



লক্ষণযুক্ত বাচ্চাদের ঘরে পরিচর্যা নেওয়ার জন্য COVID-19 নির্দেশিকা (3/25/2020)

এই নির্দেশিকাটি এমন পরিস্থিতির জন্য ব্যবহার করতে হবে যেখানে লক্ষণযুক্ত শিশু এবং যুবারা বাড়িতে শুশ্রুসা পাবে। পরীক্ষায় নেতিবাচক প্রমাণিত না হলে এখন লক্ষণযুক্ত সমস্ত শিশু এবং যুবকদের এখন COVID-19 আক্রান্ত হিসাবে ধরে নেওয়া হবে। COVID-19 এর লক্ষণগুলির মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে: জ্বর (তাপমাত্রা 100.4 ডিগ্রি ফারেনহাইট বা 38 ডিগ্রি সেলসিয়াসের উপরে), কাশি, গলা ব্যথা, বা শ্বাস নিতে অসুবিধা/ শ্বাসকষ্ট। সন্তানের স্বাস্থ্য সম্পর্কিত যে কোনও প্রশ্নের জন্য আপনার ডাক্তারকে কল করুন।

অনুগ্রহ করে অবিলম্বে আপনার ডাক্তারকে কল করুন (যদি আপনার কোনও ডাক্তার না থাকে তাহলে অনুগ্রহ করে 311 এ কল করুন) যদি:

1. জ্বরের ওষুধ খাওয়ার পরেও জ্বর 100.4 F বা তার উপরে নিরবচ্ছিন্নভাবে থাকে।
2. কাশি এবং শ্বাসকষ্ট আরও খারাপের দিকে যায়।
3. 48 ঘন্টা পরেও গলা ব্যথা, কাশি এবং শ্বাসকষ্ট বজায় থাকে।

জরুরী অবস্থার জন্য, অবিলম্বে 911-তে কল করুন।

সাধারণভাবে, লক্ষণযুক্ত শিশু বা যুবাদের সাথে সংস্পর্শ সীমাবদ্ধ করা ভাল। ঘুমের জায়গাগুলি লক্ষণযুক্ত শিশু বা যুবাদের মধ্যে ভাগ করে নেওয়া যাবে। লক্ষণযুক্ত শিশু এবং যুবাদের কাছ থেকে লক্ষণ না থাকা পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের যতটা সম্ভব আলাদা করে রাখুন। শিশু বা যুবাদের ঘুমের জায়গা থেকে বাইরে চলাফেরা শুধুমাত্র প্রয়োজনীয় ক্ষেত্রের মধ্যে সীমাবদ্ধ রাখতে হবে (উদাঃ, টয়লেট এবং বাথরুমের স্থান ব্যবহার)।

সংক্রমণ প্রতিরোধ এবং নিয়ন্ত্রণে নিম্নলিখিত সতর্কতাসমূহ প্রযোজ্য:

1. ঘন ঘন হাত ধোয়া বা অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার। গ্লাভস পরা অবস্থায় হাতের স্যানিটাইজার ব্যবহার করবেন না।
2. লক্ষণযুক্ত শিশু বা যুবাদের সাথে অপ্রয়োজনীয় সংস্পর্শ যতটা সম্ভব এড়িয়ে চলুন। দর্শনার্থী যতটা সম্ভব সীমাবদ্ধ করুন।
3. যখনই সম্ভব, লক্ষণযুক্ত শিশু বা যুবাদের কাছাকাছি মুখের সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন।
4. মুখের জায়গাগুলিতে স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন, বিশেষত লক্ষণযুক্ত শিশু বা যুবাদের উপস্থিতিতে।
5. এগুলির দ্বারা কাশি এবং হাঁচির আদব-কায়দাগুলি অভ্যাস করুন:
 - a. কাশি বা হাঁচি দেওয়ার সময় আপনার মুখ এবং নাক টিস্যু দিয়ে ঢেকে নিন। আপনার ব্যবহৃত টিস্যুটি বর্জ্যের ঝুড়িতে রাখুন।
 - b. আপনার যদি কোনো টিস্যু না থাকে, আপনার জামার উপরের হাতা বা কনুইতে কাশি বা হাঁচি দিন, আপনার হাতে নয়।

লক্ষণযুক্ত বাচ্চারা এবং যুবারা ঘরে থাকলে, নিম্নলিখিতগুলি বিষয়গুলি প্রয়াস করুন এবং বজায় রাখুন:

1. বায়ুচলাচল (Ventilation)
 - a. লক্ষণযুক্ত বাচ্চা ও যুবাদের ঘুমের জায়গার দরজা সম্ভব হলে সবসময় বন্ধ রাখুন।
 - b. এগুলির দ্বারা বায়ুচলাচল বৃদ্ধি বা বজায় রাখুন:
 - i. সম্ভব হলে এবং আবহাওয়া অনুকূল হলে জানালা খোলা রাখুন।
 - ii. ঋণাত্মক চাপ তৈরি করতে একটি ছোট খোলা উইন্ডো স্পেস বজায় রাখুন।
 - iii. সম্ভব হলে এবং আবহাওয়া অনুকূল হলে শীতাতপ নিয়ন্ত্রণকারী চালু করুন।



2. চলাচল নিয়ন্ত্রণ করুন

সম্ভব হলে লক্ষণযুক্ত শিশু বা যুবাদের আলাদা ঘরে থাকতে হবে।

শুধুমাত্র প্রয়োজনের সময় লক্ষণযুক্ত শিশু বা যুবাকে তার ঘুমানোর জায়গা থেকে বের হওয়া ও প্রবেশ করা সীমাবদ্ধ করুন (উদাঃ, গোসল, টয়লেট ব্যবহার) এবং যখনই সম্ভব শিশু বা যুবককে অন্যের কাছ থেকে 6 ফুট দূরে রাখার চেষ্টা করুন।

3. পরিষ্কারকরণ এবং জীবাণুমুক্তকরণ

- লভ্য ঘর পরিষ্কারের দ্রব্যগুলো দ্বারা ঘন ঘন উপরিতল (মেঝে) পরিষ্কার করুন।
- দরজার হাতল, লাইটের সুইচ, খেলনা, রিমোট কন্ট্রোল, বেসিনের হাতল, কাউন্টার এবং ফোন ঘন ঘন পরিষ্কার করুন।
- যদি বাথরুম ভাগাভাগি করা হয়, তাহলে প্রতিবার ব্যবহারের পরে এগুলি পরিষ্কার করা উচিত, বিশেষত লক্ষণযুক্ত শিশু বা যুবাদের ব্যবহার করার পরে।
 - সম্ভব হলে, কেবলমাত্র লক্ষণযুক্ত শিশু ও যুবাদের জন্য আলাদা বাথরুমের ব্যবস্থা করুন।
 - যদি (i) সম্ভব না হয়, তাহলে ঘন ঘন এবং পুঙ্খানুপুঙ্খ পরিষ্কার করতে হবে।

4. গোসল/স্নান

চলাচল সীমাবদ্ধ করার জন্য, গোসল/স্নান শুধুমাত্র প্রয়োজনের মধ্যেই সীমাবদ্ধ করা উচিত।

- জামাকাপড় বা বিছানা যখন ময়লা বা নোংরা হবে।
- প্রবাহমান পানি এবং সাবান দিয়ে স্নান/গোসল কমপক্ষে 3 মিনিটে সীমাবদ্ধ করুন।
- 11 বছর বয়সী বাচ্চাদের জন্য, সাধারণত সপ্তাহে 1 থেকে 2 বারই যথেষ্ট।
- বয়স্ক যুবাদের জন্য, প্রতিদিন স্নানের প্রয়োজন হয় না।

5. খাবার

- লক্ষণযুক্ত শিশু এবং যুবাদের অন্যদের থেকে আলাদা করে অথবা সম্ভব হলে তাদের নিজস্ব ঘুমানোর জায়গায় খাওয়া উচিত।
- যতটা সম্ভব বিনষ্টযোগ্য পাত্রগুলি ব্যবহার করা উচিত। অন্যথায়, বাসনগুলি সাবান মিশ্রিত গরম পানি দিয়ে ধুয়ে নেয়া উচিত বা প্রতিবার ব্যবহারের পর ডিশওয়াশারের মধ্য দিয়ে চালানো উচিত।
- বাসনগুলি এবং পানীয় গ্লাসগুলি ভাগাভাগি করা উচিত নয়।

6. পোশাক, বিছানা এবং তোয়ালে

- পৃথক বিছানা এবং তোয়ালে ব্যবহার করুন এবং এগুলি পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সাথে ভাগাভাগি করবেন না।
- অসুস্থ ব্যক্তির পোশাক, বিছানাপত্র এবং তোয়ালেগুলি সম্ভব হলে সবচেয়ে উত্তম তাপমাত্রায় ডিটারজেন্ট দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। সম্ভব হলে সেগুলি লন্ড্রি করার সময় হাতমোজা পরিধান করুন। লন্ড্রি করার পরে আপনার হাত ভাল করে ধুয়ে নিন (এমনকি আপনি হাতমোজা পরে থাকলেও)।

7. বিচ্ছিন্নতার (আইসোলেশন) অবসান – যখন শিশু বা যুবাদের কমপক্ষে 3 দিনের জন্য কোনও লক্ষণ থাকবে না তখন বিচ্ছিন্নতা বন্ধ করা যেতে পারে:

- 3 দিন জ্বর নেই এবং জ্বরের জন্য কোনও ওষুধ সেবন করছে না।
- কাশি, শ্বাসকষ্ট এবং গলা ব্যথা ভাল হচ্ছে।