নভেল করোনা ভাইরাস (কোভিড-19): শুশ্রুষাকারীদের (কেয়ারগিভার) জন্য নির্দেশিকা

পরিকল্পনা

আপনি যদি এমন কোনো ব্যক্তিকে দেখাশোনা করে থাকেন যিনি COVID-19 এর কারণে খুব অসুস্থ হওয়ার উচ্চ ঝুঁকিতে রয়েছেন, তাহলে আপনার নিম্নলিখিত কাজ করা উচিত:

- আপনাকে এবং আপনার প্রিয়জনকে যদি দীর্ঘ সময়ের জন্য বাসায় থাকতে হয়, তাহলে হাতের নাগালে অতিরিক্ত প্রয়োজনীয় ঔষধ পাওয়ার জন্য তাদের স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।
- আপনি যাতে অতিরিক্ত ঔষধ পেতে না পারেন তা নিশ্চিত করুন, ঔষধের জন্য মেইল-অর্ডার ব্যবহার বিবেচনা করুন।
- জ্বর এবং অন্যান্য উপসর্গসমূহের চিকিৎসার জন্য আপনার কাছে ওভার-দি-কাউন্টার ঔষধ এবং চিকিৎসা সংক্রান্ত সরবরাহ (টিস্যু ইত্যাদি) রয়েছে তা নিশ্চিত করুন।
- আপনার কাছে চিকিৎসা সংক্রান্ত সরবরাহ (অক্সিজেন, ডায়াপার, ডায়ালাইসিস, ক্ষতের যত্ন) পর্যাপ্ত পরিমাণে রয়েছে তা নিশ্চিত করুন এবং এগুলো আরো বেশি পরিমাণে পাওয়ার জন্য একটি ব্যাক-আপ পরিকল্পনা তৈরি করুন।
- আপনার প্রিয় ব্যক্তির হাতে নষ্ট হয়ে যায় না এমন খাবার সামগ্রী রয়েছে তা নিশ্চিত করুন।
- আপনি অসুস্থ হয়ে পড়লে কে আপনার প্রিয় ব্যক্তির যত্ন নিতে পারবে তা ঠিক করুন। অন্যের সাথে ফোন বা ইমেইলের মাধ্যমে যোগাযোগ রাখুন। বন্ধু, পরিবার, প্রতিবেশী, কমিউনিটি স্বাস্থ্যকর্মী প্রভৃতি ব্যক্তিদের আকছে আপনার সহায়তা চাওয়ার প্রয়োজন হতে পারে।
- একটি জরুরি যোগাযোগের তালিকা তৈরি করুন।
- যদি আপনার প্রিয় ব্যক্তি অসুস্থ হয়ে পড়েন তাহলে ব্যবহারের জন্য ব্যবহারের পর ফেলে দেওয়া যায় এমন ফেস মাস্ক এবং গ্লাভস রাখুন। ("পর্যবেক্ষণ" বিভাগে আরো তথ্য দেখুন।)

পূর্ব সতর্কতা গ্রহণ করুন

- যত্ন নেওয়ার পরিবেশ পরিষ্কার রাখুন। প্রায়শই স্পর্শ করতে হয় এমন জিনিস এবং উপরিভাগ (উদাহরণস্বরূপ টেবিল, দরজার হাতল, লাইটের সুইচ, হাতল, ডেস্ক, বাথরুম, পানির কল, সিঙ্ক এবং মোবাইল ফোন) পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত রাখুন। কোভিড-19 কে মেরে ফেলে এমন Environmental Protection Agency (EPA, পরিবেশ সুরক্ষা এজেন্সী) -নিবন্ধিত জীবাণুনাশক দেখুন।
- বিশেষ করে আপনার নাক পরিষ্কার করা, কাশি, বা হাঁচি দেওয়ার পরে বা কোনো সর্বজনীন

এই নথিটি অন্য ফরম্যাটে পাওয়ার অনুরোধ করতে 1-800-525-0127 নম্বরে কল করুন। বোবা বা শ্রবণ প্রতিবন্ধী গ্রাহকগণ অনুগ্রহ করে 711 (Washington Relay) নম্বরে ফোন করুন বা civil.rights@doh.wa.gov ঠিকানায় ইমেইল করুন।

স্থানে থাকার পরে, অন্তত 20 সেকেন্ড ধরে আপনার হাত ঘনঘন সাবান ও পানি দিয়ে ধুয়ে নিন।

- যদি সাবান ও পানি পাওয়া না যায়, তাহলে কমপক্ষে 60% অ্যালকোহল রয়েছে এমন হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।
- আপনার মুখ, নাক ও চোখে স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকুন।
- সর্বজনীন স্থানে যতটা সম্ভব সীমাবদ্ধভাবে, উচ্চ-অবস্থানে রয়েছে এমন উপরিভাগ স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন – যাতে রয়েছে লিফটের বাটন, দরজার হাতল, সিঁড়ির রেলিং, মানুষের সাথে হাত মিলানো ইত্যাদি। যদি আপনাকে কিছু স্পর্শ করতেই হয় তাহলে টিস্যু বা আপনার কাপড়ের হাতা দিয়ে আপনার হাত অথবা আঙুল ঢেকে রাখুন।
- যদি আরো খাবারের প্রয়োজন হয়, তাহলে পরিবার, সামাজিক বা বাণিজ্যিক নেটওয়ার্কের মাধ্যমে ঘরে খাবার আনার উপায়সমূহ বিবেচনা করুন।

পর্যবেক্ষণ

- জ্বর, কাশি এবং শ্বাসকষ্টসহ COVID-19 এর সম্ভাব্য উপসর্গের প্রতি খেয়াল রাখুন। আপনার মধ্যে উপসর্গসমূহ দেখা যাচ্ছে এমন মনে হলে, আপনার ডাক্তারকে ফোন করুন।
- যদি আপনার প্রিয় ব্যক্তির মধ্যে COVID-19 এর জরুরি সতর্কতা লক্ষণসমূহ বিকশিত হয়, তাহলে অবিলম্বে চিকিৎসা সহায়তা গ্রহণ করুন। প্রাপ্তবয়স্কদের ক্ষেত্রে, জরুরি সতর্কতা লক্ষণসমূহ হল:
    - শ্বাস-প্রশ্বাসের অসুবিধা বা শ্বাসকষ্ট
    - বুকে ক্রমাগত ব্যথা বা চাপ
    - সক্রিয় হতে বিভ্রান্তি বা অক্ষমতা
    - নীলাভ ঠোঁট বা মুখ

  (এই তালিকায় সকল লক্ষণসমূহ অন্তর্ভুক্ত নয়। গুরুতর বা উদ্বেগজনক যেকোনো লক্ষণের জন্য অনুগ্রহ করে আপনার মেডিক্যাল প্রোভাইডারের পরামর্শ নিন।)

যদি আপনার প্রিয় ব্যক্তির শ্বাস-প্রশ্বাসের সংক্রমণ হয়

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC, রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্র) এর পরামর্শমূলক সতর্কতা অনুসরণ করুন যদি আপনার প্রিয়জনের মধ্যে লক্ষণ দেখা দেয়, তাহলে পরীক্ষাগারে নিশ্চিতকৃত লক্ষণযুক্ত COVID-19 এর রোগী অথবা পরীক্ষাধীন রোগীদের ক্ষেত্রে স্বাস্থ্যসেবামূলক নয় এমন একটি পরিবেশে রোগীর পরিবারের সদস্য, ঘনিষ্ট সঙ্গী এবং শুশ্রুষাকারীদের জন্য।
- আপনি ও আপনার প্রিয় ব্যক্তি উভয়কেই মাস্ক পরিধান করতে হবে। যদি একটি মাস্ক থাকে, তাহলে সেটি আপনার প্রিয় ব্যক্তিকে পরিধানের জন্য দিন।

এই নথিটি অন্য ফরম্যাটে পাওয়ার অনুরোধ করতে 1-800-525-0127 নম্বরে কল করুন। বোবা বা শ্রবণ প্রতিবন্ধী গ্রাহকগণ অনুগ্রহ করে 711 (Washington Relay) নম্বরে ফোন করুন বা civil.rights@doh.wa.gov ঠিকানায় ইমেইল করুন।

- আপনি যে জায়গায় যত্ন প্রদান করছেন সেই জায়গায় ভালো বায়ু প্রবাহ, যেমন- এয়ার কন্ডিশনার (শীতাতপ নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা) বা একটি খোলা জানালা রয়েছে, আবহাওয়া বাধা সৃষ্টি করছে না তা নিশ্চিত করুন।
- আপনার প্রিয়জনকে যতটা সম্ভব দূরে রাখুন এবং এই অবস্থায় যত্ন নিন।
    - পৃথক আইটেম দেওয়া ও নেওয়ার পরিবর্তে খাবার একটি ট্রে দিয়ে সরবরাহ করার মাধ্যমে আপনার ও আপনার প্রিয়জনের মধ্যে জিনিসপত্র স্থানান্তর হ্রাস করুন।
    - প্রিয়জনের মুখে থার্মোমিটার রাখার পরিবর্তে তাদের হাতে থার্মোমিটার দিন।
    - তাদের সাথে কথা বলার সময়, ছয় ফুট দূরত্বে থাকুন।
- অসুস্থ থাকার সময় সম্ভব হলে, আপনার প্রিয়জনকে একটি শয়নকক্ষে রাখুন এবং সম্ভব হলে শুধুমাত্র তাদের ব্যবহারের জন্য পৃথক একটি বাথরুম রেখে দিন।
- তাদের কক্ষ পরিষ্কার করার সময়, পরিবারের অন্যান্য সদস্য দ্বারা পুনরায় ঐ কক্ষ ব্যবহার পূর্বে পুরো কক্ষের সকল পৃষ্ঠতল জীবাণুমুক্ত এবং পরিষ্কারের বিষয়টি নিশ্চিত করুন।

পার্সোনাল প্রোটেকটিভ ইকুইপমেন্ট ছাড়া ঝুঁকি হ্রাস করার কৌশলসমূহ

শ্বাস-প্রশ্বাসের সংক্রমণে আক্রান্ত প্রিয়জনের যত্ন গ্রহণের ক্ষেত্রে প্রতিরক্ষার প্রথম রেখা হচ্ছে Personal Protective Equipment (PPE, ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম) যেমন- মাস্ক, মুখের আবরণ, গ্লাভস অথবা গাউনের সঠিক ব্যবহার। তবে, PPE ব্যাপকভাবে পাওয়া নাও যেতে পারে। মনে রাখবেন যে নিম্নলিখিত কৌশলসমূহ যথাযথ PPE এর মতো একই মাত্রায় সুরক্ষা প্রদান নাও করতে পারে এবং সেগুলো দ্বারা PPE এবং সতর্ক সংক্রমণ নিয়ন্ত্রণ আচরণ প্রতিস্থাপিত করা উচিত নয়।

- **যদি কোনো মাস্ক পাওয়া না যায়,** তাহলে আপনি কক্ষে থাকাকালীন আপনার প্রিয়জনকে তাদের কাশি ঢেকে রাখতে সহায়তা করুন। উদাহরণস্বরূপ, একটি ব্যান্ডানা, একটি কাপড় অথবা কম্বল দ্বারা কাশি ঢেকে রাখতে আপনার প্রিয়জনকে বলুন। এ কাজ ভাইরাসের অণু বিস্তার বন্ধ করবে না তবে ছড়িয়ে যাওয়ার দূরত্বকে সীমাবদ্ধ করতে পারে।
- **যদি আপনার কাছে প্রতিরক্ষামূলক গাউন না থাকে, তাহলে ময়লার ব্যাগ, প্লাস্টিকের ব্যাগ এবং Saran মোড়ক ব্যবহার করা বিবেচনা করতে পারেন।** ময়লার ব্যাগে, আপনার পায়ের জন্য ছিদ্র কেটে নিতে পারেন এবং কোমরে ফিতা লাগিয়ে নিতে পারেন এবং এরপর আপনার শরীরের উপরের অংশের জন্য আরেকটি ময়লার ব্যাগ ব্যবহার করুন। আপনার অসুস্থ প্রিয়জনের সংস্পর্শে আসার পরে আপনার পোশাক বা আবরণণের মাধ্যমে ঘরের আসবাবপত্র বা ঘরের অন্যান্য জিনিসে স্পর্শ না করার বিষয়ে সতর্কতা অবলম্বন করুন।
- **অতিরিক্ত কাপড় ও জুতো নিয়ে আসুন এবং সেগুলো একটি পৃথক স্থানে রাখুন।** দিন শেষে যখন আপনি কাজ থেকে বের হন বা যত্ন নেওয়ার কাজ শেষ করে ফেলেন, তখন লন্ড্রি করার জন্য নোংরা কাপড়গুলো একতি ময়লার ব্যাগে রেখে আপনার পরিষ্কার কাপড় ও জুতো পরে নিন। আপনার প্রিয় ব্যক্তি সুস্থ না হওয়া পর্যন্ত যদি সম্ভব হয়, যত্ন নেওয়ার কাজ করার সময় একজোড়া জুতো (যা আপনি অন্য কোথাও পরেন না) পরে নিন। তারা সুস্থ হয়ে যাওয়ার পর, 72

এই নথিটি অন্য ফরম্যাটে পাওয়ার অনুরোধ করতে 1-800-525-0127 নম্বরে কল করুন। বোবা বা শ্রবণ প্রতিবন্ধী গ্রাহকগণ অনুগ্রহ করে 711 (Washington Relay) নম্বরে ফোন করুন বা civil.rights@doh.wa.gov ঠিকানায় ইমেইল করুন।

ঘণ্টার জন্য জুতো বাইরে রেখে দিন এবং এরপর আবার ব্যবহারের পূর্বে জীবাণুনাশক দিয়ে জুতোর সোল বা তলাসহ মুছে নিন।

- নোংরা কাপড়, গাউন অথবা অন্যান্য সুরক্ষাকারী আইটেম (যেমন- ময়লার ব্যাগ) খোলার সময়, গলা ও ঘাড় থেকে সরিয়ে সেগুলো খুলুন এবং শুধুমাত্র ভেতরের অংশ স্পর্শ করুন। আপনার কাজের শিফট শেষ করার পর একবার-ব্যবহারযোগ্য সামগ্রী (উদাহরণস্বরূপ গ্লাভস ও গাউন) একটি মুখ বন্ধ করা ময়লার ব্যাগে ফেলে দিন এবং এবং সকল কাপড় লন্ড্রি করে নিন।
- **ল্যাটেক্স বা নাইট্রাইল গ্লাভস না থাকলে, আপনি বাসনপত্র ধোয়ার (ডিশ ওয়াশিং) গ্লাভস ব্যবহার করতে পারেন।** ব্যবহারের পর সেগুলো ফেলে দিন। নোংরা জিনিস যতটা সম্ভব খালি হাতে স্পর্শ করা ছাড়াই সেগুলো বহন করুন। উদাহরণস্বরূপ, ময়লা বিছানার চাদর লন্ড্রির ঝুড়িতে বহন করুন। ব্যবহারের পর, জীবাণুমুক্ত করুন এবং সাবান ও পানি দিয়ে সেগুলো পরিষ্কার করে নিন। (মনে রাখবেন: পূর্বে ময়লা কাপড়ের জন্য ব্যবহার করা হয়েছে এমন লন্ড্রির ঝুড়ি পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত না করে সেই লন্ড্রির ঝুড়িতে লন্ড্রি করা কাপড় রাখবেন না)।
- **যদি আপনি জীবাণুনাশক পরিষ্কারকারী খুঁজে না পান,** তাহলে 60% বা তার বেশি পরিমাণ আইসোপ্রোপাইল অ্যালকোহলে ডুবিয়ে নেওয়া পেপার টাওয়েল ভাইরাস মেরে ফেলতে পারবে। অতিরিক্ত সতর্কতা হিসেবে জীবাণুমুক্ত করার পর উষ্ণ সাবান ও পানি দিয়ে পরিষ্কার করে নেওয়া যেতে পারে।
- **যদি আপনার কাছে মুখ বা চোখ ঢেকে রাখার নিরাপত্তা ব্যবস্থা না থাকে,** তাহলে হার্ডওয়্যারের দোকানে কিনতে পাওয়া যায় এমন চশমা, ল্যাবের পরিবেশে বা বাগানের কাজে ব্যবহৃত সুরক্ষা চশমা কিংবা আপনার দৃষ্টিকে বাধা দেয় না এমন চশমাও পরতে পারেন। এর উদ্দেশ্য হচ্ছে আপনার এবং ভাইরাসের মধ্যে বাধা তৈরি করে আপনি ভালো দেখতে পাচ্ছেন তা নিশ্চিত করা—আপনার চোখকে স্পর্শ না করার জন্যও একটি তাগিদ দেয়। এই সামগ্রীগুলো আপনার চোখকে সংস্পর্শ থেকে নিরাপত্তা না দিতে পারে, তবে সংস্পর্শের মাত্রা হ্রাস করতে পারে।

আরো তথ্য

আরো তথ্যের জন্য www.doh.wa.gov/coronavirus অথবা www.coronavirus.wa.gov ওয়েবসাইট ভিজিট করুন।

যদি আপনার কোনো প্রশ্ন থাকে, তাহলে অনুগ্রহ করে 1-800-525-0127 নম্বরে ফোন করুন এবং মেসেজ শোনার পর # চাপুন। ফোন লাইন প্রতিদিন সকাল 6টা থেকে রাত 10টা পর্যন্ত খোলা থাকে। টেলিফোনভিত্তিক দোভাষী সেবা পাওয়া যায়। ফোন ধরার পর অনুগ্রহ করে ঐ ব্যক্তিকে আপনার ভাষা বলুন। একজন দোভাষীর সাথে আপনাকে সংযুক্ত করার জন্য কয়েক মিনিট সময় লাগতে পারে। আপনার নিজের স্বাস্থ্য নিয়ে প্রশ্ন থাকলে, কোভিড-19 পরীক্ষার বা এর ফলাফলের জন্য, অনুগ্রহ করে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।

এই নথিটি অন্য ফরম্যাটে পাওয়ার অনুরোধ করতে 1-800-525-0127 নম্বরে কল করুন। বোবা বা শ্রবণ প্রতিবন্ধী গ্রাহকগণ অনুগ্রহ করে 711 (Washington Relay) নম্বরে ফোন করুন বা civil.rights@doh.wa.gov ঠিকানায় ইমেইল করুন।