

COVID-19: অন্তঃস্বা, স্তন্যপান করাচ্ছেন বা নবজাতকের যত্ন নিচ্ছেন এমন মানুষের জন্য নির্দেশিকা

COVID-19

কীভাবে কলঙ্কের বিরুদ্ধে রক্ষা করতে হবে, তা সহ কোরোনাভাইরাস রোগ 2019 (COVID-19) সম্পর্কিত সাধারণ তথ্যের জন্য, nyc.gov/coronavirus অথবা cdc.gov/covid19 দেখুন। প্রকৃত সময়ের হালনাগাদ প্রাপ্ত হতে 692-692 নম্বরে "COVID" কথাটি টেক্সট করুন। মেসেজ এবং ডেটোর হার প্রযোজ্য হতে পারে।

COVID-19 এবং অন্তঃস্বা মানুষ

যদিও বর্তমানে COVID-19-এর কারণ হয়ে থাকা এই ভাইরাস দ্বারা অন্তঃস্বা মহিলাদের সংক্রামিত হওয়ার সম্ভাবনা বেশি তা বলার মতো কোনও তথ্য নেই, তাদের নিবিড়ভাবে পর্যবেক্ষণ করা উচিত। কিছু ভাইরাস দ্বারা আক্রান্ত হলে অন্তঃস্বা মহিলারা খুব অসুস্থ হয়ে পড়তে পারেন।

COVID-19 এ আক্রান্ত হওয়ার অথবা যদি তাদের COVID-19 হয় তাহলে গুরুতর অসুস্থতার সবচেয়ে বেশি ঝুঁকিতে কারা রয়েছেন?

- যে সব মানুষরা গুরুতর অসুস্থতার ঝুঁকিতে রয়েছেন তারা হলেন যারা 50 বছর বয়সের বেশি বয়স্ক বা যাদের অন্যান্য স্বাস্থ্যের সমস্যা রয়েছে, যার অন্তর্ভুক্ত দীর্ঘস্থায়ী ফুসফুসের রোগ, হৃদরোগ, ডায়াবেটিস, ক্যান্সার, অথবা দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা।
- যারা এমন কারো সাথে নিয়মিত নিকট সংস্পর্শে রয়েছেন যার COVID-19 আছে বা হতে পারে, তাদেরও ঝুঁকি বেশি। এর মধ্যে রয়েছে যারা একই গৃহে বাস করেন, কেয়ারটেকার যারা গৃহে কাজ করেন অথবা যৌন সঙ্গীরা।

অন্তঃস্বা মানুষের মধ্যে COVID-19 বিকাশিত হলে কী ঘটে?

অন্তঃস্বা মানুষেরা COVID-19 এ আক্রান্ত হতে পারেন। যে ভাইরাসের কারণে COVID-19 হয়ে থাকে তার অনুরূপ ভাইরাস এবং ইনফ্লুয়েঞ্জার মতো অন্যান্য ভাইরাসজনিত শ্বাস-প্রশ্বাসের সংক্রমণের কারণে অন্তঃস্বা মানুষরা গুরুতরভাবে অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকিতে থাকেন। এই মুহুর্তে, অন্তঃস্বা মানুষরা COVID-19 থেকে গুরুতর অসুস্থতার ঝুঁকিতে রয়েছেন কিনা তা জানার জন্য খুব কম তথ্য রয়েছে। অন্তঃস্বা মানুষের জন্য COVID-19 সহ অন্যান্য অসুস্থতা থেকে কীভাবে নিজেকে রক্ষা করা যায় সে সম্পর্কে জনস্বাস্থ্যের নির্দেশিকা অনুসরণ করা সর্বদা গুরুত্বপূর্ণ ([COVID-19 প্রতিরোধের জন্য অন্তঃস্বা মানুষেরা কী করতে পারেন?](#))

বিভাগটি নিচে দেখুন।)

COVID-19 গর্ভাবস্থায় সমস্যা সৃষ্টি করে কিনা বা শিশুর স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব ফেলে কিনা, এই মুহুর্তে তা অজানা। গর্ভাবস্থায় বা প্রসবের ক্ষেত্রে খুব অল্প সংখ্যক সমস্যা দেখা গেছে যার মধ্যে রয়েছে গর্ভাবস্থায় COVID-19 এর জন্য পরীক্ষায় ইতিবাচক হয়েছিলেন যেই মায়েরা, তাদের শিশুদের নির্ধারিত সময়ের পূর্বে জন্মগ্রহণ (গর্ভাবস্থার 37 সপ্তাহের আগে)। এই সমস্যাগুলি COVID-19-এর কারণে হয়েছে কিনা তা এখনও জানা যায়নি।

COVID-19 সহ মহিলারা কি স্তন্যপান করতে পারেন?

হ্যাঁ, COVID-19 বা COVID-19 এর উপসর্গযুক্ত ব্যক্তির তাদের শিশুর মধ্যে ভাইরাস না ছড়াতে দেওয়ার সতর্কতা অবলম্বন করে স্তন্যপান করতে পারেন।

এটি গুরুত্বপূর্ণ যে তারা স্তন্যপান করানোর আগে অবিলম্বে কমপক্ষে 20 সেকেন্ডের জন্য সাবান এবং জল দিয়ে ভাল করে হাত ধুয়ে নেন এবং মুখ ঢেকে রাখা বিবেচনা করেন। একটি মুখের আবরণ হল যে কোনও সুরক্ষিত কাগজ বা কাপড় (যেমন একটি রুমাল বা স্কার্ফ) যা আপনার মুখ এবং নাক ঢেকে রাখে। আর একটি বিকল্প পাম্প অথবা হাত দিয়ে দুধ বার করা। যদি পাম্প ব্যবহার করা হয়, পাম্পের সমস্ত অংশ প্রত্যেক ব্যবহারের মাঝে ভালভাবে ধুয়ে নেওয়া উচিত। এমন ব্যক্তি যে অসুস্থ নয় এবং যার কোন উপসর্গ নেই, তার দ্বারা শিশুকে বোতলের মাধ্যমে মায়ের দুধ খাওয়ানোর কথা বিবেচনা করুন।

যদিও মানুষের দুধে এই ভাইরাস সনাক্ত করা যায় নি, তবে এখনও জানা যায়নি যে স্তন্যপানের মাধ্যমে COVID-19 শিশুর মধ্যে যেতে পারে কিনা। এই মুহুর্তে সীমিত তথ্য থাকা সত্ত্বেও, স্তন্যপানের বহুবিধ উপকারিতার কারণে যেমন জন্মদাত্রী মায়ের অ্যান্টিবডিগুলি সরবরাহ করা যা শিশুকে সামগ্রিকভাবে সংক্রমণের হাত থেকে রক্ষা করে, এটি বাঞ্ছনীয় যে পিতামাতারা তাদের শিশুকে মানুষের দুধ খাওয়াতে চাইলে তারা যেন উপরে বর্ণিত সতর্কতা অবলম্বন করে এমনটি করেন।

COVID-19 এ আক্রান্ত ব্যক্তির কি "রুম ইন" করতে পারেন বা নিজের সন্তানের সাথে একই ঘরে থাকতে পারেন?

কিছু স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারী, COVID-19-এ আক্রান্ত বা হাসপাতালে থাকাকালীন পরীক্ষিত হচ্ছেন এমন পিতা-মাতাকে, নবজাতকের COVID-19-এ সংক্রামিত হওয়ার ঝুঁকি কমাতে তাদের কাছ থেকে শিশুকে আলাদা করার পরামর্শ দিতে পারেন। এটি প্রত্যেকটি কেসের উপর ভিত্তি করে করা উচিত। এই সিদ্ধান্তটি স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারী এবং পিতা-মাতার যৌথভাবে নেওয়া উচিত। পৃথকীকরণ পিতা-মাতা আর সংক্রামক না হওয়া পর্যন্ত স্থায়ী হতে পারে। চিকিৎসাসামূলক পরিস্থিতি পরিবর্তিত হলে দীর্ঘতর পৃথকীকরণের প্রয়োজন হতে পারে। পৃথকীকরণের বিকল্পগুলির মধ্যে রয়েছে, নবজাতক একই হাসপাতালের ঘরে থাকলে তাকে পিতামাতার থেকে 6 ফুটের বেশি দূরত্বে রাখা অথবা শারীরিক পৃথকীকরণ করা যেখানে নবজাতকের যত্ন নিতে সহায়তার জন্য অন্য একজন স্বাস্থ্যকর প্রাপ্তবয়স্ক থাকবেন।

হাসপাতালগুলি দর্শনার্থীদের সংখ্যাও সীমাবদ্ধ করতে পারে। অনুগ্রহ করে নিশ্চিত করুন যে আপনার সহায়তা দলটি এর প্রয়োজনীয়তা বোঝে এবং আপনাকে এবং আপনার পরিবারকে সুরক্ষিত রাখতে হাসপাতালের কর্মীদের নির্দেশাবলী অনুসরণ করে। আপনার সহায়তা দলে আপনার সঙ্গী, দাই, বন্ধু বা পরিবারের অন্যান্য সদস্যরা অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারেন যাদের আপনি প্রস্রব বেদনা এবং প্রস্রব উভয়ের সময় উপস্থিত থাকার পরিকল্পনা করেছিলেন। সন্তানের জন্মের সময় আপনার অধিকার সম্পর্কিত তথ্যের জন্য, nyc.gov/health দেখুন এবং **respectful care at birth** (জন্মের সময় শ্রদ্ধাশীল যত্ন) অনুসন্ধান করুন।

COVID-19 প্রতিরোধের জন্য অন্তঃসন্ধ্যা মহিলারা কী করতে পারেন?

অন্তঃসন্ধ্যা মহিলাদের সংক্রমণ এড়াতে সাধারণ মানুষের মতো একই জিনিস করা উচিত।

- বাড়িতে থাকুন।
- এমনকি যদি আপনি সুস্থ বোধ করেন এবং আপনার কোনও উপসর্গ না থাকে, তাহলেও আপনাকে যতটা সম্ভব নিজের বাড়িতে থাকতে হবে।
- সাবান এবং পানি দিয়ে অন্তত 20 সেকন্ডের জন্য প্রায়শই হাত ধোবেন। সাবান বা জল উপলব্ধ না থাকলে একটি অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।
- একটি টিস্যু বা জামার হাতা দিয়ে আপনার মুখ ঢাকুন কাশা বা হাঁচার সময়। আপনার হাতগুলি ব্যবহার করবেন না।
- না ধোয়া হাতে চোখ, নাক, বা মুখে হাত দেবেন না।
- করমর্দন করবেন না। তার পরিবর্তে, হাত নাড়ুন।
- স্বর, কাশি, শ্বাসকষ্ট, গলা ব্যথা বা অন্যান্য সর্দি বা ফ্লু জাতীয় উপসর্গগুলির জন্য আপনার স্বাস্থ্য স্বাভাবিকের চেয়ে আরও নিবিড়ভাবে নিরীক্ষণ করুন।
- অন্যের থেকে কমপক্ষে 6 ফুটের শারীরিক দূরত্ব বজায় রেখে নিজের এবং অন্যদের মধ্যে আরও ব্যক্তিগত স্থান তৈরি করুন। একে সামাজিক দূরত্ব বা শারীরিক দূরত্ব বলে।
- কমপক্ষে 6 ফুট শারীরিক দূরত্ব রাখা সম্ভব না হলে মুখ এবং নাককে ঢেকে রাখার মতো সুরক্ষিত মুখের আবরণ (যেমন একটি রুমাল বা স্কার্ফ) পরুন।

কিভাবে আমি শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা অনুশীলন করব?

- যতটা সম্ভব বাড়িতে থাকুন।
- নিজের এবং অন্যদের মধ্যে কমপক্ষে 6 ফুট শারীরিক দূরত্ব তৈরি করুন।
- যে কোন আয়তনের ভিড় করে জমায়েত হবেন না।
- যদি সম্ভব হয়, বাড়ি থেকে কাজ করুন।
- সমস্ত অপ্রয়োজনীয় ভ্রমণ এবং আলাপচারিতা এড়িয়ে চলুন।

আপনি এখানে COVID-19 প্রতিরোধ সম্পর্কিত অতিরিক্ত তথ্য পেতে পারেন nyc.gov/coronavirus।

আমাকে কি আমার জন্মের পূর্ব যন্ত্রের অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলি পরিবর্তন করতে হবে?

যথাসম্ভব বাড়িতে থাকার পরামর্শের ফলে, জন্মের পূর্বের যত্ন নেওয়ার জন্য আপনার যে অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলিতে (ব্যক্তিগত সাক্ষাৎ) উপস্থিত থাকা প্রয়োজন, তার সংখ্যায় পরিবর্তন হতে পারে। স্বল্প-ঝুঁকিপূর্ণ গর্ভাবস্থায় একজন ব্যক্তির কতটা নজরদারি প্রয়োজন তার বিশেষ বৈজ্ঞানিক প্রমাণ নেই।

এর অর্থ আপনার এবং আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর কাছে আপনাকে বা আপনার ভ্রূণকে বিপদে না ফেলে আপনার যত্নের সময়সূচি সামঞ্জস্য করার আরও নমনীয়তা রয়েছে। এছাড়াও, আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারী আপনার সাথে ভার্চুয়াল সাক্ষাৎ করতে বেছে নিতে পারেন। যদি এটি অনুসরণ করার পদ্ধতি হিসাবে বেছে নেওয়া হয় তাহলে কিছু প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম পেতে আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর কাছে সহায়তা চেয়ে নিন – বাড়িতে ব্যবহার করার ব্লাড প্রেসার মনিটর এবং প্রস্রাব পরীক্ষার স্ট্রিপগুলি। আপনার রেকর্ড এবং ওষুধের তালিকা অ্যাক্সেস করতে আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর অনলাইন পোর্টালে সাইন আপ করার বিষয়টি বিবেচনা করুন।

আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারী যদি এখনও সশরীরে সাক্ষাৎ অব্যাহত রাখেন তাহলে এই সাক্ষাৎগুলিও আলাদা হতে পারে। সাক্ষাৎগুলি সংক্ষিপ্ত হতে পারে এবং কর্মীরা আপনার সাথে অতিরিক্ত কাউকে যোগদান করতে অনুমতি নাও দিতে পারেন।

তবে, আপনি যদি অসুস্থ হন, তাহলে আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর অফিসে যাবেন না। আপনার ইতিমধ্যে নির্ধারিত অ্যাপয়েন্টমেন্ট থাকলেও আপনার উপসর্গগুলি তাদের জানানোর জন্য তাদের অফিসে যাওয়ার আগে তাদের সাথে যোগাযোগ করুন।

ব্যক্তিগত সাক্ষাতের অনুরূপ, আপনার কেবলমাত্র সর্বনিম্ন সংখ্যার আল্ট্রাসাউন্ড করা হতে পারে। সাধারণত, একজন অন্তঃসম্বা ব্যক্তি যাকে স্বল্প-ঝুঁকি হিসাবে বিবেচনা করা হয় তার কেবলমাত্র গর্ভাবস্থার প্রথম দিকে একটি এবং আবার প্রায় চার মাস নাগাদ আরেকটি আল্ট্রাসাউন্ডের প্রয়োজন হয় ভ্রূণ পরীক্ষা করার জন্য। তবে, আপনার চিকিৎসাগত পরিস্থিতি পরিবর্তনের সাথে সাথে এটি পরিবর্তন হতে পারে।

কোনও খুচরা আল্ট্রাসাউন্ড অবস্থানে যাবেন না – এগুলি প্রায়শই লাইসেন্সবিহীন হয় এবং বিনা নজরদারিতে চলে। আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ বন্ধ করবেন না – আপনারা একসাথে মিলে এমন একটি পরিকল্পনা তৈরি করতে পারেন যা আপনার এবং আপনার গর্ভাবস্থার পক্ষে সব চেয়ে উপযুক্ত।

আমি কি আমার প্রসবের পরিকল্পনা বা প্রসবের স্থান পরিবর্তন করব?

যাঁরা গর্ভাবস্থার শেষের দিকে রয়েছেন, আপনি নিজের সন্তানের জন্মের জন্য কোনও হাসপাতালে যাওয়ার বিষয়ে উদ্বিগ্ন হতে পারেন। আপনি নিজের প্রসব পরিকল্পনা সম্পর্কেও উদ্বিগ্ন হতে পারেন। এই প্রাদুর্ভাবের সাথে প্রদত্ত সমস্যাগুলির ফলে, আপনার জন্ম দেওয়ার অভিজ্ঞতাটি আপনার প্রত্যাশার থেকে আলাদা হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে।

কেউ কেউ হয়ত এখন গৃহে জন্মদান করা একটি নিরাপদ বিকল্প হিসাবে বিবেচনা করেন। এটি একটি কঠিন সিদ্ধান্ত হতে পারে। অনেক গৃহে জন্মদানের সহায়কেরা এই সময়ে নতুন রোগীদের গ্রহণ নাও করতে পারেন। আপনার প্রসবের স্থান সম্পর্কে আপনার যদি কোনও প্রশ্ন বা উদ্বেগ থাকে তাহলে আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর সাথে পরামর্শ করুন। তারা আপনাকে তাদের সর্বোত্তম ক্রিয়াকলাপের পাশাপাশি তাদের ফ্যাসিলিটিতে সংক্রমণ নিয়ন্ত্রণের নীতি সম্পর্কে পরামর্শ দেবেন।

আপনি যদি অসুস্থ হন বা আপনার COVID-19 এর উপসর্গগুলি (জ্বর, কাশি, শ্বাসকষ্ট) থাকে তাহলে আপনি আপনার বার্ষিক ফ্যাসিলিটিতে আসার আগে সেখানে যোগাযোগ করুন। এটি তাদের আপনার আগমনের জন্য প্রস্তুত করার অনুমতি দেবে।

আপনি যদি নিজের পছন্দসই বার্ষিক ফ্যাসিলিটিতে পৌঁছাতে না পারেন তাহলে আমেরিকান কলেজ অফ নার্স-মিডওয়াইভস-এর "Giving Birth 'In Place': A Guide to Emergency Preparedness for Childbirth" (গিভিং বার্থ 'ইন প্লেস': এ গাইড টু ইমার্জেন্সি প্রিপেয়ার্ডনেস ফর চাইল্ডবার্থ) পড়ুন, আপনি যদি বার্ষিক ফ্যাসিলিটিতে যেতে না পারেন তাহলে কী করতে হবে সে সম্পর্কে নির্দেশিকার জন্য। এই নির্দেশিকাটি পড়তে, midwife.org দেখুন এবং **giving birth in place** (গৃহে জন্ম দেওয়া) অনুসন্ধান করুন।

এমন মানুষদের জন্য তথ্য যারা সম্প্রতি জন্ম দিয়েছেন (যেমন "চতুর্থ ত্রৈমাসিক")

সন্তানের জন্মের প্রথম কয়েক মাসে বিষণ্ণতা সহ বহু আবেগ অনুভব করা স্বাভাবিক। কখনও কখনও আবেগ সামলানো কঠিন হতে পারে। আপনাকে এবং আপনার শিশুকে সুরক্ষিত রাখতে শারীরিক দূরত্বের অনুশীলন চালিয়ে যান তবে প্রযুক্তির (উদাহরণস্বরূপ, ফোন কল, সোশ্যাল মিডিয়া, টেক্সটিং বা স্কাইপ এবং ফেসটাইমের মতো ভিডিও চ্যাট অ্যাপ্লিকেশন) মাধ্যমে আপনার সহায়তাকারী নেটওয়ার্কের (বন্ধুবান্ধব, পরিবার এবং সহকর্মীরা) সাথে যুক্ত থাকুন। আপনার বন্ধুরা এবং পরিবারের সদস্যরা আপনার এবং নবজাতক শিশুর সাথে দেখা করতে আগ্রহী হতে পারেন, তবে শারীরিক দূরত্ব এবং [COVID-19 প্রতিরোধের জন্য অন্তঃস্বা মহিলারা কী করতে পারেন?](#) বিভাগে বর্ণিত টিপস (উপরে) এই প্রাদুর্ভাবের সময় অনুশীলন করা এখনও গুরুত্বপূর্ণ।

গর্ভাবস্থায় প্রায়ই প্রতি দশ জনের মধ্যে একজন হতাশায় ভোগেন এবং তাদের প্রায় অর্ধেক শিশুর জন্মের পরে প্রসবোত্তর হতাশায় ভোগেন। আপনি বা আপনার পরিচিত কেউ যদি হতাশায় ভুগছেন, সহায়তা উপলভ্য রয়েছে। প্রসবোত্তর হতাশা সম্পর্কে আরও জানতে, nyc.gov/health দেখুন এবং **postpartum depression (প্রসবোত্তর বিষণ্ণতা)** অনুসন্ধান করুন।

মানসিক চাপের লক্ষণগুলি যদি প্রবল হয়ে ওঠে তাহলে আপনি প্রশিক্ষিত পরামর্শদাতাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন NYC ওয়েল এ, যা একটি বিনামূল্যে এবং গোপনীয় মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা পরিষেবা। NYC ওয়েল কর্মীরা 24/7 উপলভ্য রয়েছে এবং সংক্ষিপ্ত কাউন্সেলিং এবং যজ্ঞের জন্য রেফারেল সরবরাহ করতে পারেন। 888-692-9355 কল করুন, 65173-তে "WELL" টেক্সট করুন, অথবা অনলাইন চ্যাট করুন nyc.gov/nycwell।

আপনার নিজের বা আপনার সন্তানের ক্ষতি করার চিন্তা মনে এলে, **911** নম্বরে কল করুন। নিউ ইয়র্ক সিটিতে বিনামূল্যে এবং কম দামের পরিষেবা এবং হটলাইনগুলি সম্পর্কে তথ্যের জন্য **311** নম্বরে কল করুন। নতুন পিতা-মাতার জন্য অন্যান্য সংস্থানগুলি:

- "চতুর্থ ত্রৈমাসিক" সম্পর্কিত তথ্যের জন্য, newmomhealth.com-তে চতুর্থ ত্রৈমাসিক প্রকল্পটি দেখুন।
- প্রসবোত্তর হতাশা সম্পর্কিত তথ্যের জন্য, postpartum.net এ পোস্টপার্টাম সাপোর্ট ইন্টারন্যাশনাল (PSI) তে যান , PSI হেল্পলাইন এ কল করুন 800-944-4773 (ইংরেজি)

এবং স্প্যানিশ ভাষায় উপলভ্য) নম্বরে, অথবা 503-894-9453 (ইংরেজি) নম্বরে বা 971-420-0294 (স্প্যানিশ) নম্বরে টেক্সট পাঠান। মেসেজ এবং ডেটার হার প্রযোজ্য হতে পারে।

- ফোন, ইমেল বা টেক্সটের মাধ্যমে সর্বদা আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ রাখুন, বিশেষত যেহেতু ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যসেবা পরিদর্শন এই মুহুর্তে সীমাবদ্ধ রয়েছে। আপনার যদি একজন স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারীর সাথে সংযুক্ত হওয়ার প্রয়োজন হয়, তাহলে 311 এ কল করুন।

পরিস্থিতির পরিবর্তন যেভাবে ঘটবে, সেই অনুযায়ী নিউ ইয়র্ক সিটি স্বাস্থ্য দপ্তর তার সুপারিশগুলি পরিবর্তন করতে পারে।

4.4.20