



করোনা ভাইরাসের প্রতিরোধ ও ব্যবস্থাপনায় সামনের সারির কর্মীদের ভূমিকা



আপনারা জানেন, কোভিড-19 নামক একটি নতুন শ্বাসযন্ত্রের রোগ সারা পৃথিবীতে ছড়িয়ে পড়ছে। ভারতেও বিভিন্ন রাজ্য থেকে সংক্রমণ ও রোগগ্রস্ত হবার খবর আসছে এবং সরকার এই রোগের ছড়িয়ে পড়া আটকাবার জন্য সচেতন হয়েছেন। একজন গুরুত্বপূর্ণ সামনের সারির কর্মী হিসাবে আপনি এই রোগের ছড়িয়ে পড়া প্রতিরোধের জন্য মূখ্য ভূমিকা নিতে পারেন।

সামনের সারির কর্মী হিসাবে আপনার ভূমিকা দ্বি-মুখী:

1. সম্প্রদায়ের মধ্যে সংক্রমণ প্রতিরোধের জন্য যা যা করণীয়, তার প্রধান বার্তাগুলি ছড়িয়ে দিন।
2. আগেভাগে রোগ সনাক্ত করার জন্য সক্রিয় হোন এবং কারো COVID-19 সংক্রমণ হয়েছে বলে সন্দেহ হলে তাঁর জন্য উপযুক্ত তত্ত্বাবধানের সুপারিশ করুন।

আপনি প্রাথমিক স্বাস্থ্য সুরক্ষা টিমের একজন প্রধান সদস্য, তাই আমরা চাই আপনি আপনার পরিবার সহ নিরাপদ থাকুন। এই নিবন্ধের পরামর্শ অনুসরণ করলে তা আপনার নিরাপত্তার জন্য সহায়ক হবে।



কোভিড-19 কি?

কোভিড-19 একটি রোগ যা “নভেল করোনা ভাইরাস” সংক্রমণ থেকে ঘটে থাকে। এর সাধারণ উপসর্গগুলি হল:

- ▲ জ্বর
- ▲ শুকনো কাশি
- ▲ শ্বাসকষ্ট
- ▲ কিছু রোগীর ক্ষেত্রে আবার ব্যাথা বেদনা, নাকবন্ধ হয়ে যাওয়া, নাক দিয়ে জল পড়া, গলা ব্যাথা অথবা উদরাময় ও লক্ষ্য করা গেছে

সুনিশ্চিত ভাবে এই রোগের কবলে পড়া প্রায় 80% মানুষ গুরুতর কোন জটিলতা ছাড়াই সুস্থ হয়ে ওঠেন। যাই হোক, কোভিড-19 রোগে আক্রান্তদের মধ্যে প্রতি ছয় জনের মধ্যে একজন গুরুতর অসুস্থ হয়ে পড়তে পারেন এবং তাদের শ্বাসকষ্ট দেখা দিতে পারে। জটিলতর পরিস্থিতিতে সেটা অন্যান্য গুরুতর সমস্যা সহ নিমোনিয়া পর্যন্ত গড়াতে পারে এবং সেক্ষেত্রে উচ্চ পর্যায়ের চিকিৎসা সুবিধা সহ স্বাস্থ্যকেন্দ্র (জেলা হাসপাতাল কিংবা তদার্ক) গুলিতেই এর চিকিৎসা হওয়া সম্ভব। সামান্য কিছু ক্ষেত্রে মৃত্যু পর্যন্ত ঘটতে পারে।

কোভিড-19 কিভাবে ছড়ায়?

- ▲ কোভিড-19 প্রধানত: কোন কোভিড-19 সংক্রমিত ব্যক্তির হাঁচি বা কাশির সাথে বার হওয়া সূক্ষ্ম তরল কণার সংস্পর্শে এলে ঘটে থাকে। এটা দুভাবে ঘটতে পারে:
 - ◆ প্রত্যক্ষ ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শ: কোন কোভিড-19 সংক্রমিত রোগীর ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে (সংক্রমিত ব্যক্তির থেকে এক মিটারের মধ্যে) এলে কারো সংক্রমণ হয়ে যেতে পারে, বিশেষত: তিনি যদি কাশি অথবা হাঁচির সময়ে মুখ না ঢেকে রাখেন।
 - ◆ পরোক্ষ সংস্পর্শ: ওই সূক্ষ্ম তরলের কণাগুলি কোন পৃষ্ঠতল বা পোশাকের উপর বহুদিন পর্যন্ত বেঁচে থাকতে পারে। তাই এরকম কোন সংক্রমিত পৃষ্ঠতল বা পোশাক স্পর্শ করার পর কেউ যদি নিজের মুখ, নাক অথবা চোখে হাত লাগান, তাহলেও সংক্রমণ হতে পারে।
- ▲ কোভিড-19 ভাইরাসের কার্যকর হবার সময়কাল (সংক্রমণ হওয়া ও উপসর্গ দেখা দেবার মধ্যবর্তী সময়) 1 থেকে 14 দিন পর্যন্ত
- ▲ কোন মানুষের সংক্রমণ হওয়ার পরে কোন গুরুতর উপসর্গ দেখা না দিলেও তার মাধ্যমে রোগ ছড়াতে পারে।

কোন শ্রেণীর মানুষের সংক্রমণ ঘটার সম্ভাবনা বেশি?



- সেই সব মানুষ যাঁরা বিগত 14 দিনের সময়সীমায় বিদেশে ভ্রমণ করেছেন ও তাঁদের পরিবারের সদস্যরা।
- যে সব মানুষরা অন্য রাজ্য থেকে এসেছেন তাঁরা যদি এমন মানুষদের সাথে একত্রে কাজ করে থাকেন, যাঁরা বিগত 14 দিনের সময়সীমায় অন্য বিদেশে ভ্রমণ করেছেন।
- কোভিড-19 রোগীদের পরিবারের সদস্য এবং তাঁর সংস্পর্শে আসা মানুষরা।
- যে সব মানুষদের বয়স 60 বছরের বেশি এবং যাঁদের উচ্চ রক্তচাপ, হৃদযন্ত্রের সমস্যা, শ্বাসযন্ত্রের রোগ/হাঁপানি, ক্যানসার অথবা মধুমেহ রোগ জনিত সমস্যা রয়েছে তাঁদের সংক্রমণের ঝুঁকি বেশি হয় এবং তাঁদের ক্ষেত্রে এই রোগ গুরুতর জটিল আকার নিতে পারে।

কোভিড-19 প্রতিরোধের জন্য প্রধান যে বার্তাগুলি ছড়িয়ে দিতে হবে



1. কিভাবে কোভিড-19 আক্রান্ত হওয়া বা তার ছড়িয়ে পড়া এড়ানো যাবে?

ক) সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা অভ্যাস করুন:

- ভিড় যেমন, মেলা, হাট, ধর্মীয় স্থানে জনসমাবেশ, সামাজিক অনুষ্ঠান ইত্যাদি এড়িয়ে চলুন
- সরাসরি সংক্রমিত ব্যক্তির বায়ুবাহিত শরীর নিঃসৃত সূক্ষ্ম তরল কণার হোঁয়া এড়াবার জন্য প্রকাশ্য জায়গায় নিজের ও অন্য মানুষদের মধ্যে কমপক্ষে **এক মিটার দূরত্ব বজায় রাখুন**, বিশেষত: যদি তাদের কাশি, জ্বর ইত্যাদি উপসর্গ থাকে
- যতটা সম্ভব ঘরের ভিতরে থাকুন
- করমর্দন, হাত ধরা বা আলিঙ্গনের মতো **শারীরিক সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন**
- টেবিল, চেয়ার, দরজার হাতল ইত্যাদির **পৃষ্ঠতল পারতপক্ষে হোঁবেন না**



খ) উত্তম স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলুন

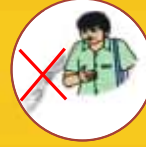
- সাবান ও জল দিয়ে মাঝে মাঝেই হাত ধুয়ে নিন:
 - বাইরে থেকে ফেরার পর অথবা অন্য মানুষদের সাথে দেখা করার পর, বিশেষ করে তিনি যদি অসুস্থ হন।
 - নিজের মুখ স্পর্শ করা, কাশি অথবা হাঁচির পর
 - খাবার বানানোর আগে, খাবার খাওয়ার সময় ও বাচ্চাদের খাওয়াবার সময়
 - টয়লেট ব্যবহার ও পরিষ্কার করার আগে ও পরে ইত্যাদি



হাত ধোওয়ার
ধাপসমূহ



সময়সীমা 20 সেকেন্ড



- কাশি বা হাঁচি হবার সময় আপনার নাক ও মুখ রুমাল দিয়ে ঢেকে নিন। প্রতিদিন কমপক্ষে একবার সেটিকে ধুয়ে দিন।
- কাশি/হাঁচি হবার সময় হাতের তালুর বদলে কনুই ভাঁজ করে আড়াল করা বাঞ্ছনীয়।
- প্রকাশ্য জায়গায় **থুতু ফেলবেন না** অথবা **চোঁচাবেন না** যাতে শরীর থেকে বার হওয়া সূক্ষ্ম তরল কণা বাতাসে ছড়িয়ে না পড়তে পারে।



- ▶ অপরিচ্ছন্ন হাতে নিজের চোখ, নাক ও মুখ স্পর্শ করবেন না।
- ▶ বিভিন্ন পৃষ্ঠতল ও জিনিসপত্র নিয়মিত ভাবে পরিষ্কার করুন।

2. আপনার উপসর্গ দেখা দিলে অথবা বিগত দু'সপ্তাহের মধ্যে যদি আপনি বিদেশ অথবা অন্য রাজ্যে ভ্রমণ করে থাকেন তাহলে আপনি কি করবেন?

- কোভিড-19 রোগ এবং মরশুমি শ্বাসযন্ত্রের অসুখ (সাধারণ ঠান্ডা লাগা/হিন্ফুয়েঞ্জা), এই দুটির উপসর্গ একই রকম। বাস্তবে এই ধরণের উপসর্গ সহ সব মানুষের কোভিড-19 নাও হতে পারে।
- এই ধরণের মানুষদের জন্য সতর্কতামূলক ব্যবস্থা হিসাবে 14 দিন নিজের বাড়িতে পৃথকভাবে বসবাস (কোয়ারেন্টাইন) করতে হবে:
 - ▶ যাঁরা বিগত 14 দিনের মধ্যে কোভিড-19 অধ্যুষিত দেশ/অঞ্চলে ভ্রমণ করেছেন
 - ▶ যাঁরা কোন কোভিড-19 রোগগ্রস্থ বা সংক্রমণ সন্দেহভাজন ব্যক্তির ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে এসেছেন
 - ▶ যাঁদের মধ্যে উপসর্গ লক্ষ্য করা যাচ্ছে
- এই মানুষদের উচিত আপনাকে জানানো। যদি উপসর্গ গুরুতর আকার নেয় তাহলে সেই ব্যক্তির উচিত আপনার সাথে কথা বলার পর কোন একটা স্বাস্থ্য কেন্দ্রে যাওয়া।



কোভিড-19 সম্পর্কিত কোন প্রশ্ন থাকলে, আপনার রাজ্যের হেল্পলাইন/স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়ের 24X7 হেল্পলাইনে (1075 বা 011-23978046) কল করুন।

শুরুতেই রোগ নির্ধারন এবং সুপারিশ প্রসঙ্গে আপনার ভূমিকা



- ▶ একজন সামাজিক কর্মী হিসাবে আপনাকে সেই সব মানুষদের একটি তালিকা প্রস্তুত করতে বলা হতে পারে, যাঁরা বিগত 14 দিনে বিদেশ অথবা ভারতের অন্য কোন রাজ্যে ভ্রমণ করেছেন:
 - ♦ তাঁদের নামের তালিকা শুধুমাত্র PHC-র চিকিৎসা আধিকারিককেই দেবেন, অন্য কাউকে নয়
 - ♦ তাদের পরবর্তী 14 দিন হোম কোয়ারেন্টাইনে থাকার বিষয়টি শেখান
 - ♦ তাঁদের নিজেদেরই কোভিড-19 উপসর্গগুলির জন্য নিজেদের উপর নজরদারি করতে বলুন
 - ♦ উপসর্গ যদি বেড়ে যায় তাহলে আপনাকে যেন খবর দেওয়া হয় আর কোভিড-19 হেল্পলাইনে কল করার জন্য তাঁদের বলে রাখুন



যিনি হোম কোয়ারেন্টাইনে থাকছেন, তাঁর জন্য নির্দেশনা

- ♦ বাড়িতে আলাদা একটি ঘরে থাকুন, সম্ভব হলে ঘর সংলগ্ন/পৃথক টয়লেট ব্যবহার করুন। অন্যদের থেকে কমপক্ষে এক মিটার দূরত্ব বজায় রাখুন
- ♦ সবসময় একটি মাস্ক পরে থাকুন। মাস্ক না পাওয়া গেলে একটি পরিষ্কার কাপড়ের টুকরোকে দু'ভাঁজ করে নিয়ে নিজের নাক ও মুখ ঢেকে রাখুন
- ♦ আলাদা বাসন, তোয়ালে, বিছানা ইত্যাদি ব্যবহার করুন যেগুলি আলাদা করে ধুতে হবে
- ♦ মেঝে, টেবিলের উপরিভাগ, চেয়ার, দরজার হাতল ইত্যাদি পৃষ্ঠতল কমপক্ষে দিনে একবার করে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন করতে হবে
- ♦ তাঁর দেখাশোনার জন্য সুনিশ্চিত ভাবে একজন মাত্র লোকই যেন নিয়োজিত থাকে



হোম কোয়ারেন্টাইনে থাকা ব্যক্তির দেখাশোনা করার জন্য নিয়োজিত মানুষটির জন্য নির্দেশনা:

- ♦ ঘরে ঢোকার পর কমপক্ষে এক মিটার দূরত্ব বজায় রাখুন
- ♦ মাস্ক পরে থাকুন অথবা দু'ভাঁজ করা কাপড়ের টুকরো দিয়ে মুখ ঢেকে রাখুন
- ♦ ঘর থেকে বার হয়ে আসার পর হাত ধুয়ে ফেলুন

কিভাবে মাস্ক (অথবা মুখ ও নাক ঢাকা কাপড়) ব্যবহার করবেন

- ♦ মাস্ক পরার আগে নিজের হাত ধুয়ে নিন
- ♦ দেখে নিন মুখ ও নাক দুটোই যেন ঢাকা থাকে এবং তা চিলে না হয়
- ♦ মাস্কটির সামনের দিকটা না ছুঁয়ে শুধু দুই ধার থেকে স্পর্শ করুন
- ♦ মাস্ক বদলে নেবার সময় অবশ্যই নিজের হাত ধুয়ে নিন।
- ♦ প্রতি 6-8 ঘন্টা বাদে অথবা ভিজ়ে গেলে মাস্ক বদলান
- ♦ ডিসপোজেবল মাস্ক ব্যবহার করলে ব্যবহৃত মাস্কটিকে প্লাস্টিক ব্যাগের লাইনিং সহ চাকনা লাগানো কোন ডাস্টবিনে ফেলুন
- ♦ কাপড়ের মাস্ক ব্যবহার করলে রোজ কমপক্ষে একবার সেটি ধুয়ে দিন।

একজন সামনের সারির কর্মী হিসাবে কিভাবে নিজের খেয়াল রেখেও কর্তব্যে অবিচল থাকবেন?

- ▶ সমাজের সম্প্রদায়ের কাছে আপনি যেসব **প্রতিরোধ ব্যবস্থার কথা বলছেন**, যেমন নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখা, বারংবার হাত ধুয়ে ফেলা, (বিশেষত: বাড়ি বাড়ি ঘোরার আগে ও পরে), সেগুলি নিজেও অনুশীলন করুন। প্রয়োজনে নিজের সাবান সাথে রাখুন।
- ▶ **সংক্রমিত সন্দেহভাজন কোন ব্যক্তির** সাথে সাক্ষাৎ করতে গেলে বা তাকে সাথে নিয়ে কোন স্বাস্থ্য সেবা কেন্দ্রে যাবার সময় আপনার মুখ ও নাক ভাঁজ করা কাপড় অথবা মাস্ক দিয়ে ঢেকে রাখুন।
- ▶ আপনি যদি সম্প্রদায়কে নিয়ে কোন বৈঠক করেন অথবা কোন প্রচার সভার সহায়তায় নিয়োজিত থাকেন, **সেক্ষেত্রে 10-12 জনের বেশি জনসমাগম হওয়া উচিত হবে না।**
- ▶ যারা ঘন জনবসতি সম্পন্ন এলাকায় থাকেন অথবা যাঁরা গৃহহীন, তাদের পক্ষে নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখা কঠিন। তাহলেও তাদের প্রতিরোধ মূলক ব্যবস্থা সম্পর্কে জানাতে হবে এবং প্রয়োজন মতো তাদের সহায়তা করতে হবে।
- ▶ **নিজের মধ্যে রোগের উপসর্গ** দেখা যাচ্ছে কিনা সে বিষয়ে নিজেই নজরদারি করুন, যদি তা হয় তাহলে অবিলম্বে স্বাস্থ্য আধিকারিককে তা জানান।
- ▶ গর্ভবিত্তি মহিলা, সদ্যোজাত শিশু কিংবা অসুস্থ বাচ্চাদের **দেখাশোনার দায়িত্ব পালন**, নবজাতকের মার জন্য প্রসবের পরবর্তী যত্ন, স্তন্যপান ও পুষ্টি সম্পর্কিত পরামর্শ দান, টিবি আক্রান্ত এবং এনসিডি রোগীদের তত্ত্বাবধান ও খোঁজখবর নেওয়া অব্যাহত রাখা সুনিশ্চিত করুন।
- ▶ মনে রাখবেন বেশি বয়সের মানুষদের ঝুঁকি বেশি, **তাই বেশি বয়সের মানুষদের বাড়িতে গিয়ে খোঁজখবর নেবার বিষয়ে বিশেষ যত্ন নিন।**
- ▶ **প্রান্তিক সম্প্রদায়ের মানুষদের জন্য** নিজের প্রাত্যহিক ক্রিয়াকর্মের অভ্যাস অনুযায়ী **আগের মতোই বিশেষ মনোযোগ দিন**
- ▶ তাছাড়াও, সর্ব সাধারণের **আস্বাভাজন স্বাস্থ্য কর্মী** হিসাবে মানুষকে এটা বোঝান যে উপসর্গ সহ কোন ব্যক্তি কিংবা সংক্রমণের সন্দেহভাজন কোন ব্যক্তির দিকে যেমন বেশি নজর দেওয়া দরকার, তেমনি প্রতিরোধ মূলক ব্যবস্থা নিলে রোগে আক্রান্ত হবার সম্ভাবনা কমবে।

কোভিড-19 সম্পর্কে ভ্রান্ত ধারণা বনাম প্রকৃত বাস্তব

কোভিড-19 যেহেতু একটি নতুন ধরনের পরিস্থিতি, তাই চারপাশে অনেক মনগড়া, ভ্রান্ত ধারণা ঘুরে বেড়াচ্ছে।

ভ্রান্ত ধারণা সমূহ	ঘটনা
1. মশার কামড়ের মাধ্যমে করোনা ভাইরাস সংক্রমিত হতে পারে।	মশার কামড়ের মাধ্যমে করোনা ভাইরাস সংক্রমিত হয় না
2. সবারই মাস্ক পরা উচিত।	কাদের মাস্ক পরা উচিত: <ul style="list-style-type: none">▶ যাদের জ্বর, কাশি ইত্যাদি উপসর্গ রয়েছে▶ যেসব স্বাস্থ্যকর্মীরা অসুস্থ মানুষদের দেখাশোনা করছেন▶ কোন হোম কোয়ারেন্টাইনে থাকা ব্যক্তির দেখাশোনা নিযুক্ত ব্যক্তি▶ এমনকি মাস্ক পরে থাকলেও বারে বারে হাত ধুয়ে ফেলা দরকার
3. শুধুমাত্র কোভিড-19 উপসর্গ থাকলেই সংক্রমিত মানুষের থেকে রোগ ছড়াতে পারে।	কোভিড-19 সংক্রমিত ব্যক্তির গুরুতর উপসর্গ না থাকলেও তার মাধ্যমে রোগ ছড়াতে পারে।
4. রসুন খেয়ে অথবা মদ্যপান করে কোভিড-19 প্রতিরোধ করা যায়	রসুন খেয়ে অথবা মদ্যপান করে কোভিড-19 রোগ প্রতিরোধ করা যায় না



স্বাস্থ্য ও জনকল্যান মন্ত্রণালয়,
ভারত সরকার

