

COVID-19: বিষ প্রতিরোধ এবং ওষুধের নিরাপত্তা – বাড়িতে থাকার সময় নিরাপদ থাকা

আমরা যখন বাড়িতে সময় কাটাচ্ছি আরো বেশি মানুষের সাথে, আরো বেশি পরিষ্কারক পণ্য এবং আরো বেশি ওষুধের সাথে, এটা জানা গুরুত্বপূর্ণ কিভাবে আপনার পরিবারকে নিরাপদ রাখতে হবে। এরপরের পরামর্শগুলি সাহায্য করতে পারে।

কিভাবে আমি গৃহস্থালীর পণ্যগুলি সংরক্ষণ করতে এবং নিরাপদে ব্যবহার করতে পারবো?

- **পরিষ্কারক পণ্যগুলি নিরাপদে সংরক্ষণ করুন:** খাদ্য এবং খাদ্য পণ্য পৃথকভাবে আপনার বাড়িতে সংরক্ষণ করুন। পাত্রের আসল লেবেলগুলি অটুট রাখুন। শিশু প্রতিরোধকারী পাত্র ব্যবহার করুন যখন সম্ভব এবং নিশ্চিত করুন সেগুলি যেন সঠিকভাবে বন্ধ করা হয়। আরো পরামর্শ জানুন nyc.gov/health এ গিয়ে এবং "poison proof your home" (আপনার বাড়িকে বিষমুক্ত করুন) খুঁজুন।
- **পরিষ্কারক পণ্যগুলি নিরাপদে ব্যবহার করুন:** সঠিকভাবে ব্যবহার করলে, ব্লিচ এবং অন্যান্য পরিষ্কারক পণ্যগুলি জীবাণুর বিশ্বাস প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে। কেবল একটি পরিষ্কারক পণ্য ব্যবহার করুন একটি সময়ে। পরিষ্কারক পণ্য মেশালে, যেমন অ্যামোনিয়া এবং ব্লিচ, বিষাক্ত গ্যাস তৈরি করে। যখনই সম্ভব একটি জানলা খুলে রাখুন বাতাসের প্রবাহ নিশ্চিত করার জন্য।
- **হ্যান্ড স্যানিটাইজার সম্পর্কে সাবধান হন:** হ্যান্ড স্যানিটাইজার দোকানে পাওয়া কঠিন হতে পারে এখন। বাড়িতে হ্যান্ড স্যানিটাইজার তৈরি করা সুপারিশ করা হয় না কারণ, যদি সঠিকভাবে তৈরি করা না হয়, এগুলি সংক্রমণ নিয়ন্ত্রণ এবং প্রতিরোধে কার্যকর নাও হতে পারে। উপরন্তু, যে হ্যান্ড স্যানিটাইজারগুলি সঠিকভাবে তৈরি নয় আপনার স্বকের ক্ষতি করতে পারে। অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার পেটে গেলে এবং হ্যান্ড স্যানিটাইজারের অতিরিক্ত স্থানীয় ব্যবহার বিপজ্জনক হতে পারে, বিশেষ করে শিশুদের ক্ষেত্রে। হ্যান্ড স্যানিটাইজারের হাতের উপর সাধারণ ব্যবহার কেবল যথেষ্ট হওয়া উচিত।

কিভাবে আমি নিরাপদে ওষুধপত্র সংরক্ষণ করতে, ব্যবহার করতে এবং নিষ্পত্তি করতে পারবো?

- **ওষুধপত্র নিরাপদভাবে সংরক্ষণ করুন:** ওষুধপত্র একটি লক করা ক্যাবিনেটে অথবা ওষুধের বাস্কে রাখুন। ভিটামিন এবং ওষুধপত্র কখনো রান্নাঘরের টেবিলে রাখবেন না অথবা অন্য কোন সহজে পৌঁছানো যায় এমন স্থানে রাখবেন না। শিশু-প্রতিরোধকারী পাত্র ব্যবহার করুন। নিশ্চিত করুন যে বোতলগুলি সঠিকভাবে বন্ধ করা আছে।

- **ওষুধের ডোজ নিরাপদে প্রয়োগ করুন:** সব সময় ডোজ প্রয়োগ করার সরঞ্জাম ব্যবহার করুন (যেমন ড্রপার, সিরিঞ্জ অথবা কাপ) যা ওষুধের সাথে আসে। শিশুদের জন্য ওষুধের ডোজ নেওয়ার জন্য রান্নার চামচ ব্যবহার করবেন না। যখন একাধিক ওষুধ উপসর্গের চিকিৎসা করার জন্য ব্যবহার করা হয়, এটি খেয়াল রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে কখন এবং কতটা দেওয়া হল। ওষুধের ডোজ দুইবার প্রয়োগ করা প্রতিরোধ করতে একটি মেডিসিন কমিউনিকেশন লগ অথবা একটি তালিকা রাখা সাহায্য করতে পারে। এটি এমন স্থানে প্রদর্শন করুন যেখানে সকল পরিচর্যাকারী সহজেই তা দেখতে পাবেন এবং দেখাতে পারবেন কখন ওষুধ দেওয়া হয় সারা দিন ধরে।
- **ওষুধপত্র নিরাপদে নিন:** আপনি ওষুধ নিলে বা দেওয়ার সময় মনে রাখুন যে জ্বর এবং ফ্লুয়ের উপসর্গের চিকিৎসা করার জন্য বহু পণ্যে একই সক্রিয় উপাদান থাকে। ওষুধের লেবেলে দেওয়া সুপারিশকৃত ডোজ অনুসরণ করুন। নিউ ইয়র্ক সিটি (NYC) পয়জন কন্ট্রোল বোর্ড থেকে জেনে নিন আপনি একই উপাদান সহ একটি পণ্য বা পণ্যসমূহ বেশি পরিমাণে নিচ্ছেন কিনা।
- **আপনার ওষুধগুলি নিরাপদে নিয়ন্ত্রণ করুন:** একটি ওষুধের তালিকা ব্যবহার করুন আপনার প্রেসক্রিপশনের ওষুধ ও প্রেসক্রিপশনবিহীন ওষুধের ট্র্যাক রাখার জন্য, ভেজ, ভিটামিন এবং সাপ্লিমেন্ট সহ।
- **ওষুধ সম্পর্কে প্রশ্ন করুন:** NYC পয়জন কন্ট্রোল সেন্টারকে প্রশ্ন করুন ওষুধের ক্রিয়া, ধ্বাংস প্রতিক্রিয়া, এবং সঠিক ডোজিং প্রয়োগ সম্পর্কে। আরো জানুন এবং ওষুধের তালিকা এবং লগ ডাউনলোড করুন nyc.gov/health এ গিয়ে এবং "medicine safety" (ওষুধের নিরাপত্তা) সম্পর্কে খোঁজ করে। ইংরেজি, স্প্যানিশ, চাইনিজ, রাসিয়ান, হাইতিয়ান ক্রিয়োল এবং কোরিয়ান ভাষায় সংস্থানসমূহ উপলভ্য।
- **নিরাপদে আপনার ওষুধগুলির নিষ্পত্তি করুন:** ওষুধপত্র নিষ্পত্তির জন্য, সেগুলি জলের সাথে মিশিয়ে তার সাথে সাধারণ আবর্জনা, কফি গ্রাউন্ড অথবা অন্য কোন আপত্তিকর পদার্থ যোগ করুন যাতে ওষুধের অনিচ্ছাকৃত বা ইচ্ছাকৃত ব্যবহার এড়ানো যায়। সকল ওষুধ একটি সিল করা যায় এমন পাত্রে রাখুন এবং শক্তিশালী টেপ দিয়ে সিল করুন। আপনার আবর্জনা সংগ্রহের দিনের যত নিকটে সম্ভব ওষুধের নিষ্পত্তি করুন যাতে অপব্যবহার বা অপপ্রয়োগ এড়ানো যায়।

অসত্য এবং বিপজ্জনক "COVID-19-বিরোধী" তথ্য থেকে সাবধান থাকুন

- ভুল তথ্য এবং ভুল বোঝার কারণে বিভিন্ন পণ্য ও ওষুধের বিপজ্জনক ব্যবহার করা হয় সেগুলি COVID-19 প্রতিরোধ করবে এই ভ্রান্ত ধারণার ফলে এবং এগুলি পরিবর্তে গুরুতর অসুস্থতা, এমন কি মৃত্যুর কারণও হতে পারে।
- শুধু আপনার স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারীর নির্দেশ অনুসরণ করুন COVID-19 এর কোন উপসর্গের কিভাবে চিকিৎসা করবেন।
- সামাজিক (শারীরিক) দূরত্ব এবং ঘন ঘন হাত ধোয়া হল বর্তমানে COVID-19 এর একমাত্র অনুমোদিত প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা।

- পাতলা করা ব্লিচ পান কৰবেন না। এৰ ফলে মুখে, গলায় এবং পেটে ক্ষত হতে পারে এবং তা COVID-19 এর চিকিৎসা কৰবে না বা প্রতিৰোধও কৰবে না।

NYC পয়জন কন্ট্রোল সেণ্টারে ফোন কৰুন 212-764-7667। নিবন্ধিত ফার্মাসিস্ট এবং নার্সরা 24/7 পণ্য, ওষুধ এবং কোন সম্ভাব্য বিষ নিৰাপদে ব্যবহার কৰা সম্পর্কে প্ৰশ্নের উত্তর দেওয়ার জন্য উপলভ্য আছেন। সব কল গোপনীয় রাখা হয় এবং বিনা খৰচে কৰা যায়। দোভাষী পরিষেবা উপলব্ধ আছে।

আরও জানতে, nyc.gov/health দেখুন এবং "Poison Control" (বিষ নিয়ন্ত্ৰণ) অনুসন্ধান কৰুন।

কীভাবে কলেক্টৰ বিৰুদ্ধে সুরক্ষিত থাকবেন, তা সহ COVID-19 সম্পর্কিত সাধাৰণ তথ্যের জন্য, nyc.gov/coronavirus অথবা cdc.gov/covid19 দেখুন।

পৰিস্থিতির পৰিবৰ্তন যেভাবে ঘটবে, সেই অনুযায়ী নিউ ইয়র্ক সিটি স্বাস্থ্য দপ্তর তার সুপারিশগুলি পৰিবৰ্তন কৰতে পারে।

3.31.20