা প্রযত্নের বিষয়ে খেয়াল রাখুন, যাদের বাবা–মাকে পৃথক স্থানে রাখা হয়েছে।

3

সহায়তার জন্য গোষ্ঠীভিত্তিক নেটওয়ার্ক তৈরি করুন

a. আপৎকালীন পরিকল্পনার জন্য গ্রামটিকে ছোট ছোট দলে বিভক্ত করুন, দল সমন্বয়কদের সঙ্গে যোগাযোগের বিবরণগুলি রাখুন

b. তাঁদের ANM, ASHA, AWW অ্যামুলেন্সের জন্য যোগাযোগের বিবরণগুলি জানান

c. শিশুদের আতঙ্ক এবং হিংসার বিষয়গুলি মোকাবিলার জন্য শিশু সুরক্ষা কমিটির সঙ্গে যোগাযোগের বিবরণগুলি জানান।

4

গৃহস্থালি আপৎকালীন যোগাযোগের তালিকাগুলি প্রস্তুত করতে সাহায্য করুন

a. প্রত্যেক পরিবারে, সরকারি সহায়তার লাইন, ANM, ASHA অথবা AWW–দের সঙ্গে আপৎকালীন যোগাযোগের একটি সাম্প্রতিকতম তালিকা থাকা নিশ্চিত করুন গৃহস্থালি আপৎকালীন যোগাযোগের তালিকাগুলি প্রস্তুত করতে সাহায্য করুন

5

সামাজিক কলঙ্ক এবং বৈষম্যের বিরুদ্ধে আপনার জোরদার বক্তব্য রাখুন

a. গোষ্ঠীর মধ্যে সামাজিক কলঙ্ক এবং বৈষম্যমূলক পরিস্থিতিগুলি চিহ্নিত করুন

b. প্রয়োজনের সময়ে সহায়তার উদ্দেশ্যে, প্রভাবিত পরিবারগুলির সঙ্গে কথা বলুন

COVID-19

9 পরিবারগুলির সঙ্গে কীভাবে আচরণ করতে হবে?

1 স্থানীয় রীতি অনুসারে শুভেচ্ছা বিনিময় করুন এবং আপনার পরিদর্শনের কারণ জানান। শ্রদ্ধাশীল, বিনম্র এবং সহানুভূতিশীল হন। বৈষম্য অথবা কর্কশ ব্যবহার করবেন না।

2 সচেতন থাকুন যে সন্দেহের অধীন এবং নির্ধারিত মানুষেরা, এবং তাঁদের পরিবারবর্গ মানসিক চাপযুক্ত অথবা ভীত–সন্ত্রস্ত থাকতে পারেন। তাই আপনি যে সর্বাধিক গুরুত্বপূর্ণ কাজটি করতে পারেন সেটি হল মনোযোগ সহকারে তাঁদের প্রশ্ন এবং সমস্যাগুলি শোনা।

3 ব্যক্তিটির থেকে নির্ভুল তথ্য আহরণ করুন: তাঁদের নাম, জন্ম তারিখ, ভ্রমণ ইতিহাস, উপসর্গের তালিকা, নজরদারির ফর্ম্যাট অনুসারে রেকর্ড করুন এবং জানান। তথ্যগুলি সুস্পষ্টভাবে লিখুন

4 প্রত্যেক প্রশ্নের জন্য আপনার নিকট উত্তর নাও থাকতে পারে: COVID-19-এর বিষয়ে এখনও বহুকিছু অজানা রয়েছে এবং সেটি স্বীকার করার মধ্যে লজ্জা নাই।

5 যদি উপলব্ধ হয়, পরিবারের সদস্যদের মধ্যে তথ্যপত্র বিতরণ করুন। উত্তমতর বোধগঠন করার এবং অন্যদের সঙ্গে সঠিক তথ্য আদান–প্রদানের জন্য তাঁদের অনুপ্রাণিত করার উদ্দেশ্যে IEC ইত্যাদির মত তথ্যপত্র ব্যবহার করে তাঁদের প্রশ্নগুলি আলোচনা করুন।

COVID-19

10 গৃহে নিরাপত্তামূলক অভ্যাসগুলি কী কী?

1

অন্যদের থেকে দূরে থাকুন

a. আপনার বাড়িতে একটি পৃথক ঘরে এবং অন্যান্য মানুষদের থেকে দূরে থাকুন. কমপক্ষে 1 মিটারের দূরত্ব বজায় রাখুন। সকল প্রকার চলাফেরা সীমিত করুন যাতে বাড়ির অন্য ব্যক্তিরা সংক্রমণের থেকে নিরাপদে থাকতে পারেন।

b. যদি উপলব্ধ হয়, তাহলে একটি পৃথক শৌচাগার ব্যবহার করুন

2

স্বাস্থ্য প্রযত্ন চাইবেন এবং জানান

a. যদি জ্বর, কাশি, অথবা শ্বাসকষ্টে ভোগেন, তাহলে অন্যদের সুরক্ষিত রাখার জন্য একটি মাস্ক পরুন এবং অবিলম্বে আপনার নিকটতম স্বাস্থ্য ব্যবস্থা অথবা ASHA অথবা ANM–এর সঙ্গে যোগাযোগ করুন

3

একটি মাস্ক পরুন

a. যখন আপনি অন্যান্য মানুষদের মধ্যে থাকবেন এবং আপনর একজন স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারীর ক্লিনিকে প্রবেশ করার আগে

b. যদি অসুস্থ ব্যক্তিটি সেটি পরতে অক্ষম হন, তাহলে যখন তাঁরা অসুস্থ ব্যক্তিটির ঘরে প্রবেশ করবেন তখন তাঁদের সেটি পরতে হবে

4

জনসাধারণের স্থানগুলিতে যাওয়া এড়িয়ে যান

a. কাজে, বিদ্যালয়ে, অথবা জনসাধারণের স্থানগুলিতে যাবেন না

b. যদি আপনি সংক্রামিত হন তাহলে আপনি সংক্রমণটি অন্যদের মধ্যে সঞ্চারিত করতে পারেন

5

বাড়িতে অতিথি অথবা সহায়ক কর্মীদের আসা এড়িয়ে যান

a. আপনি অজ্ঞাতসারেই সংক্রমণটি সঞ্চারিত করতে পারেন

b. বাড়ির কাজের লোক, ড্রাইভার, ইত্যাদিদের দূরে থাকতে বলুন

COVID-19

11 কীভাবে গৃহে পৃথক থাকার বিষয়টিতে সাহায্য করতে হবে

1

সহায়তা: চিকিৎসকের পরামর্শ অনুসারে ওষুধ (গুলি) খাওয়া এবং যত্নের জন্য পরিবারের নির্ধারিত সদস্যকে শয্যাশায়ী রোগীর দেখাশোনা করতে হবে।

2

উপসর্গগুলি পর্যবেক্ষণ করা: জ্বর এবং নিশ্বাস–প্রশ্বাসগুলিকে আবশ্যিকভাবে নিয়মিত ভিত্তিতে পর্যবেক্ষণ করতে হবে এবং শ্বাসকষ্টের তীব্রতা অথবা অতিশয় অধিক জ্বরের ক্ষেত্রে অবিলম্বে জানাতে হবে।

3

সুরক্ষামূলক স্বাস্থ্যবিধি:

- রোগীর সঙ্গে ডিশ, জল পানের গ্লাস, কাপ, খাওয়ার বাসন, তোয়ালে, বিছানা ইত্যাদি ভাগাভাগি করবেন না। ব্যবহৃত টিস্যুগুলি একটি ঢাকা দেওয়া ময়লা ফেলার পাত্রে ফেলে দিন।
- বিছানার চাদর ইত্যাদিগুলিকে গরম জলে সাবান জলে ধুয়ে সূর্যলোকে শুষ্ক করে জীবাণুমুক্ত এবং পরিষ্কার করুন।
- ওয়াশিং মেশিন: জীবাণুনাশক, সাবান, উষ্ণ জল ব্যবহার করুন, সূর্যালোকে শুকিয়ে নিন
- একটি বড় ড্রামে গরম জল এবং সাবান দিয়ে বিছানার চাদরগুলিকে, আছড়ানোর পরিবর্তে ভিজিয়ে (আনুমানিক 30 মিনিটের জন্য চাদরগুলিকে 0.05% ক্লোরিন জলে) রেখে একটি দন্ডের সাহায্যে গোলান। শেষে পরিষ্কার জলে ধুয়ে নিন এবং সব শেষে সূর্যালোকে শুকিয়ে নিন।
- সকল ব্যবহৃত টিস্যু, একবার ব্যবহারযোগ্য গ্লাভস, মুখের মাস্ক, এবং অন্যান্য দূষিত বস্তুগুলিকে, গৃহস্থালি বর্জ্যের সঙ্গে ফেলার আগে একটি ঢাকা দেওয়া ময়লা ফেলার পাত্রে ফেলুন।

4

পরিষ্কার করুন এবং জীবাণুমুক্ত করুন: সকল "অধিক স্পর্শ" ভিত্তিক তলগুলিকে, যেমন কাউন্টার, টেবিল টপ, দরজার হাতল, বাথরুমের ফিক্সচারগুলি, টয়লেট, ফোন, কীবোর্ড, ট্যাবলেট, বিছানার পাশের টেবিল ইত্যাদিগুলিকে প্রত্যহ পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করুন। এছাড়াও যে তলগুলির উপর রক্ত, মল, অথবা শরীরের তরল উপাদানগুলি লেগে থাকতে পারে সেগুলিও পরিষ্কার করুন।

5

হাত ধুয়ে নিন: কমপক্ষে 40 সেকেন্ডের জন্য সাবান এবং জলের সাহায্যে অথবা যদি সাবান এবং জল উপলব্ধ না হয়, তাহলে আপনার হাতগুলিকে 70% অ্যালকোহল–ভিত্তিক হাতের জীবাণুনাশকের দবারা পরিষ্কার করুন। বারংবার এবং বিশেষভাবে স্পর্শ করার পরে হাতগুলি ধুয়ে নিন।

COVID-19

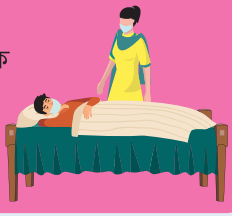
12 কীভাবে গৃহে পরিবারের সদস্যদের জন্য পৃথক থাকার বিষয়টিতে সাহায্য করতে হবে?

1 প্রায়শই হাতগুলি সাবান এবং জলের সাহায্যে 40 সেকেন্ডের জন্য ধুয়ে নিন অথবা 70% অ্যালকোহল–ভিত্তিক হাত জীবাণুনাশকের দ্বারা ঘষে নিন।

2 বয়স্ক ব্যক্তিদের থেকে দূরে থাকুন। পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের অন্য একটি ঘরে অথবা রোগীর থেকে যথাসম্ভব পৃথক থাকতে হবে। পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের, যদি উপলব্ধ হয়, একটি পৃথক শোবার ঘর এবং বাথরুম ব্যবহার করতে হবে।

3 গৃহে থাকা অন্যান্য মানুষদের সঙ্গে গৃহস্থালি উপাদানগুলি ভাগাভাগি করা এড়িয়ে যান, যেমন ডিশ, পানীয় জলের গ্লাস, খাবার বাসন, তোয়ালে, বিছানা, অথবা অন্যান্য বস্তুগুলি ভাগাভাগি করা এড়িয়ে যান।

4 সংক্রামিত ব্যক্তির সংস্পর্শে থাকাকালীন সর্বদাই একটি তিন–স্তরবিশিষ্ট মাস্ক পরুন। একবার ব্যবহারযোগ্য মাস্কগুলিকে কখনওই পুনর্ব্যবহার করা যাবে না। (ব্যবহৃত মাস্কগুলিকে উল্লেখযোগ্যভাবে সংক্রামিত হিসাবে বিবেচনা করতে হবে)। মাস্কগুলিকে নিরাপদভাবে বিনষ্ট করতে হবে।



5 যদি উপসর্গগুলির (জ্বর/কাশি/শ্বাসকষ্ট) উদ্ভব হয় তাহলে তাঁর উচিত অবিলম্বে নিকটতম স্বাস্থ্যকেন্দ্রের সঙ্গে অথবা আপনার স্থানীয় ফোন নম্বরে অবহিত করা।

COVID-19

13 কীভাবে আমি সামাজিক কলঙ্কের মোকাবিলা করতে পারি?

সেই সকল মানুষদের প্রতি একটি প্রধান সহায়তা স্বরূপ, যখন তাঁরা উদ্বেগ, কলঙ্ক এবং/অথবা বৈষম্যে ভোগেন, তখন আপনি তাঁদের উদ্বেগের থেকে মুক্ত হওয়ার এবং একটি সহায়তাপূর্ণ পরিবেশ গড়ে তুলতে সাহায্য করতে পারেন।

1 জনসমক্ষে, "COVID-19 বিষয়বস্তু" অথবা "আক্রান্ত" এর পরিবর্তে যে মানুষদের COVID-19 আছে এই প্রতিশব্দগুলি ব্যবহার করুন। একই প্রকারে, "সন্দেহভাজন বিষয়বস্তু" এর পরিবর্তে যে মানুষদের COVID-19 আছে – এমন কী যখন এটি আপনার সংস্পর্শে আশা ব্যক্তিদের তালিকার ফর্ম্যাটে সেটি প্রথাগত প্রতিশব্দ হতে পারে।

2 মানুষকে সংবাদ দেখা, পাঠ করা অথবা শোনার পরিমাণ নিম্নতম করার পরামর্শ দিন কারণ সেগুলি তাঁদের উদ্বিগ্ন অথবা মানসিক চাপযুক্ত অনুভব করাতে পারে।

3 মানুষকে বাড়ির ভিতরের খেলাধুলা, পড়াশোনা করা, বাগান পরিচর্যা করা, বাড়ি পরিষ্কার করা, ইত্যাদির মত কার্যকলাপগুলিতে নিযুক্ত থাকার পরামর্শ দিন।

4 গোষ্ঠীভিত্তিক প্রভাবকারীদের, তাঁদের প্রভাবের অন্তর্ভুক্ত বৃত্তের অন্তর্ভুক্ত মানুষদের সঙ্গে কথা বলার দ্বারা গোষ্ঠীভিত্তিক সহায়তা গড়ে তোলার কাজ ব্যবহার করুন।
a. প্রভাবকারীদের চিহ্নিত করুন
b. তাঁদের COVID-19 এর সম্পর্কে সঠিক তথ্যগুলি জানান
c. তাঁদের, আপনার প্রয়োজনীয় সহায়তার বিষয়ে সংক্ষিপ্তভাবে জানান

5 অধিকাংশ মানুষই যে COVID-19 এর থেকে আরোগ্য লাভ করে সেটির উপর জোর আরোপ করুন, স্থানীয় মানুষদের সম্পর্কে ভাল খবরগুলি প্রচার করুন
a. যাঁরা COVID-19 এর থেকে আরোগ্য লাভা করেছেন
b. যাঁরা আরোগ্য লাভ করার ক্ষেত্রে তাঁদের প্রিয়জনেদের সহায়তা করেছেন

COVID-19

14 কীভাবে একটি মাস্ক ব্যবহার করতে হবে

1. একটি মাস্ক ব্যবহার করুন যদি এবং শুধুমাত্র যখন:

a. আপনার জ্বর, কাশি অথবা শ্বাসকষ্ট হবে

b. আপনি একটি স্বাস্থ্য ব্যবস্থায় উপস্থিত হবেন

c. যখন আপনি একজন অসুস্থ ব্যক্তির দেখাশোনা করছেন এবং/অথবা একজন সংক্রামিত ব্যক্তির ঘরে প্রবেশ করছেন

2. সঠিকভাবে একটি মাস্ক ব্যবহার করুন:

a. নীচের দিকে ফিরিয়ে ভাঁজগুলি খুলুন, নাক, মুখ এবং চোয়ালের উপর রাখুন

b. নাকের হাড়ের উপর নাক ঢাকা দেওয়ার অংশটি রাখুন। উপরের স্ট্রিংটি কানের উপর দিয়ে মাথার উপরের দিকে এবং নীচের স্ট্রিংটি ঘাড়ে বাধুন।

c. মাস্কটির কোন দিকেই কোন ফাঁক রাখবেন না, সঠিকভাবে বসার জন্য ঠিক করে নিন।

d. মাস্কটিকে নীচের দিকে টানবেন না অথবা সেটি গলায় ঝুলিয়ে রাখবেন না

e. ব্যবহারের সময়ে মাস্কটিকে স্পর্শ করা এড়িয়ে যান

3. যখন একটি মাস্ক ভিজে/স্যাঁত–স্যাঁতে হয়ে যাবে, তখনই সেটি একটি নতুন পরিষ্কার মাস্কের দ্বারা বদল করুন। একবার ব্যবহারযোগ্য মাস্ক পুনরায় ব্যবহার করবেন না।

4. মাস্ক খোলা

a. উপযুক্ত পন্থার মাধ্যমে (অর্থাৎ সামনের অংশটি স্পর্শ করবেন না, পিছনের দিক থেকে লেসগুলি খুলুন)

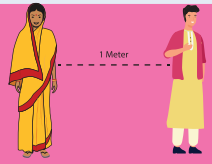
b. প্রথমে নীচের স্ট্রিংটি খোলার এবং তারপরে উপরের স্ট্রিংটি খোলার এবং উপরের স্ট্রিংটির সাহায্যে মাস্কটি ধরার দ্বারা। খোলার সময়ে মাস্কটির অন্যান্য তলগুলি স্পর্শ করবেন না।

5. মাস্ক বিনষ্ট করা: একটি মাস্ক খোলার পরে অথবা যখনই আপনাকে একটি ব্যবহার করা মাস্ক স্পর্শ করতে হবে, আপনার হাতগুলিকে একটি অ্যালকোহল–ভিত্তিক হ্যান্ড রাব অথবা সাবান এবং জলের সাহায্যে ধুয়ে নিন। প্রত্যেকবার ব্যবহারের পরে একবার ব্যবহারযোগ্য মাস্কটিকে বাতিল করুন এবং খোলার পরে অবিলম্বে সেটিকে গৃহস্থালি সোডায় ভিজিয়ে রেখে এবং তারপরে একটি ঢাকাযুক্ত ময়লা ফেলার পাত্রে ফেলে দিন

COVID-19

15 গোষ্ঠী পরিদর্শনের সময়ে আমাকে কোন কোন সতর্কতামূলক ব্যবস্থাগুলি নিতে হবে

1 মানুষের থেকে 1 মিটার দূরত্ব বজায় রাখুন এবং আপনার কথা বলার সময়ে শারীরিক নিকট সংস্পর্শ এড়িয়ে যান

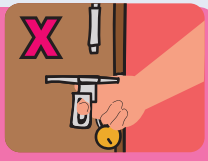


2 আপনার মুখ ঢাকা দেওয়ার জন্য একটি তিন–স্তরবিশিষ্ট মাস্ক ব্যবহার করুন। সেটি সঠিকভাবে পরা নিশ্চিত করুন

3 সর্বদাই আপনার মুখ (চোখ, নাক, মুখ) স্পর্শ করা এড়িয়ে যান। আপনার হাতগুলিকে বারংবার সাবান এবং জলের সাহায্যে 40 সেকেন্ড যাবত ধুয়ে নিন অথবা 70% অ্যালকোহল–ভিত্তিক হাত জীবাণুমুক্ত করার উপাদান ব্যবহার করুন।

4 আপনার হাতগুলিকে বারংবার সাবান এবং জলের সাহায্যে 40 সেকেন্ড যাবত ধুয়ে নিন অথবা 70% অ্যালকোহল–ভিত্তিক হাত জীবাণুমুক্ত করার উপাদান ব্যবহার করুন।

5 দরজার বেল, দরজার হাতল, রেলিং এবং হাতল–গুলির মত উচ্চ স্তরের স্পর্শের স্থানগুলিকে স্পর্শ করা এড়িয়ে যান।



COVID-19

16 বাড়ি ফেরার পরে আমার জন্য নিরাপত্তামূলক পদক্ষেপগুলি কী কী

1 সঠিক পন্থায় আপনার মুখের মাস্ক এবং হাতের গ্লাভসগুলি খুলুন, সর্বদাই আপনার মাস্কের সামনের দিকটি স্পর্শ করা এড়িয়ে যান, মাস্কের লেসগুলিকে পিছনের দিক থেকে খুলুন এবং মাস্কটিকে আপনার গলায় ঝুলতে দেবেন না।

2 ব্যবহৃত মাস্ক এবং গ্লাভসগুলিকে একটি ঢাকা দেওয়া ময়লার পাত্রে ফেলে সেগুলিকে বিনষ্ট করুন (দেখুন:মাস্ক ব্যবহার)

3 যদি আপনার সঙ্গে আপনি আপনার ব্যাগ/রেজিস্টার ইত্যাদি নিয়ে থাকেন, তাহলে সেগুলিকে জীবাণুনাশক দ্রবণের সাহায্যে মুছে নিন (4 কাপ জলে 4 চা–চামচ গৃহস্থালি সোডা মিশ্রিত করে ব্যবহার করুন)

4 আপনার দ্বারা অন্য কোন বস্তু স্পর্শ করার পূর্বে, আপনার হাতগুলিকে সাবান এবং জলের সাহায্যে 40 সেকেন্ড যাবত ধুয়ে নিন অথবা 70% অ্যালকোহল–ভিত্তিক জীবাণুনাশক ব্যবহার করুন।

5 যদি আপনার ঠান্ডা লাগা, শুষ্ক কাশি, জ্বর–এর মত কোন উপসর্গ দেখা দেয়, তাহলে অবিলম্বে নিকটতম সরকারি স্বাস্থ্য ব্যবস্থা অথবা জেলা নজরদারি আধিকারিকের সঙ্গে যোগাযোগ কর উন।

COVID-19

সত্য এবং শ্রুতিকথা

1. বক্তব্য: গরম পড়ে গেলে, করোনাভাইরাস মরে যাবে

সত্য: COVID-19, গরম এবং আর্দ্র আবহাওয়াগুলি অন্তর্ভুক্ত করে, সকল স্থানেই সঞ্চারিত হতে পারে৷ COVID-19 এর থেকে নিজেকে সুরক্ষিত রাখার সর্বোৎকৃষ্ট উপায়টি হল আপনার হাতগুলিকে বারংবার সাবান এবং জলের সাহায্যে ধুয়ে নেওয়া এবং কাশি অথবা হাঁচি হওয়ার সময়ে নিজের মুখ ঢাকা দেওয়া এবং ভিড়যুক্ত স্থানগুলিকে এড়িয়ে যাওয়া

2. বক্তব্য: গরম জলে স্নান করলে ভাইরাসটি মরে যাবে

সত্য: ভাইরাসটি শরীরে অভ্যন্তরে বাস করে যেখানে তাপমাত্রা হল 37°C এবং আপনার দ্বারা করা গরম জলে স্নানটির দ্বারা প্রভাবিত হয় না৷

3. বক্তব্য: কাঁচা রসুন, সিমের বীজ খেলে আপনি ভাইরাসটির থেকে রক্ষা পাবেন

সত্য: রসুন একটি স্বাস্থ্যকর খাবার যেটিতে অন্যান্য উপকারিতা আছে তবে আপনার করোনাভাইরাসের থেকে রক্ষা করে না৷

4. **বক্তব্য:** নিউমমোনিয়ার প্রতিষেধক আপনাকে ভাইরাসটির থেকে রক্ষা করবে

সত্য: যখন নিউমোনিয়ার প্রতিষেধকটি নিশ্চিতভাবে আপনাকে নিউমোনিয়া থেকে রক্ষা করবে, সেটির নতুন করোনাভাইরাসের বিরুদ্ধে কোন সুরক্ষাদায়ী প্রভাব নাই

5. বক্তব্য: মশার কামড় থেকেও আপনব COVID-19 এ আক্রান্ত হতে পারেন

সত্য: মশার কামড় থেকে করোনাভাইরাস সঞ্চারিত হয় না৷ এটি সঞ্চারিত হয় যখন একজন সংক্রামিত ব্যক্তি হাঁচেন অথবা কাশেন তখন নির্গত হওয়া তরল বস্তুগুলির সূক্ষ্ম কণাগুলির মাধ্যমে

6. বক্তব্য: আপনার শরীরে জীবাণুনাশক অথবা অ্যালকোহল স্প্রে করা হলে সংক্রমণের প্রতিরোধ করা যেতে পারে

সত্য: পোশাকে এবং শরীরে অ্যালকোহল অথবা জীবাণুনাশক স্প্রে করা অথবা অ্যালকোহল পান করা আপনাকে সংক্রামিত হওয়ার থেকে রক্ষা করবে না৷ সংক্রমণ সঞ্চারিত হয় যখন জীবাণুটি নাক অথবা মুখের মাধ্যমে শরীরে প্রবেশ করে৷ যখন আপনি আপনার মুখ স্পর্শ করেন অথবা সংক্রামিত হাতের দ্বারা খাবার খান, তখন হাতগুলিকে অ্যালকোহলের সাহায্যে পরিষ্কার করাটি হল সংক্রামিত হাতের থেকে আপনার শরীরে জীবাণুগুলির প্রবেশের প্রতিরোধ করা৷

7. বক্তব্য: নিয়মিতভাবে লবণ জলের দ্বারা নাক ধোওয়াটি সংক্রমণের প্রতিরোধ করে

সত্য: সাধারণ ঠান্ডা লাগার কয়েকটি ক্ষেত্রে লবণ জলের সাহায্যে নাক ধোয়াটি সাহায্য করেছে, তবে নতুন করোনাভাইরাসের বিরুদ্ধে এটিকে কার্যকরী হিসাবে প্রস্তাব করার মত কোন প্রমাণ পাওয়া যায়নি৷

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: xxxxxxxxx

NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

Ministry of Health
& Family Welfare
Government of India