স্বাস্থ্য-পরিচর্যা বাদে অন্যান্য কর্মক্ষেত্রে এবং অন্যান্য স্থানে মাঙ্কিপক্স প্রতিরোধ করা

এই নথি বিভিন্ন ক্রিয়াকলাপের জন্য এবং স্বাস্থ্য-পরিচর্যা বাদে অন্যান্য কর্মক্ষেত্রে প্রযোজ্য। নিম্নলিখিত নির্দেশিকাটি এমনভাবে ব্যবহার করুন যা আপনার কর্মক্ষেত্র, পরিস্থিতি বা ক্রিয়াকলাপগুলির জন্য বোধগম্য হয়। কিছু নিয়োগকর্তা বা কার্যকলাপ নির্দেশকরা তাদের পরিস্থিতি অনুযায়ী নির্দিষ্ট প্রোটোকল তৈরি করতে এই নির্দেশিকা ব্যবহার করতে পারেন।

স্কুল, শিশু পরিচর্যার পরিবেশ এবং স্কুল-পরবর্তী প্রকল্পসমূহের জন্য নির্দেশিকার জন্য, **on.nyc.gov/preventing-monkeypox-schools** ভিজিট করুন। স্বাস্থ্যপরিচর্যা পরিকাঠামোগুলির পরামর্শের জন্য, **cdc.gov/poxvirus/monkeypox/clinicians/infection-control.html** দেখুন এবং **"Infection Control in Healthcare Settings" (স্বাস্থ্য পরিচর্যা পরিকাঠামোগুলিতে সংক্রমণ নিয়ন্ত্রণ)** এ ক্লিক করুন। শেল্টারের মত যে সব কর্মক্ষেত্রে মানুষ একই স্থানে একত্রে বাস করে সেগুলির নির্দেশিকার জন্য, **cdc.gov/poxvirus/monkeypox/specific-settings/congregate.html** ভিজিট করুন। কীভাবে নিরাপদ যৌনমিলন করবেন তা সহ, মাঙ্কিপক্স সম্পর্কে নির্দেশনার জন্য, **on.nyc.gov/monkeypox-sick-guidance** ভিজিট করুন।

মাঙ্কিপক্স কাকে বলে?

মাঙ্কিপক্স একটি ছোঁয়াচে রোগ যা মাঙ্কিপক্স ভাইরাসের কারণে হয়। এটির ফলে ঘা হতে পারে যা পিম্পল বা ফোস্কার মতো দেখাতে পারে, স্পর্শে শক্ত বলে অনুভূত হতে পারে এবং কেন্দ্রে গর্তের মত থাকতে পারে। ধীরে ধীরে, ঘাগুলির উপর একটি শক্ত আবরণ পড়ে, এবং পরে সেটি খসে পড়ে। কিছু কিছু মানুষের ফ্লু-এর মত উপসর্গ যেমন জ্বর, কাঁপুনি, গলা ব্যথা, লসিকা গ্রন্থি ফুলে যাওয়া, মাথাব্যথা এবং ক্লান্তিও দেখা দেয়।

কারো ঘা বা ফুসকুড়ি দেখা দিলেই তাদের মাঙ্কিপক্স হয়েছে বলে ধরে নেবেন না। বেশিরভাগ ঘা এবং ফুসকুড়ি মাঙ্কিপক্সের কারণে হয় না।

মাঙ্কিপক্স কীভাবে ছড়ায়?

ভাইরাসে আক্রান্ত এমন কোনো ব্যক্তির ঘায়ের সাথে সরাসরি সংস্পর্শের মাধ্যমে মাঙ্কিপক্স সাধারণত সবচেয়ে বেশি ছড়ায়। এই প্রাদুর্ভাবের মধ্যে, মাঙ্কিপক্স ভাইরাসটি মূলত নিকট, ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শ যেমন যৌনমিলন (মুখ, পায়ুপথ এবং যোনিপথে), চুম্বন, আলিঙ্গন এবং মাসাজের সময় ছড়িয়ে পড়তে দেখা গেছে। এই ভাইরাসে আক্রান্ত হয়েছেন এমন ব্যক্তির দেহের ঘায়ের সংস্পর্শে আসা পৃষ্ঠতল বা বস্তু স্পর্শ করলে অথবা সংক্রমিত কোনো ব্যক্তির খুব কাছাকাছি দীর্ঘক্ষণ সময় ধরে থাকাকালীন

তাদের শ্বাসক্রিয়াজনিত তরলের সূক্ষ্ম কণা নিঃশ্বাসের মাধ্যমে ভিতরে প্রবেশ করলে মাঙ্কিপক্স ছড়াতে পারে। লিঙ্গ বা যৌন আকাঙ্খার ধরন নির্বিশেষে যে কেউ মাঙ্কিপক্সে আক্রান্ত হতে পারে।

কর্মক্ষেত্রে বা ক্রিয়াকলাপের সময় মাঙ্কিপক্স সংক্রমণের ঝুঁকি কী?

- বেশিরভাগ কর্মক্ষেত্রে এবং বেশিরভাগ কার্যকলাপের সময় মাঙ্কিপক্স সংক্রমণের ঝুঁকি কম। উদাহরণ স্বরূপ, অফিস, রেস্তোরাঁ বা মুদি দোকানে মাঙ্কিপক্স আক্রান্ত ব্যক্তির কাছাকাছি থাকলে বা সাবওয়েতে বা সিনেমা হলে ভাইরাস আক্রান্ত ব্যক্তির পাশে বসে থাকলে মাঙ্কিপক্স ছড়ানোর সম্ভাবনা কম।
- মাঙ্কিপক্স সংক্রমণের ঝুঁকি বেশি যেখানে ত্বক থেকে ত্বকের সংস্পর্শ ঘটে বা যখন পোশাক, ইউনিফর্ম বা তোয়ালে মাঙ্কিপক্স আছে এমন কারও সাথে শেয়ার করা হয়।
- আপনার কর্মীদের জন্য ঝুঁকি কমাতে, নেইল সেলুন, নাপিতের দোকান বা মাসাজ এবং ট্যাটু পার্লারের মতো জায়গায় গ্রাহকদের সাথে ত্বক থেকে ত্বকের সংস্পর্শ ঘটতে পারে এমন কর্মীদের গ্লাভস এবং মাস্ক সরবরাহ করুন। শেয়ার করা পোশাক এবং ইউনিফর্ম দ্বিতীয়বার ব্যবহারের আগে ধুয়ে ফেলুন এবং তোয়ালে শেয়ার করবেন না।
  আপনি যদি কুস্তি, জুডো বা নাচের মতো ত্বকের সাথে ত্বকের সংস্পর্শ ঘটে এমন ক্রিয়াকলাপগুলি অফার করেন তবে অংশগ্রহণকারীদের নতুন ঘা বা ফ্লুর মতো লক্ষণগুলিতে মনোযোগ দিতে বলুন।

মাঙ্কিপক্সের পরীক্ষায় ইতিবাচক ফল পাওয়া একজন কর্মচারী বা অংশগ্রহণকারী কখন কাজ বা কার্যকলাপে ফিরে আসতে পারেন?

মাঙ্কিপক্সের পরীক্ষায় ইতিবাচক ফল পাওয়া ব্যক্তিরা লোকেরা যখন জ্বরমুক্ত থাকেন এবং ফ্লুর মতো উপসর্গ যেমন কাশি, হাঁচি, সর্দি বা গলা ব্যথার মতো উপসর্গগুলি কোনো জ্বর-হ্রাসকারী বা অন্যান্য ওষুধ না খেয়ে সেরে যায় তখন তারা কাজ বা কার্যকলাপে ফিরে যেতে পারেন। কাজের ধরন বা সেটিংয়ের উপর নির্ভর করে, কিছু লোককে অবশ্যই সমস্ত ঘা নিরাময়ের জন্য অপেক্ষা করতে হবে:

- একজন ব্যক্তি যিনি **উচ্চ-ঝুঁকিপূর্ণ** সেটিংয়ে কাজ করেন তাকে অপেক্ষা করতে হবে যতক্ষণ না সমস্ত ঘা সেরে যায় এবং ত্বকের একটি নতুন স্তর তৈরি হয়, যার জন্য দুই থেকে চার সপ্তাহ সময় লাগতে পারে। একটি উচ্চ-ঝুঁকির সেটিং বা চাকরীর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত আছে, উদাহরণস্বরূপ:
  - অল্পবয়সী শিশুদের জন্য বা বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিশুদের জন্য প্রকল্পসমূহ যাদের ঘনিষ্ঠ শারীরিক সংস্পর্শ প্রয়োজন;
  - দীর্ঘমেয়াদী যত্ন, প্রাপ্তবয়স্ক এবং বয়োজ্যেষ্ঠদের সেবা প্রতিষ্ঠান, এবং শারীরিক সেবার প্রয়োজন হয় এমন গৃহ-ভিত্তিক সেবা;
  - যে সেলুনগুলি মাসাজ বা সৌন্দর্য বর্ধনের মতো পরিষেবা প্রদান করে;
  - যৌন পেশা;
  - স্বাস্থ্য সেবা সেটিংসমূহ;
  - আবাসিক জমায়েত সেটিং যেমন গৃহহীন আশ্রয় এবং আবাসিক ড্রাগ চিকিৎসা প্রতিষ্ঠান।
- একজন ব্যক্তি যিনি **কম-ঝুঁকিপূর্ণ** সেটিংয়ে কাজ করেন তিনি এমনকি তার ঘা সেরে না গেলেও কাজ বা কার্যকলাপে ফিরে যেতে পারেন যদি তিনি:

- তার ঘাগুলি সব সময় সম্পূর্ণভাবে ঢেকে রাখেন;
- একটি উচ্চ-মানের, আঁটসাঁট মাস্ক পরেন যা তাদের নাক এবং মুখ ঢেকে রাখে;
- অন্যদের সাথে শারীরিক সংস্পর্শ এবং জনাকীর্ণ জায়গা এড়িয়ে চলেন;
- থালাবাসন, খাবার, পানীয় বা ছুরি-চামচ শেয়ার না করেন;
- শেয়ার্ড সারফেস পরিষ্কার করেন যা তাদের ঘা স্পর্শ করতে পারে, যেমন শেয়ার্ড বাথরুমের টয়লেট সিট;
- যদি সম্ভব হয়, নিয়োগকর্তাদের উচিত যে কর্মচারীদের ঘা এখনও সেরে যায়নি তাদের দূর থেকে কাজ করতে বা তাদের অসুস্থ ছুটি বাড়ানোর অনুমতি দেওয়া;
- যদি সেই ব্যক্তির ঘা বা ফুসকুড়ি ঢেকে রাখা না যায়, কারণ, উদাহরণস্বরূপ, সেগুলি তাদের মুখে থাকে, তাহলে সেই ব্যক্তিকে অবশ্যই বাড়িতে থাকতে হবে।

- একজন ব্যক্তি যিনি একটি খাদ্য পরিষেবা প্রতিষ্ঠানে কাজ করেন এবং তার হাতে যদি ঘা হয়ে থাকে তাহলে যতক্ষণ না ঘা সম্পূর্ণরূপে নিরাময় হয় ততক্ষণ পর্যন্ত তিনি কাজে ফিরতে পারবেন না।

নিউ ইয়র্ক সিটি স্বাস্থ্য ও মানসিক স্বাস্থ্যবিধি বিভাগ (NYC স্বাস্থ্য দপ্তর) কীভাবে মাঙ্কিপক্স কেস সম্পর্কে জানতে পারে?

NYC স্বাস্থ্য দপ্তর ল্যাবরেটরিসমূহ এবং স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীদের কাছ থেকে রিপোর্ট পায়। NYC স্বাস্থ্য দপ্তর এই রিপোর্টকৃত কেসগুলি অনুসন্ধান করবে। একটি অনুসন্ধানের মধ্যে সংস্পর্শ চিহ্নিতকরণ এবং ফলো-আপ পরীক্ষাকরণ অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে।

চিকিৎসাগত তথ্য গোপনীয়। যদি একজন কর্মী আপনাকে জানান যে তিনি মাঙ্কিপক্সের পরীক্ষায় পজিটিভ এসেছেন, তাহলে তথ্যটি অন্যদের জানাবেন না।

কর্মী বা অংশগ্রহণকারীরা মাঙ্কিপক্সের সংস্পর্শে এসে থাকলে কি তাদের বাড়িতে থাকতে হবে?

যারা মাঙ্কিপক্সে আক্রান্ত বলে নিশ্চিত হওয়া ব্যক্তির সংস্পর্শে এসেছেন তাদের কোয়ারেন্টাইনের প্রয়োজন **নেই** এবং তাদের উপসর্গ না থাকলে তারা কাজে যেতে পারেন। তাদের 21 দিন ধরে লক্ষণগুলি দেখা দেয় কিনা খেয়াল রাখা উচিৎ এবং যদি তাদের মাঙ্কিপক্সের লক্ষণগুলি দেখা দেয় তবে তাদের স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করা উচিৎ। তাদের যদি একজন সেবা প্রদানকারী না থাকে, তাহলে তারা পরিচর্যার সাথে সংযুক্ত হতে **311** এ কল করতে পারেন। NYC Health + Hospitals অভিবাসন স্ট্যাটাস, বিমার স্ট্যাটাস বা মূল্য পরিশোধের ক্ষমতা নির্বিশেষে সেবা প্রদান করে। আরো তথ্যের জন্য, **nyc.gov/monkeypox** ভিজিট করুন এবং **"Symptoms" (উপসর্গসমূহ)** এ ক্লিক করুন।

মাঙ্কিপক্স ভাইরাসের সংস্পর্শে আসা লোকেদের মাঙ্কিপক্স প্রতিরোধের জন্য JYNNEOS টিকা যুক্তরাষ্ট্রে অনুমোদিত হয়েছে। মাঙ্কিপক্সে আক্রান্ত এমন কোনো ব্যক্তির ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে এসেছেন বলে চিহ্নিত ব্যক্তিদের টিকা প্রয়োজন কিনা সে সম্পর্কে NYC স্বাস্থ্য দপ্তর পরামর্শ দেবে, এবং সেটির দরকার হলে তাদের টিকা নিতে সাহায্য করবে। আপনার অভিবাসন স্ট্যাটাস, বিমার আওতায় থাকা বা অর্থ প্রদানের ক্ষমতা নির্বিশেষে NYC তে বিনামূল্যে টিকা উপলব্ধ।

কীভাবে আমি আমার কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করব?

আপনার সাধারণ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখার অভ্যেসগুলিকে বজায় রাখুন। অতিরিক্ত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন করার দরকার শুধুমাত্র তখনই হবে যখন মাঙ্কিপক্সে নিশ্চিতভাবে আক্রান্ত কোনো ব্যক্তি তার লক্ষণগুলি থাকাকালীন আপনার কর্মস্থলে অবস্থান করে থাকবেন। তাদের কাজের জায়গা এবং যে শেয়ার্ড জায়গাগুলিতে তারা গিয়েছিলেন সেগুলি পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত না হওয়া পর্যন্ত বন্ধ রাখতে হবে। মাঙ্কিপক্সের পরীক্ষায় ইতিবাচক ফল পাওয়া কর্মী সদস্যদের গোপনীয়তা রক্ষা করার জন্য, অন্যান্য কর্মচারী উপস্থিত থাকাকালীন তাদের কাজের জায়গা, অফিস বা অন্যান্য কাজের জায়গা পরিষ্কার করা এড়াতে চেষ্টা করুন। পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করা সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য, **on.nyc.gov/monkeypox-cleaning-guidance** ভিজিট করুন।

আরো তথ্যের জন্য, **nyc.gov/monkeypox**

পরিস্থিতি অনুযায়ী NYC Health Department (NYC স্বাস্থ্যদপ্তর) তার সুপারিশগুলি পরিবর্তন করতে পারে।

8.30.22 Bengali