



শিশুদের ফেস কভারিং ব্যবহারের জন্য ACS-এর নির্দেশিকা

(19 এপ্রিল, 2020)

উদ্দেশ্য:

দেশ জুড়ে কমিউনিটিগুলিতে ব্যাপকভাবে ছড়িয়ে পড়া COVID-19 এর অসুস্থতার প্রমাণ সমেত [কীভাবে COVID-19 ছড়ায়](#) সম্বন্ধীয় নতুন ডেটার নীরিখে, CDC কমিউনিটিতে অথবা পরস্পরের থেকে 6 ফুট দূরত্ব বজায় রাখা সম্ভবপর নয় এমন স্থানে শিশু সমেত সমস্ত ব্যক্তিদের নিজের নাক ও মুখ ঢেকে রাখার জন্য একটি [মুখ ঢাকার কাপড়](#) ব্যবহার করার পরামর্শ দিচ্ছে।

17ই এপ্রিল 2020, শুক্রবার রাত 8টায় কার্যকর হওয়া গভর্নর অ্যান্ড্রু কুমোর কার্যনির্বাহী আদেশ অনুযায়ী, দুই বছরের বেশি বয়স এবং চিকিৎসাগতভাবে সহ্য করতে সক্ষম এমন যে কোনও ব্যক্তিকে নিজের নাক এবং মুখ কোনো মাস্ক বা মুখ ঢাকার কাপড় দিয়ে ঢাকতে হবে যখন তারা **কোনো জনবহুল স্থানে যাবেন** এবং সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখতে পারবেন না বা বজায় রাখবেন না।

ACS এর নির্দেশিকা:

ছোট শিশুদের ক্ষেত্রে এটি সামলানো কোনো সমস্যার বিষয় হওয়ার কথাই নয়, 2 বছরের বেশি বয়সী যে সমস্ত শিশু জনবহুল স্থানে পারস্পরিক 6 ফুট দূরত্ব রেখে বেরোচ্ছে তাদের সবসময় মুখ ঢেকে রাখতে হবে। মানুষ যখনই কমিউনিটি থাকবে তখনই তাদের একটি কাপড়ের তৈরি মুখ ঢাকার আবরণ পরে থাকতে হবে, বিশেষ করে শিশুদের পরিবারের জ্ঞাতি সদস্যদের বদলে সেই মানুষদের কাছাকাছি থাকার পরিস্থিতিতে। এই স্থানগুলির মধ্যে মুদিখানার দোকান এবং ফার্মাসি রয়েছে। এই ফেস কভারিং সামাজিক দূরত্ব স্থাপনের প্রতিস্থাপক নয়। বিশেষ করে COVID-19 এর অসুখের ছড়িয়ে পড়া জনবহুল স্থানগুলিতে কাপড়ের তৈরি ফেস কভারিং পরে থাকা গুরুত্বপূর্ণ।

ব্যতিক্রম:

2 বছর এবং তার থেকে কম বয়সী শিশুদের ফেস কভারিং পরার প্রয়োজন নেই। উপরন্তু, বোবা বা অটিজম স্পেকট্রাম ব্যাধিতে আক্রান্ত এমন শিশুদের (যে কোনও বয়সী) অথবা মাস্ক নিয়ে কোনো গুরুতর হাঁপানি বা শ্বাসের সমস্যা থাকা শিশু, অথবা অন্যভাবে সহায়তা ছাড়া কভার খুলতে অক্ষম হলে তাদের ফেস কভারিং পরার থেকে অব্যাহতি দেওয়া হবে।

ফেস কভারিংগুলির জন্য সাধারণ নির্ণায়ক:

1. মাস্ক, কাপড়ের কভারিং সমেত ফেস কভারিংগুলি ভিজা, দূষিত বা ক্ষতিগ্রস্ত না হওয়া পর্যন্ত পুনরায় ব্যবহার করা যেতে পারে।

2. কাপড়ের মাস্কগুলি প্রত্যহ পরিষ্কার করে শুকিয়ে নিতে হবে। এগুলি দূষিত হলেও পরিষ্কার করতে হবে।
3. প্রত্যেকটি ফেস কভারিং কেবলমাত্র ব্যক্তিগত ব্যবহারের উদ্দেশ্যে - এটি অন্য কোনও ব্যক্তির ব্যবহার করা উচিত নয়। লুপ বা দড়িগুলিতে আপনার নাম লিখুন বা সনাক্তকারী চিহ্ন দিয়ে দিন যাতে আপনি বুঝতে পারেন সেটি আপনার।
4. ফেস কভারিং ব্যবহার করার আগে শুকিয়ে নিতে হবে।

কীভাবে ফেস কভারিং লাগাবেন:

1. শিশু-পরিচর্যার প্রাপ্তবয়স্কদের প্রয়োজনে শিশুদের সাহায্য করতে হবে।
2. ফেস কভারিং স্পর্শ করার আগে সাবান ও পানি/জল দিয়ে অথবা হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করে আপনার হাত ধুয়ে নিন।
3. আপনার ফেস কভারিংটির কোনো দিকে কোনো ছিদ্র আছে কিনা নিশ্চিত করতে ফেস কভারিংটি দেখে নিন। মাস্কগুলিতে কোনো ছিদ্র বা ফাটল আছে কিনা নিশ্চিত করতে একজন প্রাপ্তবয়স্কের প্রত্যহ শিশুদের মাস্কগুলি লক্ষ্য করতে হবে।
4. সবসময় ফেস কভারিংয়ের একই দিক সামনের দিক এবং অন্যদিকটি পিছনদিক হিসাবে (মুখের সঙ্গে যে দিকটির স্পর্শ হয়) ব্যবহার করুন।
5. আপনার ব্যবহার করা ফেস কভারিংয়ের জন্য নিচে নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন। সামনের দিকটি স্পর্শ করবেন না।
 - কানের লুপ সমেত ফেস কভারিং: কানের লতি দিয়ে আবরণটি ধরে রাখে। প্রত্যেকটি লুপ প্রতি কানের চারপাশে আটকান।
 - টাইগুলি সমেত ফেস কভারিং: আপনার নাকের কাছাকাছি ফেস কভারিংটি নিয়ে আসুন এবং টাইগুলিকে আপনার মাথার একদম উপরের অংশ দিয়ে গলিয়ে একটি গিঁট দিয়ে বাঁধুন। তারপরে নিচের টাইগুলি নিন, একটি করে প্রত্যেকটি হাতে নিন এবং আপনার ঘাড়ের পিছনদিকে নিয়ে ভাল করে গিঁট বাঁধুন।
 - বন্দনা বা রঙীন রুমাল। বন্দনাকে একটি ত্রিভুজে মুড়িয়ে নিন। ত্রিভুজটির উপরের অংশ আপনার খুতনির দিকে নামিয়ে আপনার নাসাদণ্ডে সেই ত্রিভুজটি বসান। আপনার ঘাড়ের পিছনদিকে নিয়ে গিয়ে বন্দনাটিতে আঁট করে বেঁধে ফেলুন।
6. ফেস কভারিংয়ের নিচের অংশটি মুখ এবং খুতনি পর্যন্ত টেনে নিন।

কীভাবে ফেস কভারিং খুলবেন:

1. শিশু-পরিচর্যার প্রাপ্তবয়স্কদের প্রয়োজনে শিশুদের সাহায্য করতে হবে।



2. ফেস কভারিং স্পর্শ করার আগে সাবান ও পানি/জল দিয়ে অথবা হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করে আপনার হাত ধুয়ে নিন। ফেস কভারিংয়ের সামনের দিকটি স্পর্শ না করাই ভাল। কেবলমাত্র কানের লুপ/টাই/ব্যান্ড স্পর্শ করুন।
 - কানের লুপ সমেত ফেস কভারিং: দুটি কানের লুপই একসাথে আঁস্টে করে উপরদিকে তুলুন এবং আবরণটি সরিয়ে ফেলুন।
 - টাইগুলি সমেত ফেস কভারিং: নিচের গিঁটটি প্রথমে খুলুন তারপরে উপরের গিঁট খোলার পরে টাইগুলি আলাগা হয়ে গেলে আপনার মুখ থেকে কভারিংটি সরিয়ে ফেলুন।
 - বন্দনা: ঘাড়ের পিছন থেকে গিঁট খুলে সামনের দিকে ঢাকা অংশটি ভাঁজ করে নিন।
3. একটির উপর আরেকটি দিয়ে ফেস কভারিংটির সামনের প্রান্তগুলি ভাঁজ করুন। আপনার পাত্রে ফেস কভারিংটি রেখে দিন (প্রত্যেক ব্যাগে কেবলমাত্র 1টি করে ফেস কভারিং)।
4. সাবান ও পানি/জল দিয়ে অথবা হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করে আপনার হাত ধুয়ে নিন।

কখন কোনো শিশু/কিশোরের জন্য অবিলম্বে কোনো মাস্ক বা ফেস কভারিং সরাতে হবে:

কোনো শিশু বিষম খেলে, খিঁচুনি হলে, বমি করলে অথবা শ্বাসকষ্ট হলে; একজন প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিকে অবিলম্বে তার মাস্ক বা ফেস কভারিংটি খুলে দিতে হবে, সাহায্য করতে হবে অথবা সহায়তা/911 এর জন্য ফোন করতে হবে।

প্রাপ্তবয়স্কদের অবসাদের লক্ষণগুলির দিকে নজর দেওয়া উচিত - কোনো মাস্ক বা ফেস কভারিং পরার সময় কোনো শিশু/কিশোরের কার্যকলাপ কমে যাওয়া, কম্পন, বিষম খাওয়া, চোখ ঘোরানো, মুখের রং পরিবর্তন অথবা অন্যান্য উদ্বেগ।