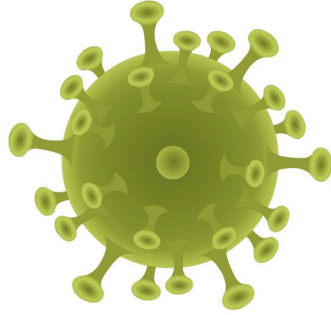
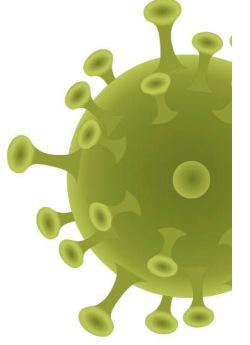




Ministry of Health
& Family Welfare
Government of India



COVID-19

পকেট তথ্যৰ পাঁচ শক্তি

এ. এন. এম, আশা, অংগনৱাদী কৰ্মীৰ বাবে প্ৰতিক্ৰিয়া
আৰু নিয়ন্ত্ৰণৰ ব্যৱস্থা



সূচীপত্ৰ



১. মোৰ ভূমিকা কি : এ.এন. এম, আশা, অংগনৱাদী কৰ্মী	2
২. মই কি জানিব লাগে COVID-19 ৰ বিষয়ে	3
৩. কি কি সুৰক্ষিত অভ্যাস প্ৰচাৰ কৰিব লাগে-	4
৪. কোন সন্দেহজনক	5
৫. সংক্ৰমণৰ সন্দেহত কাক যোগাযোগ কৰিব	7
৬. সমাজত পৰিদৰ্শন কেনেদৰে কৰিব	8
৭. সমাজ পৰিদৰ্শনৰ ক্ষেত্ৰত কেনেদৰে যোগাযোগ কৰিব	9
৮. কেনেদৰে অনুকূল পৰিৱেশৰ সৃষ্টি কৰিব	
৯. কেনেদৰে পৰিয়াল সমূহৰ লগত ভাব বিনিময় কৰিব	12
১০. ঘৰত কি কি সুৰক্ষিত অভ্যাস কৰিব	13
১১. গৃহ আবদ্ধতাক কেনেদৰে সহাঁৰি জনাব	14
১২. গৃহ আবদ্ধৰ পৰিয়ালৰ সদস্যক কেনেদৰে সহায় কৰিব	15
১৩. মই কেনেদৰে ভুল ধাৰণাৰ বিৰুদ্ধে সজাগ কৰিম	16
১৪. মাস্ক ব্যৱহাৰ কৰিব	18
১৫. সমাজ পৰিদৰ্শনৰ সময়ত মোৰ বাবে কি কি সতৰ্কতা ব্যৱস্থা লব লাগিব	19
১৬. ঘৰ পোৱাৰ পিছত মোৰ বাবে কি কি সাৱধানতা আৰু সুৰক্ষা ব্যৱস্থা লোৱা উচিত. বাস্তৱ আৰু লোকবিশ্বাস	20
জৰুৰীকালীন অৱস্থাত শিশুৰ ক্ষেত্ৰত কি বিশেষ ব্যৱস্থা মনোযোগ দিব লাগিব ?	



COVID-19

১. মোৰ ভূমিকা কি : এ.এন.এম, আশা, অঙ্গনৱাদী কৰ্মী

স্বাস্থ্য- এ.এন.এম
DSO/MO তহাৰধানত

- তথ্য প্ৰদান কৰক (ক) প্ৰতিৰোধ আৰু নিয়ন্ত্ৰণ ব্যৱস্থাৰ লগতে সামাজিক দুৰত্ব বৰ্তাই ৰখা (খ) আৰু ভুল তথ্যক সশ্ৰোধন;
- DSO ক সহায় কৰক (ক) SOP ৰ মতে যোগাযোগৰ তথ্য অনুৰেখন কৰক (খ) গৃহ আবদ্ধৰ যত্নৰ ব্যৱস্থা কৰক, আৰু HRG ৰ সহায়ক সেৱা আগঢ়াৱাক আৰু নগৰ/গাঁও অঞ্চলত সম্ভাৱনা থকা ঘটনা ক্ষেত্ৰতো (গ) ভুল ধাৰণা আৰু বৈষম্যক সশ্ৰোধন কৰক।
- বিৱৰণ আৰু মতামত
- দলৰ সুৰক্ষা আৰু পূৰ্ব প্ৰতিৰোধ
- সহায়ক পৰিদৰ্শন

স্বাস্থ্য - আশা, CHV (নগৰ অনঞ্চলত)
আৰু ICDS - অংগনৱাদী কৰ্মী
ANM আৰু CDPO তহাৰধানত

- পাৰস্পৰিক যোগাযোগৰ দ্বাৰা সমাজত সচেতনতা গঢ়ি তোলাক (ক) সামাজিক দুৰত্বৰ লগতে প্ৰতিৰোধ আৰু নিয়ন্ত্ৰণ ব্যৱস্থাসমূহ দাঙি ধৰক (খ) লোকবিশ্বাস আৰু ভুল বাৰ্তাক সশ্ৰোধন কৰক;
- ঘৰে ঘৰে পৰিদৰ্শন কৰাৰ সময়ত ANM/ পৰিদৰ্শকক সহায় কৰক লগতে (ক) identification of HRG আৰু সমস্যা থকা ঘটনাৰ চিনাক্ত কৰক (খ) নগৰ আৰু গাঁও এলেকাত স্বাস্থ্য সেৱা আগবঢ়াওক (গ) ভুল ধাৰণা আৰু বৈষম্য
- বিৱৰণ আৰু ব্যক্তিগত মতামত
- সুৰক্ষা আৰু পূৰ্ব প্ৰতিৰোধ ব্যৱস্থা
- COVID 19 ৰ তথ্য আৰু শিক্ষণ সামগ্ৰীৰ ব্যৱহাৰ কৰক ।





COVID-19

২. মই কি জানিব লাগে COVID-19 ৰ বিষয়ে

১. ই এক ৰোগ যাক কৰণা ভাইৰাছ ৰোগ-২০১৯ বুলি কোৱা হয় যিটো SARS-CoV-2 দিয়া নাম অনুসৰি কৰ'ণা ভাইৰাছ নামৰ ভাইৰাছৰ পৰা হয়।

২. COVID-19 ৰ লক্ষণ সমূহ হৈছে জ্বৰ, কাহ আৰু শ্বাস প্ৰশ্বাসত কষ্ট হোৱা ।

৩. যদি আপোনাৰ জ্বৰ, কাহ আৰু শ্বাস প্ৰশ্বাসত কষ্ট হয়

বা

৪. যদি আপুনি নিশ্চিত ধনাত্মক ঘটনাৰ পৰীক্ষা কৰা পৰীক্ষাগাৰৰ লগত সম্পৰ্কিত ।

৫. আপুনি তৎক্ষণাত ৰাজ্যিক হেল্প লাইন নম্বৰ বা স্বাস্থ্য আৰু পৰিয়াল কল্যাণ মন্ত্ৰালয়, ভাৰত চৰকাৰ 24x7 প্ৰযোজ্য 011-2397 8046, 1075 বো আপোনাৰ অঞ্চলৰ আশা /এ.এন.এম ক যোগাযোগ কৰক।





COVID-19

৩. কি কি সুৰক্ষিত অভ্যাস প্ৰচাৰ কৰিব
লাগে-

১. ঘনে ঘনে হাত ধোৱা

ক. সঘনাই আৰু প্ৰতিদিনে চাবোন আৰু পানীৰে ৪০ চেকেণ্ডৰ বাবে
ধোঁৱক আৰু ৭০ শতাংশ এলকহল থকা হাত ঘহা পনীয়া ব্যৱহাৰ
কৰিব।

২. সামাজিক দূৰত্ব বৰ্তাই ৰাখক

ক. আপোনাৰ আৰু বাকী সকলৰ মাজত ১ মিটাৰ দূৰত্ব বৰ্তাই ৰাখক
খ. বেছি ভিৰ থকা ঠাইলৈ নাযাব।
গ. কোনোধৰণৰ অনুষ্ঠান, প্ৰাৰ্থনা, পাৰ্টি আদিত নাযাব আৰু অনুষ্ঠিত
নকৰিব।

৩. চকু, নাক আৰু মুখ স্পৰ্শ নকৰিব

ক. কাৰণ ভাইৰাছযুক্ত হাতৰ পৰা এই ভাইৰাছ চকু, নাক বা
মুখলৈ যাব পাৰে।

৪. স্বচ্ছ শ্বাস- প্ৰশ্বাস অভ্যাস

ক. কাহোতে বা হাৰ্চিয়াওতে নিজৰ মুখ আৰু নাক ৰুমাল বা টিচুৰে
ঢাকক।
খ. এটা বন্ধ ডাষ্টবিনত ব্যৱহাৰ কৰা টিচুখন লগা লগ পেলাই দিয়ক।
গ. চাবোন আৰু পানীৰে ৪০ চেকেণ্ডৰ বাবে ধোঁৱক আৰু ৭০ শতাংশ
এলকহল থকা হাত ঘহা পনীয়া ব্যৱহাৰ কৰিব।

৫. নিজৰ যত্ন লওঁক, জ্ঞাত থাকক আৰু এ.এন.এম / আশা / অঙ্গনবাদী কৰ্মীৰ পৰামৰ্শ গ্ৰহণ কৰক

ক. COVID-19 ওপৰত নতুনকৈ উদ্ভৱ হোৱা তথ্য লৈ থাকক।

খ. বয়সস্থ আৰু ৰোগীয়া লোকৰ যত্ন লওঁক।

গ. আপোনাক সুৰক্ষিত কৰি ৰখাৰ ক্ষেত্ৰত যদি কোনো সন্দেহ বা বুজি
নোপোৱা কথা থাকে তেন্তে আশা /এ.এন.এম/ অঙ্গনবাদী কৰ্মীক বা
PHC ত যোগাযোগ কৰক।





COVID-19

৪.কোন সন্দেহজনক

১. যাৰ কোনো তীব্ৰ শ্বাস- প্ৰশ্বাস জনিত সমস্যা থাকে {জ্বৰ আৰু কেৱল এটা চিন /লক্ষণ থাকে শ্বাস- প্ৰশ্বাস জনিত সমস্যা (কাহ, শ্বাস-প্ৰশ্বাস সমস্যা), আৰু

২. যদি কোনো ব্যক্তি দেশৰ পৰা ভ্ৰমণ অথবা বসবাস কৰি কৰি আহে আৰু লক্ষণ দেখা দিয়ে ১৪ দিনৰ পূৰ্বে।

৩. যদি কোনো লোকৰ শ্বাস- প্ৰশ্বাসত তীব্ৰ সমস্যাই দেখা দিয়ে আৰু কোনো COVID-19 ৰোগীৰ লগত সংস্পৰ্শত থাকে তেতিয়া ১৪ লৈকে তেওঁৰ লক্ষণ সমূহৰ পৰীক্ষা কৰা হ'ব। বা

৪. যদি কোনো লোকৰ তীব্ৰ শ্বাস-প্ৰশ্বাস জনিত সমস্যাই দেখা দিয়ে {জ্বৰ আৰু কেৱল এটা চিন /লক্ষণ থাকে শ্বাস- প্ৰশ্বাস জনিত সমস্যা (কাহ, শ্বাস-প্ৰশ্বাস সমস্যা), আৰু চিকিৎসালয়ত ভৰ্তিৰ প্ৰয়োজন হয় বা

৫. COVID-19 ৰ পৰীক্ষাৰ সন্দেহজনক হ'ব পাৰে যদি এজন ৰোগীৰ অসীমাংশীত হৈ থাকে। পৰীক্ষাগাৰত নিশ্চিত ৰোগী কোনো ধৰণৰ ক্লিনিকেল লক্ষণ নোহোৱাকৈয়ো পৰীক্ষাগাৰত COVID-19 সংক্ৰমণৰ নিশ্চিতকৰণ হোৱা লোক।



COVID-19

৫ সংস্পৰ্শিত ৰোগী কোন হ'ব পাৰে

১. কোনো বিশেষ সুৰক্ষা ব্যৱস্থা গ্ৰহণ নকৰাকৈ COVID-19 এজন ৰোগীৰ সৈতে একেটা ঘৰতে থকা লোক COVID-19 ৰ সন্দেহভাজন হব পাৰে।

২. COVID-19ৰ সংক্ৰমিত লোকৰ লগত একেতা বন্ধ পৰিৱেশত থকা লোক (কৰ্মক্ষেত্ৰ, শ্ৰেণী কোঠা, ঘৰ, মানুহৰ ভিৰ থকা ঠাই)

৩. একেলগে ভ্ৰমণ কৰা (১ মিটাৰ দূৰত্বতকৈ কম) যদি কোনো একে লগে ভ্ৰমণ কৰা লোকৰ পাছলৈ COVID-19 ৰ ৰোগী বুলি পৰিচিত হয়।

৪. COVID-19ৰ ৰোগীক শুশ্ৰূষা কৰা লোক

৫. এই সংক্ৰমণ ১৪ দিনৰ ভিতৰত সঞ্চাৰিত হব পাৰে গতিকে ৰোগৰ আৰম্ভ হোৱাৰ আগৰ পৰাই চিকিৎসা কৰ্মীৰ তত্বাৱধানত থাকিব।





COVID-19

৬ সামাজিকভাৱে পৰিদৰ্শন কেনেদৰে কৰিব

১. পৰিদৰ্শনৰ সূচী: স্বাস্থ্য বিষয়াই স্থানীয় লোকৰ যোগাযোগৰ তথ্য লব।

টেলিফোনৰ দ্বাৰা পৰিস্থিতিৰ বুজ লব বা পূৰ্ব-প্ৰতিৰোধ ব্যৱস্থাৰ বিষয়ে অন্তিম পৰ্যায়লৈকে চকু দিব।

২. লক্ষ্যৰ পৰিচয়: আপোনাৰ পৰিচয় দিয়ক, যোগাযোগৰ তথ্য গ্ৰহণৰ উদ্দেশ্য বাখ্যা কৰক, উদ্দেশ্যৰ বিষয়ে জনাব: আপোনাক দিয়া নিৰ্দেশ মতে তথ্য সংগ্ৰহ কৰক।

৩. নিৰ্দেশৰ ব্যৱহাৰ কৰক : এজন লোক অসুস্থ হোৱাৰ ২৮ দিন পূৰ্বৰ তেঁওৰ ভ্ৰমণৰ তথ্য গ্ৰহণ কৰক আৰু সামাজিক এক লক্ষ্যৰে গঠন হোৱা সংগঠনৰ যোগাযোগৰ তথ্য গোটাঁওক

৪. নিৰীক্ষণ: COVID-19 নিশ্চিত হোৱা ঘটনাৰ যোগাযোগৰ তথ্য গ্ৰহণ কৰা আৰু ২৮ দিন পৰ্যন্ত নিশ্চিত হোৱা ঘটনাৰ পৰ্যবেক্ষণ কৰিব।

অন্তিম পৰ্যায় পৰ্যন্ত চোৱা-চিতা কৰা : আক্ৰান্ত ঘটনাৰ যোগাযোগৰ তথ্য গ্ৰহণ কৰিব:

ক. ৰোগী, তেঁওৰ পৰিয়ালৰ সদস্য, ৰোগীৰ কৰ্মক্ষেত্ৰৰ সহকৰ্মী বা বিদ্যালয়ৰ লগত জড়িত, বা

খ. ৰোগীৰ শেহতীয়া কৰ্ম আৰু ভ্ৰমণৰ তথ্য গুটোৱা।





COVID-19

৭. সামাজিক পৰিদৰ্শনৰ ক্ষেত্ৰত কেনেদৰে যোগাযোগ কৰিব

১. সদায়ে নম্ৰ হব. COVID-19য়ে যিকোনো লোককে, যি কোনো ঠাইত আক্ৰান্ত কৰিব পাৰে। কোনো ধৰণৰ বৈষম্য নকৰিব, নিচিঞৰিব, বা কঠোৰ ভাষাৰ ব্যৱহাৰ নকৰিব। আপোনাৰ গমণৰ উদ্দেশ্য বাখ্যা কৰক আৰু আপুনি বিচাৰি থকা উত্তৰ গ্ৰহণ কৰাৰ কাৰণ বাখ্যা কৰক। কওঁক যে এইয়া এক চৰকাৰৰ এক সহায় প্ৰতিগৰাকী নাগৰিকৰ বাবে।

২. ১ মিটাৰ দূৰত্ব বৰ্তাই ৰাখক: যেতিয়া আপুনি লোকক লগ পাব, স্পৰ্শ কৰাৰ পৰা বিৰত থাকক আৰু ওচৰত নাথাকিব। মুকলিত বহি পৰিয়ালৰ সদস্যৰ লগত কথা পাতাটো ভাল আৰু পৰিস্থিতিৰ দ্বাৰাও সমৰ্থিত।

৩. সাক্ষাৎকাৰ: প্ৰশ্ন সোধক আৰু নিৰ্দিষ্ট উত্তৰ গ্ৰহণ কৰক। যেতিয়া আপুনি লিখিব তেতিয়া এইটো নিশ্চিত কৰক যে পৰিস্কাৰ, স্পষ্টকৈ আৰু সম্পূৰ্ণকৈ লিখিছে (ঠিকনা, নাম, ফোন নম্বৰ)।

৪. মতামত: আপোনাৰ পৰামৰ্শ আৰু বাৰ্তাসমূহ ভালদৰে বুজি পাইছেনে নাই আৰু সঠিক ভাৱে লৈছেনে নাই সেইটো চাবৰ বাবে তেওঁলোকৰ মতামত গ্ৰহণ কৰক।

৫. স্পষ্টিকৰণ: যদি কোনো প্ৰশ্নৰ উদয় হয় আৰু আপোনাৰ ওচৰত তাৰ উত্তৰ থাকে তেন্তে সমাজত প্ৰচাৰ কৰক। যদি আপোনাৰ ওচৰত কোনো উত্তৰ নাথাকে তেন্তে সংকোচ নকৰিব। এতিয়াও COVID-19ৰ বহুখিনিয়ে অপৰিচিত।

ক্ষেত্ৰলৈ যাওঁতে প্ৰস্তুত হৈ যাব :

এটা চেনিটাইজাৰ /চাবোন লৈ যাব হাত চাফ কৰিবৰ বাবে সকলো প্ৰয়োজনীয় প্ৰ-পত্ৰ লৈ যাব

আপোনাৰ নিজৰ কলম আৰু কাগজ লৈ যাব

প্ৰয়োজন হলে এটা অতিৰিক্ত মাস্ক আৰু নিজৰটোও লৈ যাব





COVID-19

৮. কেনেদৰে অনুকূল পৰিৱেশৰ সৃষ্টি কৰিব

১. প্ৰভাৱিত কৰা লোক সকলক লগ ধৰিব

- ক. স্থানীয় প্ৰভাৱশালী লোকৰ এখন তালিকা প্ৰস্তুত কৰক (গাওঁ বুঢ়া, ধৰ্মীয় নেতা, শিক্ষক, অন্যান্য)
- খ. নীতি- নিৰ্দেশনা সমূহৰ বিষয়ে আলোচনা কৰক আৰু মানি চলিবৰ বাবে কওঁক আৰু তেওঁলোকৰ সমৰ্থন বিচাৰক সজাগতা প্ৰক্ৰিয়াত।

২. অতিকৈ সম্ভাৱিত লোকৰ বোবে সমূহীয়া সহায়ৰ বাবে পৰিকল্পনা কৰক ক. অতিকৈ সম্ভাৱনা থকা লোকৰ এখন তালিকা প্ৰস্তুত কৰক যোগাযোগৰ নিৰ্দেশনাত দিয়াৰ দৰে।

- খ. যি সকল শিশুৰ অভিভাৱক গৃহ আবদ্ধ হৈ আছে তেওঁলোকৰ পঢ়া-শুনা আৰু অন্যান্য ক্ষেত্ৰৰ যত্ন লওঁক।
- গ. তেওঁলোকে সংস্পৰ্শত অহা বা লগ পোৱা লোক সকলক চিনাক্ত কৰক, পূৰ্ব-প্ৰতিৰোধৰ ব্যৱস্থা সমূহৰ বিষয়ে প্ৰচাৰ কৰক আৰু তেওঁলোকক এইসমূহ মানি চলিবলৈ আৰু এইসমূহৰ সম্ভাৱিত লোকৰ লগত এই বিষয়ে কথা পাতিবৰ বাবে অনুৰোধ কৰিব।

৩. একে উদ্দেশ্য ধৰ্মী সংগঠনৰ লগত সম্পৰ্ক গঢ়ি তোলাক

- ক. গাওঁখনক সৰু সৰু গোটত ভাগ কৰক যাতে জৰুৰী অৱস্থাত পৰিকল্পনা কৰিব পাৰে, প্ৰতিটো গোটৰ সম্বন্ধয়কৰ লগত যোগাযোগ ৰাখক।
- খ. ANM, ASHA, AWW, এম্বুলেঞ্চৰ আৰু অন্যান্য চিকিৎসা সেৱাৰ ফোন নম্বৰ বা অন্য যোগাযোগৰ ঠিকনা দিব।
- গ. সম্বন্ধয়কৰ আৰু শিশু সুৰক্ষা সমিতিৰ যোগাযোগৰ ঠিকনা দিব শিশুৰ মাজত হতাশাজনিত বা হিংসা জনিত ঘটনা ঘটিলে যোগাযোগৰ বাবে।

৪. জৰুৰীকালীন যোগাযোগৰ তালিকা প্ৰস্তুত কৰোতে লোকক সহায় কৰক

- ক. এইটো নিশ্চিত কৰক যে প্ৰতি ঘৰ মানুহে যোগাযোগৰ তালিকা যত চৰকাৰ হেল্পলাইন নম্বৰ, এ.এন.এম, আশা বা অংগনৱাড়ী কৰ্মীৰ জৰুৰী অৱস্থাত যোগাযোগৰ বাবে ঠিকনা পাইছে।

৫. কালিমা আৰু বৈষ্ম্যৰ বিৰুদ্ধে মাত মাতক

- ক. সমুদায়ত কালিমা আৰু বৈষ্ম্যক চিনাক্ত কৰক
- খ. যি সকল আক্ৰান্ত হৈছে তেওঁলোকৰ লগত কথা পাতক সময়ত সহায় কৰিবৰ বাবে।





COVID-19

৯. কেনেদৰে পৰিয়াল সমূহৰ লগত ভাব বিনিময় কৰিব

১. স্থানীয় সমাধান দিয়ক আৰু আপোনাৰ উপস্থিতিৰ বিষয়ে জনাওঁক। সন্মান জনাওঁক, নম্ন আৰু সহানুভূতিৰে কথা পাতক। খং আৰু বৈষম্য নকৰিব।

২. সন্দেহজনক আৰু নিশ্চিত ঘটনাৰ বিষয়ে জানি থব, আৰু তেওঁলোকৰ পৰিয়ালৰ সদস্য সকলে ভয় বা চাপত থাকিব পাৰে। গতিকে আটাইতকৈ গুৰুত্বপূৰ্ণ কথাটো হ'ল যে ভালদৰে শুনক তেওঁলোকৰ প্ৰশ্ন আৰু ভাৱ ধাৰাৰ বিষয়ে।

৩. লোকজনৰ পৰা সঠিক তথ্য গ্ৰহণ কৰক: তেওঁলোকৰ নাম, জন্মৰ তাৰিখ, ভ্ৰমণৰ তথ্য, লক্ষণ, পৰিদৰ্শনৰ আকাৰে কথা পাতক আৰু পৰিস্কাৰকৈ টুকি ৰাখক।

৪. প্রতিটো প্ৰশ্নৰ উত্তৰ আপোনাৰ ওচৰত নাথাকিব পাৰে: COVID-19ৰ বিষয়ে এতিয়াও বহুখিনি জানিবলৈ বাকি আছে।

৫. সম্ভৱ হলে, পেমফলেট বা লিখিত প্ৰতিকা প্ৰচাৰ কৰিব পাৰে পৰিয়ালৰ সদস্যৰ লগত। তথ্য, পঢ়ণ আৰু যোগাযোগৰ সামগ্ৰী যেনে পেমফলেটৰ দ্বাৰা ভালদৰে বুজাব পাৰে আৰু শুদ্ধ তথ্য আনৰ লগত আলোচনা কৰে।





COVID-19

১০.. গৃহ আবদ্ধতাক কেনেদৰে সহাঁৰি জনাব

১. আনৰ পৰা আঁতৰি থাকক

ক. এটা নিৰ্দিষ্ট কোঠাত থাকক আৰু ঘৰৰ আন লোকৰ পৰা আঁতৰি থাকক, ১মিটাৰ দূৰত্ব বৰ্তাই। কোঠাৰ বাহিৰত কোনো ধৰণৰ কাম নকৰিব যাতে ঘৰৰ আন সদস্য সকল সংক্ৰমণৰ পৰা সুৰক্ষিত হৈ থাকে।
খ. যদি আছে, পৃথক বাথৰুম ব্যৱহাৰ কৰক।

২. স্বাস্থ্য সেৱাৰ সন্ধান কৰক আৰু জাননী দিয়ক

ক. যদি জ্বৰ, কাহ আৰু উশাহ লোৱাত কষ্ট হৈছে তেন্তে মাস্ক পৰিধান কৰক যাতে আনলোক সংক্ৰমিত নহয় আৰু অতিশীঘ্ৰে আপোনাৰ ওচৰৰ আশা বা এ.এন.এম ক যোগাযোগ কৰক।

৩. মাস্ক পৰিধান কৰক

ক. যেতিয়া আপুনি আন লোকৰ লগত থাকে বা স্বাস্থ্য কেন্দ্ৰত প্ৰৱেশ কৰে।
খ. যদি ৰোগীয়া লোক জনে নিজে পিন্ধিবলৈ সক্ষম নহয় তেন্তে অন্য পৰিয়ালৰ লোক সকলে তেওঁৰ কোঠাত প্ৰৱেশ কৰোতে পিন্ধিব লাগে।

৪. ৰাজহুৱা স্থানত যোৱাৰ পৰা বিৰত থাকক

ক. কৰ্মক্ষেত্ৰ, বিদ্যালয় বা ৰাজহুৱা স্থানত যোৱাৰ পৰা বিৰত থাকক
খ. যদি সংক্ৰমিত তেন্তে আনলোক আপোনাৰ পৰা সংক্ৰমিত হব পাৰে।

৫. আপোনাৰ ঘৰলৈ কোনো সহায় কৰ্মী বা আলহী অহা বন্ধ কৰক

ক. আপোনাৰ পৰা তেওঁলোকলৈ আপুনি নজনাকৈয়ে সংক্ৰমণ হব পাৰে।
খ. সহায় কৰ্মী যেনে ঘৰৰ কাম কৰা লোক, গাড়ী চালক আদিক আঁতৰত থাকিব দিব।





COVID-19

১১. গৃহ আবদ্ধতাক কেনেদৰে সহাঁৰি জনাব

১. **সহায়:** শয্যাশায়িত লোকক চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ মানি চলিবৰ বাবে আৰু পৰিয়ালৰ লোকক যত্ন ল'বৰ বাবে দায়িত্ব দিব।

২. **লক্ষণবোৰ লক্ষ্য কৰি থাকিব:** জ্বৰ আৰু শ্বাস-প্রশ্বাসৰ গতিবিধি প্ৰতিদিনে লক্ষ্য কৰি থাকিব আৰু যদি সমস্যাই দেখা দিয়ে তেন্তে ততাতয়াকৈ খবৰ দিয়ক।

৩. সুৰক্ষাকাৰী স্বাস্থ্যবিধি

- **সংক্রমিত** লোক জনৰ বাচন, বাতি, গিলাছ আদি অন্যলোকে ব্যৱহাৰ নকৰিব। বন্ধ পাত্ৰত তেওঁ ব্যৱহাৰ কৰা টিচু সমূহ নষ্ট কৰিব।
- গৰম পানী আৰু চাবোনেৰে কাপোৰবোৰ বিজানুনাশৰ বাবে ধোৱাৰ পিছত সূৰ্যৰ পোহৰত শুকাবলৈ দিব।
- কাপোৰবোৰ গৰম পানী আৰু চাবোনেৰে সৈতে ডাঙৰ পাত্ৰত তিয়াব, লাঠী এডাল লৈ ভালকৈ তিতিবৰ বাবে লৰচৰ কৰি দিব, পানীবোৰ ছটিয়াই নিদিব (0.05% ক্লৰাইন থকা ৩০ মিনিটৰ বাবে তিয়াই থবা।) আৰু চাফা পানীৰে ধুই ৰ'দত মেলি দিব।
- সকলো টিচু পেপাৰ, হাত মোজা, মাস্ক আৰু অন্যান্য পতিৰোধক সামগ্ৰী এটা আঁচপৰা মোনাত ভৰাই হে পেলাব।

৪. **স্বচ্ছতা আৰু বীজানুৰোধ:** সকলো স্পৰ্শ কৰা ঠাই, যেনে – টেবুলৰ ওপৰিভাগ, ফোন, কি-বৰ্ড, দৰ্জাৰ পৃষ্ঠ, বাথৰুমৰ বস্তু, লেট্ৰিন, বিচনাৰ কাষত থকা টেবুল ইত্যাদি প্ৰতিদিনে বীজানুনাশক দ্ৰব্যৰে চাফা কৰিব লাগে। অন্য যিকোনো পৃষ্ঠ য'ত তেজ, শৌচ বা আন দেহৰ তৰল পদাৰ্থ লাগিব পাৰে সেইবোৰ চাফা কৰিব লাগে।

৫. **হাত ধোঁৱা:** চাবোন আৰু পানীৰে ৪০ চেকেণ্ডৰ বাবে ভালকৈ ধোঁৱ লাগে আৰু যদি পানী নাথাকে তেন্তে ৭০ শতাংশ এলকহল থকা চেনিটাইজাৰ দি হাত চাফ কৰিব। বাৰে বাৰে আৰু কৰবাত স্পৰ্শ কৰাৰ পাছত হাত ধোঁৱ





COVID-19

১২. গৃহ আবদ্ধৰ পৰিয়ালৰ সদস্যকে কেনেদৰে
সহায় কৰিব

১. ৪০ চেকেণ্ডৰ বাবে চাবোন আৰু পানীৰে হাত ধোঁৱক বা ৭০ শতাংশ এলকহল থকা চেনিটাইজাৰ দি হাত চাফা কৰক।

২. বয়সীয়া লোকৰ পৰা আঁতৰত থাকক। পৰিয়ালৰ লোক সকল পৃথকে বেলেগ কোঠাত থাকক ৰোগীৰ পৰা আঁতৰি। পৰিয়ালৰ লোকে পৃথক বাথৰুম আৰু পৃথক শোৱা কোঠা ব্যৱহাৰ কৰক।

৩. ৰোগীৰ কাহি- বাতি, গিলাছ, কাপ বা অন্যান্য খোৱা বাচন বৰ্তন বা কাপোৰ- কানি আন লোকে ব্যৱহাৰ নকৰিব।

৪. তিনিতৰপীয়া মাস্ক পিন্ধক যেতিয়া সংক্ৰমিত লোকৰ লগত সাক্ষাৎ হয়। এবাৰ ব্যৱহাৰ কৰা মাস্ক আকৌ ব্যৱহাৰ কৰিব নালাগে (ব্যৱহাৰ কৰা মাস্কখন সংক্ৰমিত বুলি ধৰা হয়)।

৫. যদি লক্ষণে দেখা দিয়ে (জ্বৰ/কাহ/উশাহ লোৱাত কষ্ট) তেওঁ অতিশীঘ্ৰে ওচৰৰ স্বাস্থ্য কৰ্মীক জনাব লাগে





১৩. মই কেনেদৰে ভুল ধাৰণাৰ বিৰুদ্ধে সজাগ কৰিম

অনুকূল পৰিবেশৰ দ্বাৰা আপুনি মানুহক উৎকণ্ঠা, কালিমা আৰু
বৈষম্যৰ পৰা ৰক্ষা কৰিব পাৰে।

১. ৰাজহুৱাকৈ, কোনো COVID-19 ৰ সংক্রমিত লোকক দুষ্টিনাগ্ৰস্থ বা
ঘটনা বুলি কোৱাৰ সলনি “COVID-19 বুলি সম্বোধন। সন্দেহভাজন
লোক বুলি কোৱাৰ সলনি হবও পাৰে বুলি কওঁক- যদিও ই বিভাগীয়
শব্দ।

২. টি.ভি বা অন্য উৎসত প্ৰচাৰ কৰা উৎকণ্ঠা আৰু দুখ দিব পৰা
খবৰ চোৱাৰ পৰা বিৰত থাকিবৰ বাবে পৰামৰ্শ দিব।

৩. মানুহক ভিতৰুৱা খেল, কিতাপ পঢ়া, বাগিছা পতা আদি কাম
কৰিবলৈ অনুপ্ৰেৰণা দিয়ক যাৰ যোগেদি তেওঁলোকে বিশ্রাম পাব পাৰে।

৪- সমাজৰ প্ৰভাৱশালী ব্যক্তি সকলৰ সহায়ত সমাজৰ সমৰ্থন গোটাই সেই সকল
মানুহৰ মাজত প্ৰচাৰৰ ব্যৱস্থা কৰক।

ক. প্ৰভাৱশালী ব্যক্তিৰ চিনাক্তকৰণ

খ. COVID-19 ৰ বিষয়ে শুদ্ধ তথ্য প্ৰচাৰ
কৰক। তেওঁলোকৰ মাজত।

গ. তেওঁলোকৰ পৰা আশা কৰা সহায়ৰ বিষয়ে
তেওঁলোকক বুজাই দিয়ক।

৫. COVID-19 আক্ৰান্ত লোক যে সুস্থ হৈ উঠিব পাৰে তাক বুজাই দিব,
ভাল খবৰ বোৰ তেওঁলোকক দিব।,

ক. কোন COVID-19ৰ পৰা সুস্থ হৈ আহিছে

খ. কোনে তেওঁক ভালহৈ উঠাত সহায় কৰিলে।





COVID-19

১৪. মাস্ক ব্যৱহাৰ কৰিব

১. মাস্ক ব্যৱহাৰ কৰক যদি:

ক. আপোনাৰ জ্বৰ, কাহ বা উশাহ লোৱাত কষ্ট হৈছে।



খ. স্বাস্থ্য কেন্দ্ৰত যদি গৈছিল।

গ. অসুখীয়া লোকক যদি অনা-নিয়া কৰিছিল বা সংক্ৰমিত লোকৰ কোঠালৈ গৈছিল।

২. ভালদৰে মাস্কটো পৰিধান কৰক:



ক. কাপোৰৰ ভাঁজটো খোলক, তলতৈ মুখ কৰক, নাকৰ ওপৰৰ পৰা গালেৰে সৈতে মুখ ঢাকি লওঁক।

খ. নাকৰ ওপৰেৰে পোনকৈ নিয়ক। কানৰ ওপৰত মূৰৰ পিছফালে ওপৰৰ ৰচী দুডাল বান্ধক আৰু তলৰ দুডাল ডিঙীৰ পিছফালে নি বান্ধক।

ক. মাস্কৰ কোনো ফালে ফাক নেৰিব, ফিটফিটীয়াকৈ ঠিক কৰি লওঁক।

খ. মাস্কখন তলতৈ নাতানিব আৰু ডিঙীত ওলমাই নাৰাখিব।

গ. ব্যৱহাৰৰ সময়ত মাস্কখন চুই নাখাকিব।

৩. মাস্ক সলনি কৰোঁতে নতুন, শুকান মাস্ক এখন অনতি পলমে লগাওক। এবাৰ ব্যৱহাৰ কৰিব পৰা মাস্ক দ্বিতীয়বাৰ ব্যৱহাৰ নকৰিব।

৪. মাস্ক আঁতৰাবৰ বাবে

ক. উপযুক্ত পদ্ধতি ব্যৱহাৰ কৰি (পিছফালৰ পৰা মাস্কখন খোলক সন্মুখৰ পৰা নহয়।)

খ. প্ৰথমে তলৰ ৰচী দুডাল খুলক আৰু তাৰ পাছত ওপৰৰ দুডাল মাস্কৰ বেলেগ অংশত স্পৰ্শ নকৰিব।

৫. মাস্ক নষ্ট : খোলা বা অজানিতে যদি ব্যৱহাৰ কৰা মাস্ক আৰু স্পৰ্শ কৰি বায় তেন্তে দেৰি নকৰি এলকহল থকা পনীয়াৰে আপোনাৰ হাত চাফ কৰক বা চাবোন আৰু পানীৰে হাত ধোঁৱক। প্ৰতিটো ব্যৱহাৰৰ পাছত অতিশীঘ্ৰে মাস্কখন নষ্ট কৰক অথবা ঘৰতে প্ৰস্তুত কৰা ব্লিছিংত ডুবাই ৰাখক আৰু এটা বন্ধ ডাষ্টবিনত পেলাই দিয়ক।

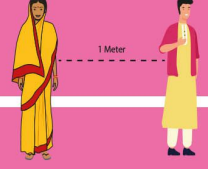




COVID-19

১৫. সামূহিক পৰিদৰ্শনৰ সময়ত মোৰ বাবে
কি কি সাৱধানতা অবলম্বন কৰিব লাগিব

১. কথা পতাৰ সময়ত স্পৰ্শ নকৰিব, বেছি কামলৈ চাপি নাযাব আৰু ১ মিটাৰ
দূৰত্ব বৰ্তাই ৰাখক।



২. তিনি তৰপীয়া মাস্ক ব্যৱহাৰ কৰক আৰু ভালকৈ পিন্ধি লওঁক।

৩. সকলো সময়তে আপোনাৰ (চকু, নাক, মুখ) স্পৰ্শ নকৰিব। বাৰে বাৰে চাবোন
আৰু পানীৰে ৪০ চেকেণ্ডৰ বাবে হাত ধোঁৱক বা ৭০ শতাংশ এলকহল থকা
চেনিটাইজাৰেৰে মোহাৰি ল'ব।



৪. সঘনাই চাবোন আৰু পানীৰে ৪০ চেকেণ্ডৰ বাবে হাত ধোঁৱ বা ৭০ শতাংশ
এলকহল থকা চেনিটাইজাৰেৰে মোহাৰি ল'ব।



৫. বেছিকৈ স্পৰ্শ হোৱা ঠাই যেনে - দুৱাৰৰ ঘণ্টা, দুৱাৰৰ তলা বা হেণ্ডেল,
বেলিং ইত্যাদি স্পৰ্শ কৰাৰ পৰা বিৰত থাকক।





১৬.. ঘৰ পোৱাৰ পিছত মোৰ বাবে কি কি সাৱধানতা আৰু সুৰক্ষা ব্যৱস্থা গ্ৰহণ কৰা উচিত

১. সঠিক ভাৱে আপোনাৰ মাস্ক আৰু হাত মোজা আতৰাওক, মাস্কৰ সন্মুখ ভাগত স্পৰ্শ নকৰিব, পিছফালৰ পৰা ৰচী খুলিব আৰু কোনো সময়তে ইয়াক ডিঙিৰ তলত আনি নথ'ব।

২. ব্যৱহাৰ কৰা মাস্ক আৰু হাত মোজাবোৰ বন্ধ ডাষ্টবিনত পেলাই দিব। (মাস্ক ব্যৱস্থাপনা চাওক)।

৩. যদি আপুনি বেগ বা বহী লৈ গিছিল তেন্তে সেইবোৰ বীজাণুনাশকত ডুবাই দিয়ক (৪ চামুচ ব্লিচিং পাউদাৰ পানীৰ লগত মিহলায় ল'ব)

৪. কোনো বস্তু স্পৰ্শ কৰাৰ আগত চাবোন আৰু পানীৰে ৪০ চেকেণ্ডৰ বাবে হাত ধোঁৱ বা ৭০ শতাংশ এলকহল থকা চেনিটাইজাৰেৰে মোহাৰি ল'ব

৫. যদি আপোনাৰ জ্বৰ, কাহ বা উশাহ লোৱাত কষ্ট হৈছে তেন্তে ওচৰৰ চৰকাৰী স্বাস্থ্য কেন্দ্ৰৰ লগত যোগাযোগ কৰক বা জিলা পৰিদৰ্শকক যোগাযোগ কৰক ।





COVID-19

বাস্তৱ আৰু লোকবিশ্বাস

১. **মন্তব্য:** গৰম অহাৰ লগে লগে কৰ'ণা ভাইৰাছ নিজে নিজে মৰি যাব।

বাস্তৱ : COVID-19 ভাইৰাছ সকলো পৰিৱেশতে সঞ্চারিত হব পাৰে, গৰম আৰু ঠাণ্ডা পৰিৱেশতো। COVID-19 পৰা বচাৰ আটাইতকৈ ভাল উপায় হৈছে সঘনে চাবোন আৰু পানীৰে হাত ধোৱা, কাহোতে আৰু হাঁচিয়াওতে মুখ ঢাকি ৰখা আৰু বেছি ভিৰ থকা ঠাইলৈ নোযোৱা।

২. **মন্তব্য:** গৰম পানীৰে গা ধোলে এই ভাইৰাছক মাৰিব পাৰি।

বাস্তৱ: মানুহৰ শৰীৰৰ তাপমাত্ৰা ৩৭ ডিগ্ৰী হোৱাৰ পাছতো এইভাইৰাছ জীৱিত অৱস্থাত থাকে। গৰম পানীৰে গা- ধুই থাকিলেও এই ক্ষেত্ৰত কোনো প্ৰভাৱ নপৰে।

৩. **মন্তব্য:** কেঁচা নহৰু আৰু তিল খালে এই ভাইৰাছৰ বিৰুদ্ধে যুঁজিব পাৰি।

বাস্তৱ: নহৰু এক স্বাস্থ্যকৰ খাদ্য কিন্তু ই এই ভাইৰাছৰ পৰা ৰক্ষা কৰিব নোৱাৰে।

৪. **মন্তব্য:** নিউমণিয়াৰ বেজি ল'লে এই ৰোগ ৰোধ কৰিব পাৰি।

বাস্তৱ: নিম্নীয়াৰ বেজিৰে নিউমণিয়াহে ৰোধ কৰিব পাৰি ই কৰ'ণা ৰ পৰা বচাব নোৱাৰে।

৫. **মন্তব্য:** মহৰ পৰা COVID-19 বিয়পিব পাৰে।

বাস্তৱ: কৰ'ণা ভাইৰাছ মহৰ দ্বাৰা বিয়পিব নোৱাৰে। ই আক্ৰান্ত ব্যক্তিৰ মুখ আৰু নাকৰ পৰা ওলোৱা পানীৰ টোপালৰ পৰাহে বিয়পিব

৬. **মন্তব্য:** এলকহল আৰু অন্য বীজাণুনাশক গাত চঢ়িয়ালে সংক্ৰমণৰ পৰা বাচিব পাৰি।

বাস্তৱ: এলকহল আৰু অন্য বীজাণুনাশক গাত চঢ়িয়ালে বা কাপোৰত ঘহিলে সংক্ৰমণৰ পৰা বাচিব নোৱাৰি। সংক্ৰমণ নাক আৰু মুখৰ দ্বাৰাহে শৰীৰত প্ৰৱেশ কৰে। লেতেৰা হাতেৰে খাদ্য গ্ৰহণ কৰিলে বা নাক- মুখত স্পৰ্শ কৰিলে এই ভাইৰাছ শৰীৰত প্ৰৱেশ কৰিব পাৰে, সেয়েহে সঘনাই হাত ধুৱে ইয়াৰ বীজাণু ধ্বংস কৰিব পাৰি।

৭. **মন্তব্য:** নিম্নীয়াকৈ নিম্নীয়া পানীৰে নাক চাফ কৰিলে ইয়াক প্ৰতিৰোধ কৰিব পাৰি।

বাস্তৱ: নিম্নীয়া পানীৰে নাক চাফ কৰিলে কোনো কোনো ক্ষেত্ৰত সহায় কৰিলেও এই ক্ষেত্ৰত সহায়ক নহয়।



COVID-19

জৰুৰীকালীন অৱস্থাত শিশুৰ ক্ষেত্ৰত কি
বিশেষ ব্যৱস্থা মনোযোগ দিব লাগিব

শিশু সকলেই আটাইতকৈ বেছি অসুৰক্ষিত। তেওঁলোকৰ কিছুমান
মৌলিক প্ৰয়োজন থাকে যিবোৰ জৰুৰী অৱস্থাত সাধাৰণতে
আওকান কৰা হয়। ASHA আৰু AWW য়ে গাঁৱৰ শিশু সুৰক্ষা
কমিটিৰ সদস্য হিচাপে এই ক্ষেত্ৰত ভূমিকা গ্ৰহণ কৰিব লাগে।

১. অভিভাৱকক জনাওক যে শিশুটি মানসিক হতাশাত ভুগিব পাৰে
(উদ্বেগ,শোক)। অভিভাৱক সকলে ধৈৰ্য্যৰে আৰু পৰিত্ৰাণৰ
বাবে ব্যৱস্থা গ্ৰহণ কৰিব লাগে।

২. জৰুৰী অৱস্থাৰ সময়ত, শিশুসকল হিংসাত্মক ঘটনা দুব্যৱহাৰ,
আদি পৰিৱেশত অক্ৰান্ত হব পাৰে। এনে সম্ভাৱনা থাকিলে অভিভাৱকে
তৎক্ষণাত ব্যৱস্থা গ্ৰহণ কৰিব লাগে।

৩. সতৰ্ক হৈ থাকিব আৰু অকলশৰীয়া শিশুক সহায় কৰক।

৪. শিশুৰ বাবে কোনো সহায়ৰ বাবে CHILDLINE 1098 ত
ফোন কৰক।

৫. শিশু সুৰক্ষা কৰ্মী সকলে ভালদৰে এই বিষয়ত কাম কৰিছেনে
নাই তাক লক্ষ্য কৰক।