brac

পিপিই (ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম)-এর ব্যবহারসংক্রান্ত সাধারণ নির্দেশনা

স্ট্যান্ডার্ড অপারেটিং প্রসেডিওর (এসওপি)

পিপিই-এর অন্তর্ভুক্ত সরঞ্জাম

- গাউন (কভার-অল-এর সঙ্গে হেড কভার সংযুক্ত)
- মেডিকেল মাস্ক
- সার্জিক্যাল গ্লাভস এবং এক্সামিনেশন গ্লাভস
- চোখের সুরক্ষা (গগলস অথবা ফেস শিল্ড)
- বুট বা মুখবন্ধ জুতা
- শু-কভার
- মেডিকেল হেড ক্যাপ
- হেভি ডিউটি রাবার গ্লাভস (পরিচ্ছন্নতাকর্মীর জন্য)

কাদের পিপিই ব্যবহার করা প্রয়োজন

- ডাক্তার/নার্স (ক্লিনিক বা হেলথ সেন্টারে কর্মরত)
- ল্যাব টেকনিশিয়ান (ক্লিনিক বা হেলথ সেন্টারে বা টিবি ল্যাবে কর্মরত)
- কোভিড-১৯ আক্রান্ত রোগীকে সেবা প্রদানকারী ব্যক্তি (মাঠ পর্যায়ে অফিসসমূহে ও রোগী পরিবহনকালে)
- পরিচ্ছন্নতাকর্মী (কোভিড-১৯ আক্রান্ত রোগী থাকলে)

কাদের পিপিই ব্যবহারের প্রয়োজন নেই

- স্বাস্থ্যসেবা কর্মীসহ মাঠ পর্যায়ের অন্যান্য সকল কর্মী

১. পিপিই (ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম)–র ব্যবহার

পিপিই পরিধানের জন্য বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (ডব্লিউএইচও)-র নির্দেশিকা:

গাউনসহ পিপিই পরার ধাপসমূহ (ডনিং): (একজন প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত সহকর্মীর তত্ত্বাবধানে পিপিই পরতে হবে)

- ✓ সকল ব্যক্তিগত জিনিস খুলে রাখা (গয়না, ঘড়ি, কলম, মোবাইল ফোন ইত্যাদি)
- ✓ পোশাক পরিবর্তনের ঘরে গিয়ে পরিষ্কার পোশাক ও রাবারের বুটজুতা পরা (অথবা মুখবন্ধ জুতা অর্থাৎ গোড়ালি থেকে আঙ্গুল পুরোটা ঢেকে রাখে এবং শু-কভার ব্যবহার করুন)
- ✓ পিপিই সেটের সবগুলো জিনিসের আকার ও মান ঠিক আছে কিনা, সেটা চোখে দেখে যাচাই করুন
- ✓ হেড ক্যাপ পরুন
- ✓ হাত জীবাণুমুক্ত করুন
- ✓ হাতে একজোড়া সাধারণ বা এক্সামিনেশন গ্লাভস পরুন
- ✓ কভার-অল গাউন পরুন (পিছন দিকে খোলা গাউন হলে সহকর্মীকে বেঁধে দিতে বলুন)
- ✓ মুখে মাস্ক পরুন
- ✓ চোখের সুরক্ষাদানকারী চশমা/গগলস পরে নিন
- ✓ হেড কভার দিয়ে মাথা এবং ঘাড় ঢেকে রাখুন
- ✓ ফেসশিল্ড ব্যবহার করুন
- ✓ হাতে আরেক জোড়া সার্জিকাল গ্লাভস পরুন (কবজির উপর পর্যন্ত)

পিপিই পরা অবস্থায় নিচের বিষয়গুলো মনে রাখুন

- ✓ মুখে হাত দিবেন না
- ✓ যেখানে সেখানে হাত লাগাবেন না
- ✓ গ্লাভস ছিঁড়ে বা নোংরা হয়ে গেলে, দ্রুত পরিবর্তন করুন
- ✓ কিছুক্ষণ পরপর সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে

নিচে পিপিই খোলার প্রক্রিয়া দেওয়া হলো। মনে রাখবেন, প্রতিটি ধাপের শেষে হাত জীবাণুমুক্ত করতে হবে।

গাউনসহ পিপিই খোলার নিয়ম (ডফিং): (একজন প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত সহকর্মীর তত্ত্বাবধানে পিপিই খুলতে হবে)

- ✓ পিপিই খোলার স্থানে সংক্রামক বর্জ্য ও পুনরায় ব্যবহারযোগ্য উপকরণের জন্য আলাদা কন্টেইনার নিশ্চিত করতে হবে। ব্যবহৃত ধ্বংসযোগ্য পিপিই নিরাপদে ধ্বংস করার জন্য ঢাকনাযুক্ত সংক্রামক বর্জ্য ফেলার কন্টেইনারে ফেলুন। পুনরায় ব্যবহারযোগ্য উপকরণগুলো পৃথক পাত্রে রাখতে হবে এবং সেগুলো ধুয়ে জীবাণুমুক্ত করতে হবে।
- ✓ হাতের গ্লাভসগুলোকে জীবাণুমুক্ত করুন।
- ✓ উপরের অংশে পরা হাত-গ্লাভসগুলো খুলে সেগুলি সংক্রামক বর্জ্যের কন্টেইনারে ফেলুন। এরপর গ্লাভস পরা হাত জীবাণুমুক্ত করুন।
- ✓ মাথার পেছনের দিক থেকে ফিতাটি টেনে ধরে ফেস শিল্ড খুলুন। পুনরায় ব্যবহারযোগ্য উপকরণের পাত্রে রাখুন। এরপর গ্লাভস পরা হাত জীবাণুমুক্ত করুন।
- ✓ আপনার মুখকে সংক্রমণ থেকে রক্ষা করতে মাথা ও ঘাড় ঢেকে রাখা আচ্ছাদন বা হুডের নিচের দিকে ধরে পেছন দিক থেকে খুলতে হবে। খোলার সময় এমনভাবে গোল করতে হবে যেন ভেতরের দিক বাইরে এবং বাইরের দিক ভেতরে থাকে। এরপর গ্লাভস পরা হাত জীবাণুমুক্ত করুন।
- ✓ মাথার পেছনের দিক থেকে ফিতাটি টেনে ধরে গগলস খুলে এটিকে পুনরায় ব্যবহারযোগ্য উপকরণের পাত্রে রাখুন। গ্লাভস পরা হাত জীবাণুমুক্ত করুন।
- ✓ দাঁড়িয়ে, সামনের দিকে ঝুঁকে খুব সতর্কতার সঙ্গে কভার-অল গাউন খুলতে হবে যেন আপনার হাতে জীবাণু না লাগে। কভার-অল গাউন খোলার সময়, পিছনে ফিতাযুক্ত হলে, ঘাড়ের দিক থেকে গিঁটটি খুলুন। সামনে চেইন বা ভেলক্রো থাকলে, সামনে থেকে খুলতে হবে। বাইরের অংশ স্পর্শ না করে ভেতরের দিক থেকে ধরে গোল করে খুলতে হবে। তারপর গাউন এমনভাবে গোটাতে হবে যেন ভেতরের অংশ বাইরে থাকে। কভার-অল গাউন খুলতে আপনার সহকর্মীর সহযোগিতা নিন। কভার-অলটি পুনরায় ব্যবহারযোগ্য উপকরণের পাত্রে রাখুন। আপনার হাতের গ্লাভস জীবাণুমুক্ত করুন।
- ✓ পরনের জুতায় শু-কভার থাকলে তা খুলে ফেলুন। এরপর হাতের গ্লাভসগুলোকে জীবাণুমুক্ত করুন।
- ✓ মাথাটি একটু সামনে হেলিয়ে রেখে মাস্কটি মাথার পেছন দিক থেকে খুলতে হবে। কানের পাশে যে রাবারটি আছে সেটা ধরে মাস্ক খুলে সংক্রামক বর্জ্য ফেলার কন্টেইনারে ফেলতে হবে। গ্লাভস পরা হাত জীবাণুমুক্ত করুন।
- ✓ রাবার বুটগুলি যথাসম্ভব স্পর্শ না করে খুলুন। যদি একই বুট আবার ব্যবহার করতে হয় তাহলে এই স্থান ত্যাগের আগেই এগুলো যথাযথভাবে পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করুন। গ্লাভস পরা হাত জীবাণুমুক্ত করুন।
- ✓ যথাযথভাবে হাতের গ্লাভস খুলুন এবং সেগুলো সংক্রামক বর্জ্য ফেলার কন্টেইনারে ফেলুন।
- ✓ হাত জীবাণুমুক্ত করুন।

২. পিপিই পরিষ্কার ও রক্ষণাবেক্ষণ

পিপিই গাউন

- পরিচ্ছন্নকর্মীদের অবশ্যই হেভি ডিউটি রাবারের গ্লাভস, সুরক্ষিত গাউন এবং বুট পরতে হবে এবং এ ছাড়া যে সব কাজে সংক্রমণের ঝুঁকি রয়েছে অথবা যে সব রোগীর শরীর থেকে তরল রস ও রক্ত বের হয়, সেসব স্থানে কাজ করলে অবশ্যই মুখের সুরক্ষা বা মাস্ক ব্যবহার করা উচিত।
- যেসব স্থান বা জিনিস থেকে জীবাণু সংক্রমণ বা পরিবেশ দূষণ হতে পারে, সেগুলো যত দ্রুত সম্ভব পরিষ্কার করে জীবাণুমুক্ত করতে হবে। হাসপাতাল বর্জ্য নিষ্পত্তিতে ব্যবহৃত মানসম্মত ডিটারজেন্ট/জীবাণুনাশক (উদাহরণস্বরূপ ০.৫% ক্লোরিন দ্রবণ) ব্যবহার করে এগুলো জীবাণুমুক্ত করার পর ধ্বংস করতে হবে।
- ময়লা জিনিসপত্র এক কোণায় সংরক্ষিত মানসম্পন্ন ছিদ্রমুক্ত ঢাকনাওয়ালা ব্যাগ বা বালতিতে ফেলা উচিত এবং ওই আবর্জনাগুলো ভাগাড়ে ফেলে দেওয়ার আগে এবং পরে ওই স্থান ও পাত্রটির নিচে পানি ও ডিটারজেন্ট দিয়ে তাৎক্ষণিকভাবে জীবাণুমুক্ত করা উচিত।

রোগীর যত্ন নেওয়ার সময় এবং বাইরে বেরোনোর আগে হাতের বাইরের অংশে পরা গ্লাভস পরিবর্তন করা উচিত (প্রতিটি রোগী দেখার পর পরিবর্তন করুন)

- কাপড়-চোপড় পরিষ্কার করার ক্ষেত্রে সামান্য গরম পানিতে ডিটারজেন্ট দিয়ে ধুয়ে তারপর প্রায় ৩০ মিনিটের জন্য ০.০৫% ক্লোরিনে ভিজিয়ে রাখুন। এরপর কাপড়টি সাধারণ নিয়মে শুকাতে হবে।

পুনরায় ব্যবহারযোগ্য হেভি ডিউটি রাবার গ্লাভস

সুরক্ষা নিশ্চিত করার জন্য রাবারের গ্লাভসগুলো পরিষ্কার রাখা উচিত। গ্লাভসগুলোকে নিম্নলিখিত উপায়ে পরিষ্কার করতে হবে:

- অল্প সাবান বা ব্লিচমুক্ত ডিটারজেন্ট এবং কুসুম গরম পানি দিয়ে ধুতে হবে;
- সাবান বা ডিটারজেন্টের কোনো কণাও যেন অবশিষ্ট না থাকে–এ জন্য ভালোভাবে ধুতে হবে।

বুট পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করতে ০.৫% ক্লোরিন দ্রবণসহ একটি পাত্রে সেগুলো চুবিয়ে রাখা এবং ব্রাশ দিয়ে ময়লা/কাদা পরিষ্কার করা। দিনে কমপক্ষে একবার বুটগুলি ৩০ মিনিটের জন্য ০.৫% ক্লোরিন দ্রবণে ভিজিয়ে জীবাণুমুক্ত করা উচিত। তারপর ধুয়ে শুকাতে হবে।

সংরক্ষণ

- পুনরায় ব্যবহারযোগ্য এবং ধ্বংসযোগ্য উভয় রকম পিপিই-র জন্য প্রস্তুতকারকের নির্দেশাবলি অনুসরণ করতে হবে।
- পিপিই অবশ্যই রাসায়নিক দ্রব্য, সূর্যের আলো, অধিক তাপমাত্রা, অতিরিক্ত আর্দ্রতা এবং স্যাঁতসেঁতে অবস্থা থেকে সুরক্ষিত রাখতে হবে। তা না হলে এর নির্দিষ্ট স্থায়িত্ব-কাল হ্রাস পাবে।
- সঠিকভাবে সংরক্ষণ না করা হলে ধ্বংসযোগ্য, পুনরায় ব্যবহারযোগ্য, বা সীমিত-ব্যবহারযোগ্য পিপিই অবশ্যই বাতিল করতে হবে।
- ব্যবহার করার আগ পর্যন্ত পিপিইটি প্যাকেটজাত অবস্থায় রাখতে হবে এবং কখনও জীবাণুনাশক বা ব্যক্তিগত পোশাকের সঙ্গে পিপিই সংরক্ষণ করবেন না।

অপসারণ

- অপসারণ হলো পিপিই ব্যবহারের শেষ গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ। নিজের, ময়লা সংগ্রহকারী বা পরিবেশের ক্ষতি বা দূষণের আগেই আপনি পিপিই অপসারণ এবং বাতিল করবেন–তা নিশ্চিত করুন। হাসপাতাল বর্জ্য ব্যবস্থাপনাকারীদের সহযোগিতা নিন।
- পিপিই-র মেয়াদ শেষ হওয়ার তারিখ থাকতে পারে, তাই অন্য পিপিইগুলোও ভালোভাবে পর্যবেক্ষণ করা দরকার। পিপিই প্রস্তুতকারকের নির্দেশনাগুলো পড়তে হবে এবং মেয়াদ উত্তীর্ণ পিপিই যেগুলো আর সুরক্ষা দেবে না, সেগুলো ধ্বংস বা অপসারণের ব্যাপারে কঠোর হতে হবে।
- অপসারণযোগ্য জিনিস ও জীবাণুণাশকের অবশিষ্টাংশ অপসারণের আগে সাবান এবং পানি দিয়ে ভালোভাবে পরিষ্কার করুন। সঠিকভাবে পরিষ্কার করা পিপিই নিয়মিত আবর্জনা হিসাবে অপসারণ করা যেতে পারে।
- কীটনাশক দ্বারা দূষিত পিপিই অবশ্যই কীটনাশকের লেবেল এবং সরকার ও স্থানীয় বিধিবিধানের দিকনির্দেশ অনুসারে অপসারণ করতে হবে। নির্দিষ্ট লেবেলে নির্দেশাবলি বা সরকারি বিধিবিধানের অভাবে, দূষিত পিপিই সবার জন্য ঝুঁকিপূর্ণ বর্জ্য হিসাবে অপসারণ করুন, যা কোনও উপযুক্ত বর্জ্য সংগ্রাহকের কাছে বা দূষিত আবর্জনা ব্যবস্থাপনাকারীর কাছে পৌঁছাতে হবে।
- যদি পরিষ্কার, রক্ষণাবেক্ষণ, সংরক্ষণ এবং ব্যবস্থাপনার জন্য পিপিই-র সকল নির্দেশাবলি সতর্কতার সঙ্গে অনুসরণ করা না হয়, পিপিই অকার্যকর হয়ে উঠতে পারে, এমনকি এটি জীবাণু সংক্রমণও ঘটাতে পারে। সন্দেহ হলেই পিপিই বা পিপিই উপাদানগুলো অপসারণ করুন।

করোনাভাইরাস (কোভিড-১৯) প্রতিরোধে আতঙ্ক নয়, চাই সচেতনতা