brac

করোনাভাইরাস প্রতিরোধে আমাদের করণীয়

Standard Operating Procedure

স্বাস্থ্য, পুষ্টি ও জনসংখ্যা কর্মসূচি

সূচীপত্র

করোনাভাইরাস প্রতিরোধে আমাদের করণীয় ২
নির্দেশিকার উদ্দেশ্য ও নির্ধারিত শ্রোতা ২
করোনাভাইরাস জনিত সংক্রমণ কি? ২
করোনাভাইরাসজনিত সংক্রমণ কিভাবে ছড়ায় ২
লক্ষণসমূহ ২
সম্ভাব্য রোগী ৩
কারা উচ্চ স্বাস্থ্য ঝুঁকিতে আছেন ৩
সংক্রমণ প্রতিরোধ ব্যবস্থা ৩
ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা ৩
কাশি শিষ্টাচার ৫
অফিসের নিয়ম কানুন ৫
বাড়িতে করণীয় ৫
করোনাভাইরাসে আক্রান্ত ব্যাক্তির সংস্পর্শে আসলে করণীয় ৬
হেল্‌থ সেন্টার, ক্লিনিক বা যক্ষ্মা ও ম্যালেরিয়া ল্যাবরেটরীতে করণীয় ৭
কর্মীরা হেল্‌থ সেন্টার, ক্লিনিক বা যক্ষ্মা ও ম্যালেরিয়া ল্যাবরেটরীতে প্রবেশের সময় ৭
কর্মীরা ডিউটি শুরু করার পূর্বে ৭
সেবাগ্রহনকারী হেল্‌থ সেন্টার, ক্লিনিক বা যক্ষ্মা ও ম্যালেরিয়া ল্যাবরেটরীতে প্রবেশের সময় ৭
সেবা প্রদানের সময় ৭
সেবা প্রদানের পর ৮
ডিউটি শেষে ৮
হেল্‌থ সেন্টার, ক্লিনিক বা যক্ষ্মা ও ম্যালেরিয়া ল্যাবরেটরীর পরিচ্ছন্নতা ৮
স্বাস্থ্যকর্মী / স্বাস্থ্য সেবিকাদের করণীয় ৯
মাঠ পর্যায়ে কাজের ক্ষেত্রে নিম্নলিখিত বিষয়গুলো মেনে চলুন ৯
আপনার নিজের কোন লক্ষন দেখা দিলে কি করবেন ১০
অন্যান্য মাঠ কর্মীদের করণীয় ১০
কমিউনিটি পর্যায়ের সচেতনতা (মাঠপর্যায়ে কর্মরত ব্র্যাকের সকল কর্মী) ১২
হাত ধোয়া ১২
খাবার রান্না ও খাওয়ার নিয়ম ১২
সামাজিক ১২
আইসলেশন ও কোয়ারেন্টাইন ১২
এইচএনপিপির এরিয়া ম্যানেজারদের করণীয় ১৪
কর্মীদের ট্রেনিং ১৫

করোনাভাইরাস প্রতিরোধে আমাদের করণীয়

নির্দেশিকার উদ্দেশ্য ও নির্ধারিত শ্রোতা

বর্তমানে বিশ্বের বিভিন্ন দেশসহ বাংলাদেশে নোভেল করোনাভাইরাসের (COVID-19) সংক্রমণ দেখা দিয়েছে। গত ৩০শে জানুয়ারী বিশ্ব স্বাস্থ্যসংস্থা এই প্রাদুর্ভাবটিকে একটি জনস্বাস্থ্য বিষয়ক জরুরী অবস্থা এবং পরবর্তীতে ১১ই মার্চ হতে এই প্রাদুর্ভাবটিকে বিশ্বব্যাপি মহামারী হিসাবে ঘোষনা দেয়।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা, সিডিসি সহ অন্যান্য স্বাস্থ্য সংস্থা কমিউনিটি স্বাস্থ্যকর্মী, ডাক্তার, নার্সসহ সকল স্বাস্থ্যকর্মীদের বিশেষ সতর্কতা অবলম্বন করতে উদ্বুদ্ধ করেছেন। তারই প্রেক্ষিতে এই নির্দেশিকাটির উদ্দেশ্য, সকল স্বাস্থ্যকর্মীদের এমন একটি নির্দেশনা প্রদান করা, যা তাদের সক্ষম ও কার্যকরভাবে করোনা ভাইরাস সংক্রমণ প্রতিরোধে সহায়তা করবে। এই পরিপ্রেক্ষিতে করোনাভাইরাস প্রাদুর্ভাব সংক্রান্ত প্রয়োজনীয় তথ্য ও নির্দেশনা প্রদানের লক্ষ্যে এই নির্দেশিকাটি প্রণয়ন করা হয়েছে। এই নির্দেশিকাটি যথাযথ বাস্তবায়নের ম্যধ্যমে ব্র্যাকের সকল উন্নয়ন কর্মসূচীর সাথে সম্পৃক্ত মাঠ পর্যায়ে কর্মরত কর্মী ও উপকারভোগীদের স্বাস্থ্য সুরক্ষা নিশ্চিত করা যাবে।

করোনাভাইরাস জনিত সংক্রমণ কি?

- করোনাভাইরাস একটি জীবাণু যা মানুষের শরীরে জ্বর, কাশি, কোনো কোনো ক্ষেত্রে শ্বাসকষ্ট (নিউমোনিয়া) তৈরী করে।
- বেশীরভাগ ক্ষেত্রে (৮০%) এই রোগ নিজে নিজেই ভালো হয়ে যায়। শুধুমাত্র কিছু কিছু ক্ষেত্রে জটিলতা দেখা দেয় এবং হাসপাতালে চিকিৎসার প্রয়োজন হয়।
- বিশেষ করে যারা বয়স্ক ও শারীরিকভাবে দূর্বল, এবং কোন এক বা একাধীক দীর্ঘমেয়াদী রোগ (ডায়াবেটিস, ক্যান্সার, হৃদরোগ ইত্যাদি) আছে, তাঁদের ক্ষেত্রে এই রোগের প্রভাব মারাত্বক হতে দেখা যায়।
- এই রোগটি অতিরিক্ত সংক্রামক, সুতরাং খুব দ্রুত এটি বিস্তার লাভ করে। তবে যথাযথ প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা নিলে, এর বিস্তার অনেকাংশে প্রতিরোধ করা সম্ভব।

করোনাভাইরাসজনিত সংক্রমণ কিভাবে ছড়ায়

এই ভাইরাসটি মূলতঃ মানুষ থেকে মানুষে ছড়ায় ঃ

- আক্রান্ত ব্যক্তির হাঁচি-কাশি, কফ-থুথুর মাধ্যমে ও
- আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে সরাসরি সংস্পর্শে আসলে।

লক্ষণসমূহ

ভাইরাস শরীরে ঢোকার পরে সংক্রমনের লক্ষণ দেখা দিতে প্রায় ২-১৪ দিন সময় লাগে

- বেশীরভাগ ক্ষেত্রে প্রথম লক্ষণ জ্বর
- এছাড়া শুকনো কাশি/ গলা ব্যথা হতে পারে
- শ্বাসকষ্ট/ নিউমোনিয়াও দেখা দিতে পারে
- অন্যান্য অসুস্থতা (ডায়াবেটিস/ উচ্চ রক্তচাপ/ শ্বাসকষ্ট/ হৃদরোগ/ কিডনী রোগ/ ক্যান্সার) থাকলে তা বিভিন্ন জটিলতার ঝুঁকি বাড়ায়

সম্ভাব্য রোগী

যাদের জ্বর এর সাথে কাশি বা শ্বাসকষ্ট রয়েছে এবং লক্ষণ প্রকাশের ১৪ দিনের মধ্যে বিদেশ ভ্রমণের ইতিহাস অথবা করোনা আক্রান্ত এলাবায় ভ্রমণের ইাতিহাস আছে।
অথবা
কোন রোগীর কাশি বা শ্বাসকষ্ট আছে এবং গত ১৪ দিনে কোন সম্ভাব্য বা নিশ্চিত করনা রোগীর সংস্পর্শে এসেছে।
অথবা
কোন রোগী যার জ্বর এর সাথে কাশি বা শ্বাসকষ্ট আছে এবং হাসপাতালে ভর্তি হবার প্রয়োজন হয়েছে এবং অন্য কোন রোগ সণাক্ত হয়নি।

কারা উচ্চ স্বাস্থ্য ঝুঁকিতে আছেন

পেশাগত কারণে : স্বাস্থ্যকর্মী (ডাক্তার, নার্স), পুলিশ, বিমানবন্দরের কর্মী, হোটেল কর্মী ইত্যাদি যেখানে অধিক লোকের সমাগম হয়।

অন্যান্য দীর্ঘমেয়াদি রোগে ভোগার কারণে: হৃদরোগ, স্ট্রোক, উচ্চরক্তচাপ, ডায়াবেটিস, দীর্ঘমেয়াদি শ্বাসতন্ত্রের রোগ, ক্যান্সার, দীর্ঘমেয়াদি লিভারের অসুখ, দীর্ঘমেয়াদি কিডনি অসুখ ইত্যাদি রোগে ভুগলে।

আইসিইউ তে ভর্তি রোগী

বয়স ৬০ বা তার বেশি হলে

সম্বাব্য করোনা রোগীর সংস্পর্শে আসলে

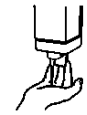
সংক্রমণ প্রতিরোধ ব্যবস্থা

প্রতিরোধ ব্যবস্থা দুই প্রকার: ১) ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা ও ২) কাশি শিষ্টাচার

ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা

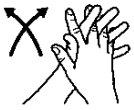
- সাবান দিয়ে নিয়মিত হাত ধোয়া অথবা হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করে হাত পরিস্কার করা।
- অপরিষ্কার হাত দিয়ে চোখ, নাক ও মুখ স্পর্শ না করা।

১

২ 

৩

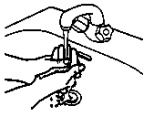
৪

৫ 

৬

৭

৮

৯ 

১০

<u>হাত ধোয়ার সঠিক পদ্ধতি</u>

নিচের ধাপসমূহ অনুসরণ করে হাত ধুতে হবে ঃ

১. প্রথমে দুইহাত পানি দিয়ে ভিজিয়ে নিন
২. এরপরে দুই হাতেই সাবান লাগিয়ে নিন
৩. একহাতের তালু দিয়ে অন্য হাতের তালু ঘষুন
৪. এক হাতের তালু দিয়ে অন্য হাতের উল্টো পীঠ ঘষুন
৫. আঙ্গুলের ফাঁকে আঙ্গুল ঢুকিয়ে ঘষুন
৬. দুইতালু আঙ্গুলের ফাঁকে আঙ্গুল ঢুকিয়ে ঘষুন
৭. একহাত দিয়ে অন্য হাতের বৃদ্ধাঙ্গুলি ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে ঘষুন
৮. ডান হাতের সব আঙ্গুল একসাথে অপর হাতের তালুতে ঘষুন
৯. এবার পরিষ্কার পানি দিয়ে হাত ধুয়ে নিন
১০. একটি পরিষ্কার তোয়ালে বা টিস্যু দিয়ে হাত মুছে ফেলুন

কখন কখন হাত ধুতে হবে ঃ

– নাক পরিষ্কার করা, হাঁচি বা কাশি দেয়ার পরে
– অসুস্থ কাউকে চিকিৎসা দেয়ার আগে ও পরে
– খাবার তৈরির আগে, খাবার তৈরির সময় ও পরে
– খাবার খাওয়ার পূর্বে
– প্রতিবার টয়লেট ব্যবহার করার পরে
– হাতে দৃশ্যমান কোনো ময়লা থাকলে
– ময়লা-আবর্জনা ধরার পরে
– কোন প্রাণী হাত দিয়ে ধরলে বা প্রাণীর ময়লা পরিষ্কার করার পরে

কি দিয়ে হাত ধুতে হবে ঃ

– সাবান-পানি হলো হাত ধোয়ার জন্য সবচেয়ে নির্ভরযোগ্য উপায়
– হাতের কাছে সাবান না থাকলে হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে হাত জীবাণুমুক্ত করা যাবে

কাশি শিষ্টাচার

- হাঁচি বা কাশি দেয়ার সময় টিস্যু দিয়ে অথবা কনুই ভাঁজ করে নাক মুখ ঢেকে রাখুন
- ব্যবহৃত টিস্যু ঢাকনাযুক্ত বিনে ফেলুন এবং পুড়িয়ে ফেলুন
- যেখানে সেখানে থুথু/কফ ফেলার অভ্যাস পরিহার করুন
- সর্দি/কাশি বা জ্বর এ আক্রান্ত হলে ডিস্পোজেবল মাস্ক পরিধান করুন
- ব্যবহৃত মাস্ক প্রতি ৮ ঘন্টা পরপর বা হাঁচি-কাশি দেবার পর মাস্ক ভিজে গেলে পরিবর্তন করুন

অফিসের নিয়ম কানুন

- অফিসে ঢোকার মূল প্রবেশপথে হাত ধোয়ার জন্য 'হ্যান্ড স্যানিটাইজেশন ষ্টেশন' স্থাপন করতে হবে। পাশাপাশি হাত মোছার জন্য টিস্যুর ব্যবস্থা রাখতে হবে
- অফিসে ইতিমধ্যে সরবরাহকৃত জীবাণুনাশক দিয়ে প্রতিদিন ২ ঘন্টা পরপর ডেস্ক, কম্পিউটার, টেলিফোন, দরজার হাতল, সিঁড়ির রেলিং এবং খাবারের জায়গা পরিস্কার করুন
- কারো সাথে হাত মিলানো বা কোলাকুলি করা থেকে বিরত থাকুন
- মিটিং রুমে ঢোকার পূর্বে সকল অংশগ্রহনকারী সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে নিবেন
- টাকা-পয়সা ধরার পর হাত সাবান-পানি অথবা হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে পরিষ্কার করুন
- সর্দি/কাশি বা জ্বর এ আক্রান্ত হলে মাস্ক পরিধান করুন, অন্যান্য কর্মীদের থেকে কমপক্ষে এক মিটার দুরত্ব বজায় রেখে চলুন এবং সাথে সাথে ব্র্যাক-এইচএনপিপির হটলাইনে কল করুন অথবা রেজিষ্টার্ড চিকিৎসকের পরামর্শ নিন
- টয়লেট ব্যবহারের পর ঢাকনা বন্ধ করে কমোড ফ্ল্যাশ করুন

বাড়িতে করণীয়

- প্রতিদিন সকালে কর্মস্থলে আসার পূর্বে যাচাই করুণ নিজে সুস্থ আছেন কিনা
- সর্দি/কাশি বা জ্বরে আক্রান্ত হলে বাসায় অবস্থান করুন। মাস্ক পরিধান করুন, বাড়ির অন্যান্য সদস্য থেকে ১ মিটার (৩ফুট) দূরত্ব বজায় রাখুন এবং সাথে সাথে BRAC এর হট লাইনে যোগাযোগ করুন
- জ্বর, হাঁচি,কাশি বা উপরোল্লিখিত কোন লক্ষণ না থাকলে পরিস্কার পরিচ্ছন্ন কাপড় পরে অফিসে আসুন
- কর্মস্থল থেকে বাসায় ফিরে ভাল করে সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে নিন। (সম্ভব হলে গোসল করে নিন)
- খাবার প্রস্তুত করার পূর্বে হাত ভাল করে ধুয়ে নিন
- মাছ-মাংশ-ডিম ভাল করে সিদ্ধ করে রান্না করুন
- অপ্রয়োজনে পশু-পাখি ধরবেন না, ধরলে সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলুন।
- বাড়ীতে অসুস্থ ব্যক্তি থাকলে তার পরিচর্যার আগে ও পরে সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে নিন
- প্রতিদিন পরিহিত জামা কাপড় সমূহ বাড়িতে গিয়ে পরিস্কার করে ধুয়ে ফেলুন ও রোদে শুকিয়ে পরবর্তীতে ব্যবহার করুন

করোনাভাইরাসে আক্রান্ত ব্যাক্তির সংস্পর্শে আসলে করণীয়

- ১৪ দিন বাসায় নিজ কক্ষে অবস্থান করুন
- জরুরী কাজ ব্যতীত বাড়ীর বাইরে যাওয়া হতে বিরত থাকুন
- মাস্ক পরিধান করুন
- সুস্থ ব্যক্তিদের থেকে অন্তত ১ মিটার (৩ ফুট) দূরত্ব বজায় রাখুন
- গণপরিবহন ও গণজমায়েত এড়িয়ে চলুন
- এই ১৪ দিনের মধ্যে লক্ষন দেখা দিলে অবশ্যই ব্র্যাক স্বাস্থ্য, পুষ্টি ও জনসংখ্যা কর্মসূচী (এইচএনপিপি) / আইইডিসিআর এর হটলাইন এ রিপোর্ট করুন বা নিকটস্থ রেজিষ্টার্ড চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

হেল্‌থ সেন্টার, ক্লিনিক বা যক্ষ্মা ও ম্যালেরিয়া ল্যাবরেটরীতে করণীয়

কর্মীরা হেল্‌থ সেন্টার, ক্লিনিক বা যক্ষ্মা ও ম্যালেরিয়া ল্যাবরেটরীতে প্রবেশের সময়

হেল্‌থ সেন্টার, ক্লিনিক বা যক্ষ্মা নিয়ন্ত্রণ কর্মসূচির ল্যাবরেটরীতে মূল প্রবেশপথে হাত ধোয়ার জন্য 'হ্যান্ড স্যানিটাইজেশন ষ্টেশন' স্থাপন করতে হবে। এছাড়া কর্মীরা হেল্‌থ সেন্টার, ক্লিনিক বা যক্ষ্মা নিয়ন্ত্রণ কর্মসূচির ল্যাবরেটরীতে প্রবেশের সময়:

- জুতা পরিবর্তন করুন
- সাবান পানি বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে নিজের দুই হাত পরিষ্কার করুন

কর্মীরা ডিউটি শুরু করার পূর্বে

- সঠিকভাবে এপ্রোন বা ইউনিফর্ম পরিধান করুন। নারী কর্মীগণ ওড়না বা আলাদা কাপড় এপ্রোন বা ইউনিফর্মের উপরে পরিধান না করে এপ্রোন এর নিচে পড়ুন।
- পোশাক পরিধান শেষে সঠিকভাবে দুই হাত ভালভাবে সাবান-পানি দিয়ে ধুয়ে নিন
- নারী কর্মীগণ চুল বেঁধে রাখুন
- প্রয়োজনবোধে মাস্ক ব্যবহার করুন

সেবাগ্রহনকারী হেল্‌থ সেন্টার, ক্লিনিক বা যক্ষ্মা ও ম্যালেরিয়া ল্যাবরেটরীতে প্রবেশের সময়

- জুতা খুলে প্রবেশ করতে বলুন
- হাত সাবান-পানি বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে পরিষ্কার করে নিতে বলুন
- হাঁচি-কাশি বা জ্বরের লক্ষন আছে কিনা খেয়াল করুন। যদি লক্ষন থাকে তাহলে সেবাগ্রহনকারীকে অন্যান্য সাধারণ সেবাগ্রহনকারীদের থেকে পৃথক বসার ব্যবস্থা করুন ও দ্রুত সেবা দিন।

সেবা প্রদানের সময়

- সঠিকভাবে সেবাগ্রহনকারীর ইতিহাস গ্রহণ করুন
- জ্বর/ কাশি/ শ্বাসকষ্ট থাকলে জিজ্ঞাসা করুন বিগত ১৪ দিনে
    - সে করোনা আক্রান্ত কোনো দেশে ভ্রমণ করেছে কিনা বা
    - পরিবারের কেউ প্রবাস থেকে ফিরে এসেছে কিনা বা
    - সে করোনা আক্রান্ত কোনো ব্যক্তির সংস্পর্শে গিয়েছিলো কিনা
- জ্বর/ কাশি/ শ্বাসকষ্ট এর সাথে উক্ত ভ্রমন ইতিহাস থাকলে সেবাগ্রহনকারীকে দ্রুত নিকটস্থ সরকারী হাসপাতালে রেফার করুন
- সেবাগ্রহনকারীর শরীর পরীক্ষা করার সময় প্রয়োজনে গ্লাভস ও মাস্ক ব্যবহার করুন
- প্রতিবার সেবাগ্রহনকারীকে পরীক্ষা করার আগে ও পরে হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে হাত জীবাণুমুক্ত করে নিন
- হাঁচি-কাশি দেয়ার সময় টিস্যু দিয়ে বা বাহুর ভাঁজে নাক-মুখ ঢেকে রাখুন, ব্যবহার করা টিস্যু কোন ঢাকনা যুক্ত পাত্রে ফেলে দিন এবং হাত সাবান দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। হাঁচি-কাশি আটকাতে পরনের পোশাক ব্যবহার করবেন না।
- সেবাগ্রহনকারীদের হাঁচি বা কাশি দেবার সময়ে সাবধানতা অবলম্বন করতে বলুন
- সেবাগ্রহনকারীর এটেন্ডেন্ট- এর কোন লক্ষণ আছে কিনা খেয়াল রাখুন
- প্রত্যেক সেবাগ্রহনকারীর সাথে ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা ও কাশি শিষ্টাচার নিয়ে কথা বলুন

সেবা প্রদানের পর

- করোনা ভাইরাস সংক্রমণের লক্ষণসমুহ জানিয়ে দিন
- সেবাগ্রহনকারীদের সুবিধার্থে নীচের হটলাইন নম্বরগুলো জানিয়ে দিন।

ডিউটি শেষে

- পোশাক পরিবর্তন করুন
- দুই হাত ভালভাবে সাবান দিয়ে ধুয়ে ফেলুন
- ব্যবহৃত পোশাক বাড়িতে গিয়ে ধুয়ে ফেলুন ও রোদে শুকিয়ে নিন

হেল্‌থ সেন্টার, ক্লিনিক বা যক্ষ্মা ও ম্যালেরিয়া ল্যাবরেটরীর পরিচ্ছন্নতা

- যখন সেবাগ্রহণকারীরা উপস্থিত থাকবে, তখন ক্লিনার বা আয়াদের প্রতি ঘন্টায় হেল্‌থ সেন্টার বা ক্লিনিকের ফ্লোর মপ করতে হবে। অন্য সময় ২ ঘন্টা পরপর মপ করবে।
- জীবাণুনাশক দিয়ে প্রতিদিন ডেস্ক, কম্পিউটার, টেলিফোন, দরজার হাতল, সিঁড়ির রেলিং এবং সেবাগ্রহণকারীদের বসার জায়গা পরিস্কার করুন।
- হেল্‌থ সেন্টার, ক্লিনিক বা যক্ষ্মা ও ম্যালেরিয়া ল্যাবরেটরীতে প্রবেশ পথে হ্যান্ড স্যানিটাইজারের ব্যবহার নিশ্চিত করুন। হ্যান্ড ওয়াশিং ষ্টেশনের পানির কল সচল রাখুন ও সাবান বা তরল সাবান নিশ্চিত করুন।

স্বাস্থ্যকর্মী / স্বাস্থ্য সেবিকাদের করণীয়

মাঠ পর্যায়ে কাজের ক্ষেত্রে নিম্নলিখিত বিষয়গুলো মেনে চলুন

- প্রতিদিন সকালে কর্মস্থলে আসার পূর্বে যাচাই করুণ নিজে সুস্থ আছেন কিনা
- সর্দি/কাশি বা জ্বরে আক্রান্ত হলে বাসায় অবস্থান করুন। মাস্ক পরিধান করুন, বাড়ির অন্যান্য সদস্য থেকে ১ মিটার বা ৩ ফুট দূরত্ব বজায় রাখুন এবং সাথে সাথে BRAC এর হট লাইনে যোগাযোগ করুন।
- জ্বর, হাঁচি,কাশি বা উপরোল্লিখিত কোন লক্ষণ না থাকলে পরিস্কার পরিচ্ছন্ন কাপড় পরে খানাভিজিটের জন্য বের হন
- প্রতি কর্মদিবসে ১০ টি খানা ভিজিট করুন।
- উপকারভোগীর বাসায় প্রবেশের পর কাউন্সিলিং এর সময় সর্বনিম্ন ১ মিটার/ তিন ফুট দূরত্ব বজায় রাখুন।
- সেবা প্রদানের পূর্বে কর্মী সেবা গ্রহনকারী ও তার পরিবারের অন্য সদস্যদের সর্বশেষ ১৪ দিনের অসুস্থতার ইতিহাস জানবেন
- যদি, হাঁচি,কাশি, জ্বর আছে এমন ব্যক্তি পাওয়া যায় তবে তার তথ্য ডায়রিতে লিপিবদ্ধ করুন এবং এরিয়া ম্যানেজারকে অবহিত করুন।
- খানা ভিজিটের সময় প্রত্যেক সেবা প্রদানকারীর সাথে ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা ও কাশি শিষ্টাচার নিয়ে কথা বলুন।
- খানা ভিজিটের সময় স্বাস্থ্যকর্মীরা করমর্দন বা কোলাকুলি পরিহার করুন ও অপরিষ্কার হাতে চোখ-নাক-মুখ স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকুন।
- উপকারভোগীর বাসায় ঢোকার পরে এবং কাউন্সিলিং প্রদান শেষ হলে সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলুন। হাত ধোয়ার সময় পূর্বে উল্লেখিত সকল ধাপসমূহ অবলম্বন করুন এবং সেবা গ্রহণকারীকেও দেখিয়ে দিন।
- কর্মস্থল থেকে ফিরে ভাল করে সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে নিন। (সম্ভব হলে গোসল করে নিন)
- স্বাস্থ্য সেবিকা খানা পরিদর্শনের সময় জ্বর/ কাশি/ শ্বাসকষ্ট আছে এমন কাউকে শনাক্ত করার সাথে সাথে সংশ্লিষ্ট স্বাস্থ্যকর্মীকে মোবাইলে কল করে জানাবেন। একইভাবে স্বাস্থ্যকর্মী নিজেরাও খানা পরিদর্শনের সময় জ্বর/ কাশি/ শ্বাসকষ্ট আছে এমন কাউকে শনাক্ত করার সাথে সাথে নিম্নের ছক অনুযায়ী ডায়রীতে তথ্য লিপিবদ্ধ করবেন ও সংশ্লিষ্ট এরিয়া ম্যানেজার কে আক্রান্ত ব্যক্তির তথ্য মেসেজের মাধ্যমে জানাবেন।

নাম	বয়স	ঠিকানা	মোবাইল নাম্বার

আপনার নিজের কোন লক্ষন দেখা দিলে কি করবেন

- আপনার নিজের কোন লক্ষন দেখা দিলে স্বাস্থ্য, পুষ্টি ও জনসংখ্যা কর্মসূচী (এইচএনপি পি)/ আইইডিসিআর এর হটলাইন এ রিপোর্ট করুন বা নিকটস্থ রেজিষ্টার্ড চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।
- পরিবারের অন্য সদস্যদের নিরাপত্তার স্বার্থে আপনি আলাদা একটি রুমে আলাদাভাবে অবস্থান করুন।
- সবসময় মাস্ক পরিধান করুন।
- জরুরী কাজ ব্যতিত বাড়ীর বাইরে যাওয়া হতে বিরত থাকুন।
- সুস্থ ব্যক্তিদের থেকে অন্তত ১ মিটার (৩ ফিট) দূরত্ব বজায় রাখুন।
- ব্যবহার করা কাপড়চোপড় ভাল করে সাবান দিয়ে ধুয়ে ফেলুন এবং আসবাবপত্র জীবাণুনাশক দিয়ে পরিস্কার করুন।

অন্যান্য মাঠ কর্মীদের করণীয়

- কর্মস্থলে মানুষের ভিড় এড়িয়ে চলুন।
- হাঁচি কাশি দেয়ার সময় টিস্যু দিয়ে বা বাহুর ভাঁজে নাক-মুখ ঢেকে রাখুন, ব্যবহার করা টিস্যু কোন ঢাকনা যুক্ত পাত্রে ফেলে দিন এবং হাত সাবান দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।
- অপরিষ্কার হাতে চোখ-নাক-মুখ স্পর্শ করবেন না।
- হাঁচি-কাশি বা জ্বর আছে এমন ব্যক্তিদের থেকে অন্তত ১ মিটার (৩ ফিট) দূরত্ব বজায় রাখুন।
- ব্র্যাকের সকল কর্মসূচিকে ৩১ মার্চ ২০২০ পর্যন্ত ৫-৭ জনের অধিক অংশগ্রহনকারী নিয়ে মিটিং না করার জন্য উৎসাহিত করা হচ্ছে। অন্যান্য কর্মসূচির কর্মীরাও ফোরাম/মিটিং করার সময় নিম্নলিখিত বিষয়সমূহ খেয়াল রাখবেন:
    - সম্ভব হলে মিটিং স্পটে সদস্যদের সহায়তায় সাবান দিয়ে সকলের হাত ধোয়ার ব্যবস্থা করতে হবে।
    - মিটিংয়ে সদস্যদের একসাথে জড়ো হয়ে বসার প্রয়োজন নাই। সবাইকে অন্তত ৩ফুট (২ হাত) দূরত্ব বজায় রাখতে হবে।
    - টাকা গণনার সময় হাতে গ্লাভস ও মাস্ক ব্যবহার করার জন্য উৎসাহিত করা হচ্ছে। এগুলো সম্ভব না হলে সকল টাকা পয়সা গননার পরে সাবান দিয়ে ২০ সেকেন্ড হাত ধুতে হবে এবং টাকা পয়সা গননার সময় হাত দিয়ে নাক, চোখ এবং মুখ স্পর্শ করা যাবে না।
    - প্রত্যেক অংশাগ্রহনকারীর সাথে ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা ও কাশি শিষ্টাচার নিয়ে কথা বলুন।
    - ম্যালেরিয়া কর্মসূচির এলএলআইএন বিতরনের সময় লোক সমাগম নিয়ন্ত্রণ করতে হবে এবং জনসাধারণকে ৩ ফুট দূরত্ব বজায় রেখে লাইনে দাঁড়ানো নিশ্চিত করতে হবে। প্রয়োজনে একাধিক লাইনে দাঁড়ানোর ব্যবস্থা নিতে হবে। এলএলআইএন বিতরণ কেন্দ্রে হাত ধোয়ার জন্য সাবান ও পানির ব্যবস্থা রাখতে হবে। প্রয়োজনে হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করতে হবে।

– অন্যান্য কর্মসূচির কর্মীগন তাদের উপকারভোগীর শেষ ১৪ দিনের অসুস্থতার ইতিহাস নিবেন এবং কাজের সময় জ্বর/ কাশি/ শ্বাসকষ্ট আছে এমন কাউকে শনাক্ত করার সাথে সাথে নিম্নের ছক অনুযায়ী তথ্য লিপিবদ্ধ করে এইচএনপিপির এরিয়া ম্যানেজারকে আক্রান্ত ব্যক্তির তথ্য মেসেজের মাধ্যমে জানাবেন।

নাম	বয়স	ঠিকানা	মোবাইল নাম্বার

কমিউনিটি পর্যায়ের সচেতনতা (মাঠপর্যায়ে কর্মরত ব্র্যাকের সকল কর্মী)

হাত ধোয়া

- বাইরে থেকে ফিরে সাবান দিয়ে ২০ সেকেন্ড হাত ধুয়ে নিন
- সকল টাকা পয়সা গণনার পরে সাবান দিয়ে ২০ সেকেন্ড হাত ধুয়ে নিন
- অপ্রয়োজনে পশু-পাখি ধরবেন না, ধরলে সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলুন।
- বাড়ীতে অসুস্থ ব্যক্তি থাকলে তার পরিচর্যার আগে ও পরে সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে নিন
- নাক পরিষ্কার করা, হাঁচি বা কাশি দেয়ার পরে
- খাবার তৈরির আগে, খাবার তৈরির সময় ও পরে
- খাবার খাওয়ার পূর্বে
- প্রতিবার টয়লেট ব্যবহার করার পরে
- হাতে দৃশ্যমান কোনো ময়লা থাকলে
- ময়লা-আবর্জনা ধরার পরে

খাবার রান্না ও খাওয়ার নিয়ম

- মাছ-মাংশ-ডিম ভালভাবে সিদ্ধ করে খাবেন
- কাঁচা ফলমূল ভালভাবে পরিস্কার করে খাবেন
- শাক-সবজি পরিস্কার করে ধুয়ে ভালোভাবে সিদ্ধ করে রান্না করে খাবেন

সামাজিক

- হাঁচি-কাশি দেয়ার সময় টিস্যু বা বাহু ভাজ করে নাক-মুখ ঢেকে রাখুন
- জনসমাগম পরিহার করে চলুন
- করমর্দন ও কোলাকুলি পরিহার করুন
- হাঁচি-কাশি বা জ্বর আছে এমন ব্যক্তিদের থেকে অন্তত ১ মিটার (৩ ফিট) দূরত্ব বজায় রাখুন

আইসলেশন ও কোয়ারেন্টাইন

- নিজ কর্মএলাকায় প্রবাস ফেরত ব্যক্তির খোঁজ পেলে, তাদেরকে ১৪ দিন নিজ বাড়িতে থাকার পরামর্শ দিন
- করোনা ভাইরাসে আক্রান্ত ব্যাক্তির সংস্পর্শে আসার পর থেকে পরবর্তী ১৪ দিন বাড়ীর একটি কক্ষে আলাদাভাবে অবস্থান করুন
- বাড়ীতে থাকাকালীন মাস্ক ব্যবহার করুন
- আপনার ব্যক্তিগত ব্যবহার্য সামগ্রী (যেমন- থালা, গ্লাস, কাপ, গামছা, বিছানার চাদর) অন্য কারো সাথে ভাগাভাগি করে ব্যবহার করবেন না। এসকল জিনিস ব্যবহারের পরে ভালো করে ধুয়ে ফেলতে হবে।
- খুব প্রয়োজন ছাড়া বাড়ির বাহিরে যাবেন না
- অসুস্থ ব্যক্তির থেকে অন্তত এক মিটার (৩ ফিট) দূরত্ব বজায় রাখুন ও এসময় মাস্ক ব্যবহার করুন
- এই ১৪ দিনের মধ্যে অসুস্থতার কোন লক্ষণ দেখা দিলে স্বাস্থ্যসেবিকা/ স্বাস্থ্যকর্মীকে জানান বা নিকটস্থ হাসপাতালে যাবেন বা নিম্নোক্ত নাম্বারে পরবর্তী করণীয় জানতে যোগাযোগ করবেন।
- এর মধ্যে অসুস্থতার কোন লক্ষন দেখা না দিলে এই ১৪ দিন পরে আপনি দৈনন্দিন স্বাভাবিক কার্যক্রম করতে পারবেন।

যোগাযোগ করুন ঃ

আইইডিসিআর এর হটলাইন

১০৬৫৫, ০১৯৪৪৩৩৩২২২ (প্রতিরোধের উপায় জানতে)

স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের হটলাইন

৩৩৩, ১৬২৬৩ (চিকিৎসার জন্য)

এইচএনপিপির এরিয়া ম্যানেজারদের করণীয়

ব্র্যাক-এইচএনপিপির এরিয়া ম্যানেজার স্বাস্থ্যকর্মী/ অন্যান্য কর্মসূচির কর্মী/ম্যানেজারদের মাধ্যমে পাওয়া সম্ভাব্য আক্রান্ত ব্যক্তিদের সাথে মোবাইলে যোগাযোগ করে (২৪ ঘণ্টার মধ্যে) নির্দিষ্ট তথ্য (শারীরিক লক্ষণ ও ভ্রমণ ইতিহাস/ অন্য আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে সংস্পর্শে আসার ইতিহাস) নিয়ে নিশ্চিত হবেন ও একটি তালিকা তৈরী করবেন (ছক অনুযায়ী) এবং দিনশেষে (সন্ধ্যা ৬ টার মধ্যে) সেই তালিকা প্রধান কার্যালয়ে পাঠাবেন।

লক্ষণ নেই [কাশি, জ্বর অথবা শ্বাস কষ্ট]

আক্রান্ত এলাকায় ভ্রমনের ইতিহাস নেই
আক্রান্ত ব্যক্তির সঙ্গে সংস্পর্শ হয়নি

আশ্বস্ত করুন যে করোনা ভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা ক্ষীণ

লক্ষণ নেই [কাশি, জ্বর অথবা শ্বাস কষ্ট]

আক্রান্ত এলাকায় সাম্প্রতিক সময়ে ভ্রমন হয়েছে
আক্রান্ত ব্যক্তির সঙ্গে সংস্পর্শ হয়েছে

১৪ দিন পর্যন্ত আলাদা একটি কক্ষে অবস্থান করুন ও সবসময় মাস্ক পরিধান করুন
ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা ও কাশি শিষ্টাচার সম্পর্কে বলুন

- খুব প্রয়োজন ছাড়া বাড়ির বাইরে যাবেন না
- সুস্থ ব্যক্তির থেকে অন্তত এক মিটার (৩ ফিট) দূরত্ব বজায় রাখুন ও এসময় মাস্ক ব্যবহার করুন
- গণপরিবহন ও গণজমায়েত এড়িয়ে চলুন
- এই ১৪ দিনের মধ্যে আপনার নিজের কোন লক্ষন দেখা দিলে আইইডিসিআর এর হটলাইন এ অথবা স্বাস্থ্যঅধিদপ্তরের হটলাইনে যোগাযোগ করুন।

লক্ষণ আছে [কাশি, জ্বর অথবা শ্বাস কষ্ট]

আক্রান্ত এলাকায় ভ্রমনের ইতিহাস নেই
আক্রান্ত ব্যক্তির সঙ্গে সংস্পর্শ হয়নি

১৪ দিন পর্যন্ত আলাদা একটি কক্ষে অবস্থান করুন ও সবসময় মাস্ক পরিধান করুন
ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা ও কাশি শিষ্টাচার সম্পর্কে বলুন

- খুব প্রয়োজন ছাড়া বাড়ির বাইরে যাবেন না
- সুস্থ ব্যক্তির থেকে অন্তত এক মিটার (৩ ফিট) দূরত্ব বজায় রাখুন ও এসময় মাস্ক ব্যবহার করুন
- গণপরিবহন ও গণজমায়েত এড়িয়ে চলুন
- এই ১৪ দিনের মধ্যে আপনার নিজের কোন লক্ষন দেখা দিলে আইইডিসিআর এর হটলাইন এ অথবা স্বাস্থ্যঅধিদপ্তরের হটলাইনে যোগাযোগ করুন।

লক্ষণ আছে [কাশি, জ্বর অথবা শ্বাস কষ্ট]

আক্রান্ত এলাকায় সাম্প্রতিক সময়ে ভ্রমন হয়েছে
আক্রান্ত ব্যক্তির সঙ্গে সংস্পর্শ হয়েছে

বলুন তার করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা আছে । তাকে নিম্নের তথ্যগুলো দিন:

- ১৪ দিন পর্যন্ত আলাদা একটি কক্ষে অবস্থান করুন ও সবসময় মাস্ক পরিধান করুন
- খুব প্রয়োজন ছাড়া বাড়ির বাইরে যাবেন না
- সুস্থ ব্যক্তির থেকে অন্তত এক মিটার (৩ ফিট) দূরত্ব বজায় রাখুন ও এসময় মাস্ক ব্যবহার করুন
- গণপরিবহন ও গণজমায়েত এড়িয়ে চলুন
- আইইডিসিআর এর হটলাইন এ অথবা স্বাস্থ্যঅধিদপ্তরের হটলাইনে যোগাযোগ করুন।

কর্মীদের ট্রেনিং

- ব্র্যাক প্রধান কার্যালয়ের সকল কর্মসূচির ২/৩ জন মনোনীত কর্মীদের নিয়ে এই সংক্রান্ত প্রশিক্ষণ (ToT) আগামী ১১ মার্চ, ২০২০ তারিখের মধ্যে সম্পন্ন করতে হবে।
- প্রশিক্ষণ কর্ম পরিকল্পনা অনুসারে এইচএনপিপির সকল বিভাগীয়/ জেলা/ এলাকা ব্যবস্থাপকগণ অনলাইনে ২ ঘণ্টার একটি সেশন গ্রহন করবেন। ঢাকা থেকে দায়িত্বপ্রাপ্ত ব্যক্তিরা উক্ত ট্রেনিং পরিচালনা করবেন।

  ১৬/০৩/২০২০ - ঢাকা/ ময়মনসিংহ বিভাগ

  ১৮/০৩/২০২০ - রংপুর/ সিলেট/ খুলনা / চট্টগ্রাম/ বরিশাল/ রাজশাহী
- অনলাইনে ট্রেনিং গ্রহণ করার পরবর্তী ৩ কার্যদিবসের (১৯-২৩ মার্চ ২০২০) মধ্যে প্রতি ম্যানেজার পিএ ও স্বাস্থ্যকর্মীকে উপজেলা ভিত্তিক প্রশিক্ষণ প্রদান করবেন। সকল স্বাস্থ্যকর্মীকে প্রশিক্ষণের সময়ই তথ্য সম্বলিত লিফলেট প্রদান করতে হবে (প্রতি স্বাস্থ্যসেবিকার জন্য ৪০০ করে মোট ৪০০০)।
- স্বাস্থ্যকর্মীরা ১৯ মার্চ থেকে ৫ এপ্রিল পর্যন্ত মডিউলের ৪ নং সেকশন অনুসরণে মাঠপর্যায়ে কর্ম পরিকল্পনা অনুসারে ক্রমান্বয়ে স্বাস্থ্যসেবিকাদের এককভাবে প্রশিক্ষণ সম্পন্ন করবেন ও প্রতি স্বাস্থ্যসেবিকাকে ৪০০ করে লিফলেট প্রদান করবেন।