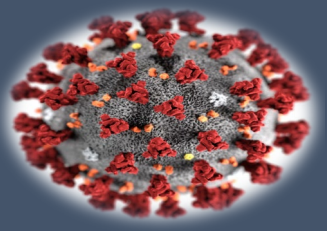


কোভিড -১৯: যত্ন এবং প্রতিরোধ

আশা কর্মীদের জন্য তথ্য পুস্তিকা

প্রতিরোধমূলক এবং সামাজিক চিকিৎসা বিভাগ
অল ইন্ডিয়া ইনস্টিটিউট অফ হাইজিন অ্যান্ড পাব্লিক হেলথ
১১০, চিত্তরঞ্জন এভিনিউ, কোলকাতাঃ ৭০০০৭৩

কোভিড-১৯ কি?

কোভিড-১৯ বা কোরোনাভাইরাস রোগ -২০১৯, সারস কোভ -২ (SARS COV-2) নামে পরিচিত একটি করোনভাইরাস দ্বারা সৃষ্ট।

এই রোগের সাসপেক্ট (SUSPECT) কারা ?

- যার একিউট রেসপিরেটরি ইলনেস (Acute respiratory illness) {জ্বর এর সঙ্গে, কমপক্ষে ১ টি শ্বাসযন্ত্রের রোগের লক্ষণ (কাশি, শ্বাস নিতে অসুবিধা) আছে, এবং
- লক্ষণ সূত্রপাতের ১৪ দিন পূর্বে একটি দেশ / অঞ্চলে কোভিড-১৯ রোগের স্থানীয় সংক্রামিত দেশে ভ্রমণের ইতিহাস আছে **অথবা**
- যার শ্বাসযন্ত্রের তীব্র অসুস্থতা আছে এবং সে লক্ষণগুলি শুরুর আগের ১৪ দিনের মধ্যে একটি নিশ্চিত কোভিড-১৯ আক্রান্ত রোগীর সাথে যোগাযোগ ছিল; **অথবা**,
- যার তীব্র শ্বাসযন্ত্রের অসুস্থতা {জ্বর এর সঙ্গে, কমপক্ষে ১ টি শ্বাসযন্ত্রের রোগের লক্ষণ (কাশি, শ্বাস নিতে অসুবিধা), এবং হাসপাতালে ভর্তির প্রয়োজন; **অথবা**,
- যার ক্ষেত্রে কোভিড-১৯ এর পরীক্ষার ফলাফল অনিশ্চিত.

ল্যাবোরেটরি নিশ্চিত কেস (Laboratory confirmed case): যদি ল্যাবোরেটরি তে কোভিড-১৯ সংক্রমণের রিপোর্ট ইতিবাচক আসে (কোভিড-১৯ এর লক্ষণ শরীরে থাকা বা না থাকা হল অপ্রাসঙ্গিক)।

এই রোগের কন্টাক্ট (CONTACT) কারা ?

- যারা কোভিড-১৯ রোগীর সাথে যথাযথ সুরক্ষা না নিয়ে একই বাড়ীতে বাস করছেন
- যারা কোভিড-১৯ রোগীর (কর্মক্ষেত্র, শ্রেণীকক্ষ, গৃহস্থালি, জমায়েত সহ) নিকটবর্তী পরিবেশে থাকছেন
- যে সমস্ত ব্যক্তিরা কোভিড-১৯ উপসর্গযুক্ত ব্যক্তির ১ মিটার এর মধ্যে সংস্পর্শে ছিলেন এবং সেই সমস্ত উপসর্গ যুক্ত ব্যক্তির পরবর্তীকালে কোভিড-১৯ টেস্টের রিপোর্ট পজিটিভ আসে
- যে ব্যক্তি সরাসরি করোনাভাইরাস আক্রান্ত রোগীর দেখাশোনা করছেন।

এই রোগের হাই রিস্ক গ্রুপ (HIGH RISK GROUPS) কারা ?

- বয়স্করা (≥৬০ বছর)
- হৃদরোগ, ডায়াবেটিস, ফুসফুসের রোগ, কিডনি রোগ এবং ক্যান্সারের মতো রোগের চিকিৎসা নিচ্ছেন এমন রোগীরা।
- গর্ভবতী মহিলারা(কারণ এই রোগের গর্ভাবস্থার উপর কী প্রভাব এখনো জানা নেই তাই সতর্ক থাকাই ভালো)

কোভিড-১৯ সংক্রমণের পরীক্ষার পদ্ধতি

কাদের করব?	**কোথায় করব ?**	**প্রচলিত পরীক্ষা পদ্ধতি**
• যেসব রোগীর জ্বর আসছে. • গত ১৪ দিনের মধ্যে নিশ্চিত কোভিড-১৯ কেসের সাথে / বা সংস্পর্শে থাকা ব্যক্তিরা (লক্ষণাত্মক বা না) • অন্য কোনও রাজ্য বা দেশে ভ্রমণে যাওয়ার আগে যে কোনও ব্যক্তি।	• আই সি এম আর (ICMR)-অনুমোদিত কোভিড-১৯ পরীক্ষা কেন্দ্র (সরকারী এবং বেসরকারী উভয়)	• আর এ টি (RAT-Rapid Antigen Test) এবং আর টি পি সি আর (RT-PCR)l RAT দ্রুত ১৫-৩০ মিনিটের মধ্যে কেসগুলি সনাক্ত করতে পারে এবং চিকিৎসায়ে সহায়তা করে। • আর টি পি সি আর (RT-PCR), কোভিড ১৯ রোগের **নিশ্চিতকরণের** পরীক্ষা।

কিছু সাধারণ প্রশ্ন

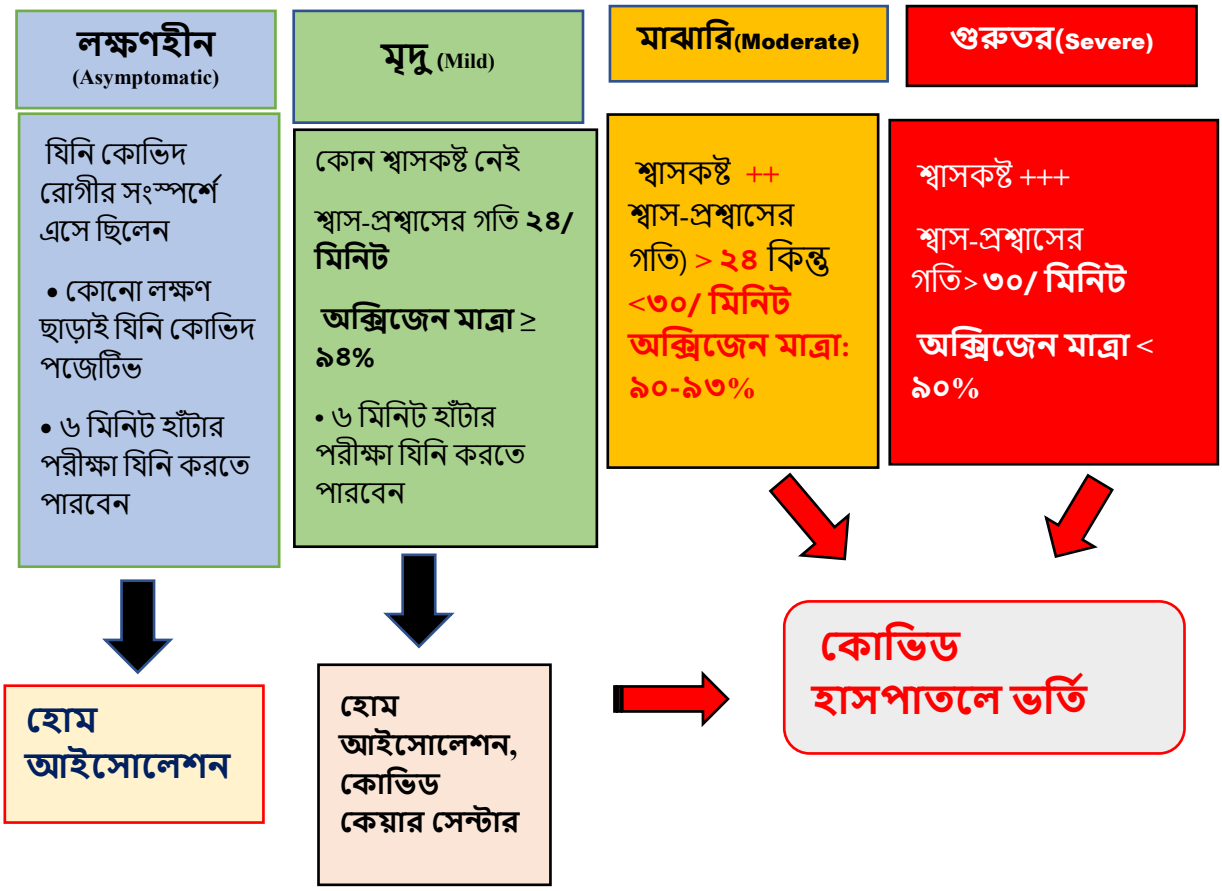
১. একজন রোগী আপনার কাছে পজিটিভ আ্ এ, টি, (RAT- Rapid Antigen Test) নিয়ে এসেছে, তার কি আর,টি, পি, সি আর, (RT-PCR) পরীক্ষা করা দরকার?

উঃ না। যেসব ব্যক্তির আর এ টি পজিটিভ এসেছে তাদের আর আর টি পি সি আর (RT PCR) করার প্রয়োজন নেই।

২. এক ব্যক্তি করোনাভাইরাস রোগে আক্রান্ত হওয়ার পর তার বাড়িতে একা থাকার সময়কাল পূর্ণ করেছে। এরপরও কি তার কোভিড স্থিতি জানার জন্য টেস্ট করানো দরকার?

উঃ না। একবার কোনও ব্যক্তি আলাদা থাকাকালীন সময়কাল সম্পূর্ণ করে বা কোভিড-১৯ থেকে পুরোপুরি সেরে উঠলে বা হাসপাতাল থেকে ছাড়া পাওয়ার পরে আর পরীক্ষার প্রয়োজন হয় নাI

প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে কোভিড -১৯ সংক্রমণের জন্য নির্দেশিকা (≥১৮ বছর)



একনজরে কোভিড -১৯ এর লক্ষণগুলি

লক্ষণ	লক্ষণহীন	মৃদু	মাঝারি	গুরুতর
• জ্বর	X	+	++	+++
• কাশি	X	+	+	++
• গলা ব্যথা	X	+	+/-	+/-
• শরীরে ব্যথা	X	+	+	++
• দুর্বলতা	X	+	+	++
• পেটের সমস্যা	X	+	+	+
• বমি ভাব	X	+/-	+/-	+/-
• গন্ধ ও স্বাদ না পাওয়া	X	+/-	+/-	+/-
• শ্বাসকষ্ট	X	X	++	+++
• শ্বাসের গতি/মিনিট	১২- ১৬	<২৪	২৪-৩০	≥ ৩০
• অক্সিজেন মাত্রা	≥ ৯৫%	≥৯৪%	৯০-৯৩%	≤৯০%

Source: Comprehensive Guidelines of Covid-19 patients DGHS, MOHFW, GOI

কোভিদ রোগীর সংস্পর্শে আসা লোকজনের প্রতি উপদেশ

কোন লক্ষণ থাকলে

জ্বর কাশি বা শ্বাসকষ্ট বা অন্য কোন লক্ষণ থাকলে

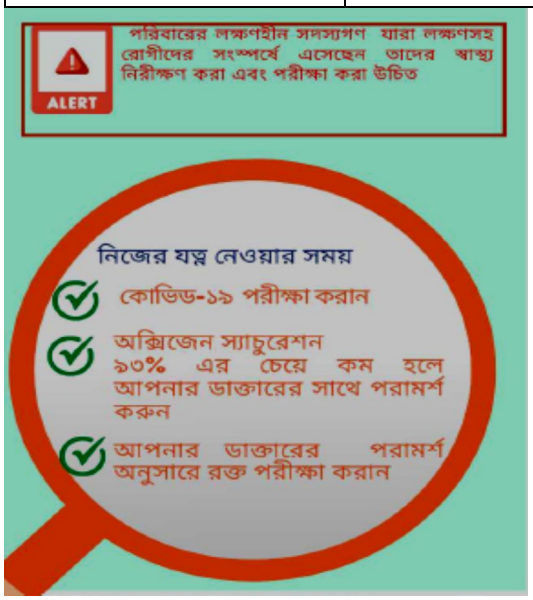
- মাস্ক ব্যবহার করুন
- নিজেকে ঘরে আবদ্ধ রাখুন
- যত তাড়াতাড়ি সম্ভব স্বাস্থ্যকর্মীকে জানান

কোন লক্ষণ না থাকলে

- হোম কোয়ারেন্টাইন ও নিজের স্বাস্থ্য সম্বন্ধে খেয়াল রাখুন। করোনা সংক্রমণ প্রতিরোধের নিয়মবিধি মানুন।
- প্রতিদিন ভিজিট বা টেলিফোন মাধ্যমে পেশেন্ট এর খবরা খবর নিতে হবে .
- রোগীর সংস্পর্শে যারা এসেছেন তাদের প্রত্যেককে আর টি পিসিয়ার (**RT-PCR**) দ্বারা পরীক্ষা করতে হবে

হোম আইসলেসন থাকা রোগীদের প্রতি উপদেশ

সহায়তা	লক্ষণগুলি নিরীক্ষণ	পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত	হাত ধোয়া
শয্যাশায়ী রোগীর পরিচর্যা করার জন্য পরিবারের লোকজনদের নিযুক্ত করেন	তাপমাত্রা ও অক্সিজেন স্যাচুরেসন ৪ ঘন্টা অন্তর দেখুন খুব বেশি জ্বর ও শ্বাসকষ্ট থাকলে স্বাস্থ্যকর্মীকে জানান	যেসব জায়গায় বারবার হাত দেওয়া হয় যেমন টেবিলের উপর দরজা ইত্যাদি সেসব জায়গায় বারবার পরিষ্কার করুন ও জীবাণুমুক্ত করুন	নিজের হাত সাবান জল দিয়ে ৪০ সেকেন্ড ধরে ধোবেন ও ৭০ % এলকোহল যুক্ত স্যানিটাইজার ব্যবহার করবেন



মাঝারি থেকে গুরুতর কোভিড -১৯ এর সতর্কতার লক্ষণগুলি যা থাকলে হাসপাতালে ভর্তি প্রয়োজনীয়

- অক্সিজেন মাত্রা <৯৩% ঘরের মধ্যে
- শ্বাস নিতে কষ্ট
- বেশি মাত্রায় জ্বর
- সাত দিনের বেশি জ্বর থাকা
- জ্বর প্রথমে কমে গেলেও আবার ফিরে আসা
- বুক ধড়পড় করা
- বুক ব্যথা বা বুকে চাপ
- প্রচন্ড পরিমানে কাশি

রোগীকে দেওয়া কিছু নির্দেশিকা

Source: Covid-19 guidelines booklet of ICMR

প্রয়োজনীয় নাম্বারে যোগাযোগ করুন	
ইন্টিগ্রেটেড হেল্পলাইন নাম্বার = 1800 313 444 222 ১৮০০৩১৩৪৪৪২২২	এম্বুলেন্স নাম্বার = 033 4090 2929 ০৩৩৪০৯০২৯২৯
টেলিমেডিসিন নাম্বার = 033 2357 6001 ০৩৩২৩৫৭৬০০১	হেল্পলাইন নাম্বার = 1075 ১০৭৫

কখন হোম আইসোলেশন এর সময়কাল পূর্ণ হবে ?

যেদিন থেকে লক্ষণ দেখা দিয়েছে (বা উপসর্গহীন রোগীদের যেদিন নমুনা সংগ্রহ করা হয়েছে) সেদিন থেকে অন্তত দশ দিন অতিক্রান্ত হওয়ার পর হোম আইসোলেশন সম্পূর্ণ হবে ও তাদের অন্তত তিন দিন জ্বর থাকবে না.

হোম আইসোলেশন শেষ হওয়ার পর বা হাসপাতাল থেকে ছুটির পর পুনরায় পরীক্ষা করার কোন প্রয়োজন নেই।

হাসপাতাল থেকে ছুটির পর ফলো-আপ

চিকিৎসকের পরামর্শ অনুসারে ঠিক ঠিক সময়ের ব্যবধানে চেক আপ করবেন

এইরকম কোনও উপসর্গদেখা দিলে অবিলম্বে হাসপাতালে বা চিকিৎসকের সঙ্গে যোগাযোগ করবেন।

- বুক ধড়ফড়, বুকে যন্ত্রণা বা চাপ অনুভব
- শ্বাসকষ্ট বা চলতে গেলেই হাঁপ ধরা
- পা - হাত / মুখ ফোলা
- অত্যধিক দূর্বলতা
- প্রবল অবসাদ অথবা উদ্বিগ্নতা
- খুব মাথা ঘোরা বা যন্ত্রণা
- চেতনা আচ্ছন্ন

জীবনচর্চার পরিবর্তন

- আপনাকে অনন্ত সাতদিন বাড়ির মধ্যে থাকতে হবে , নিজেকে সক্রিয় এবং সতেজ রাখুন
- কোভিড এর উপযুক্ত আচরণবিধি মেনে চলুন
- বাড়িতে আপনার জন্য একটি আলাদা ঘরের ব্যবস্থা রাখুন

- বাড়িতে তৈরী করা সুষম খাদ্য খান
- টাটকা ফল খান প্রতিদিন।
- দিনে ২-৩ লিটার (৮-১২ গ্লাস) জল খান
- দিনে ৬-৮ ঘন্টা ঘুমাবেন

স্পাইরোমিটার সহযোগে ব্যায়াম

- মদ্য পান করবেন না
- ধূমপান করবেন না
- শ্বাস প্রশ্বাসের ব্যায়াম করুন

Source: Covid-19 Post Discharge Follow-up Protocol, MOHFW, GOWB

কিছু সাধারন প্রশ্ন:

১. রোগীর বাড়িতে আলাদা ঘর নেই সে ক্ষেত্রে রোগী কি হোম আইসোলেশন থাকতে পারবে?

উঃ হোম আইসোলেশন এ থাকতে গেলে রোগীর জন্য আলাদা ঘর প্রয়োজনীয় । তা না থাকলে রোগী সরকারি সেফ হোম এ থাকতে পারেন।

২. রোগী যদি সুগার বা প্রেশারের ওষুধ খায় তাহলে সে ক্ষেত্রে কি করণীয় ?

উঃ ডাক্তারবাবুর পরামর্শ অনুযায়ী তিনি তার সুগার পেশারের ওষুধ খেয়ে যেতে পারেন ।

৩.হোম আইসোলেশন এ থাকাকালীন রোগীর অবস্থার অবনতি হলে কি করা উচিত ?

উঃ: রোগীর অবস্থার অবনতি হলে তাকে কোন নিকটবর্তী কোভিদ হাসপাতালে ভর্তি করা উচিত।

৪. কিভাবে রোগীকে কোভিদ হাসপাতালে ভর্তি করা যাবে?

উঃ সরকারি হেল্পলাইন নাম্বারে ফোন করবেন ,কোথায় বেড ফাঁকা আছে জানতে পারবেন, কোভিড সেল রোগীর জন্য বেড ব্যবস্থা করে দেবে।

৫. রোগীকে কিভাবে হাসপাতালে নিয়ে যাওয়া যাবে ?

উঃ সরকারি হেল্পলাইনে ফোন করুন অ্যাম্বুলেন্স পরিষেবা বিনামূল্যে সরকার থেকে পাওয়া যায়।

MYTHS (ধারণা)	FACTS (সত্যতা)
গ্রীষ্মকাল এলে কি করোনাভাইরাস মারা যাবে	করোনাভাইরাস পৃথিবীর সব জায়গায় ছড়িয়েছে এমনকি গরম দেশগুলোতেও ছড়িয়েছে
গরম জলে স্নান করলে কি করোনাভাইরাস মারা যায়	গরম জলে স্নান কোন রকম প্রভাব ফেলবে না
কাঁচা আদা আর তিল খেলে কি করোনা ভাইরাস থেকে রক্ষা পাওয়া যায়	আদা ও তিলের অনেক গুণাগুণ আছে কিন্তু করোনাভাইরাস প্রতিরোধে কোন রকম সাহায্য করবে না
নিউমোনিয়ার জন্য ভ্যাকসিন নিলে কি করোনাভাইরাস প্রতিরোধ করা যায়	নিউমোনিয়ার ভ্যাকসিন হয়তো আপনাকে নিউমোনিয়া থেকে প্রতিরোধ করবে কিন্তু করোনাভাইরাস এর জন্য আপনার বিশেষ ধরনের ভ্যাকসিন প্রয়োজনীয়
মশার কামড়ে কি করোনা ভাইরাস ছড়ায়	মশা কামড়ালে করণা ভাইরাস ছড়ায় না করোনা ভাইরাস কাশি ও হাঁচির মধ্যে ছড়ায়
বার বার নুন জল নাক দিয়ে টানলে কি করোনাভাইরাস প্রতিরোধ করা যায়	নাক দিয়ে বারবার নুন জল টানলে হয়তো সাধারন ঠান্ডা সর্দি কমে যেতে পারে কিন্তু করোনার ওপরে এর কোনো প্রভাব নেই

করোনা সংক্রমণ প্রতিরোধের কিছু নিয়মবিধি

১। মাস্ক ব্যবহার করুন

২। সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখুন (কমপক্ষে ৬ ফুট)

৩। বারে বারে সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে নেবেন

বদ্ধ জায়গায় বেশিক্ষন থাকবেন না

দূরত্ব বিধি মেনে চলুন

ভিড় জায়গা এড়িয়ে চলুন

- খুব দরকার ছাড়া বাড়ির বাইরে অযথা বের হবেন না।
- যদি করোনা রোগের কোন লক্ষণ দেখা দেয়, তৎক্ষণাৎ একটি আলাদা ঘরে নিজেকে আবদ্ধ রাখুন এবং নিকটবর্তী স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে যোগাযোগ করুন।

হাঁচি- কাশির সময়ে কনুই-এর ভাঁজে নাক মুখ ঢাকুন

অথবা

হাঁচি-কাশির সময়ে রুমাল বা টিস্যু দিয়ে নাক এবং মুখ ঢাকুন

ব্যবহার করা রুমাল বা টিস্যু-টি ঢাকনা যুক্ত ডাস্টবিনে ফেলে দিন

এরপর সাবান দিয়ে ভাল করে হাত ধুয়ে নিন

যদি বারবার হাঁচি কাশি হয়-তবে মাস্ক ব্যবহার করুন

- সর্বদা ৩-টি লেয়ার যুক্ত মাস্ক(Triple layered mask) ব্যবহার করুন।
- মনে রাখবেন একটি সারজিকাল মাস্ক একবার -ই ব্যবহার করা যেতে পারে।
- মাস্ক ঘেমে ভিজে গেলে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব পাল্টে নিন।
- নিজের মাস্ক অন্য কারোর সাথে শেয়ার করবেন না।

মাস্ক ব্যবহারের কিছু প্রয়োজনীয় এবং সঠিক পদ্ধতি

Source: World Health Organization. Covid-19 Appropriate Behaviour

- ৫ বছর ও তার নিচে বাচ্চাদের মাস্ক পরা প্রয়োজন নেই।
- ৬-১১ বছরের বাচ্চাদের মাস্ক পরতে পারে কিন্তু বাবা মা কে সবসময় লক্ষ্য রাখতে হবে।
- ১২ বছরের বেশী কিশোর রা প্রাপ্তবয়স্কদের মতই মাস্ক পরতে পারে।
- মাস্ক পরার আগে হাত ভাল করে সাবান দিয়ে অথবা স্যানিটাইসার দিয়ে ধুতে হবে।

Source: Comprehensive Guidelines for Management of children with Covid-19(Age<18yrs), DGHS,MOHFW, GOI

বাচ্চাদের মধ্যে কোভিড-১৯ সংক্রমণের জন্য নির্দেশিকা

এক নজরে বাচ্চাদের শরীরে কোভিড-১৯-এর লক্ষণগুলি (<১৮ বছর)

- ✓ ৮০-৯৫% বাচ্চাদের মধ্যে লক্ষণহীন বা মৃদু লক্ষণ দেখা যায়ে।
- ✓ সাধারণ উপসর্গগুলি হল

জ্বর	গলা ব্যাথা	অতিসার
কাশি	গায়েব্যথা/মাথাব্যাথা	বমি বমি ভাব/বমি হওয়া
সর্দি সর্দি ভাব	দুর্বলতা	গন্ধ ও স্বাদের অনুপস্থিতি

পার্থক্যমূলক লক্ষণ ও লক্ষণসমূহ	লক্ষণহীন	মৃদু	মাঝারি	গুরুতর
শ্বাসপ্রশ্বাসের গতি	সাধারণ	সাধারণ	দ্রুত শ্বাস - প্রশ্বাস <২ মাস ≥৬০ / মিনিট ২-১২মাস ≥৫০ / মিনিট ১-৫বছর ≥৪০ / মিনিট >৫ বছর ≥৩০/ মিনিট	দ্রুত শ্বাস - প্রশ্বাস <২ মাস ≥৬০ / মিনিট ২-১২মাস ≥৫০ / মিনিট ১-৫বছর ≥৪০ / মিনিট >৫ বছর ≥৩০/ মিনিট
ঘরের বাতাসে অক্সিজেন স্যাচুরেশন	≥৯৪%	≥৯৪%	≥৯০%	<৯০%
বুকে ঘর ঘর শব্দ/ বুকের পাঁজর ভিতরে ধুকে যাওয়া	×	×	×	±
অলসতা/ ঘুমে আছন্ন	×	×	×	±
খিছুনি হওয়া	×	×	×	±

বাড়িতে আলাদা থাকা এবং চিকিৎসকের সাথে ফোনে যোগাযোগ

বাড়িতে আলাদা থাকা এবং চিকিৎসকের সাথে ফোনে যোগাযোগ / কোভিড কেয়ার সেন্টরে থাকা

তৎক্ষণাৎ হসপিটালে ভর্তি

Source: Comprehensive Guidelines of Covid-19 in Children (<18 years), DGHS, MOHFW, GOI

✓ বাড়িতে বাচ্চার যত্ন নেওয়ার জন্য উপদেশ

লক্ষণহীন	মৃদু উপসর্গ
• অন্যান্য কোন রোগ নিরাময় ওষুধ নিয়মিত খাওয়ার থাকলে, সেটি খাবেন । • মাস্ক, হাত ধোয়া ও শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখবেন। ৬ বছরের নিচে বাচ্চার মাস্ক দরকার নেই। • বেশী করে জল বা তরল খাবেন। সুশম খাদ্য খান। • ফোন বা ইন্টারনেট এর মাধ্যমে সবার সাথে যোগাযোগ রাখুন। ইতিবাচক মনোভাব রাখুন। • নতুন উপসর্গ দেখা দিলে বাবা মা/ পরিচারক কে লক্ষ্য রাখতে হবে এবং দ্রুত চিকিৎসকের এর সাথে যোগাযোগ করতে হবে।	• জ্বরের হলে প্যারাসিটামল খেতে হবে। (১০-১৫ mg /kg/dose, ৪-৬ ঘণ্টা অন্তর দেওয়া যেতে পারে।) • কাশির জন্য বড় বাচ্চা ও কিশোরদের উষ্ণ গারগেল/ গলা আরামদায়ক পানীয় খাওয়া যেতে পারে। • বেশী করে জল বা তরল খাবেন। সুশম খাদ্য খান। • দিনে ২-৩ বার তাপমাত্রা এবং শ্বাস প্রশ্বাসের হার গণনা সহ পর্যবেক্ষণের চার্ট বজায় রাখুন। • **বিপদের লক্ষণগুলি যেমন** বুকের পাঁজর ভিতরে ধুকে যাওয়া , হাত পা ঠান্ডা হওয়া, প্রস্রাবের হ্রাস, অক্সিজেনের স্যাচুরেশন (<94%), অবিরাম কাশি এবং শ্বাসকষ্ট, মুখে তরল গ্রহণ কমে যাওয়া, অলসতা লক্ষ রাখবেন ।যদি এগুলি বিকাশ হয় তবে জরুরি ভিত্তিতে হাসপাতালে ভর্তি করুন। • মাস্ক, হাত ধোয়া ও শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখবেন। ৬ বছরের নিচে বাচ্চার মাস্ক দরকার নেই। • ফোন বা ইন্টারনেট এর মাধ্যমে সবার সাথে যোগাযোগ রাখুন। ইতিবাচক মনোভাব রাখুন। • নতুন উপসর্গ দেখা দিলে বাবা মা/ পরিচারক কে লক্ষ্য রাখতে হবে এবং দ্রুত চিকিৎসকের সাথে যোগাযোগ করতে হবে।

✓ নিম্নলিখিত ঘরোয়া পরিস্থিতিতে পরামর্শ

- **মা এবং শিশু উভয়ই কোভিড-১৯ আক্রান্ত**
  মা খুব অসুস্থ না হলে এবং হাসপাতালে ভর্তি না হলে শিশুটিকে মায়ের সাথে থাকতে দিন। শিশুদের যতদূর সম্ভব বুকের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যান।

- **মা কোভিড-১৯ আক্রান্ত কিন্তু সন্তান আক্রান্ত নয়**
  মা সন্তানের যত্ন নিতে পারেন। মাকে কোভিড-উপযুক্ত আচরণ অনুসরণ করতে হবে এবং সন্তানের বুকের দুধ খাওয়ানো যেতে পারে।

- **সন্তানের কোভিড-১৯ আক্রান্ত তবে পিতামাতা আক্রান্ত নয়**
  তবুও অভিভাবকরা সন্তানের যত্ন নিতে পারেন।

  - **কোভিড-১৯ থেকে পুরোপুরি সুস্থ হওয়ার পর বাচ্চা কি সব নিয়মিতি টিকা পেতে পারে?**
    হ্যা। পুরোপুরি সুস্থ এবং কোন উপসর্গ না থাকলে পেতে পারে।

গর্ভবতী এবং স্তন্যদায়ী মায়েদের জন্য কোভিড-১৯এর নির্দেশিকা

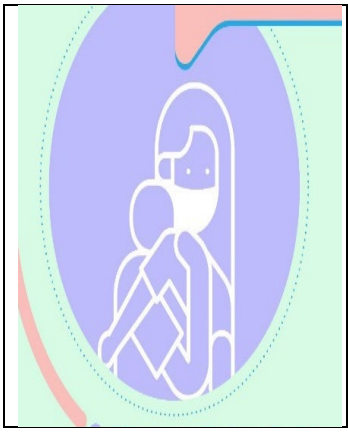
✓ গর্ভবতী মায়েদের জন্য পরামর্শ

	• বাড়িতে থাকুন এবং বাইরের লোকের সাথে সাক্ষাৎ করা এড়ান • সাবান ও জল বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন। • আগে থেকে প্রসবের প্রস্তুতি এবং হাসপাতালে পৌঁছানোর ব্যবস্থা করুন। • এই মহামারী চলাকালীন কোনও হাসপাতালে প্রসব করা নিরাপদ। • সবসময় গর্ভাবস্থা সম্পর্কিত সতর্কতার লক্ষণ সম্পর্কে সতর্ক থাকুন • নিয়মিত চিকিৎসকের কাছে পরামর্শ নিতে জান। • তলপেটে ব্যথা, রক্তাক্ত স্রাব এবং তীব্র মাথাব্যথার ক্ষেত্রে অবিলম্বে চিকিৎসকের সাথে যোগাযোগ করুন। • জরুরি পরিস্থিতিতে নিকটস্থ হাসপাতালে যান।

✓ প্রসবোত্তর মায়েদের জন্য পরামর্শ

	• আপনার শিশুকে স্পর্শ এবং খাওয়ানোর আগে এবং পরে হাত ধুয়ে নিন • আপনার শিশুর জন্য ব্যাবহৃত জামা কাপড় এবং বাসনপত্র ভালো করে ধুয়ে নেবেন।
	• জন্মের ১ঘন্টার মধ্যে স্তন্যপান শুরু করুন এবং চালিয়ে যান। • শিশুকে আপনার কাছে রাখুন • ছোট এবং প্রাক-মেয়াদী বাচ্চাদের জন্য ত্বক থেকে ত্বকের যোগাযোগের অনুশীলন করুন

✓ কোভিড -১৯ আক্রান্ত মায়ের জন্য পরামর্শ

	• শিশুকে স্তন্যপানের সময় একটি তিন স্তরের মাস্ক পরুন। • সাবান ও জল বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন। প্রতিবার খাওয়ানোর আগে স্তন এবং স্তনবৃন্ত পরিষ্কার করুন। • মায়ের চারপাশে নিয়মিত পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করুন। • অন্যদের থেকে কমপক্ষে ১ মিটার দূরত্ব রাখুন। • কোভিড -১৯ আক্রান্ত মায়ের থেকে স্তন্যপানের ঝুঁকির তুলনায় সুবিধাগুলি ব্যাখ্যা করুন। • মা যদি সাময়িকভাবে আলাদা থাকেন তবে সঠিক পদ্ধতি তে হাত পরিস্কার করে ও ব্রেস্ট পাম্প ব্যাবহার করে শিশুকে দুধ পান করান।

Source: WHO. Covid-19 guidelines for pregnancy and lactation

টিকাদানের তথ্য

✓ **কোভিড -১৯ থেকে সুরক্ষার জন্য ভারতে ভ্যাকসিনগুলি উপলব্ধ**

	কোভিশিল্ড	কোভাক্সিন	স্পুটনিক-ভি
ডোজ	২ ডোজ (প্রতিটি 0.5 মিলি)	২ ডোজ (প্রতিটি 0.5 মিলি)	২ ডোজ (প্রতিটি 0.5 মিলি)
প্রথম ও দ্বিতীয় ডোজের মধ্যে সময়ের ব্যবধান।	১২-১৬ সপ্তাহ	৪ সপ্তাহ	৩ সপ্তাহ
রুট	ইন্ট্রামাসকুলার	ইন্ট্রামাসকুলার	ইন্ট্রামাসকুলার

- ল্যাব টেস্ট পরীক্ষিত কোভিড -১৯ অসুস্থতার ক্ষেত্রে, হাস্পাতাল থেকে ছুটি পাওয়ার অথবা পুরপুরি সুস্থ হওয়ার তিন মাস পরে কোভিড -১৯ এর টিকা নিতে পারবেন।
- প্রথম ডোজ প্রাপ্তির পরে কোভিড -১৯ এ সংক্রমিত হলে ২ য় ডোজটি সুস্থ হওয়ার ৩ মাস পরে দেওয়া হবে।
- হাসপাতালে ভর্তি বা আইসিইউ পরিচর্যা প্রয়োজন কোনও গুরুতর অসুস্থতায় আক্রান্ত ব্যক্তিদের কোভিড -১৯ এর টিকা পাওয়ার আগে ৪-৮ সপ্তাহ অপেক্ষা করা উচিত।
- কোভিড -১৯ টিকা প্রাপ্তির ১৪ দিন পরে বা কোভিড -১৯ রোগে আক্রান্ত হলে আরটি-পিসিআর নেতিবাচক পরীক্ষার পরে ব্যক্তি রক্তদান করতে পারেন।
- সমস্ত স্তন্যদানকারী মায়েরা কোভিড -১৯ টিকা নিতে পারে্ন।
- কোভিড -১৯ এর টিকা দেওয়ার আগে র‍্যাপিড অ্যান্টিজেন টেস্ট (আরএটি) দ্বারা টিকা গ্রহণকারীদের স্ক্রিনিংয়ের প্রয়োজন নেই।
- কোন কোভিড -১৯ টিকা গ্রহণকারীকে রাস্তার কুকুর কামড়ালে, রেবিস টিকা ও টিটেনাসের টিকা দুটোই সেদিনই নিতে পারেন।
- কোভিড -১৯ টিকার প্রথম বা দ্বিতীয় ডোজটি রেবিজ ভ্যাকসিনের শেষ ডোজ পাওয়ার পরে কমপক্ষে দুই সপ্তাহের ব্যবধানে নেওয়া উচিত।

১৮ বছরের বয়সের বেশী মানুষ
কোভিড -১৯ টিকা নিতে পারেন।

ফ্রন্টলাইন আশা কর্মীদের সাবধানতা এবং সুরক্ষা

❖ কোভিড -১৯-এর লড়াইয়ে আশার ভূমিকা:

i) আন্তঃব্যক্তিক (Inter-personal) যোগাযোগের মাধ্যমে সম্প্রদায় সচেতনতা
   a) সামাজিক দূরত্ব সহ প্রতিরোধমূলক ও নিয়ন্ত্রণমূলক ব্যবস্থাগুলি অবলম্বন
   b) পৌরাণিক কাহিনী ও ভ্রান্ত ধারণাকে সম্বোধন করা

ii) ঘরে ঘরে নজরদারিতে এএনএম / সুপারভাইজার সমর্থন করুন এবং
   a) উচ্চ ঝুঁকি গ্রুপ এবং সম্ভাব্য কেসগুলির শনাক্তকরণ
   b) নগর ও গ্রামীণ অঞ্চলে চিকিৎসা পরিষেবা গ্রহণের বিষয়টি নিশ্চিত করা এবং
   c) মনোসামাজিক যন্ত্র, কালিমা এবং বৈষম্য দূরীকরণ ।

iii) কোভিড -১৯ মহামারীটির বিভিন্ন পর্যায়ে রিপোর্টিং এবং প্রতিক্রিয়া (আমদানিকৃত / বিক্ষিপ্ত কোনও কেস, একগুচ্ছ এবং সম্প্রদায় বিস্তৃত সংক্রমণ আছে কিনা)

iv) ব্যক্তিগত সুরক্ষা এবং সাবধানতা

v) কোভিড -১৯ প্রতিরোধী তথ্য, শিক্ষা এবং যোগাযোগের উপাদান সমূহ তথ্য পুস্তিকার ব্যবহার ।

❖ কালিমা কি ?

যেকোনো মহামারী তে,, জনগনের মনে ভয় ও দুঃশ্চিন্তা দেখা দেওয়া টা খুব সম্ভব কারন তাদের মধ্যে অসুস্থ হওয়ার এবং প্রানহানীর ভয় কাজ করে, তারা স্বাস্থ্য কেন্দ্রে যেতে অনিচ্ছুক হয়ে পড়ে কারন তাদের সংক্রামিত হওয়ার ভয় পায়, কাজকর্ম হারিয়ে ফেলার আশঙ্কা থাকে এবং সামাজিক ভাবে বহিষ্কৃত হওয়ার ভয়ে থাকে।

❖ কালিমা কি কি বিরুপ প্রভাব ফেলতে পারে ?

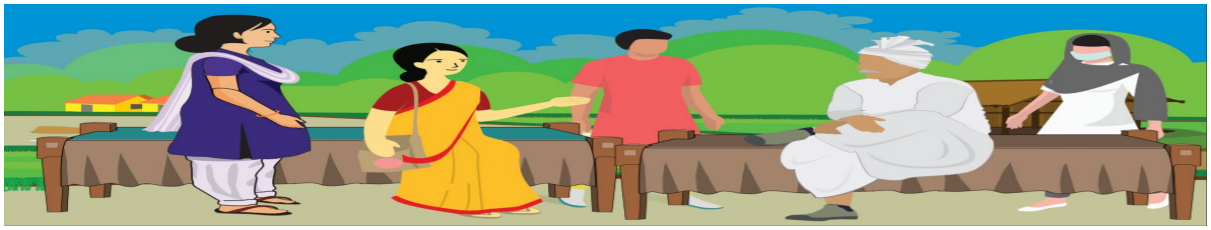
✓ এটি মানুষকে তার শারীরিক সমস্যা গুলো গোপন রাখতে বাধ্য করে।

✓ মানুষকে তার শারীরিক অসুস্থতার সমাধানের জন্য স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যাওয়া এবং স্বাস্থ্য পরিষেবা নেওয়া থেকে বিরত রাখে।

✓ জনমানসে অনুৎসাহ বাড়িয়ে তোলে এবং কখনও কখনও রোগ প্রতিরোধের স্বাস্থ্যকর আচরন পালনে বাঁধার সৃষ্টি করে।

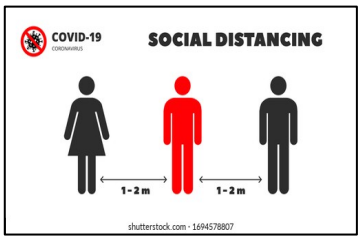
❖ এই কালিমা রোধে আশাকর্মীরা কি করতে পারে ?

- একজন স্বাস্থ্যকর্মী হিসাবে আপনি যে কাজগুলো করতে পারেন:
- মানুষকে সচেতন করতে পারেন এবং তাদেরকে বোঝাতে পারেন যে এটি একটি সাধারন সংক্রামিত রোগ, এই রোগে আক্রান্ত মানুষের ৮০% ই মৃদু প্রকৃতির।
- কোভিড-১৯ সকলেরই হতে পারে, মানুষের সাথে কথা বলুন, তাদের শারীরিক, মানসিক সমস্যার কথা শুনুন এবং প্রয়োজনে সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দিন।
- মানুষকে বোঝান সবসময় মনে হাসিখুশি রাখতে ঘরে বসে বিভিন্ন খেলা করা, বই পড়া, বাগান পরিচর্যা করা, ঘর-দুয়ার পরিষ্কার রাখা ইত্যাদি কাজকর্ম করে নিজেকে ব্যস্ত রাখতে।
- মানুষ জনকে নেতিবাচক কিছু না দেখতে এবং ভুল তথ্যসমৃদ্ধ খবর না দেখতে অনুরোধ করুন
- জনসমক্ষে এইধরনের কম কালিমালিপ্ত কথা ও বাক্যলাপ ব্যবহার করুন যেমন "**কোভিড-১৯ কেস**" অথবা " **কোভিড-১৯ এর শিকার**" এর পরিবর্তে বলুন "**কোভিড-১৯ আক্রান্ত মানুষ**"। একইভাবে, "**সন্দেহভাজন কোভিড-১৯ রোগী**" এর পরিবর্তে বলুন " "**যাদের কোভিড-১৯ হয়েছে**"
- এটা জোর দিয়ে বলুন যে, বেশীরভাগ রোগীই কোভিড-১৯ থেকে সুস্থ হয়ে ওঠে, স্থানীয় মানুষ জনের কোভিড-১৯ কে হারিয়ে সুস্থ হয়ে ওঠার কথা উদাহরন স্বরুপ তুলে ধরুন।



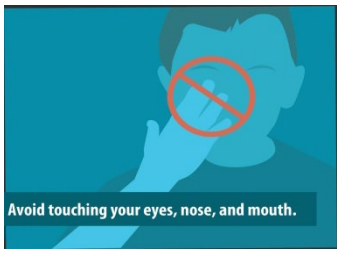
❖ বাইরে সমাজে কর্মসূত্রে যাওয়ার সময়

আপনি যখন কথা বলছেন তখন লোকেদের থেকে কমপক্ষে ১ মিটার দূরত্ব বজায় রাখুন



আপনার মুখে তিন স্তরযুক্ত মাস্ক ব্যবহার করুন। এটি সঠিকভাবে পরা হয়েছে তা নিশ্চিত করুন।

আপনার চোখ, নাক এবং মুখ সর্বদা স্পর্শ করবেন না।



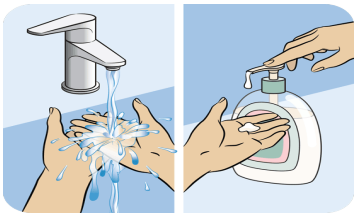
সাবান এবং জল দিয়ে ঘন ঘন আপনার হাত ধোয়া, বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন(জল না থাকলে)।

স্পর্শ বা সরাসরি শারীরিক যোগাযোগ এড়ান

অবিলম্বে বাড়িতে পৌছানোর পরঃ

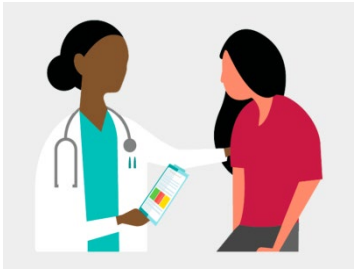
অন্য কোনও কিছু স্পর্শ করার আগে আপনার হাত সাবান এবং জল বা অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড-সানিটাইসারে ধুয়ে ফেলুন.

মুখের মাস্কটি সাবধানে যত্ন সহকারে খুলে ব্লিচ দ্রবণে ভিজিয়ে একটি আচ্ছাদিত ডাস্টবিনে ফেলুন।



আপনি নিজের পার্স এবং মোবাইলের মতো যা বহন করেছেন তা ঘরোয়া ভিত্তিক জীবাণুনাশক দিয়ে মুছুন।

জ্বর, কাশি বা শ্বাস নিতে অসুবিধের মতো কোনও লক্ষণ দেখা দিলে তাৎক্ষণিকভাবে নিকটস্থ সরকারী সুবিধা বা জেলা নজরদারি কর্মকর্তাকে রিপোর্ট করুন।



Source: Guidelines for Covid-19 frontline workers, DGHS, MOHFW, GOI

For further reading

1. Department of Health and Family Welfare, Government of West Bengal. List of testing lanboratories for Covid-19 in West Bengal. [Internet] Available at : https://www.wbhealth.gov.in/uploaded_files/corona/Help_desk_for_Covid-19_Testing_Lab%E2%80%99s_22.04_.2021_.pdf [Last accessed on 20.06.2021]
2. Directorate General of Health Services Ministry of Health and Family Welfare, Government of India. Comprehensive Guidelines for Management of COVID-19 patients[Internet] Available at www.dghs.gov.in [Last accessed on 20.06.2021]
3. Directorate General of Health Services Ministry of Health and Family Welfare, Government of India. Comprehensive Guidelines for Management of COVID-19 in CHILDREN (below 18 years) [Internet] Available at www.dghs.gov.in [Last accessed on 20.06.201]
4. Department of Health and Family Welfare, Government of West Bengal, Covid-19 Post Discharge Follow-up Protocol. [Internet] Available at www.wbhealth.in [Last accessed on 20.06.2021]