

# COVID-19

## হাতপুথি

এ.এন.এম., আশাকৰ্মী, অঙ্গনবাদী কৰ্মী  
ৰোগ নিয়ন্ত্ৰণ আৰু সমাধানৰ প্ৰশিক্ষণ আহিলা



Ministry of Health & Family Welfare  
Government of India





# সূচীপত্ৰ

আহিলাৰ টোপোলা (Toolkit) ৰ সম্পৰ্কে.	৩
কেনেদৰে এই আহিলা সমূহ ব্যৱহাৰ কৰিব প্ৰশিক্ষণৰ উদ্দেশ্য প্ৰশিক্ষণ কাৰ্য্যসূচী	৪ - ৬
অধিবেশন-১ : COVID-19 ৰ সমিধান আৰু নিয়ন্ত্ৰণ নীতি সম্পৰ্কে যোগাযোগৰ পৰিচয়	৭
অধিবেশন ২ঃ সুৰক্ষা : সম্প্ৰদায় নিৰাপদ আচৰণ সমূহ	৮
অধিবেশন ৩ : সম্প্ৰদায়ৰ তত্ত্বাবধানা	৯
অধিবেশন ৪ : ৰাজহুৱা স্বাস্থ্য সেৱাৰ সহযোগত : সমুদায় আৰু পৰিয়ালবৰ্গ	১০
অধিবেশন ৫ : কালিমা আৰু বৈষম্যৰ পৰিচালনা	১১
অধিবেশন ৬ : প্ৰথমশাৰীৰ কৰ্মী সকলৰ ব্যক্তিগত নিৰাপত্তা	১২
অধিবেশন ৭ : নগৰ অঞ্চলত বিশেষ যোগাযোগ ব্যৱস্থাৰ প্ৰয়োজন	১৩
COVID-19 ৰ বিষয়ে মোৰ জানিবলগীয়া কথা	১৪
অনুবন্ধন ১ : প্ৰশিক্ষকৰ টোকা স্লাইডৰ বাবে	১৮

# আহিলাৰ টোপোলা (Toolkit) ৰ সম্পৰ্কে :

**আৰম্ভণি :** ২০২০ চনৰ জানুৱাৰী মাহত বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থাই (WHO) এক নতুন ৰোগ যাক কৰ'ণা ভাইৰাছ ৰোগ চীনৰ হোৱাই প্ৰদেশত হোৱা বুলি কোৱা হয়। এই বিষয়ে ঘোষণা কৰে, আন্তৰাষ্ট্ৰীয় ক্ষেত্ৰত চীন দেশ জৰুৰীকালীন ৰাজহুৱা স্বাস্থ্যত উপনীত হৈছিল। তেতিয়া বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থাই ঘোষণা কৰে যে এই ৰোগে বিশ্বৰ ১.১৫ খন দেশত প্ৰভাৱ পেলাব পৰাকৈ বৃহৎ অঞ্চললৈ বিয়পি পৰে। ভাৰতবৰ্ষত এইৰোগ প্ৰথমে ধৰা পৰে কেৰেলা ৰাজ্যৰ এজন ৰোগীৰ গাত। ২০২০ ৰ জানুৱাৰী মাহৰ ৩০ তাৰিখে যিহেতু ঘটনাসমূহ একাধিক ক্ৰমে বৃদ্ধি পাব লৈছে, সেয়েহে সমাজৰ সকলো স্তৰে এক গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা পালন কৰে। এই ৰোগ প্ৰসৰিত হোৱাত বাধা আৰোপ কৰাত প্ৰথমশাৰীৰ স্বাস্থ্য কৰ্মীসকলৰ এক দায়িত্ব আছে, সকলোকে এই সম্পৰ্কে বুজোৱা আৰু প্ৰভাৱিত কৰাত। UNICEF আৰু WHO য়ে ভাৰত চৰকাৰক COVID-19 য়ে যাতে মহামাৰী ৰূপ নলয় তাৰ বাবে সহায় কৰি আহিছে।

## কোনে এই আহিলা সমূহ ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে :-

এই প্ৰশিক্ষণৰ উপাদান সমূহ পদবীধাৰীক COVID-19 ৰ প্ৰশিক্ষণৰে অন্যান্য স্বাস্থ্য ক্ষেত্ৰৰ প্ৰথম শাৰীৰ কৰ্মী অৰ্থাৎ এ.এন.এম. অঙ্গনৱাদী আৰু আশা কৰ্মীৰ সৈতে ব্যৱহাৰ কৰিব। এই প্ৰশিক্ষণৰ আহিলাসমূহ অসমকক্ষ ভাৱে ডেৰ ঘণ্টা বা তাতোকৈ অধিক সময়ৰ বাবে হ'ব পাৰে।

## প্ৰথমশাৰীৰ কৰ্মীৰ ভূমিকা :

স্বাস্থ্য - এ.এন.এম.(DSO/MO ৰ তত্ত্বাৱধানধীন)

- ১। তথ্য যোগান ধৰক
- ক) সামাজিক দূৰত্বৰ লগতে প্ৰতিৰোধী আৰু নিয়ন্ত্ৰণ ব্যৱস্থাৰ বিষয়ে।
- খ) ভ্ৰান্ত চিন্তা আৰু কিংবদন্তিৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা।

২। DSO ক সহায় কৰক-

- ক) SOP অনুসৰি যোগাযোগৰ অনুলেখ প্ৰস্তুত কৰত।
- খ) সংক্ৰমন ৰোধৰ বাবে গৃহ আবদ্ধ ব্যৱস্থা কৰা, ঘৰুৱা যত্ন আৰু HRG নগৰ/ গাঁওৰ সজাৰনা থকা ঘটনাৰ প্ৰতি সহাঁবি প্ৰদান কৰা।

৩। কাৰ্য্য-বিৱৰণী আৰু মতামত।

৪। দল / গোটৰ সুৰক্ষা আৰু প্ৰতিৰোধ ব্যৱস্থা।

৫। অনুকূল তদাৰক।

স্বাস্থ্য- আশা, চি.এইচ. ভি. (চহৰ অঞ্চলত) আৰু আই.চি.ডি. এছ- অঙ্গনৱাদী কৰ্মী (আশা আৰু চি.ডি.পি. অ' ৰ তত্ত্বাৱধানৰ অধীনত)

- ১। পাৰস্পৰিক যোগাযোগ ব্যৱস্থাৰ দ্বাৰা সমবায়ত সজাগতা সৃষ্টি কৰা।
- ক) প্ৰতিৰোধী আৰু নিয়ন্ত্ৰণ ব্যৱস্থা গ্ৰহণ কৰা লগতে সামাজিক দূৰত্ব বজাই ৰাখিব।
- খ) ভ্ৰান্ত চিন্তা আৰু কিংবদন্তিৰ বিষয়ে আলোচনা কৰিব।

২। এ.এন.এম. / পৰিদৰ্শক সকলক যৰে যৰে পৰিদৰ্শনত সহায় কৰিব। লগতে

- ক) HRG আৰু সজাৰনা থকা ঘটনা সমূহ চিনাক্ত কৰাত
- খ) গাঁও আৰু নগৰ অঞ্চলত স্বাস্থ্য সেৱা নিশ্চিত কৰিব।
- গ) বৈষম্য, কালিমা আৰু মানসিক সামাজিক ক্ষেত্ৰত সহায় কৰিব।

৩। কাৰ্য্য-বিৱৰণী আৰু মতামত।

৪। ব্যক্তিগত সুৰক্ষা আৰু সতৰ্কতা।

৫। COVID-19 ৰ তথ্য আৰু শিক্ষণৰ যোগাযোগৰ আহিলা ব্যৱহাৰ কৰা।



## কেনেদৰে এই আহিলা সমূহ ব্যৱহাৰ কৰিব

### এই আহিলাৰ টোপোলাটো / সমষ্টিত আছে —

১। প্ৰশিক্ষণৰ বাবে সুবিধা প্ৰদানকাৰীৰ নিৰ্দেশাৱলী। (প্ৰথম শাৰীৰ কৰ্মীক প্ৰশিক্ষণ দিওঁতে DSOয়ে ব্যৱহাৰ কৰিব)

২। প্ৰশিক্ষণৰ বাবে পাৰাৰ পইণ্ট উপস্থাপন ( VC ৰ সহায়ত DSO ই ব্যৱহাৰ কৰিব)

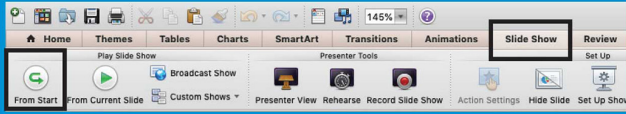
৩। প্ৰথমশাৰীৰ কৰ্মীৰ বাবে ৫টা কবণীয় বিষয় সমৃদ্ধ এখন ‘পকেট বুক’ (এটা PDF যিটো Whatsapp বা হাতত লৈ ফুৰিব পৰা নিৰ্দেশাৱলী প্ৰথমশাৰীৰ কৰ্মীৰ বাবে।

৪। প্ৰশিক্ষকে সুবিধা প্ৰদানকাৰীৰ নিৰ্দেশাৱলী আৰু পাৰাৰ পইণ্ট উপস্থাপন সমূহ ব্যৱহাৰ কৰিব। প্ৰশিক্ষণটো কেনেদৰে চলাই নিব সেই সম্পৰ্কে সুবিধা প্ৰদানকাৰীৰ নিৰ্দেশাৱলীত উল্লেখ আছে। পাৰাৰ পইণ্ট উপস্থাপন অধিবেশনত অনুসৰণ কৰা হ’ব। প্ৰশিক্ষকে আলোচনাৰ আগত নিজৰ পৰিচয় অধিবেশনত দাঙি ধৰিব। প্ৰশিক্ষকে জিলা বা চৌপাশৰ সংক্ৰমনৰ পৰিসংখ্যা আৰু গৃহ বন্দী সময়ৰ শেহতীয়া তথ্য ৰাখিব, আৰু সেই বিষয়ে ব্যক্ত কৰিব। প্ৰশিক্ষকে ৭ নং অধিবেশন কেৱল নগৰ অঞ্চলৰ প্ৰথমশাৰীৰ কৰ্মীৰ লগতেই আলোচনা কৰিব কাৰণ ইয়াৰ কিছুমান অঞ্চলভিত্তিত তথ্য দিয়া আছে।

এক আত্ম-মূল্যায়নৰ অধিবেশনৰ দিয়া হৈছে প্ৰতিটো অধিবেশনৰ, যিটো অংশগ্ৰহণকাৰী সকলৰ বোধশক্তি ৰ গম ল’বৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰা হ’ব। আত্ম-মূল্যায়ন এক ঘটনাৰ অধ্যয়ন বা নিৰ্ভুল পৰীক্ষা কৰাৰ এক কৌশল। সকলো তথ্যৰ উৎস সুবিধা প্ৰদানকাৰীৰ নিৰ্দেশাৱলীত সন্নিবিষ্ট কৰা হৈছে।

পৰৱৰ্তী অধ্যয়ন জড়িত অধিবেশন সমূহ এক সৰলীকৃত পকেট তথ্যৰ উৎস হিচাপে প্ৰদান কৰা হৈছে যিটো অংশগ্ৰহণকাৰী সকলে নিজকে পঢ়া সামগ্ৰীৰ লগত পৰিচিত কৰি ল’ব। পকেট তথ্যৰ উৎস PDF আকাৰে ম’বাইল ফোন : বা WHATSAPP ত চাব পৰা যাব।

প্ৰশিক্ষকে পাৰাৰ পইণ্ট উপস্থাপনটো চলাই দিব লাগিব। স্লাইডশ্ব ৰ বিৱৰণৰ বাবে তলৰ নিৰ্দেশাৱলী সমূহ পালন কৰক।

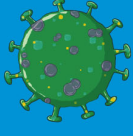


স্লাইডশ্বটো আৰম্ভ কৰিবৰ বাবে বিবনডল ব্যৱহাৰ কৰক।

১. স্লাইডশ্বৰ গতিপথৰ নিৰ্দেশ দিয়ক।
২. প্ৰথমৰ পৰা আৰম্ভ কৰক।

- প্ৰথমৰ পৰা আৰম্ভ কৰিবৰ বাবে প্ৰথম লোকই নথকা স্লাইডখনৰ পৰা আৰম্ভ কৰক। আপুনি কোনখন স্লাইডত আছে সেইটো গুৰুত্বপূৰ্ণ নহয়।
- প্ৰশিক্ষকে এইটো মন কৰিব লাগিব যে তেওঁ পাৰাৰ পইণ্ট উপস্থাপনটো প্ৰেজেনটেছন ম’ডলৈ যাবৰ বাবে নিৰ্দেশাৱলী সমূহ অনুসৰণ কৰক।





# COVID-19

## প্ৰশিক্ষণৰ উদ্দেশ্য

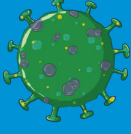
### প্ৰশিক্ষণৰ উদ্দেশ্য :

প্ৰশিক্ষণৰ উদ্দেশ্য সমূহ হৈছে :-

- প্ৰশিক্ষণৰ শেষত আশা, এ,এন.এম., অঙ্গনবাদী কৰ্মী সকল তলত উল্লেখিত সমূহ বুজি উঠিব।
- সমুদায় পৰিদৰ্শন প্ৰক্ৰিয়া ক সহায় কৰা (পূৰ্বে চিনাক্ত কৰণ আৰু কাৰ্য্য বিৱৰণ)
- প্ৰস্তুতি চলোৱা, প্ৰতিৰোধ আৰু নিয়ন্ত্ৰণৰ ক্ষেত্ৰত সমুদায় সংযোগ ৰাজহুৱা স্বাস্থ্য সেৱাৰ লগত সবল কৰি তোলা।
- (গৃহ আবদ্ধ সংক্ৰমণ ৰোধৰ ক্ষেত্ৰত, ঘৰুৱা যত্ন, কালিমা আৰু বৈষম্যৰ ক্ষেত্ৰত) সমুদায় আৰু পৰিয়ালৰ সমৰ্থনত ব্যৱস্থা কৰা।
- ৰাজহুৱা স্বাস্থ্য ব্যৱস্থাৰ প্ৰতি সহাঁৰি আৰু কতৃত্ব বৃদ্ধি কৰা (সুৰক্ষিত অভ্যাস আৰু সামাজিক দূৰত্ব, যদি কোনো লক্ষণে দেখা দিলে তেন্তে নিজে হাজিৰ
- COVID-19 ৰ পৰা স্বাস্থ্য কৰ্মীসকলে সুৰক্ষিত কৰা।

জ্ঞান	কৌশল
সমুদায় সম্বৰণ আৰু নিয়ন্ত্ৰণ কৰা নীতিৰ ক্ষেত্ৰত লক্ষণসমূহত বিষয়ে কথা পাতি পূৰ্ব প্ৰতিৰোধৰ বাবে।	পাৰস্পৰিক যোগাযোগ ব্যৱস্থাৰ দ্বাৰা COVID-19 প্ৰতিৰোধ আৰু নিয়ন্ত্ৰণ ব্যৱস্থাৰ আৰু লগতে পূৰ্ব স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় অভ্যাসৰ বিচাৰ কৰিব যাতে সমুদায় জড়িত হোৱা কাৰ্য্যক উন্নত কৰিব পাৰি।
সমুদায় পৰিদৰ্শন আৰু বিৱৰণ প্ৰক্ৰিয়া	HRG ব্যৱস্থাপনা (চিনাক্তকৰণ, শুং-সূত্ৰ বিচাৰ কৰা আৰু বিৱৰণী)
সন্দেহভাজন ঘটনাৰ ব্যৱস্থাপনা, প্ৰতিৰোধ আৰু নিয়ন্ত্ৰণ ব্যৱস্থাৰ বাবে ৰাজহুৱা স্বাস্থ্য খবৰ তথ্য যোগান ধৰা (ৰোগৰ লক্ষণসমূহ দেখা দিলে নিদিলেও) সংক্ৰমণ ৰোধৰ বাবে ঘৰুৱা ব্যৱস্থা, ঘৰুৱা যত্ন আৰু কালিমা আৰু বৈষম্য নিজে হাজিৰ হোৱা, ৰুগীয়া অৱস্থাৰ বুজ লোৱা আৰু অন্যান্য হানি হোৱাৰ আশংকা থকা গোট সমূহ (কৰ'ণাৰ দ্বাৰা আক্ৰান্ত দেশলৈ যাত্ৰা কৰা বা ঘূৰি অহা লোকৰ যোগাযোগৰ ব্যৱস্থা কৰা আৰু ভ্ৰমণৰ ইতিহাস লক্ষ্য কৰা)	উৎকণ্ঠা, শংকা, কালিমা আৰু বৈষম্য আৰু অতি বেছি হানি হোৱাৰ সম্ভাৱনা থকা তাক সঠিক ভাৱে শিক্ষা যেতিয়া অনুৰেখ স্থাপন কৰে বা গোট, নিজে হাজিৰ হোৱা আদিৰ বাবে এক অনুকূল পৰিৱেশ গঢ়ি তোলা আৰু তাক অব্যাহত ৰখা COVID-19 তথ্য আৰু শিক্ষণ যোগাযোগৰ আহিলা সমূহৰ ব্যৱহাৰ।
ব্যক্তিগত কিংবদন্তি আৰু ভুল তথ্যৰ প্ৰাট সাৱধানতা আৰু সুৰক্ষাৰ ব্যৱস্থা কৰা।	COVID-19 সম্পৰ্কীয় তথ্য, শিক্ষণ আৰু যোগাযোগৰ আহিলা সমূহৰ সফল ব্যৱহাৰ, প্ৰতিৰোধ ব্যৱস্থা যেনে - হাত- ধোঁৱা, সামাজিক দূৰত্ব, কাহৰ আচৰণবিধি আৰু চিকিৎসা সম্বন্ধীয় মুখা পিন্ধা।





# COVID-19

## প্রশিক্ষণ কাৰ্যসূচী

অধিবেশন-১ : COVID-19 ৰ সমিধান আৰু নিয়ন্ত্ৰণ নীতি  
সম্পৰ্কে যোগাযোগৰ পৰিচয়-

১৫ মিনিট

অধিবেশন ২ঃ সুৰক্ষা : সম্প্ৰদায় নিৰাপদ আচৰণ  
সমূহ-

২০ মিনিট

অধিবেশন ৩ : সম্প্ৰদায়ৰ তত্ত্বাবধানা

১০ মিনিট

অধিবেশন ৪ : ৰাজহুৱা স্বাস্থ্য সেৱাৰ সহযোগত :  
সমুদায় আৰু পৰিয়ালবৰ্গ -

১৫ মিনিট

অধিবেশন ৫ : কালিমা আৰু বৈষম্যৰ পৰিচালনা

২০ মিনিট

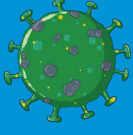
অধিবেশন ৬ : প্ৰথমশাৰীৰ কৰ্মী সকলৰ ব্যক্তিগত নিৰাপত্তা

১০ মিনিট

অধিবেশন ৭ : নগৰ অঞ্চলত বিশেষ যোগাযোগ ব্যৱস্থাৰ  
প্ৰয়োজন

১০ মিনিট





# COVID-19

## অধিবেশন-১ : COVID-19 ৰ সমিধান আৰু নিয়ন্ত্ৰণ নীতি সম্পৰ্কে যোগাযোগৰ পৰিচয়

### শিক্ষণৰ ফলাফল :

- অংশগ্ৰহণকাৰী সকলে COVID-19 ৰ গুৰুত্ব বাৰ্তা সমূহ স্মৰণ কৰিব পাৰিব।
- অংশগ্ৰহণকাৰী সকলে যোগাযোগৰ অনুৰেখ পৰিচালনা সম্পৰ্কে স্মৰণ কৰিব পাৰিব।
- অংশগ্ৰহণকাৰী সকলে আগতীয়াকৈ ব্যৱস্থা ল'বৰ বাবে লক্ষণসমূহৰ বিষয়ত যোগাযোগ কৰিবৰ বাবে তালিকা প্ৰস্তুত কৰি দিব পাৰিব।

### সময় : ১০ মিনিট পাৱাৰ পইণ্ট উপস্থাপন

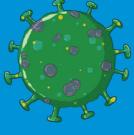
### প্ৰক্ৰিয়া : সুবিধা প্ৰদানকাৰীয়ে ক'ব-

স্লাইড ১ : COVID-19 ৰ সমিধান আৰু নিয়ন্ত্ৰণ নীতিৰ বিষয়ক প্ৰশিক্ষণলৈ স্বাগতম।

স্লাইড ২ : এই প্ৰশিক্ষণ আমি ৬ টা মূল বিষয় আৰু আমাৰ ভূমিকা সম্পৰ্কে আলোচনা কৰা।

- ১। এই অধিবেশন প্ৰত্যেকজন প্ৰথমশাৰীৰ কৰ্মী আৰু অন্যান্য কৰ্মী সকলে নিজ দায়িত্ব পালন কৰাৰ লগতে COVID-19 ৰ বিষয়ে কি জানে তাক লৈ আলোচনা কৰা হ'ব।
  - ২। এই অধিবেশন হাতৰ স্বচ্ছতা, শ্বাস-প্ৰশ্বাস সম্বন্ধীয় স্বচ্ছতা, সামাজিক দূৰত্ব আৰু HRG বিষয়ত সমুদায়ত প্ৰথমশাৰীৰ কৰ্মী সকলে কি বাৰ্তা আৰু শিক্ষা প্ৰদান কৰিব তাক লৈ আলোচনা কৰা হ'ব।
  - ৩। এই অধিবেশনৰ আলোচনাৰ মূল বিষয় হৈছে- যোগাযোগ অনুৰেখনৰ নিয়মাবলী, কেনেকৈ যোগাযোগ স্থাপন কৰিব, সন্দেহজনক লোকক কেনেকৈ সহায় কৰিব, ৰোগৰ লক্ষণ থকা ঘটনা সমূহৰ বিষয়ক নিৰ্দেশনা।
  - ৪। সমুদায়ত উমৈহতীয়া লক্ষণযুক্ত গোটৰ ভূমিকা COVID-19 সম্পৰ্কে সমুদায়ত উপস্থাপন কৰোতে, কি কি ব্যৱস্থা গ্ৰহণ কৰিব। ঘৰুৱা যত্নৰ ক্ষেত্ৰত, সংক্ৰমণ ৰোধৰ বাবে গৃহ আবদ্ধৰ ক্ষেত্ৰত আৰু গাঁও আৰু চহৰত এলেকা সমূহত।
  - ৫। কৰ'ণা ভাইৰাছ সম্পৰ্কে থকা কিংবদন্তি আৰু ভ্ৰান্ত ধাৰণা, শংকা বা ভয়ৰ বাবে মানুহৰ ব্যৱহাৰত বিভিন্ন স্তৰত কালিমা সনা বিষয় সমূহ বিষয়ে এই অধিবেশনত প্ৰথমশাৰীৰ কৰ্মী সকলৰ ভূমিকা আৰু কি কি কৰিব তাক লৈ আলোচনা কৰা হ'ব।
  - ৬। প্ৰথমশাৰীৰ কৰ্মী সকলে ভুল বাৰ্তাৰ দ্বাৰা বিচলিত লোকক প্ৰত্যক্ষ বা পৰোক্ষ ভাৱে যোগান ধৰিব আৰু নিজ পৰিয়াল তথা নিজৰ সুৰক্ষা বজাই ৰাখিব।
- স্লাইড- ৪ : এই ব্যৱস্থাসমূহৰ বাস্তৱ ৰূপায়িত কৰিবৰ বাবে, বিভিন্ন কাৰ্যকৰ্তাই কি ভূমিকা পালন কৰিব, আশাকৰ্মী, এ.এন.এম.কৰ্মী, অঙ্গনৱাদী কৰ্মী আৰু অন্যান্য প্ৰথমশাৰীৰ কৰ্মী। আত্মসহায়ক গোটৰ জীৱিকা বাইদেউ, কুভামাশ্ৰী বা এন. আৰ. এল.এমৰ সদস্যসকলৰ পৰা কিনা পৰিদৰ্শক বিষয়ই বিভিন্ন ক্ষেত্ৰত সহায় বিচাৰিব পাৰে।
- স্লাইড - ৫ : আহক আমি এই ৰোগৰ বিষয়ে ভালদৰে জানি লওঁ।





# COVID-19

## অধিবেশন ২ঃ সুৰক্ষা ঃ সম্প্ৰদায় নিৰাপদ আচৰণ সমূহ

### শিক্ষাৰ ফলাফল ঃ-

অংশগ্ৰহণকাৰী সকলে সমুদায়ত আৰু গৃহস্থলিত সুৰক্ষিত আৰচণ সমূহ বুজাব পাৰিব।  
অংশগ্ৰহণকাৰী সকলে COVID-19 ৰ সংক্ৰমণ বাধা দিবলৈ ঘৰত আৰু বাজহুৱা স্থানত  
কৰিবলগীয়া সুৰক্ষিত কাৰ্য্য সমূহৰ এখন তালিকা প্ৰস্তুত কৰিব।

সময় ঃ ২০ মিনিট

পদ্ধতিগত প্ৰণালী ঃ পাৱাৰ পইণ্ট উপস্থাপন

প্ৰক্ৰিয়া ঃ



**স্লাইড ৬ :** এই অধিবেশনত, আমি চাৰিটা বস্তু দেখা পাম।

- ১। হাতৰ স্বাস্থ্যবিধি
- ২। শ্বাস-প্ৰশ্বাসৰ স্বাস্থ্যবিধি।
- ৩। সামাজিক ব্যৱধান
- ৪। অতিশয় বিপদাশঙ্কা লোক

**স্লাইড ৭ আৰু ৮ ঃ** এই স্লাইড সংক্ৰমণ প্ৰক্ৰিয়া আৰু সংক্ৰমণৰ পৰা হাত সাৰিবলৈ ১) হাতৰ স্বাস্থ্যবিধি, কি, কি কৰিব আৰু কি নকৰিব।

**স্লাইড ৯ ঃ** ২) শ্বাস-প্ৰশ্বাসৰ স্বাস্থ্যবিধি ঃ কি, কি কৰিব, আৰু নকৰিব।

**স্লাইড ১০ ঃ** শ্বাস-প্ৰশ্বাসৰ স্বাস্থ্যবিধিৰ অধ্যয়ন আৰু প্ৰথমশাৰীৰ কৰ্মী সকলে কি দৰে যোগাযোগ কৰিব। প্ৰশিক্ষক জনে ব্যক্তিগত অধ্যয়ন (case study) কৰিব, আলোচনা কৰিবলৈ সময় দিব আৰু শেষ কৰিব।

**স্লাইড ১১ ঃ** ৩। সামাজিক ব্যৱধান, ই কি হয় আৰু কি কৰিব, কি নকৰিব।

**স্লাইড ১২ ঃ** অসুস্থলোক অথবা অতিশয় বিপদাশঙ্কা লোক সমূহ কোন আৰু সকলে তেওঁলোকক কি দৰে চিনাক্ত কৰিব।

আত্ম-মূল্যায়ন ঃ ৫ মিনিট।

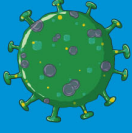
ক) পাঁচটা বাৰ্তাৰ সূচী তৈয়াৰ কৰক যি COVID-19 ৰ সংক্ৰমণত বাধা দিবলৈ আপুনি সমাজত প্ৰচাৰ কৰিব লাগিব।

- ১। হাতৰ স্বাস্থ্যবিধি
- ২। শ্বাস-প্ৰশ্বাসৰ বিধি
- ৩। সামাজিক ব্যৱধান

খ) আপুনি অতিশয় বিপদাশঙ্কা লোক সকলক কেনেকৈ চিনাক্ত কৰিব?







# COVID-19

## অধিবেশন ৩ : সম্প্রদায়ৰ তত্ত্বাবধানা

### শিক্ষাৰ ফলাফল :-

অংশগ্রহণকাৰী সকলে সমুদায়ত আৰু গৃহস্থলিত সুৰক্ষিত আৰচণ সমূহ বুজাব পাৰিব।

শিক্ষাৰ ফলাফল : অংশগ্রহণকাৰী সকলে বুজাব পাৰিব কোন সন্দেহজনক আৰু কোন সংক্রমিত।  
অংশগ্রহণকাৰী সকল লক্ষণ থকা আৰু লক্ষণ নথকা লোকক দিবলগীয়া তথ্য সমূহৰ বিষয়ে স্পষ্ট হ'ব পাৰিব।

সময় : ১০ মিনিট

পদ্ধতিগত প্ৰণালী : পাৰাৰ পইন্ট উপস্থাপনা

প্ৰক্ৰিয়া :



**স্লাইড ১৩ :** এই অধিবেশনত, আমি দেখা পাম :

- ক) সংক্রমিত লোকৰ প্ৰকাৰ
- খ) সংক্রমিত লোকৰ সন্ধান কৰিবলৈ ব্যৱস্থা
- গ) সংক্রমিত লোকৰ বাবে উপদেশ
- ঘ) সম্প্ৰদায়ৰ তত্ত্বাবধানাৰ বাবে যোগাযোগ

**স্লাইড ১৪ :** এই স্লাইড সংক্রমিত আৰু সন্দেহজনক লোকৰ সংজ্ঞা প্ৰদান কৰিব আৰু প্ৰথম শাৰীৰ কৰ্মীসকলক এজন সংক্রমিত আৰু সন্দেহজনক ব্যক্তিৰ মাজত প্ৰভেদ কৰিবলৈ সহায় কৰিব।

**স্লাইড ১৫ :** সংক্রমিত লোকৰ প্ৰকাৰ : অতিশয় বিপদাকাঙ্ক্ষা সংক্রমিত লোক।

**স্লাইড ১৬ :** সম্প্ৰদায়ৰ তত্ত্বাবধান কি দৰে পৰিচালনা কৰিব।

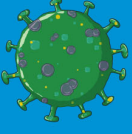
**স্লাইড ১৭ :** এজন লক্ষণ থকা সংক্রমিত লোক কোন, তেওঁৰ বাবে উপদেশৰ কি হ'ব আৰু এজন লক্ষণ নথকা লোকৰ বাবে কি উপদেশক হ'ব?

**স্লাইড ১৮ :** ক) সুবিধা প্ৰদানকাৰী জনে ঘটনাৰ বিষয় পঢ়িব আৰু অংশগ্রহণকাৰী সকলক উত্তৰ দিবলৈ কব।  
খ) প্ৰথম শাৰীৰ কৰ্মী সকলে কৰিব পৰা সম্ভাৱ্য উত্তৰ সমূহ আলোচনা কৰক।

আত্ম-মূল্যায়ন :

- ১। সংক্রমিত লোকৰ প্ৰকাৰ কি কি?
- ২। লক্ষণসমূহৰ এখন তালিকা প্ৰস্তুত কৰক যি এজন সংক্রমিত লোকৰ লক্ষণ আছে নে নাই তাৰ শ্ৰেণীভুক্ত কৰিব।
- ৩। সম্প্ৰদায়ৰ তত্ত্বাবধানাৰ নিয়মাৱলী সমূহ কি?



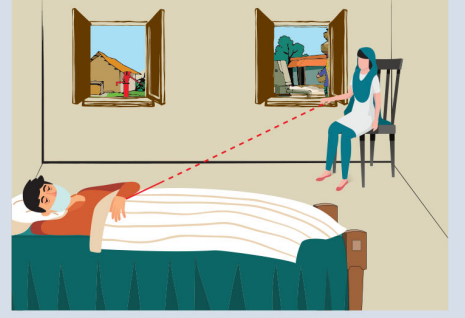


# COVID-19

অধিবেশন ৪ : বাজহুৰা স্বাস্থ্য সেৱাৰ সহযোগত : সমুদায় আৰু পৰিয়ালবৰ্গ

শিক্ষাৰ ফলাফল :

- অংশগ্ৰহণকাৰীসকলে COVID-19 ৰ ক্ষেত্ৰত সমুদায়ৰ সহাঁৰি লাভৰ বাবে পদক্ষেপ সমূহৰ বিষয়ে বুজি উঠিব।
- অংশগ্ৰহণকাৰী সকলে এই ৰোগত সন্দেহজন ব্যক্তিৰ ঘৰুৱা যত্ন তথা তেওঁৰ পৰিয়ালৰ সকলৰ যত্নৰ বিষয়ে বুজি উঠিব।
- অংশগ্ৰহণকাৰী সকলে COVID-19 প্ৰসাৰিত হোৱাৰ ক্ষেত্ৰত ঘৰুৱা আৰু বাজহুৰা স্থানত কি কি ব্যৱস্থা লব লাগিব তাৰ এক তালিকা প্ৰস্তুত কৰি বিতৰণ কৰিব পাৰিব।



সময় : ১৫ মিনিট

পদ্ধতিগত প্ৰণালী : পাৰাৰ পইন্ট উপস্থাপন

প্ৰক্ৰিয়া :

**স্লাইড ১৯** - এই অধিবেশনত আমি এটা বিষয়ত আলোকপাত কৰিম।

- প্ৰথমশাৰীৰ কৰ্মীৰ সমুদায়ত অনুকূল পৰিবেশ গঢ়ি তোলাত ভূমিকা।
- ঘৰুৱা যত্ন আৰু সংক্ৰমণ ৰোধৰ বাবে গৃহ আবদ্ধ ক্ষেত্ৰত প্ৰথমশাৰীৰ কৰ্মীৰ ভূমিকা।

**স্লাইড ২০** - সমিধান আৰু নিয়ন্ত্ৰণ নীতি-অনুকূল পৰিবেশ গঢ়ি তোলা।

স্বাস্থ্য কৰ্মী আৰু প্ৰথমশাৰীৰ কৰ্মী সকলে কি কৰা উচিত এক অনুকূল পৰিবেশ সমুদায়ত গঢ়ি তুলিবৰ বাবে। স্লাইড খন পঢ়ক।

**স্লাইড ২১** - ঘটনাৰ অধ্যয়ন, ঘটনাৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা। প্ৰভাৱিত কৰা সকলৰ ভূমিকা সম্পৰ্কীয় উত্তৰ সমূহক গুৰুত্ব দিয়ক, বাজহুৰা ক্ষেত্ৰত কি কি অনুশীলন কৰিব লাগে আৰু কেনেকৈ প্ৰথমশাৰীৰ কৰ্মীসকলে এইসমূহ কৰিব।

**স্লাইড ২২** - সংক্ৰমণ ৰোধৰ বাবে গৃহ আবদ্ধ : সম্ভৱত সংক্ৰমিত লোকৰ বাবে সুৰক্ষিত হৈ থকা। এই স্লাইড খনতে সন্দেহভাজন লোকৰ ঘৰুৱা যত্নৰ বিষয়ে কোৱা হৈছে।

**স্লাইড ২৩** - ঘৰুৱা যত্ন : পৰিবেশটো সুৰক্ষিত কৰি ৰাখক।

প্ৰথমশাৰীৰ কৰ্মীসকলে সমুদায়ত সুৰক্ষিত অভ্যাস যাৰ দ্বাৰা ঘৰখন সুৰক্ষিত কৰিব পাৰি সেই বিষয়ে আলোচনা কৰিব।

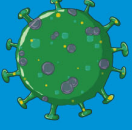
**স্লাইড ২৪** - সংক্ৰমণ ৰোধৰ বাবে গৃহ আবদ্ধ : পৰিয়ালৰ সদস্যৰ বাবে সুৰক্ষিত থাকক।

এই স্লাইডখনে সংক্ৰমণ ৰোধৰ বাবে গৃহ আবদ্ধ লোকৰ পৰিয়ালৰ সদস্য সকলৰ সুৰক্ষিত ব্যৱহাৰৰ বিষয়ে বহলাই ক'ব।

আত্ম মূল্যায়ন : ৫ মিনিট

১. ঘৰুৱা যত্নৰ পথ প্ৰদৰ্শনৰ বাবে ৫ টা বস্তৰ ওপৰত কথা পাতক।
২. COVID-19ৰ বিষয়ত সমুদায়ক লিপ্ত কৰিবৰ বাবে ৫ টা কাৰ্য্য কৰক।





# COVID-19

## অধিবেশন ৫ : কালিমা আৰু বৈষম্যৰ পৰিচালনা

### শিক্ষাৰ ফলাফল :

- অংশগ্রহণকাৰী সকলে কালিমা সমূহৰ অৰ্থ বুজি পাব আৰু কিয় COVID-19 য়ে সমাজত কালিমা আনিছে বুজি পাব।
- অংশগ্রহণকাৰী সকলে জানিব পাৰিব কেনেকৈ তেওঁলোকৰ কামত এই কালিমা সমূহে প্ৰভাৱ পেলাইছে আৰু তেওঁলোকে কেনেকৈ ইয়াক উদ্দেশ্যি আলোচনা কৰিব।

সময় : ২০ মিনিট।

পদ্ধতিগত প্ৰণালী - পাৰাৰ পইণ্ট উপস্থাপন।

### প্ৰক্ৰিয়া -



**স্লাইড ২৫ :** এই অধিবেশনত আমি কালিমা কি সেই বিষয়ে বুজিম, কিয় COVID-19 য়ে কালিমা আনিছে, কেনেকৈ আমি কালিমা অনা ব্যৱহাৰ বোৰ চিনাক্ত কৰিম আৰু এই বিষয়ত আমি কি কৰিম সেই বিষয়ে আলোচনা কৰা হ'ব।

**স্লাইড ২৬ আৰু ২৭ :** কালিমা কি আৰু ইয়াত কিয় কালিমা আহিছে।

কালিমা বিষয়ে বুজাই কওঁক আৰু কিয় COVID-19 ৰ ক্ষেত্ৰত কালিমা জড়িত হৈ আছে সেই বিষয়ে এই দুখন স্লাইডত আলোচনা কৰা হৈছে।

**স্লাইড ২৮ :** কালিমা সমূহ চিনাক্ত কৰক

২৮ নং স্লাইডত ঘটনা সমূহৰ বিষয়ে আলোচনা কৰক আৰু কালিমা চিনাক্ত কৰাৰ ক্ষেত্ৰত তেওঁলোকৰ সামৰ্থ্য সম্পৰ্কে আলোচনা কৰক। প্ৰথমশাৰীৰ কৰ্মীৰ পৰা উত্তৰ সমূহ শুনক আৰু পৰৱৰ্তী স্লাইডত শুদ্ধ উত্তৰ দিয়ক।

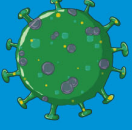
**স্লাইড ২৯ আৰু ৩০ -** কালিমাই কি কৰি আছে আৰু প্ৰথমশাৰীৰ কৰ্মী এগৰাকীয়ে এইক্ষেত্ৰত কি কৰিব পাৰিব। এই স্লাইড কেইখন COVID-19 সম্পৰ্কে বিৱৰণ আৰু ইয়াৰ প্ৰতিকাৰৰ ব্যৱস্থা ওপৰত কেনেকৈ কালিমা সমূহে প্ৰভাৱ পেলাই সেই বিষয়ে বিৱৰণ দিব। ২৯ নং স্লাইড খন প্ৰথমশাৰীৰ কৰ্মীসকলে কেনেকৈ কালিমা সমূহৰ বিষয়ে ক'ব সেইবিষয়ে বিৱৰণ আৰু আলোচনা কৰিব।

**স্লাইড ৩১ -** সুবিধা প্ৰদানকাৰী গৰাকীয়ে ঘটনা সমূহৰ বিৱৰণ পঢ়িব আৰু অংশগ্রহণকাৰী সকলক প্ৰশ্ন কৰিব।

### আত্ম মূল্যায়ন : ৫ মিনিট

- ১। ৫ টা সূচক তালিকাভুক্ত কৰিব, যিয়ে সমুদায়ত কালিমা সমূহ স্পষ্ট কৰি দিয়ে।
- ২। যিকোনো দুটা ব্যৱস্থা গঢ় দিয়ক যিয়ে সমুদায়ত কালিমা নিয়ন্ত্ৰণত সহায়ক হ'ব।





# COVID-19

## অধিবেশন ৬ : প্রথমশাৰীৰ কৰ্মী সকলৰ ব্যক্তিগত নিৰাপত্তা

### শিক্ষাৰ ফলাফল :

- অংশগ্রহণকাৰীসকলে কি যোগাযোগ কৰিব আৰু কেনেকৈ কৰিব সেই বিষয়ে এখন তালিকা প্ৰস্তুত কৰিব পাৰিব।

- অংশগ্রহণকাৰী সকলে আত্ম নিৰাপত্তাৰ বাবে কৰিব লগীয়া কাৰ্য্য সমূহ প্ৰদৰ্শন কৰিব পাৰিব।

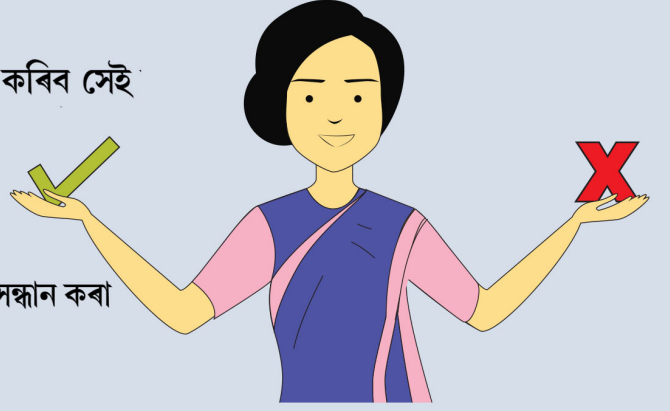
- অংশগ্রহণকাৰী সকলে ঘৰৰ পৰিদৰ্শন আৰু সংক্রামিত লোকৰ সন্ধান কৰা সময়ত লব লগীয়া সাৰধানতা সমূহ তালিকাভুক্ত কৰিব পাৰিব।

সময় : ১০ মিনিট

পদ্ধতিগত প্ৰণালী : পাৰাৰ পইণ্ট উপস্থাপন

### প্ৰক্ৰিয়া :

কওঁক যে, “আশা, এ.এন.এম. আৰু অংগনবাদী কৰ্মী সকল ভাৰতৰ স্বাস্থ্য আৰু পুষ্টি ক্ষেত্ৰত তিনিটা স্তম্ভ। প্ৰথম শাৰীৰ কৰ্মী সকলৰ নিৰাপত্তা আৰু অত্যন্ত গুৰুত্বৰ বিষয় কিয়নো তেওঁলোকে COVID-19 ৰ সমাজত সংক্ৰমণ নিয়ন্ত্ৰণৰ ক্ষেত্ৰত আগস্থান গ্ৰহণ কৰিব।



**স্লাইড ৩৩ আৰু ৩৪ :** কি আৰু কেনেকৈ যোগাযোগ কৰিব? এই স্লাইড কেইখন প্ৰথম শাৰীৰ কৰ্মী সকলে কি মূল্য তথ্য সমাজত প্ৰচাৰ কৰিব, সেই বিষয়ে ব্যাখ্যা কৰা আছে। স্লাইড ৩৪ ত ফলপ্ৰসূ যোগাযোগ কৰিবলৈ কিছু পৰামৰ্শ আগবঢ়াইছে।

**স্লাইড ৩৫ :** মাস্ক ব্যৱহাৰ কৰাৰ ক্ষেত্ৰত প্ৰয়োজনীয় পৰামৰ্শ প্ৰদান কৰিছে।

**স্লাইড ৩৬ :** প্ৰথম শাৰীৰ কৰ্মী সকলৰ সতৰ্কতা আৰু সুৰক্ষাৰ বাবে লবলগীয়া পদক্ষেপ সমূহ

ই কয় যে আশা / এ.এন.এম. সকলে সমাজত অথবা গৃহ পৰিদৰ্শন কৰাৰ সময়ত আৰু নিজৰ ঘৰ পোৱাৰ পিছত সংক্ৰমণ প্ৰতিৰোধ কেনেকৈ কৰিব।

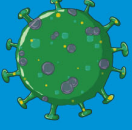
**স্লাইড ৩৭ আৰু ৩৮ :** বাস্তৱ আৰু কিংবদন্তি

আপোনাক কিছু অসত্য আৰু মূল ধাৰণাবোৰৰ বিষয়ে অৱগত কৰিব। আপোনাৰ যদি আৰু কিবা প্ৰশ্ন আছে, এইখন হাত পুথিৰ FAQ খণ্ডত উল্লেখ অথবা অধীক্ষকৰ লগত কথা পাতিব পাৰিব।

**স্লাইড ৩৯ আৰু ৪০ :** প্ৰশিক্ষণৰ বিষয়বস্তুৰ ওপৰত এক দ্ৰুত পুনৰাবৃত্তিৰ বাবে খেল। কিছুমান বাক্য অথবা উক্তি দিয়া আছে। আপুনি প্ৰথম শাৰীৰ কৰ্মী সকলক এই উক্তি সত্য নে অসত্য বুলি প্ৰশ্ন কৰিব।

সুবিধা প্ৰদানকাৰী জনে পাৰাৰ পইণ্ট উপস্থাপনা কৰিব আৰু বৰ্গ কেইটাত ক্লিক কৰিব। শুদ্ধ উক্তি সমূহ তলত প্ৰকাশ কৰা আছে। ভুল উক্তি বোৰ শুদ্ধ কৰা হৈছে।





# COVID-19

## অধিবেশন ৭ - নগৰ অঞ্চলত বিশেষ যোগাযোগ ব্যৱস্থাৰ প্ৰয়োজন

শিক্ষাৰ ফলাফল -

- অংশগ্ৰহণকাৰী সকলে বিশেষ কাৰ্যকলাপৰ বিষয়ে আলোচনা কৰিব পাৰিব যি নগৰ অঞ্চলৰ প্ৰয়োজনীয়।

সময় : ১০ মিনিট

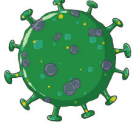
পদ্ধতিগত প্ৰণালী - পাৰাৰ পইণ্ট উপস্থাপন

প্ৰক্ৰিয়া :

সুবিধা প্ৰদানকাৰীসকলে অধিবেশন অনুষ্ঠিত কৰিব যেতিয়া নগৰ অঞ্চলত প্ৰথম শাৰীৰ কৰ্মী সকল উপস্থিত থাকিব।

**স্লাইড ৪১ৰ পৰা ৪৫ লৈকে** : প্ৰত্যেকখন স্লাইড আলোচনা কৰক আৰু কি কি কাৰ্যব্যৱস্থা নগৰ অঞ্চলত প্ৰথমশাৰীৰ কৰ্মীসকলে ল'ব পাৰে সেই বিষয়ে বুজাই দিয়ক।





# COVID-19

## COVID-19 ৰ বিষয়ে মোৰ জানিবলগীয়া কথা

### ১. COVID-19 কি ?

COVID-19 হ'ল নতুনকৈ ওলোৱা কৰ'না ভাইৰাছৰ পৰা সংক্ৰমিত হোৱা এক ৰোগ । এই নতুন ভাইৰাছ আৰু বেমাৰটো চীনৰ ওহান চহৰত ২০১৯ চনৰ ডিচেম্বৰ মাহত উদ্ভৱ হোৱা লৈকে অপৰিচিত আছিল । সেই কাৰণে ইয়াক ন'ভেল (নতুন) ভাইৰাছ বুলি কোৱা হ'ল ।

### ২. কৰ'না ভাইৰাছৰ লক্ষণ বোৰ কি কি ?

COVID-19 ৰ সাধাৰণ লক্ষণবোৰ হ'ল- জ্বৰ, কাহ আৰু উশাহ লোৱাত কষ্ট, কিছুমান ৰোগীৰ বিষ, নাক বন্ধ, চৰ্দি, গলা বেয়া হোৱা, ডায়েৰিয়া বা পেট চলা হ'ব পাৰে। এই লক্ষণবোৰ সাধাৰণতে লাহে লাহে আৰম্ভ হয় । কিছুমান ব্যক্তিৰ পৰা সংক্ৰমিত হয় কিন্তু কোনো ধৰণৰ লক্ষণ দেখা নাযায় আৰু গা বেয়া লগাও অনুভৱ নহয়। বেছিভাগ লোকই (৮০শতাংশ) কোনো চিকিৎসাৰ প্ৰয়োজন নহোৱাকৈয়ে এই ৰোগৰ পৰা আৰোগ্য হয়। COVID-19 হোৱা প্ৰতি ৬ জন ব্যক্তিৰ ভিতৰত এজন ব্যক্তি গুৰুত্বপূৰ্ণভাৱে অসুস্থ হয় আৰু উশাহ লোৱাত অসুবিধা হয়। বয়সীয়াল ব্যক্তি আৰু উচ্চ ৰক্তচাপ, হৃদয়ৰোগ, মধুমেহ নিচিনা সমস্যা থকা লোক সকল গুৰুত্বপূৰ্ণ অসুস্থহোৱাৰ সম্ভাৱনা থাকে। জ্বৰ, কাহ আৰু উশাহ লোৱাত কষ্ট পোৱা ব্যক্তি য়ে দেবি নকৰাকৈ চিকিৎসা ল'ব লাগে।

### ৩. COVID-19 কেনেকৈ বিয়পে ?

বেলেগ এজনৰ শৰীৰত থকা ভাইৰাছৰ পৰা মানুহৰ COVID-19 হ'ব পাৰে। COVID-19 আক্ৰান্ত হোৱা ব্যক্তিয়ে কাহিলে বা হাচিয়াঁওতে মূখ বা নাকৰ পৰা ওলোৱা সৰু টোপালবোৰৰ পৰা এই ৰোগ এজনৰ পৰা আন জনলৈ বিয়পিব পাৰে। এই টোপালবোৰ মানুহজনৰ চাৰিওফালে থকা বস্তুবোৰৰ ওপৰত পৰে আৰু সেই বস্তুবোৰ আন মানুহে স্পৰ্শ কৰি নিজৰ মূখ, চকু, নাক আদি চুলে COVID-19 ত আক্ৰান্ত হ'ব পাৰে। COVID-19 ত আক্ৰান্ত হোৱা ব্যক্তিয়ে কাহোতে বা হাচিয়াঁওতে ওলোৱা টোপালবোৰত যদি কোনো ব্যক্তি য়ে উশাহত লয়, তেন্তে তেনে ব্যক্তি এই ভাইৰাছত আক্ৰান্ত হ'ব পাৰে। সেইকাৰণে আক্ৰান্ত হোৱা ব্যক্তিৰ পৰা ১ মিটাৰতকৈ অধিক দূৰত্বত থকা প্ৰয়োজন ।

### COVID-19 ভাইৰাছ বায়ুত সংক্ৰমিত হ'ব পাৰে নে ?

আজিলৈকে হোৱা গবেষণাৰ পৰা কয় যে, COVID-19 পৰা হোৱা ভাইৰাছ প্ৰধানকৈ বায়ুৰ যোগেদি সংক্ৰমিত হোৱাতকৈ উশাহত ওলোৱা পানী টোপালৰ স্পৰ্শলৈ আহিলেহে সংক্ৰমিত হয়।

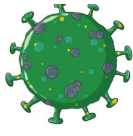
### COVID-19 ত আক্ৰান্ত হোৱা ব্যক্তিৰ মল আদিৰ পৰা মোৰ দেহলৈ সংক্ৰমিত হ'ব পাৰে নেকি ?

আক্ৰান্ত হোৱা ব্যক্তিৰ মলৰ পৰা COVID-19 সংক্ৰমিত হোৱাৰ আশংকা কম যদিও একে বাথৰুম ব্যৱহাৰ কৰিলে খোৱাৰ আগত হাত ধোৱাৰ উপৰিও সঘনাই হাত ধোৱা লাগে।

### সংক্ৰমিত ঠাইৰ পৰা অহা বস্তুত ভাইৰাছ কোনো লাগি আহিব পাৰে নেকি ?

সংক্ৰমিত ব্যক্তিৰ পৰা ব্যৱসায়িক দ্ৰব্য বা বস্তুবোৰ সংক্ৰমিত হোৱাৰ সম্ভাৱনা নিচেই কম আৰু COVID-19 হোৱা ভাইৰাছ বেলেগ বেলেগ ঠাইত ঘূৰি, বেলেগ অৱস্থিত, বেলেগ বেলেগ তাপমাত্ৰাত থাকি সংক্ৰমিত কৰাৰ আশংকা কম।





# COVID-19

## COVID-19 ৰ বিষয়ে মোৰ জানিবলগীয়া কথা

### কিমান সময় এই ভাইৰাছ কোনো বস্তুত জীয়াই থাকিব পাৰে ?

**COVID-19** ৰ ফলত হোৱা ভাইৰাছ কিমান সময় কোনো বস্তুত ওপৰত জীয়াই থাকে সেই বিষয়ে কোনো সঠিক ভাবে কব নোৱাৰি। গবেষণাৰ পৰা জনা গৈছে যে কৰনা ভাইৰাছ কোনো বস্তুত কেইবা ঘণ্টা বা কেইবা দিনলৈকে জীয়াই থাকিব পাৰে। বেলেগ বেলেগ অৱস্থাত(বস্তুৰ ধৰণ, তাপমাত্ৰা অনুসৰি) ই বেলেগ হ'ব পাৰে। যদি কোনো এটা বস্তু তুমি সংক্ৰমিত হ'ব পাৰে বুলি ভাবা তেন্তে সঠিক মাধ্যমেৰে ভাইৰাছটি মাৰি নিজৰ লগতে আনকো বহুৰ পাৰি। চেনিটাইজাৰ ( হাত চাফা বখা এটা দ্ৰব্য) হাত মুহাৰি বা চাবোন আৰু পানীৰে ভাল কৈ হাত ধুই হাত দুখন পৰিষ্কাৰ কৰি ৰাখিব লাগে। চকু, নাক আৰু মুখ স্পৰ্শ কৰাৰ পৰা বিৰত থাকিব লাগে।

### লক্ষণ নথকা ব্যক্তিৰ পৰা COVID-19 হ'ব পাৰে নেকি ?

এই ৰোগ বিয়পাৰ প্ৰধান কাৰণ হ'ল কোনো সংক্ৰমিত ব্যক্তিয়ে কাহিলে আৰু হাৰ্চিয়ালে উশাহত ওলোৱা টোপালৰ পৰা। কোনো লক্ষণ নথকা ব্যক্তিৰ পৰা এই ৰোগ বিয়পাৰ আশংকা কম। তথাপিও COVID-19ত আক্ৰান্ত হোৱা বহু লোকে লাহে লাহে লক্ষণ বোৰ অনুভব কৰে। এই ৰোগৰ প্ৰথম পৰ্যায়ত ই মৃদু লক্ষণহে দেখা দিয়ে। সেইকাৰণে COVID-19 আক্ৰান্ত ব্যক্তিৰ পৰা আন ব্যক্তিৰ এই ৰোগ হোৱাৰ সম্ভাৱনা থাকে কিয়নো অৱস্থাত অলপ কাহ হয় আৰু কোনো বিশেষ গা বেয়া লগা অনুভব নহয়।

সমাজৰ লোক সকলৰ সুৰক্ষাৰ বাবে আশা কৰ্মী সকলে কি কি বাৰ্তা দিব পাৰে ?

সকলোৰে সুৰক্ষাৰ উপায় সমূহ হৈছেঃ- কিছুমান সাধাৰণ সাৱধানতা অৱলম্বন কৰিয়ে COVID-19 ৰ সংক্ৰমণৰ পৰা নিজকে বচাব পাৰি আৰু এই ৰোগ বিয়পাৰ পৰা বাচিব পাৰি।

➤ সঘনে আৰু ভাল কৈ চেনিটাইজাৰে হাত মোহাৰি বা চাবোন আৰু পানীৰে হাত ধোৱা।

কিয়নো, আমাৰ লাগি থকা ভাইৰাছবোৰ চাবোন আৰু পানীৰে ধোলে বা চেনিটাইজ কৰিলে সেইবোৰক ধৰংস কৰিব পাৰি।

➤ কাহি থকা বা হাৰ্চিমৰা ব্যক্তিৰ পৰা কমেও ১ মিটাৰ দূৰত্ব বজাই ৰাখিব লাগে, কিয়নো, যেতিয়া কোনো এজন ব্যক্তিয়ে কাহে বা হাৰ্চিয়াই তেওঁৰ নাক আৰু মুখৰপৰা ওলোৱা টোপাল বোৰত ভাইৰাছ থাকিব পাৰে। COVID-19 থকা ব্যক্তিজনে কাহ বা হাৰ্চিয়ালে মুখ, নাকৰ পৰা ওলোৱা সৰু টোপাল বোৰ উশাহত ল'লে সেই ব্যক্তিজন আক্ৰান্ত হ'ব পাৰে।

চকু, নাক আৰু মুখ স্পৰ্শ কৰাৰ পৰা বিৰত থাকিব লাগে।

কিয় ? হাতেৰে বিভিন্ন বস্তু স্পৰ্শ কৰো য'ত ভাইৰাছ লাগি থাকিব পাৰে। গতিকে ভাইৰাছ লাগি থকা হাতেৰে চকু, নাক আৰু মুখ স্পৰ্শ কৰিলে চকু, নাক আৰু মুখৰ মাজেৰে ভাইৰাছ শৰীৰত প্ৰৱেশ কৰে আৰু ৰোগীয়া কৰি তোলে।

➤ আপোনাৰ চাৰিওফালে থকা ব্যক্তি সকলে উশা এৰোতে পৰিষ্কাৰ ভাৱে থাকে অৰ্থাৎ কাহোতে বা হাৰ্চিয়াওতে কমাল বা পৰিষ্কাৰ কাপোৰেৰে মুখ আৰু নাক ঢাকি লৈ তাৰ প্ৰতিৰোধ কৰিব লাগে। তিচুপেপাৰ ব্যৱহাৰ কৰিলে লগে লগে তাক নষ্ট কৰিব লাগে।

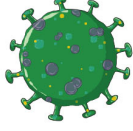
কিয় ? কাহতে আৰু হাৰ্চিয়াওতে মুখ-নাকৰ ওলোৱা টোপালৰ সংস্পৰ্শত আহিলে ভাইৰাছ বিয়পি পৰে। পৰিষ্কাৰ ভাৱে উশা এৰিলে ওচৰত থকা মানুহক আমি জ্বৰ, কাহ আৰু COVID-19 ৰ পৰা ৰক্ষা কৰিব পাৰো।

➤ গা বেয়া লগা অনুভৱ হ'লে ঘৰতে থাকিব লাগে। যদি জ্বৰ, কাহ আৰু উশা লোৱাত কষ্ট হয় তেনেহ'লে চিকিৎসা লব লাগে আৰু আগতীয়াকৈ ফোন কৰি জনাব লাগে। স্থানীয় চিকিৎসা বিয়য়াৰ পৰামৰ্শ মানিব লাগে।

কিয় ? কিয়নো চিকিৎসা বিয়য়াজনৰ উক্ত অঞ্চলৰ অধিক তথ্য থাকে। আগতীয়াকৈ ফোন কৰি স্বাস্থ্য বিষয়ক জনালে অতি সোনকালে উপযুক্ত সুবিধা পাব পাৰি। এনে কৰিলে এই ভাইৰাছ সংক্ৰমণৰ পৰাও ৰক্ষা পাব পাৰি।

➤ সুৰক্ষাৰ উপায় বোৰ সেইসকল ব্যক্তিৰ কাৰণে যিসকলে COVID-19 বিয়গা অঞ্চলসমূহ যোৱা ১৪ দিনৰ ভিতৰত গৈছিল।





# COVID-19

## COVID-19 ৰ বিষয়ে মোৰ জানিবলগীয়া কথা

স্থানীয় চিকিৎসা প্ৰদান কৰা এ.এন.এম. / আশা নিৰ্দেশসমূহ পালন কৰিব লাগে।

➤ যদি গা বেয়া লগা অনুভৱ হয় তেনেহঁলে ঘৰতে থাকি নিজক পৃথকে ৰাখিব লাগে। সাধাৰণ লক্ষণবোৰ যেনে - মূৰবিষ, জ্বৰ, (৩৭ ডিগ্ৰী চে. ওপৰত) আৰু অলপ চৰ্দি হয়, ভাল নোহোৱালৈকে পৃথকে থাকিব লাগে। যদি কিবা দৰকাৰী বস্তু আনিবলৈ বাহিৰলৈ যাব লগা হয় মাস্ক পৰিধান কৰিব লাগে য'তে আনলোক সংক্ৰমিত নহয়।

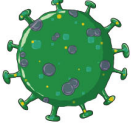
কিয় ? বেলেগৰ লগত সংস্পৰ্শত নাথাকি পৃথকে থাকি চিকিৎসা লব লাগে আৰু যিয়ে নিজৰ লগতে আনকো COVID-19 ৰ পৰা ৰক্ষা কৰিব।

➤ যদি আপোনাৰ জ্বৰ, কাহ, উশাহ লোৱাত কষ্ট অনুভৱ হয় তেন্তে পলম নকৰাকৈ চিকিৎসা লব লাগে। উশাহ এৰোতে সংক্ৰমিত হোৱা বেমাৰ বা গুৰুকীয় অৱস্থাও হব পাৰে। আগতীয়াকৈ ফোন কৰি জনাব লাগে আৰু অলপ দিন কোৰোৱাত যোৱা বা যাত্ৰা কৰা বা বেলেগ যাত্ৰীৰ কথাও জনাব লাগে।

কিয় ? এনে কৰিলে উপযুক্ত সময়ত উপযুক্ত চিকিৎসা সেৱা পাব পাৰে। লগতে COVID-19 বিয়পাৰ পৰাও ৰক্ষা পৰিব পাৰে।







# COVID-19

## COVID-19 ৰ বিষয়ে মোৰ জানিবলগীয়া কথা

### ৭. মোৰ কাৰণে ঔষধ প্ৰয়োজনীয় নে ?

আপুনি নিজে ঔষধ নল'ব। যদিও লক্ষণ সমূহ বৰ্তমান চিকিৎসা কৰিব পাৰি, COVID-19 ৰ এতিয়ালৈকে কোনো ঔষধ উলিয়া নাই। কৰ'ণা ভাইৰাচ নহবলৈ উত্তম উপাই হ'ল চাবোনেৰে হাত ধোঁৱা আৰু নিজৰ মুখ স্পৰ্শ নকৰা।

### ৮. মই কি কৰিব লাগে ?

তলত উল্লেখ কৰা কাৰ্যসমূহ COVID-19 ৰ পৰা ৰক্ষা পাবলৈ ফলপ্ৰসূ নহয় আৰু ক্ষতিকাৰক হ'ব পাৰে।

- ধূমপান
- বহু কেইখন মাস্ক পিন্ধা
- জীবাণু-প্ৰতিৰোধী সেৱন কৰা

যিকোনো ক্ষেত্ৰত, যদি আপোনাৰ জ্বৰ, কাহ আৰু উসাহ লওঁতে কষ্ট হৈছে, মাৰাত্মক সংক্ৰমণ হোৱাৰ পৰা ৰক্ষা পাবলৈ স্বাস্থ্য সেৱা গ্ৰহণ কৰক আৰু আপোনাৰ সাম্প্ৰতিক ভ্ৰমণৰ বিষয়ে স্বাস্থ্য সেৱা প্ৰদানকাৰীক জনাওঁক।

### ৯. মই COVID-19 ৰ পৰা ৰক্ষা পাবলৈ মাস্ক পিন্ধিব লাগে নে ?

যদি আপোনাৰ COVID-19 ৰ লক্ষণ সমূহ যেনে কাহ আছে অথবা আপুনি COVID-19 ৰ সংক্ৰমিত লোকৰ যত্ন লৈছে। তেন্তে মাস্ক পিন্ধিব। নিস্পতিযোগ্য মাস্ক মাত্ৰ এবাৰ ব্যৱহাৰ কৰিব। যদি আপুনি সুস্থ আৰু কোনো অসুস্থ লোকৰ যত্ন লোৱা নাই, তেন্তে আপুনি মাস্কৰ অপচয় কৰি আছে। বিশ্বজুৰি মাস্কৰ নাটনি হৈছে, সেইকাৰণে WHO এ সকলো লোকক মাস্কৰ ব্যৱহাৰ বিবেচনা কৰি কৰিব দিছে।

নিজৰ লগতে আনক COVID-19 ৰ পৰা সুৰক্ষিত ৰাখিবলৈ সৰ্বোচ্চ উপায় হ'ল সঘনাই চাবোনেৰে হাত ধোঁৱা, কাহিলে হাতৰ কিলাকুটি ফালেৰে ঢাকি লোৱা অথবা টিচু ব্যৱহাৰ কৰক আৰু যি সকলৰ কাহ অথবা চৰ্দি আছে, তেওঁলোকৰ পৰা কমেও ১ মিটাৰ দূৰত্ব বজাই ৰখা।

স্নাইড ২ : ১। COVID-19 ৰ লগত মোকাবিলা কৰিবলৈ তেওঁলোকে কি ভূমিকা পালন কৰিব ?

২। সমুদায়ক কি কি তথ্যৰ প্ৰয়োজন হ'ব নিজকে সুৰক্ষিত কৰি ৰাখিবলৈ আৰু এগৰাকী প্ৰথমশাৰীৰ কৰ্মীয়ে ইয়াক কেনেকৈ সমুদায়লৈ প্ৰেৰণ কৰিব ?

৩। সমুদায় পৰিদৰ্শন মানে কি ? আৰু কেনেদৰে সমুদায় পৰিদৰ্শন গঢ়ি তুলিব পাৰি ? কোন সেই ব্যক্তি যাৰ এই ৰোগৰ লক্ষণ আৰু চিনে দেখা দিব পাৰে, সেই ব্যক্তিজনে কোন যি সংক্ৰমিত হৈছে কিন্তু কোনো লক্ষণ বা চিন দেখা দিয়া নাই ?

৪। কালিমা কি, ইয়াত কালিমা কিয় আছে আৰু কেনেকৈ সহায় কৰিব ?

৫। কেনেদৰে সংক্ৰমণ ৰোধৰ বাবে গৃহবন্দী সময়ত লোকক সহায় কৰিব। তেওঁৰ পৰিয়ালৰ লোকে কি কি যত্ন ল'ব লাগে।

৬। প্ৰথমশাৰীৰ লোকৰ প্ৰতিকাৰৰ ব্যৱস্থা।

স্নাইড ৫ : COVID-19 নাম। ই হৈছে কৰ'ণা ভাইৰাছ ৰোগ- যি ২০১৯ চনত চিনাক্ত হয়। এই ৰোগৰ জীৱন্ত উপাদান হৈছে SARS-CoV-2।

২। এই ৰোগ সৃষ্টীৰ কাৰণ ই এক অতি গভীৰ/তীব্ৰ শ্বাস-প্ৰশ্বাস জনিত সমস্যাৰ সমষ্টি হৈছে- কৰ'ণা ভাইৰাছ (ভাইৰাছটোৰ পৰিয়াল)

৩। কৰ'ণা ভাইৰাছ বিভিন্ন ধৰণৰ ৰোগ জন্ম দিব পাৰে যেনে H1N1 (ছোৱাই ফ্লু) আৰু জ্বৰ আৰু ফ্লু।

COVID-19 ৰ লক্ষণসমূহ হৈছে - জ্বৰ, কাহ আৰু শ্বাস-প্ৰশ্বাসত সমস্যা। যদি এজন ব্যক্তি ৰ এনেবোৰ লক্ষণে দেখা দিয়ে, তেন্তে সেই ব্যক্তিজনে জৰুৰীভাৱে এই স্নাইডত দিয়া নম্বৰত যোগাযোগ কৰিব লাগে।

যদি আপুনি জানে যে আপুনি সংস্পৰ্শত থকা ব্যক্তি জন COVID-19 ৰ দ্বাৰা আক্ৰান্ত তেন্তে অভিশীঘ্ৰে হেল্লাইন নম্বৰত যোগাযোগ কৰিব লাগে।

স্নাইড ৭ : আপুনি কেনেদৰে সংক্ৰমিত হ'ব পাৰে ?

এই ভাইৰাছটো এজন সংক্ৰমিত লোকৰ শ্বাস-প্ৰশ্বাস জনিত ক্ষেত্ৰত মুখেৰে বাহিৰ হোৱা ক্ষুদ্ৰ কণিকাৰ দ্বাৰা। যেতিয়া মানুহজনে কাহে বা হাঁছিয়াই, এই ভাইৰাছটো মানুহৰ হাতত জমা হৈ থাকে, যদি মানুহজনে কাহোতে বা হাঁচিয়াওতে হাতেৰে মুখ নাক নাচাকে তেতিয়া এই ভাইৰাছ চাৰিওফালে বিয়পি পৰে।

মুখমণ্ডল আৰু হাতৰ পৰা এই ভাইৰাছ এজন সুস্থ ব্যক্তিৰ হাতলৈ প্ৰসাৰিত হ'ব আৰু যেতিয়া সেইব্যক্তিজনে নিজ হাতেৰে নিজৰ মুখমণ্ডল, চকু, নাক আদিত স্পৰ্শ কৰিব তেতিয়া ই তেওঁৰ দেহলৈ প্ৰবেশ কৰে।

শৰীৰৰ পৰা বাহিৰ হোৱা পাছত কিমান দিনলৈ এই ভাইৰাছ জীৱিত হৈ থাকে ?

হাত পৰিষ্কাৰকৈ ৰখা আৰু মুখমণ্ডলত স্পৰ্শ নকৰে তেন্তে এই ভাইৰাছ প্ৰতিৰোধ কৰিব পাৰি। আমি এই বিষয়ে আৰু শিকিম।

স্নাইড ৮ : আমি আগৰ স্নাইড সঞ্চাৰণৰ বিষয়ে আলোচনা কৰিলো। আহক আমি এতিয়া ইয়াৰ কেনেকৈ সঞ্চাৰণ হোৱাৰ পৰা প্ৰতিৰোধ কৰিব পাৰি তাক লৈ আলোচনা কৰিম।

১। চাৱোন আৰু পানীৰে হাত ভালকৈ ধুৱে এই ভাইৰাছক মাৰিব পাৰি। লগতে ৭০ শতাংশ এলকহল থকা চেনিটাইজাৰ ব্যৱহাৰ কৰিলেও এই ভাইৰাছক ৰোধিব পাৰে। আমি ৪০ চেকেণ্টেলৈকে চাৱোন আৰু পানীৰে ভালকৈ ধোৱা লাগে। ই অধিক সময় ল'ব পাৰে ভালদৰে মলিবৰ বাবে। এনেদৰে এলকহল লগতো। যদি আপুনি ভালদৰে হাত নম্বৰে বা নমলে তেন্তে এই ভাইৰাছৰ প্ৰলেপ আঁতৰি নাযাব পাৰে বা ভাইৰাছৰ কোনো ক্ষতি নহ'ব পাৰে।

২। আমি ইতিমধ্যে কোৱাৰ দৰে এই ভাইৰাছ এজন সংক্ৰমিত লোকৰ লগত হাত-মিলালে এজন অসংক্ৰমিত লোকৰ দেহলৈ যাব পাৰে। কাৰণলোকজন হাতত এই ভাইৰাছৰ বেঞ্জেৰীয়া থাকিব পাৰে।

স্নাইড ৯ : যিহেতু আমি নিবিচাৰো যে সংক্ৰমণৰ টোপাল সমূহ বতাহত মিলিত হওঁক আৰু বেছি মানুহ আক্ৰান্ত হওঁক সেয়েহে আমি শ্বাস-প্ৰশ্বাস জনিত স্বচ্ছতা বজাই ৰাখিব লাগে।



কেতিয়াও শৰীৰৰ আচল বা গামোছাৰে কাহোতে বা হাঁচিওতে মুখ নাচাকিব কাৰণ আপোনাৰ গামোছা বা শৰীৰৰ আচল হাত মোহৰাৰ কামত বা গা মোহৰাৰ কামত ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে আৰু এনে কৰিলে বেক্তেৰীয়া আপোনাৰ হাতৰ পৰা নাক, মুখ আৰু চকুত প্ৰবেশ কৰিব পাৰে।

স্লাইড ১১ : সামাজিক দূৰত্ব হৈছে আপোনাৰ আৰু আনজন লোকৰ মাজত এক নিৰ্দিষ্ট দূৰত্ব বৰ্তাই ৰখা। যাৰ দ্বাৰা যদি আনজনলোক এই ভাইৰাছৰ দ্বাৰা আক্ৰান্ত হয় তেন্তে তেওঁৰ শৰীৰৰ পৰা ওলোৱা পানীৰ কণিকাৰ দ্বাৰা যাতে আপুনি আক্ৰান্ত নহয়। ইয়াৰ অৰ্থ এইটো নহয় যে আপুনি লগ পোৱা প্ৰজিন লোকেই সংক্ৰমিত। কিন্তু সাৱধান হোৱাটো প্ৰয়োজন। সামাজিক দূৰত্ব এইটোও বুজাই যে আপুনি ভিৰ ঠাইলৈ নাযাব, কোনোধৰণৰ অনুষ্ঠান অনুষ্ঠিত নকৰিব য'ত মানুহ একলগ হ'ব পাৰে। যদি নকৰে তেন্তে এই ভাইৰাছ নমৰে। যেতিয়া মানুহ একে স্থানত ভিৰ কৰিব, যদি এজনে আনজনৰ বস্তু স্পৰ্শ কৰে আৰু যদি শ্বাস-প্ৰশ্বাসত এজন সংক্ৰমিত লোকৰ পৰা বাহিৰ হোৱা পানীৰ কণিকা যদি আন এজন শ্বাস-প্ৰশ্বাসৰ দ্বাৰা ভিতৰলৈ যায়।

- এনেদৰে এই ভাইৰাছটো এজনৰ পৰা আন এজনলৈ যাব পাৰে। সেইবাবে মানুহৰ পৰা মানুহৰ সংস্পৰ্শ কম কৰাটো প্ৰয়োজন। বা বাহ্যিক অংশত স্পৰ্শ কৰিলেও এই ভাইৰাছ সংস্পৰ্শিত হ'ব পাৰে। সেয়েহে হাতৰ স্বচ্ছতা খুৱেই প্ৰয়োজন।

## অনুবন্ধন ১। প্ৰশিক্ষকৰ টোকা স্লাইডৰ বাবে

স্লাইড ১১ : এই সংক্ৰমণ সকলোলৈ আহিব পাৰে কিন্তু অধিকতম সম্ভাৱনা বিশেষকৈ সেই সকল ব্যক্তিলৈ বিয়পি পৰে যি সকল বৃদ্ধ বা বয়সস্থ নতুবা যিসকল এতিয়া কোনো বেমাৰত আক্ৰান্ত হৈ আছে। যিহেতু এওলোকৰ ৰোগ প্ৰতিৰোধক ক্ষমতা দুৰ্বল আৰু সেইহে শৰীৰে এনেধৰণৰ প্ৰতিৰোধ কৰিব নোৱাৰে তেনেধৰণৰ বেমাৰ অৱসৰৰ পৰা। এতিয়া আপোনালোকে বুজিব পাৰিব যে আমাৰ শৰীৰটোক বেক্তেৰীয়া আৰু ভাইৰাছৰ পৰা বচাই ৰখাটো কিয় গুৰুত্ব পূৰ্ণ ?

স্লাইড ১৪ : এতিয়া আমি দুটা সাধাৰণ সংজ্ঞা গ্ৰহণ কৰিব পাৰো যে যদিও বা দেখাত এই বেমাৰ ইমান কঠিন ই আমাক ক'ব কোন সন্দেহজনক। আমি মনত ৰাখিব লাগিব যে সেই সন্দেহজনক ব্যক্তি জনৰ তলত উল্লেখখিত ছটা লক্ষণৰ ভিতৰত যিকোনো এটা থাকিব লাগিব।

১। যিকোনো ধৰণৰ জ্বৰ, কাহ নতুবা উশাহ-নিশাহ লোৱাত অসুবিধা।

২। যদি সেইজন ব্যক্তিয়ে এনে এখন ঠাই বা অঞ্চলত ভ্ৰমণ কৰিছে যিখন ঠাই ইতিমধ্যে COVID-19 অধ্যয়নিত অঞ্চল হিচাপে পৰিগণিত যোৱা ১৪ দিনৰ ভিতৰত।

৩। যদি সেইজন ব্যক্তিয়ে অন্য কোনো COVID-19 সংক্ৰমিত ব্যক্তিৰ সংস্পৰ্শলৈ আহিছে।

৪। যদি সেইজন ব্যক্তিক পৰীক্ষা কৰা হৈছে, কিন্তু ফলাফল পোৱা নাই।

৫। এজন ব্যক্তি যাৰ হয়তো লক্ষণবোৰ নাই, কিন্তু পৰীক্ষাগাৰৰ তথ্য অনুসৰি তেখেত সংক্ৰমিত।

এতিয়া আমি এই বেমাৰ বিধৰ সংক্ৰমিত কেনেকৈ হ'ম ?

১। কোনোবাই যদি প্ৰত্যেকভাৱে এজন COVID-19 সংক্ৰমিত ব্যক্তিক সুশ্ৰীয়া / সেৱা আগবঢ়াই আছে।

২। কোনোবাই যদি COVID-19 সংক্ৰমিত ব্যক্তিৰ লগত একেলগে আছিল।

৩। যদি কোনোবাই এনে এজন ব্যক্তিৰ লগত ৬ ঘণ্টাতকৈ অধিক সময় একেলগে যাত্ৰা কৰিছিল। যদি ব্যক্তি ইতিমধ্যে COVID-19 সংক্ৰমিত আৰু সেইজন ব্যক্তিয়েই পাছত সংক্ৰমিত বুলি প্ৰমাণিত হয়।

স্লাইড ১৫ : সংক্ৰমিত হোৱা ধৰণ পৰৱৰ্তি পৰ্যায়ত দুটা ভাগত বিভক্ত কৰিব পাৰি। এক হৈছে - অতিমাত্ৰা বিপদ সংকুল আৰু যাৰ বিপদৰ আশংকা কম।

অতিমাত্ৰা বিপদ সংকুল সেইজন প্ৰত্যেকভাৱে ৰোগীজনৰ সংস্পৰ্শত আছে। বা সংক্ৰমিত ব্যক্তিজনৰ পৰা নিৰ্গত হোৱা তৰল পদাৰ্থ যেনে - (থু-খেকাৰ, লালাতি) আদি স্পৰ্শ কৰিছিল। গৃহ সংগ ৰুদ্ধৰ সময়ত, নতুবা ৰুগী জনৰ সৈতে যাত্ৰা কৰা, একেটা কোঠাতে ঘৰত বসবাস কৰা আৰু ৰোগী জনৰ বাচন-বৰ্তন ব্যৱহাৰ কৰা।

কম বিপদ সংকোল ব্যক্তি সেইজন যিজনে একেতা স্থানতে আছিল কিন্তু এক মিটাৰ ব্যাসাঙ্ক পৰা দূৰত আছিল বা একেখন বাছত, ৰেলত, উৰাজাহাজত ভ্ৰমণ কৰিছিল কিন্তু সেইজন ব্যক্তিৰপৰা যাক সংক্ৰমিত বুলি প্ৰমাণিত হৈছিল।

স্লাইড ১৬ : এইখনে আপোনাক সাধাৰণ তত্ত্বাবধানৰ বিষয়ে ক'ব। আপোনাক এখন নিৰীক্ষণৰ প্ৰ-পত্ৰ দিয়া আপোনাৰ তাতক্ষণিক নিৰীক্ষণৰ দ্বাৰা আৰু সেইখিনি ঠাই য'ত আপুনি নিৰীক্ষণৰ কাম আয়োজন কৰিব লাগিব।

এই প্ৰ-পত্ৰখনৰ যোগেদি আপুনি এই পত্ৰ ব্যৱহাৰ কৰি আপুনি প্ৰত্যেকটো ঘৰলৈ যাব লাগিব। নিজৰ পৰিচয় দিব লাগিব আৰু আপোনাৰ উদ্দেশ্যটো জনাব লাগিব। লগতে প্ৰ-পত্ৰখনত থকা প্ৰশ্নবোৰ সুধিব লাগিব।

১। আদান-প্ৰদান : সদায় নিজৰ পৰিচয় দিব আৰু উদ্দেশ্যটো জনাব আৰু তেওঁলোকৰ মনলৈ আহিব পৰা প্ৰশ্ন উত্তৰ দিবলৈ সাজু হৈ থাকিব লাগিব।

২। প্ৰস্তুতি : নিজৰ লগত কলম বহি আৰু কিতাপ লগত লৈ যাব লগতে চেনিটাইজাৰ আৰু মাস্ক লগত নিব। সদাই নিজৰ মাস্ক পৰিধান কৰি থাকিব। যেতিয়া আপুনি নিৰীক্ষণ কৰে কেতিয়াও মাস্ক খন খুলি ডিঙিত ওলমাই ৰাখি পুনৰ পৰিধান নকৰিব। মাস্ক খন বাৰে বাৰে স্পৰ্শ নকৰিব।

৩। আমি কাৰ তথ্য সংগ্ৰহ কৰিব লাগিব যিসকল ব্যক্তিক সংস্পৰ্শলৈ অহা বুলি চিনাক্ত কৰা হৈছে।

আমি তেওঁলোকক নিৰীক্ষণ কৰিম যিসকলে ইতিমধ্যে কাহ, জ্বৰ, উশাহ-নিশাহ লোৱাত কষ্ট ইত্যাদি সংক্ৰমিত অতি কমেও ২৮ দিনবাবে

৪। আমি সংস্পৰ্শলৈ অহা ব্যক্তিসকলক গৃহ আবদ্ধৰ বিষয়ে তথ্য লগতে গৃহ আবদ্ধ সময়ত কেনেধৰণৰ শুশ্ৰূষা বা সেৱা আগবঢ়াব লাগিব ইয়াৰ ওপৰত।

৫। আমি সংস্পৰ্শলৈ অহা ব্যক্তিসকল কাৰ কাৰ লগত সংস্পৰ্শলৈ আহিছিল তাৰ তথ্য লব লাগিব (যোৱা ২৮ দিনৰ ভিতৰত কাৰ কাৰ লগত সেইব্যক্তিজন সংস্পৰ্শলৈ আহিছিল।)



- ৬। সকলো তথ্য স্পষ্টভাৱে প্ৰ-পত্ৰখনত লিখিব লাগিব। আপোনালোকে নিজৰ কামখিনি পিছলৈ নথব, পিছত কৰিম বুলি নথব কাৰণ আপোনাৰ ঠিকনা, নাম, টেলিফোন নম্বৰ প্ৰয়োজন হ'ব। যেতিয়া সংস্পৰ্শলৈ অহা ব্যক্তিসকল চিনাক্ত কৰা হ'ব।
- ৭। মনত ৰাখিব যাতে আপুনি অন্তত একমিটাৰ দূৰত্ব বজাই ৰাখে আপোনাৰ আৰু সেইজন ব্যক্তি যাৰ পৰা আপুনি তথ্য সংগ্ৰহ কৰিব।
- ৮। কেতিয়াও বেছি জন-সমাগমত নবহিব। যদি সম্ভৱ হয় মুকলি ঠাইত বহিব।
- ৯। সদায় মন কৰিব যাতে আপুনি নিজকে চেনিটাইজ কৰি ৰাখে আৰু লগতে উদাহৰণস্বৰূপে নিজৰ হাতখন চাবোন আৰু পানীৰে ৪০ চেকেণ্ড সময় ধুব লাগিব নতুবা ৭০ শতাংশ এলকহলযুক্ত চেনিটাইজাৰ ব্যৱহাৰ কৰিব লাগিব।

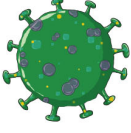
স্লাইড ১৭ঃ সংস্পৰ্শলৈ অহা ব্যক্তি দুইধৰণৰ হ'ব পাৰে।

- ১। যিকোনো জ্বৰ, কাহ অথবা উশাহ নিশাহৰ কষ্টৰ কোনো লক্ষণ নেদেখাই আপোনালোকে সেইসকলক গৃহ সংগৰুদ্ধ কৰি নিজকে পৃথক কৰি ৰাখিবলৈ আৰু সুস্থ নিৰীক্ষণত থাকিবলৈ পৰামৰ্শ আগবঢ়াব লাগিব। যিজনো শুশ্ৰূষা আগবঢ়াই তেওঁকো লগতে যিজনো সংস্পৰ্শলৈ আহিছিল তেখেতকো।
- ২। যদি কেনেবাকৈ সংস্পৰ্শলৈ অহা ব্যক্তিজনে কাহ, জ্বৰ আৰু উশাহ-নিশাহ লোৱাত কষ্টৰ লক্ষণ দেখুৱাই তেন্তে তৎকালীন ভাৱে দিব লগীয়া উপদেশ সমূহ হৈছে।

- ০. তৎকালীন ভাৱে নিজকে পৃথক কৰি ৰখা।
- ০. মাস্ক ব্যৱহাৰ কৰা
- ০. নিজেই কাষতে থকা স্বাস্থ্য সেৱাৰ লগত যোগাযোগ কৰা আৰু সবিশেষ জনোৱা।

পকেট বুক পৃষ্ঠা ২০ঃ শিশু সুৰক্ষা বিষয়ববীয়া সকলক প্ৰশিক্ষণ দিয়াৰ সময়ত, পকেট হাতপুথি পৃষ্ঠা ২০ আশা আৰু অঙ্গনবাদী কৰ্মী সকলৰ জৰুৰীকালীন সময়ত তেওঁলোকৰ ভূমিকাৰ কথা উল্লেখ কৰা হৈছে।





# COVID-19

## প্ৰশিক্ষণৰ নিয়মাৱলী

NPSP ৰ নিয়মাৱলীৰ সময়ত আৰু স্বাস্থ্য আৰু পৰিয়াল কল্যাণ মন্ত্ৰালয় ৰ লগত আলোচনা কৰি নিম্নলিখিত কাৰ্য্য সাধনৰ কৌশল সমূহ প্ৰস্তুত কৰা হৈছে।

দিন ১ : NIC/ZOOM ৰ সংযোগৰ দ্বাৰা প্ৰশিক্ষক সকলৰ বাবে ৰাষ্ট্ৰীয় প্ৰশিক্ষণ

ক) অংশগ্ৰহণকাৰী সকল - ৰাজ্যিক আশাৰ পৰিচালক, কেন্দ্ৰীয় এ.এন.এম., IDSP পৰিদৰ্শক বিষয়া, ৰাজ্যিক প্ৰকল্প পৰিচালক (নগৰ) ৰাজ্যিক পৰ্য্যায়ৰ WHO আৰু UNICEF ৰ ক্ষেত্ৰ বিষয়া সকল।

টোকা : অংশগ্ৰহণকাৰী সকলে ইণ্টাৰনেটৰ যোগেদি অনলাইন নিজ ঘৰৰপৰা আৰু কোনো স্থানত গ্ৰহণ কৰিব পাৰিব যদিহে তেওঁলোক নিজৰ মাজত নিৰ্দিষ্ট দূৰত্ব বজাই ৰাখে।

খ) সময় : এই অধিবেশন ২.৩০ ঘণ্টা হ'ব পাৰে। যিয়ে নতুনকৈ প্ৰস্তুত কৰা নিয়মাৱলী আৰু কৰ্মপদ্ধতিৰ বিষয়ে আলোচনা কৰিব আৰু ২.৩০ ঘণ্টা সময় প্ৰথমশাৰীৰ কৰ্মী সকলক প্ৰশিক্ষণ দিব আহিলা সমূহৰ ওপৰত।

গ) ৰাজ্যিক পৰ্য্যায়ৰ অংশগ্ৰহণকাৰীসকলে জিলা পৰ্য্যায়ৰ কৰ্মী সকলৰ বাবে ২য় দিনা প্ৰশিক্ষণৰ ব্যৱস্থা কৰিব।

দ্বিতীয় দিনা : NIC/ZOOM ৰ সংযোগৰ দ্বাৰা প্ৰশিক্ষক সকলৰ বাবে ৰাজ্যিক প্ৰশিক্ষণ ব্যৱস্থা।

ক) অংশগ্ৰহণকাৰী - প্ৰতিখন জিলাৰ পৰা থাকিব, জিলা পৰিদৰ্শন বিষয়া, জিলা মহামাৰী নিয়ন্ত্ৰণ বিষয়া, জিলা প্ৰকল্প পৰিদৰ্শক, মহানগৰী প্ৰকল্প পৰিদৰ্শক (নগৰ), জিলা আশা পৰিদৰ্শক / জিলা সমুদায় সমবেতকাৰী, DPO-ICDS, WHO চিকিৎসা বিষয়া, UNICEF জিলা বিষয়া (যদি আছে)

টোকা : অংশগ্ৰহণকাৰীসকলে ঘৰৰ পৰা অনলাইনযোগে এই প্ৰশিক্ষণত যোগদান কৰিব আৰু শাৰীৰিক দূৰত্ব বৰ্তাই ৰাখিব।

খ) সময় : এই প্ৰশিক্ষণটো ২.৩০ ঘণ্টাৰ হ'ব, যিয়ে নতুনকৈ প্ৰস্তুত কৰা নীতি-নিয়মাৱলী আৰু কৰ্মপদ্ধতিৰ বিষয়ে আলোচনা কৰিব লগতে ১.৩০ ঘণ্টা প্ৰথমশাৰী কৰ্মীৰ আহিলাসমূহৰ ওপৰত প্ৰশিক্ষণ দিব।

গ) জিলা প্ৰশিক্ষক সকলে তৃতীয় দিনা ব্লক পৰ্য্যায়ৰ প্ৰশিক্ষক সকলৰ বাবে প্ৰশিক্ষণৰ ব্যৱস্থা কৰিব।

৩য় দিন : জিলা প্ৰশিক্ষক সকলে জিলা ECHO যোগাযোগৰ দ্বাৰা প্ৰশিক্ষণৰ ব্যৱস্থা কৰিব।

ক) অংশগ্ৰহণকাৰী : ভাৰপ্রাপ্ত চিকিৎসা বিষয়া বা তেনে পদবীত থকা বিষয়া, ব্লক প্ৰকল্প পৰিদৰ্শক, ব্লক আশা পৰিদৰ্শক, ব্লক সমুদায় সমবেতকাৰী, আশা সুবিধা-প্ৰদানকাৰী, CDPO, ক্ষেত্ৰ নিয়ন্ত্ৰক মহিলা স্বাস্থ্য সাক্ষাৎকাৰী (যদি আছে)

টোকা : অংশগ্ৰহণকাৰী সকলে এই প্ৰশিক্ষণ অনলাইনযোগে যোগদান কৰিব আৰু শাৰীৰিক দূৰত্ব বজাই ৰাখিব।

খ) সময় : এইয়া এক ২ ঘণ্টাৰ প্ৰশিক্ষণ, যিয়ে কৰ্মপদ্ধতিৰ ব্যাপক ৰূপত সামৰি ল'ব আৰু ১.৩০ ঘণ্টা প্ৰথম শাৰীৰ কৰ্মীসকলক আহিলাৰ ওপৰত প্ৰশিক্ষণ দিব।

গ) ব্লক/চহৰ এলেকাৰ প্ৰশিক্ষক সকলে ব্লক/চহৰ / নগৰ এলেকাত কামত অহাকৈ অনলাইন শ্ৰেণী ল'ব যদি সম্ভৱ হয়।

দিন ৪,৫ আৰু ৬ : জিলা ECHO যোগাযোগৰ দ্বাৰা

ক) অংশগ্ৰহণকাৰী - ব্লক/চহৰ এলেকাৰ প্ৰশিক্ষক সকলে এ.এন.এম., আশা আৰু অঙ্গনবাদী কৰ্মী সকলৰ কামত অহাকৈ প্ৰশিক্ষণ দিব, যি তেওঁলোকে অনলাইনযোগে স্মাৰ্ট ফোনৰ পৰা গ্ৰহণ অথবা স্বাস্থ্য উপকেন্দ্ৰৰ / ৰাজহুৱা স্বাস্থ্য কেন্দ্ৰৰ পৰা প্ৰশিক্ষণ ল'ব পাৰিব।

খ) সময় : ১.৩০ ঘণ্টা

গ) প্ৰতি দিনে অধিবেশন সমূহ অস্থায়িত হ'ব।

ঘ) কোনোধৰণৰ মতামত আৰু উত্তৰ নোপোৱা প্ৰশ্নবোৰ ৰাজ্যিক আৰু ৰাষ্ট্ৰীয় পৰ্য্যায়ত জনাব।



## অধিক জানিবৰ বাবে যোগাযোগ কৰকঃ—

সঞ্চালক, জৰুৰীকালীন চিকিৎসা আৰু প্ৰশমন,

স্বাস্থ্য আৰু পৰিয়াল কল্যাণ মন্ত্ৰালয়,

ভ্ৰাম্যভাষ- +৯১-১১২৩৯৭৮০৪৬

সঞ্চালক ৰাষ্ট্ৰীয় ৰোগ নিয়ন্ত্ৰণ কেন্দ্ৰ

ভ্ৰাম্যভাষ- +৯১-১১২৩৯১৩১৪৮

অভিযান সঞ্চালক, ৰাষ্ট্ৰীয় গ্ৰাম্য স্বাস্থ্য মিছন

