

নভেল করোনাভাইরাস (COVID-19): শুশ্রূষাকারীদের (কেয়ারগিভার) জন্য নির্দেশিকা

9 মার্চ, 2021 তারিখের পরিবর্তনগুলির সারাংশ

- ভ্যাকসিনপ্রাপ্ত ব্যক্তিগণের জন্য যুক্ত হওয়া নতুন তথ্য।

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 স্বাস্থ্য সেবাদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।
- আপনি যদি অতিরিক্ত ঔষধ না পেয়ে থাকেন তাহলে ডাকযোগে ঔষধ অর্ডারের বিষয়টি বিবেচনা করুন।
- জ্বর এবং অন্যান্য উপসর্গের চিকিৎসার জন্য আপনার কাছে প্রেক্ষিপশনের বাইরের ঔষধ এবং চিকিৎসা সরঞ্জাম (টিস্যু ইত্যাদি) রয়েছে তা নিশ্চিত করুন।
- আপনার কাছে পর্যাপ্ত পরিমাণে চিকিৎসা সরঞ্জাম (অক্সিজেন, ডায়াপার, ডায়ালাইসিস, ক্ষতের যত্ন) রয়েছে তা নিশ্চিত করুন এবং এগুলো আরো বেশি পরিমাণে পাওয়ার জন্য একটি ব্যাক-আপ পরিকল্পনা তৈরি করুন।
- আপনার প্রিয়জনের হাতে নষ্ট হয়ে যায় না এমন খাবার সামগ্রী রয়েছে তা নিশ্চিত করুন।
- আপনি অসুস্থ হয়ে পড়লে কে আপনার প্রিয়জনের যত্ন নিতে পারবে তা নির্ধারণ করুন। অন্যান্যদের সাথে ফোন বা ইমেইলের মাধ্যমে যোগাযোগ রাখুন। বন্ধু, পরিবার, প্রতিবেশী, কমিউনিটির স্বাস্থ্যকর্মী প্রভৃতি ব্যক্তিদের কাছে আপনার সহায়তা চাওয়ার প্রয়োজন হতে পারে।
- জরুরি যোগাযোগের একটি তালিকা তৈরি করুন।

পূর্ব-সতর্কতা অবলম্বন করুন

- আপনি ও আপনার প্রিয়জন উভয়কেই কাপড়ের মাস্ক পরিধান করতে হবে। কাপড়ের একটি মুখের আচ্ছাদন হলো এমন কিছু যা আপনার মুখ এবং নাককে ঢেকে রাখে এবং আপনার মুখ ও থুতনির নিচের অংশগুলি নিরাপদ রাখে। এটি আপনার মাথার চারপাশে বা কানের পিছন পর্যন্ত যায় এমন বাঁধা বা স্ট্র্যাপগুলির মাধ্যমে শক্তভাবে বোনা ফ্যাব্রিকের দুইটি বা তারও বেশি স্তরের তৈরি করা উচিত। (এই বিভাগের শেষে মুখের আচ্ছাদনের বিষয়ে আরো তথ্য দেখুন।)
- যত্ন নেওয়ার পরিবেশ পরিষ্কার রাখুন। প্রায়শই স্পর্শ করতে হয় এমন জিনিস এবং উপরিভাগগুলো (উদাহরণস্বরূপ- টেবিল, দরজার হাতল, লাইটের সুইচ, হাতল, ডেস্ক, বাথরুম, পানির কল, সিঙ্ক এবং মোবাইল ফোন) পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত রাখুন। COVID-19-কে মেরে ফেলে এমন EPA-নিবন্ধিত জীবাণুনাশক দেখুন।
- বিশেষ করে আপনার নাক পরিষ্কার করা, কাশি, বা হাঁচি দেওয়ার পরে বা জনসমাগমপূর্ণ কোনো 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।
- জনসমাগমপূর্ণ স্থানে বহুল স্পর্শ হয় এমন পৃষ্ঠতলগুলো যতটা সম্ভব স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন – যেমন- লিফটের বাটন, দরজার হাতল, সিঁড়ির রেলিং, মানুষের সাথে হাত মেলানো 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 বাড়িতে 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 কল করুন।
- যদি আপনার প্রিয়জনের মধ্যে COVID-19-এর জরুরি সতর্কতামূলক লক্ষণসমূহ দেখা যায় তাহলে অবিলম্বে চিকিৎসা সহায়তা গ্রহণ করুন। প্রাপ্তবয়স্কদের ক্ষেত্রে, জরুরি সতর্কতামূলক লক্ষণসমূহ হলো:
 - শ্বাস-প্রশ্বাসের অসুবিধা বা শ্বাসকষ্ট
 - বুকে ক্রমাগত ব্যথা বা চাপ
 - শরীর দুর্বল বা অক্ষমতা
 - নীলাভাব ঠোঁট বা মুখ
 (এই তালিকায় সকল উপসর্গ অন্তর্ভুক্ত নেই। গুরুতর বা উদ্বেগজনক কোনো উপসর্গ দেখলে অনুগ্রহ করে আপনার চিকিৎসা প্রদানকারীর পরামর্শ নিন।)

যদি আপনার প্রিয়জনের শ্বাস-প্রশ্বাসের সংক্রমণ থাকে

- আপনার বাড়ির সদস্য, অন্তরঙ্গ সঙ্গী এবং ল্যাবরেটরি কর্তৃক নিশ্চিতকৃত COVID-19 উপসর্গ থাকা বা তত্ত্বাবধানের অধীনে স্বাস্থ্য সেবা কেন্দ্র নয় এমন সেটিংসে থাকা যেকোনো যত্ন গ্রহণকারীর মতো কোনো প্রিয়জনের মধ্যে যদি উপসর্গগুলি দেখা যায় তাহলে [বাসায় কেউ অসুস্থ হলে যত্ন নেওয়া বিষয়ক](#) CDC-এর নির্দেশনা মেনে চলুন।
- আপনি যে জায়গায় যত্ন নিচ্ছেন সেই জায়গায় পর্যাপ্ত বায়ু প্রবাহ রয়েছে তা নিশ্চিত করুন যেমন- আবহাওয়া সহনশীল শীততপ নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা বা একটি খোলা জানালা।
- যোগাযোগ সীমিত রাখুন এবং আপনার প্রিয়জনকে যতটা সম্ভব দূরে রেখে যত্ন নিন।
 - পৃথক আইটেম দেওয়া ও নেওয়ার পরিবর্তে খাবার যেকোনো ট্রে দিয়ে সরবরাহ করার মাধ্যমে আপনার ও আপনার প্রিয়জনের মধ্যে জিনিসপত্র স্থানান্তরের পরিমাণ হ্রাস করুন।
 - প্রিয়জনের মুখে থার্মোমিটার রাখার পরিবর্তে তাদের হাতে থার্মোমিটার দিন।
 - তাদের সাথে কথা বলার সময়, ছয় ফুট দূরত্ব বজায় রাখুন।
- অসুস্থ থাকার সময় সম্ভব হলে, আপনার প্রিয়জনকে একটি শয়নকক্ষে রাখুন এবং সম্ভব হলে শুধুমাত্র তাদের ব্যবহারের জন্য পৃথক একটি বাথরুমের ব্যবস্থা করুন।
- তাদের কক্ষ পরিষ্কার করার সময়, পরিবারের অন্যান্য সদস্যরা পুনরায় ঐ কক্ষ ব্যবহার করার পূর্বে পুরো কক্ষের সকল পৃষ্ঠতল জীবাণুমুক্ত এবং পরিষ্কারের বিষয়টি নিশ্চিত করুন।

Centers for Disease Control and Prevention (CDC, রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্র) সম্প্রতি নতুন নির্দেশিকা ঘোষণা করেছে যে পূর্ণ ভ্যাকসিনপ্রাপ্ত ব্যক্তিবর্গ COVID-19-এ আক্রান্ত কারো সংস্পর্শে আসলে কোয়ারেন্টাইনে থাকার প্রয়োজন হয় না যদি তারা নিম্নলিখিত সমস্ত শর্তাবলি মেনে চলে:

- সম্পূর্ণরূপে ভ্যাকসিনপ্রাপ্ত হলে (নিম্নলিখিত 2-ডোজ সিরিজের দ্বিতীয় ডোজ প্রাপ্তির 2 সপ্তাহ বা তার বেশি পরে বা এক সপ্তাহের ভ্যাকসিনের একটি ডোজ প্রাপ্তির 2 সপ্তাহ বা তার বেশি সময়)।
- বর্তমান COVID-19 এক্সপোজারের পরে কোনো উপসর্গ নেই।

পূর্ণভ্যাকসিনপ্রাপ্ত ব্যক্তির তাদের এক্সপোজারের 14 দিনের পরেও উপসর্গগুলি দেখতে পান। তাদের মাস্ক পরা অব্যাহত রাখা, সামাজিক দূরত্ব মেনে চলার পাশাপাশি সামাজিক কার্যক্রমগুলি কমিয়ে আনা উচিত।

দিকনির্দেশটির ব্যতিক্রম হলো COVID-19-এ আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে আসার পরে টিকা নেওয়া রোগী এবং স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্রগুলিতে বসবাসকারীদের কোয়ারেন্টাইন অব্যাহত রাখা উচিত।

যেসব ব্যক্তি উভয় শর্তাবলি মেনে চলবে না সে ক্ষেত্রে সন্দেহজনক বা নিশ্চিত COVID-19-এ আক্রান্ত কারো সংস্পর্শে আসার পরে তার [বর্তমান কোয়ারেন্টাইন নির্দেশনা](#) (শুধুমাত্র ইংরেজিতে বর্ণিত) মেনে চলা উচিত।

আপনি কখন সম্পূর্ণরূপে ভ্যাকসিনপ্রাপ্ত হয়ে যাবেন

লোকজনকে সম্পূর্ণরূপে ভ্যাকসিনপ্রাপ্ত হিসেবে বিবেচনা করা হয়:

- 2-ডোজ সিরিজের দ্বিতীয় ডোজের পরে 2 সপ্তাহ, যেমন- Pfizer বা Moderna ভ্যাকসিন অথবা
- প্রথম-ডোজ ভ্যাকসিনের 2 সপ্তাহ পরে, যেমন- Johnson & Johnson এর Janssen ভ্যাকসিন

দ্রষ্টব্য: আপনার টিকা গ্রহণের পরে যদি এটি 2 সপ্তাহেরও কম হয়ে যায় বা এখনও আপনার দ্বিতীয় ডোজ নেওয়া প্রয়োজন হয় তবে আপনি সম্পূর্ণরূপে সুরক্ষিত নন। আপনি সম্পূর্ণরূপে ভ্যাকসিনপ্রাপ্ত না পাওয়া অবধি সকল ধরনের [সুরক্ষা ধাপগুলি](#) অনুসরণ করা চালিয়ে যান।

আপনি যদি সম্পূর্ণরূপে ভ্যাকসিনপ্রাপ্ত হয়ে থাকেন:

- আপনি কোনো মাস্ক না পরে সম্পূর্ণরূপে ভ্যাকসিনপ্রাপ্ত লোকদের সাথে বাড়ির ভিতরে একত্রে থাকতে পারেন।
- আপনি মাস্ক পরা ছাড়াই ভ্যাকসিন না নেওয়া অন্য কোনো বাড়ির লোকদের সাথে বাড়ির ভেতরে একত্রে চলাফেরা করতে পারেন (যেমন, এমন আত্মীয় স্বজনদের বাড়িতে যাওয়া যারা একত্রে বাস করে) যদি না লোকদের মধ্যে বা তাদের কেউ COVID-19-এর কারণে [তীব্র অসুস্থতার ঝুঁকি নিয়ে বসবাস করে](#)।
- আপনি যদি COVID-19-এ আক্রান্ত কারো সংস্পর্শে থাকেন তাহলে আপনাকে অন্যদের থেকে দূরে চলে যাওয়ার প্রয়োজন নেই অথবা কোনো উপসর্গ প্রকাশ না হওয়া পর্যন্ত পরীক্ষা করারও দরকার নেই।
 - যাহোক, আপনি যদি গ্রুপ সেটিং (যেমন কারাগার বা ডিটেনশন ভবন বা গ্রুপ হোম) এবং COVID-19-এ আক্রান্ত কারো আশেপাশে বসবাস করেন তাহলে আপনার অন্যদের থেকে 14 দিন পর্যন্ত আলাদা হয়ে থাকা উচিত এবং কোনো প্রকার উপসর্গ দেখা না দিলেও পরীক্ষা করানো উচিত।

আপনি ভ্যাকসিন [নিয়ে থাকলেও জনসমাগমে](#) আপনার নিজেকে এবং অন্যদেরকে সুরক্ষার ধাপগুলি মেনে চলতে হবে। এর মধ্যে মাস্ক পরা, অন্যদের থেকে কমপক্ষে 6 ফুট (2 মিটার) দূরে থাকা এবং ভিড় অপরিষ্কার বায়ু চলাচলের স্থানগুলি এড়িয়ে চলা। এছাড়াও, আপনার মাঝারি বা বড় ধরনের জনসমাবেশ এড়ানো উচিত এবং আপনি যদি অসুস্থ কারো সংস্পর্শে আসেন তাহলে আপনার মধ্যে [COVID-19-এর উপসর্গগুলি](#) পর্যবেক্ষণ করা চালিয়ে যেতে হবে।

সোর্স: [Centers for Disease Control and Prevention](#) |

মাস্ক বিষয়ক আরো তথ্য

কর্মক্ষেত্রে মাস্ক বা অনুরূপ কিছুর মতো আরো প্রতিরক্ষামূলক আচ্ছাদন প্রয়োজন হতে পারে। কাপড়ের ফেস সিল্ড শারীরিক বৃদ্ধিজনিত, আচরণগত সমস্যা থাকা বা চিকিৎসা গ্রহণকারী লোকজন ব্যবহার করতে পারে যেটি তাদেরকে মুখের আচ্ছাদন পরিধান করা থেকে সুরক্ষা দেবে। চাইল্ড কেয়ার, ডে ক্যাম্প ও K-12 সেটিং এ শিশুরাও ফেস সিল্ড পরিধান করতে পারে।

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) -এর নির্দেশনা COVID-19 ছড়িয়ে পরার গতি কমাতে আরো কার্যকরীভাবে মাস্কের যথাযথতা উন্নত করতে কৌশলসমূহ সুপারিশ করে। এই কৌশলগুলির মধ্যে রয়েছে একটি চিকিৎসা পদ্ধতির মাস্কের উপর কাপড়ের মাস্ক পরা, চিকিৎসা পদ্ধতির মাস্কের ইয়ার লুপগুলির গিঁট করা, একটি মাস্ক ফিল্টার ব্যবহার করা বা কোনো মাস্কের উপর নাইলন আবরণ ব্যবহার করা। এছাড়াও, Department of Health (DOH, স্বাস্থ্য বিভাগ) শ্বাস-প্রশ্বাসের ভালভ বা নির্গমনপথ বা এক স্তরের আচ্ছাদন এবং গেইটারগুলির সাহায্যে মাস্ক ব্যবহার করার পরামর্শ দেয় না। ভ্যাকসিন প্রদান, শারীরিক দূরত্ব, হাতের সুরক্ষা এবং আইসোলেশন ও কোয়ারেন্টাইনের মতো কার্যকর জনস্বাস্থ্য ব্যবস্থার অব্যাহত প্রয়োগের সাথে মিলিয়ে সমস্ত জনসমাগমপূর্ণ স্থানে একটি মাস্ক পরা গুরুত্বপূর্ণ।

COVID-19 সম্পর্কিত আরো তথ্য এবং রিসোর্সসমূহ

[ওয়াশিংটনের বর্তমান COVID-19 পরিস্থিতি](#), [Governor Inslee-এর ঘোষণা, উপসর্গসমূহ](#) (শুধুমাত্র ইংরেজিতে বর্ণিত), [কীভাবে এটি ছড়ায়](#) (শুধুমাত্র ইংরেজিতে বর্ণিত) এবং [কীভাবে এবং কখন লোকেদের পরীক্ষা করানো উচিত](#) (শুধুমাত্র ইংরেজিতে বর্ণিত) এ বিষয়গুলো সম্পর্কে সজাগ থাকুন। আরো তথ্যের জন্য আমাদের [প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলি](#) (শুধুমাত্র ইংরেজিতে বর্ণিত) দেখুন।

কোনো ব্যক্তির জাতি/বর্ণ বা জাতীয়তা তাদেরকে COVID-19-এর বেশি ঝুঁকিতে ফেলে না। তবে, ডেটা প্রকাশ করছে যে বিভিন্ন বর্ণের কমিউনিটিগুলি COVID-19 দ্বারা সামঞ্জস্যহীনভাবে আক্রান্ত হচ্ছে। এটি বর্ণবাদের প্রভাবগুলির কারণে এবং বিশেষত কাঠামোগত বর্ণবাদের কারণে ঘটে যা কিছু দলকে নিজের এবং তাদের কমিউনিটির সুরক্ষার জন্য কম সুযোগ প্রদান করে। [অপপ্রচার অসুস্থতার সাথে লড়াই করতে সহায়তা করবে না](#) (শুধুমাত্র ইংরেজিতে বর্ণিত)। গুজব এবং ভুল তথ্য ছড়িয়ে পড়া বন্ধ করতে অন্যদের সাথে সঠিক তথ্য শেয়ার করুন।

- [WA State Department of Health 2019 নভেল করোনাভাইরাসের প্রাদুর্ভাব \(COVID-19\)](#) (শুধুমাত্র ইংরেজিতে বর্ণিত)
- [WA স্টেট করোনাভাইরাস রেসপন্স \(COVID-19\)](#)
- [আপনার স্থানীয় হেলথ ডিপার্টমেন্ট বা ডিস্ট্রিক্ট হুঁজে নিন](#) (শুধুমাত্র ইংরেজিতে বর্ণিত)
- [CDC করোনাভাইরাস \(COVID-19\)](#)
- [অপপ্রচার কমানোর রিসোর্সসমূহ](#) (শুধুমাত্র ইংরেজিতে বর্ণিত)

COVID-19 সম্পর্কে আরো প্রশ্ন রয়েছে? আমাদের হটলাইনে কল করুন: **1-800-525-0127 নম্বরে**, সোমবার – শুক্রবার, সকাল 6টা থেকে রাত 10টা পর্যন্ত, আরো প্রশ্ন আছে কি? আমাদের COVID-19 তথ্য হটলাইনে কল করুন: 1-800-525-0127

সোমবার - সকাল 6টা থেকে রাত 10টা, মঙ্গলবার - রবিবার এবং স্টেটের ছুটির দিন, সকাল 6টা থেকে সন্ধ্যা 6টা অবধি। অনুবাদমূলক পরিষেবাগুলির জন্য # চাপ দিন যখন তারা উত্তর প্রদান করে এবং আপনার ভাষায় কথা বলে। আপনার নিজের স্বাস্থ্য সম্পর্কে প্রশ্ন থাকলে, COVID-19 পরীক্ষার বা এর ফলাফলের জন্য, অনুগ্রহ করে একজন স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।

এই নথিটি অন্য ফরম্যাটে পাওয়ার অনুরোধ জানাতে 1-800-525-0127 নম্বরে কল করুন। বধির অথবা কানে কম শোনা গ্রাহকগণ অনুগ্রহ করে 711 ([ওয়াশিংটন রিলে](#))(শুধুমাত্র ইংরেজিতে বর্ণিত) নম্বরে কল করুন বা civil.rights@doh.wa.gov ঠিকানায় ইমেইল করুন।