

# আপনি অসুস্থ হয়ে পড়লে আপনার সন্তানের জন্য পরিকল্পনা

NYC-তে COVID-19 অসুস্থতা ব্যাপক আকারে কম্যুনিটি সংক্রমণ হয়ে দেখা দিয়েছে। নিজেদের অসুস্থ হয়ে পড়ার বিষয়টি নিয়ে ভাবনা পিতামাতার পক্ষে ভীতিকর হলেও, এমন ঘটনা ঘটলে আপনি আপনার সন্তানের স্বার্থে কোনো পরিকল্পনা নিয়ে আপনার বন্ধু-বান্ধব এবং পরিবারের সঙ্গে আলোচনা করে আশ্রয় হতে পারেন।

**পরিকল্পনা কী?** আপনি খুব অসুস্থ হয়ে পড়ার কারণে আপনার সন্তানের পরিচর্যা না করতে পারলে বা আপনাকে হাসপাতালে যেতে হলে আপনার সন্তানের পরিচর্যার জন্য একজন নিরাপদ, দায়িত্বশীল প্রাপ্তবয়স্কের ব্যবস্থা করে আপনি আপনার সন্তানকে নিরাপদ করতে পারেন।

**আমাকে কী করতে হবে?** নিজের পরিবারের পরিস্থিতির উপর নির্ভর করে পিতামাতারা বিভিন্ন ব্যবস্থা করতে পারেন। নিচে 1) কাকে জিজ্ঞাসা করবেন, 2) কীভাবে একটি পরিকল্পনা কার্যকর হতে পারে, এবং 3) যোগাযোগ সম্পর্কিত বিষয়গুলি নিয়ে বিবেচনার জন্য কিছু পরামর্শ দেওয়া হল।

**1) কাকে জিজ্ঞাসা করবেন?** আপনি খুব অসুস্থ হয়ে পড়লে, এমন কোন নিরাপদ, দায়িত্বশীল প্রাপ্তবয়স্ক আছেন যিনি আপনার বদলে আপনার সন্তানের যত্ন নিতে পারবেন তা ভাবুন। এই ব্যক্তি পরিবারের সদস্য, বন্ধু বা প্রতিবেশী হতে পারেন যাকে আপনি এবং আপনার সন্তান চেনেন। আপনার চিন্তা-ভাবনা হয়ে গেলে, সম্ভাব্য পরিচর্যাকারীরা ইচ্ছুক কিনা এবং সাহায্য করতে পারবে কিনা নিশ্চিত করতে তাদের সঙ্গে আগে থেকে কথা বলুন।

- **ঝুঁকিগুলি কী?** আপনার সন্তানও যদি অসুস্থ হয়ে পড়ে এই ভাবনায়, সম্ভাব্য পরিচর্যাকারী বা তাদের পরিবারের সদস্যরা **COVID-19 এর বেশি ঝুঁকিতে থাকলে**, আপনি অন্যান্য বিকল্পগুলির কথা ভাবতে পারেন।
- **আপনার সন্তান কী ভাবছে?** আপনার সন্তানের বয়স এবং বৃদ্ধির উপর নির্ভর করে, আপনার সন্তান কাদের বিশ্বাস করে এবং কাদের সঙ্গে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করবে তা জিজ্ঞাসা করুন। বড় শিশু এবং কিশোর-কিশোরীরা নিজেরাই নিজেদের দেখাশোনা এবং ছোট ভাই-বোনদের পরিচর্যা করতে চাইতে পারে, তবে সেটার সুপারিশ করা হয় না। একটি উদ্বিগ্নজনক এবং অনিশ্চিত সময় সামলাতে, বড় শিশু সমেত শিশুদের পাশে বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্কদের কাছ থেকে যত্ন এবং সহযোগিতা থাকা জরুরি।

**2) কীভাবে একটি পরিকল্পনা কার্যকর হতে পারে।** আপনার পরিকল্পনাটি কীভাবে কার্যকর হতে পারে সেই সম্বন্ধে ভাবুন। আপনার পরিচর্যাকারী কি আপনার বাড়িতে থাকবেন, নাকি আপনার সন্তান সেই পরিচর্যাকারীর বাড়িতে যাবে? আপনার সন্তানের কি যাতায়াতে সহায়তা প্রয়োজন হবে? আপনার কি পোষ্য প্রাণী আছে যারও পরিচর্যা প্রয়োজন?

- বেশিরভাগ ব্যক্তিই COVID-19 থেকে সেরে উঠেন, তবে তার জন্য বেশ কয়েক সপ্তাহ লাগতে পারে। **এই চেকলিস্ট আপনাকে সেই তথ্য এবং সংস্থানগুলি একত্রিত করতে সাহায্য করতে পারে যা আপনার পরিচর্যাকারী এবং সন্তানের প্রয়োজন হতে পারে।**

**3) যোগাযোগ।** পরিকল্পনাগুলি বিধিবৎ বা বিধিবহির্ভূতভাবে হতে পারে, তবে অন্যান্যদের আপনার পরিকল্পনাটি সম্বন্ধে জানাতে ভুলবেন না এবং এটি এমন একটি জায়গায় লিখে রাখুন যাতে আপৎকালীন অবস্থায় খুঁজে পাওয়া সহজ হয়।

- একটি **বিধিবহির্ভূত পরিকল্পনার** ক্ষেত্রে, আপনাকে সাহায্য করার জন্য সম্মত হয়েছেন এমন পরিচর্যাকারী(দের) নাম এবং যোগাযোগের তথ্য আপনি লিখে রাখতে পারেন।
- **বিধিবৎ পরিকল্পনার** একটি বিকল্প হিসাবে, নিউ ইয়র্ক স্টেট আইন অনুযায়ী পিতামাতার তরফ থেকে একজন শিশুর জন্য গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্তগুলি নেওয়ার জন্য পিতা বা মাতা কোনো একজন ব্যক্তিকে অস্থায়ীভাবে মনোনীত করতে **একটি ফর্ম সম্পূর্ণ করার** (OCFS ফর্ম 4940) সুযোগ পান।
- আপনার পরিকল্পনাটি অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তিদের জানানো প্রয়োজন কিনা তা বিবেচনা করুন:
  - অন্য কোনো ব্যক্তি কাস্টডি ভাগাভাগি করলে অথবা আপনার সন্তানের সঙ্গে সাফাৎ করার অধিকার থাকলে, আপনার কি এই ব্যাকআপ পরিচর্যাকালীর পরিকল্পনা নিয়ে তাদের সঙ্গে কথা বলার প্রয়োজন আছে?
  - আপনাকে কি স্কুলে আপনার সন্তানের ক্ল কার্ড আপডেট করতে হবে?
  - আপনি অসুস্থ হলে আপনার বাড়িতে কাদের আসার অনুমতি আছে সেই বিষয়ে আপনি কি আপনার প্রতিবেশীদের বা বিন্ডিং কর্মীদের জানাতে চান?
  - আপনি বর্তমানে কোনো আশ্রয়ে বাস করলে, আপনি আপনার সন্তানদের পরিচর্যার অনুমতি কাদের উপর দিয়েছেন তা জানাতে আপনার পরিকল্পনাটি নিয়ে আপনার কেস ম্যানেজারের সঙ্গে আলোচনা করলে কি তাদের পক্ষে বিষয়টি জানা সুবিধাজনক হবে (প্রয়োজনে আপনার সন্তানকে তুলে নিয়ে যাওয়ার জন্য আসা সমেত)?

### আরো সংস্থান

- আপনাকে সাহায্য করবে এমন একজন নিরাপদ পরিচর্যাকারী পেতে আপনার সমস্যা হলে, অথবা পরিকল্পনা তৈরি করার জন্য আপনার সহায়তার প্রয়োজন হলে, নির্দেশিকা এবং সহযোগিতার জন্য **অনুগ্রহ করে আপনার স্থানীয় ACS বরো অফিসে যোগাযোগ করুন**
- **NYC আপৎকালীন অবস্থা ব্যবস্থাপনার নির্দেশিকা এবং আপৎকালীন অবস্থার প্রস্তুতিমূলক তথ্য**
- আপনি পারিবারিক বিষয়, উইল, ভূসম্পত্তি, বিমা বিষয়ক সমস্যা বা অন্যান্য পরিকল্পনা নিয়ে কথা বলতে চাইলে, তথ্য এবং রেফারেলের জন্য **NYC311** বা কোনো **স্থানীয় বার অ্যাসোসিয়েশন (local bar association)** এর সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন।

- **NYS আত্মীয়তার নেভিগেটর (Kinship Navigator)**
- **NYC মানব সম্পদ প্রশাসন (Human Resources Administration)** (খাবার, নগদ সহায়তা, আবাসনের সহায়তা এবং আরো)
- **NYC DYCD বরো-নির্ভর ড্রপ-ইন কেন্দ্র (Borough-Based Drop-In Centers)**
- **HelpNowNYC** (নিউ ইয়র্ক সিটি এবং তার অংশীদারদের প্রদান করা সহায়তার পথ, অথবা COVID-19 বিষয়ক প্রতিক্রিয়া জানানোর প্রচেষ্টাগুলির সহযোগিতায় নির্দেশিত পথ)
- **NYC Hope** (গার্হস্থ্য এবং লিঙ্গ-ভিত্তিক সহিংসতার শিকার হওয়া ব্যক্তিদের জন্য সংস্থান এবং সহযোগিতা)
- **কোভিড এর মধ্য দিয়ে মানিয়ে নেওয়া (Coping Through Covid)** (প্রত্যাহিক প্রয়োজন হতে পারে এমন সংস্থানগুলি নিয়ে নিউ ইয়র্কবাসী এবং তাদের প্রিয় মানুষদের সংযুক্ত করে, এর মধ্যে রয়েছে: খাবার এবং ইন্টারনেটের বেশি প্রবেশাধিকার; আবাসন এবং ভাড়ার সহায়তা; চিকিৎসা, মানসিক স্বাস্থ্য এবং মাদক চিকিৎসার পরিশেষাদি; শিক্ষামূলক কার্যকলাপ এবং মানসিকচাপ মুক্তির উপায়সমূহ)

## আপনার পরিকল্পনা তৈরি সাহায্যার্থে চেকলিস্ট

**আপনি অসুস্থ হয়ে পড়লে আপনার সন্তানের জন্য পরিকল্পনা:** NYC-তে COVID-19 অসুস্থতা ব্যাপক আকারে কম্যুনিটি সংক্রমণ হয়ে দেখা দিয়েছে। নিজেদের অসুস্থ হয়ে পড়ার বিষয়টি নিয়ে ভাবনা পিতামাতার পক্ষে ভীতিকর হলেও, এমন ঘটনা ঘটলে আপনি আপনার সন্তানের স্বার্থে কোনো পরিকল্পনা নিয়ে আপনার বন্ধু-বান্ধব এবং পরিবারের সঙ্গে আলোচনা করে আশ্বস্ত হতে পারেন। এই চেকলিস্ট আপনাকে সেই তথ্য এবং সংস্থানসমূহ একত্রিত করতে সাহায্য করতে পারে যা আপনার পরিচর্যাকারী এবং সন্তানের প্রয়োজন হতে পারে।

**দ্রুত পরামর্শ:** হঠাৎই অসুস্থ হয়ে পড়তে পারেন অথবা আপৎকালীন অবস্থা তৈরি হতে পারে। আপনার কাছে সময় বা নিচে দেওয়া সমস্ত কাজ করার ক্ষমতা না থাকলেও, আপনি আপনার সন্তানের জন্য প্রাথমিক জিনিসপত্র দিয়ে একটা অনাড়ম্বর "স্বাওয়ার জন্য তৈরি ব্যাগ" প্রস্তুত করে রাখতে চাইতে পারেন - যার মধ্যে পাল্টানোর জন্য জামাকাপড়, ডায়পার এবং ওয়াইপ, প্রয়োজনীয় ওষুধ এবং জরুরি ফোন নম্বরের একটি তালিকা থাকবে। সম্ভব হলে, মন ভোলানোর আইটেম হিসাবে একটা কোনো ছোট খেলনা বা গেম দিয়ে দিন।

### খাবার, পোশাক এবং অন্যান্য প্রয়োজনীয় জিনিস:

- পোশাক, জুতা এবং আবহাওয়া পরিবর্তনের সাথে উপযুক্ত আউটার ওয়্যার; ডায়পার এবং ওয়াইপ; চিরুনি বা সাজগোজের অন্যান্য আইটেম সমেত প্রত্যেকটি শিশুর জন্য পরিষ্কার পোশাক এবং অন্যান্য আইটেম দিয়ে একটি ব্যাগ প্রস্তুত করার কথা মাথায় রাখুন যা আপনার শিশু আগামী দুই সপ্তাহ পর্যন্ত ব্যবহার করতে পারবে।
- কয়েক দিন বা কয়েক সপ্তাহ ধরে পরিচর্যার প্রয়োজন হলে আপনার ব্যাকআপ পরিচর্যাকারীর অতিরিক্ত খাবার, ডায়পার, ব্যক্তিগত উপকরণ এবং আপনার সন্তানের জন্য অন্যান্য প্রয়োজনীয় জিনিস সমেত কী প্রয়োজন হতে পারে জানতে তার সঙ্গে খোলাখুলি কথা বলুন। আপনার সন্তানের দেখাশোনা করার জন্য কি আপনার পরিচর্যাকারীর আর্থিক সংস্থান রয়েছে, নাকি আপনাকে একসাথে বসে কোনো পরিকল্পনা করতে হবে?
- আপনার পরিচর্যাকারী কোনো **নিরাপদ ঘুমের ব্যবস্থা** (যেমন ক্রিব বা প্যাক এবং ছোট শিশুর জন্য খেলা) দিচ্ছে কিনা দেখে নিতে ভুলবেন না।

**গুরুত্বপূর্ণ নথিপত্র:** আপনার সন্তানের গুরুত্বপূর্ণ নথিপত্র একটি জায়গায় একত্রিত করুন যাতে পরিচর্যাকারী প্রয়োজনে তা হাতের কাছে পায়। এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে বার্থ সার্টিফিকেট, পাসপোর্ট, অন্যান্য সরকারি পরিচয়পত্র, টিকাকরণের রেকর্ড এবং বিমার তথ্য।

**চিকিৎসা সংক্রান্ত তথ্য:** আপনার সন্তানের স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী, ফার্মেসির নাম এবং যোগাযোগের তথ্যের একটি তালিকা করুন; কোনো অ্যালার্জি বা খাবার নিয়ে সংবেদনশীলতা থাকলে, এবং আপনার সন্তানের প্রয়োজন হতে পারে এমন ওষুধ কীভাবে তাকে খাওয়াতে হবে তা আপনার পরিচর্যাকারীকে জানান।

• **এছাড়াও দেখুন: উপসর্গ থাকা শিশুদের বাড়িতে পরিচর্যার জন্য ACS নির্দেশিকা**

**শিক্ষামূলক তথ্য:** আপনার সন্তানের স্কুল বা শিশু পরিচর্যা প্রদানকারীর নাম এবং যোগাযোগের তথ্যের তালিকা করুন এবং কীভাবে দূরবর্তী স্থান থেকে শিক্ষা বিষয়ক তথ্য এবং প্রয়োজনীয় জিনিস অ্যাক্সেস করতে হবে তা পরিচর্যাকারীকে জানিয়ে রাখুন।

**আরাম এবং রুটিন:** আপনার পরিচর্যাকারীকে বলুন, কী আপনার সন্তানকে আরাম দেয় এবং নিরাপদ করে। আপনার সন্তানের প্রিয় বই, গান, খেলনা এবং খেলাগুলি কী? আপনি এবং আপনার সন্তান একসাথে কোন কাজগুলি করতে চান? আপনি কীভাবে নেগেটিভ আচরণগুলিকে সামলান এবং পজিটিভ আচরণগুলিকে উৎসাহিত করেন? এছাড়াও আহার, ঘুম, বাড়ির কাজের সময়, টিভি দেখার সময় ইত্যাদির জন্য আপনি কী রুটিন পালন করেন তা আপনার পরিচর্যাকারীকে জানিয়ে রাখুন। একটি রুটিন মেনে চললে তা আপনার সন্তানকে স্বাভাবিক অবস্থার ভাবনা বজায় রাখতে সাহায্য করার পাশাপাশি আপনার সন্তানকে নিরাপদ বোধ করাতে আপনার পরিচর্যাকারীকে সহযোগিতা করবে।

**সংযুক্ত থাকার ব্যবস্থা:** আপনার সন্তানের জীবনে গুরুত্বপূর্ণ এমন অন্যান্য ব্যক্তিদের সঙ্গে যোগাযোগ বজায় রাখলে তা মানসিক চাপ এবং উদ্বেগ কমাতে সাহায্য করতে পারে, এমনকি তারা বর্তমানে আপনার সন্তানের দেখাশোনা না করলেও। আপনি কি আপনার সন্তানের ফোনে একটি পরিচিতির তালিকা সেভ করে দিতে পারেন অথবা "গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তি"দের ফোনবুক তৈরি করার জন্য তাদের সাহায্য নিতে পারেন? চার্জারগুলি একটি জায়গায় সাজিয়ে রাখুন যাতে তারা সহজেই সেগুলি খুঁজে পায় এবং আপনার সন্তানের কোথাও যাওয়ার প্রয়োজন হলে সেগুলি নিতে না ভুলে যায়।

**প্রতিরক্ষামূলক আদেশ:** কোনো ব্যক্তির থেকে আপনার সন্তানকে সুরক্ষিত রাখার জন্য আপনার কাছে কোনো সুরক্ষার আদেশ থাকলে, অনুগ্রহ করে আপনার পরিচর্যাকারীকে সেটি জানান এবং আদেশের একটি প্রতিলিপি তাদের দিন।