



## করোনাভাইরাস রোগ (COVID-19) COVID-19 সহ একটি শিশুর ঘরে যত্ন কীভাবে করবেন: যত্নকারীদের জন্য পরামর্শ

যেসব শিশুদের হালকা COVID-19 উপসর্গ রয়েছে তাদের হাসপাতালে ভর্তির প্রয়োজন ছাড়াই পুনরুদ্ধারকালে যত্নকারীদের সাথে বাড়িতে থাকতে পারবেন।

আপনি যদি সন্দেহজনক বা সম্ভাব্য COVID-19 আছে এমন কোনও সন্তানের যত্ন নিচ্ছেন তবে নিজের এবং বাড়ির অন্যদের এবং আপনার সম্প্রদায়ের লোকদের সুরক্ষার জন্য নীচের পদক্ষেপগুলি অনুসরণ করা গুরুত্বপূর্ণ।

### COVID-19-এর লক্ষণসমূহ

- জ্বর
- কাশি
- শ্বাসকষ্ট

### লক্ষণগুলির জন্য আপনার শিশুকে পর্যবেক্ষণ করুন

- আপনার স্বাস্থ্যসেবা সরবরাহকারী বা [জনস্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষ \(Public Health Authority\)](#)-র নির্দেশ অনুসারে আপনার সন্তানের [লক্ষণগুলি](#) পর্যবেক্ষণ করুন।
- ক্রমবর্ধমান লক্ষণগুলির জন্য লক্ষ রাখুন, যেমন দ্রুত শ্বাস নেওয়া, শ্বাস নিতে কষ্ট হওয়া, বিভ্রান্তি, আপনাকে চিনতে না পারা, জ্বরের কাঁপুনি বা জ্বর যা জ্বর-হাসকারী ঔষধ (উদাঃ আইবুপ্রোফেন, অ্যাসিটামিনোফেন) দিয়ে 12 ঘন্টারও বেশি সময় ধরে নেমে আসে না।
- **যদি আপনার শিশুর তীব্র লক্ষণসমূহ দেখা দেয়, 911 বা আপনার স্থানীয় জরুরী নম্বরে কল করুন।**
- যদি অ্যান্থুলেম ডাকা হয় তবে প্রেরককে বলুন যে সন্তানের COVID-19 রয়েছে। যদি কোনও ব্যক্তিগত গাড়িতে করে হাসপাতালে যান, তবে হাসপাতালকে অগ্রীম জানিয়ে দিন যে সন্তানের COVID-19 রয়েছে।

### হাত পরিষ্কার রাখুন

- বিশেষত শিশুর সাথে কোনও ধরণের যোগাযোগের পরে (যেমন ডায়াপার পরিবর্তন করে) এবং গ্লাভস সরিয়ে নেওয়ার পরে কমপক্ষে 20 সেকেন্ডের জন্য আপনার এবং আপনার শিশুর [প্রায়শই](#) সাবান এবং জল দিয়ে [হাত ধুয়ে ফেলুন](#)।
- যদি সাবান এবং জল প্রাপ্য না হয় এবং যদি আপনার হাত দেখতে ময়লা মনে না হয়, তবে অ্যালকোহল-ভিত্তিক স্যানিটাইজার (ABHS) ব্যবহার করুন যাহাতে কমপক্ষে 60% অ্যালকোহল থাকে। যদি হাত ময়লা দেখায়, তবে প্রথমে একটি ভেজা ওয়াইপ দিয়ে ময়লা সরিয়ে ফেলুন, তারপর ABHS ব্যবহার করুন।
- ডিসপোজেবল কাগজের তোয়ালে দিয়ে হাত শুকান।





- যদি প্রাপ্য না হয় তবে পুনরায় ব্যবহারযোগ্য তোয়ালে ব্যবহার করুন এবং ভিজা হয়ে গেলে এটিকে প্রতিস্থাপন করুন। অন্যের সাথে ব্যবহার করবেন না।
- হাত না ধুয়ে আপনার চোখ, নাক এবং মুখ স্পর্শ করবেন না এবং আপনার সন্তানের মুখটি স্পর্শ না করতে উৎসাহিত করুন।

## অন্যেকে সংক্রমণ ছড়ানো থেকে এড়িয়ে চলুন

- আপনার সন্তান আপনার বাড়িতে বা একটি তদারককৃত বহিরঙ্গনে থাকা উচিত, বন্ধুদের সাথে খেলা বা স্কুলে বা পাবলিক এলাকায় যাওয়া উচিত নয় এবং সম্ভব হলে অন্যদের হতে 2 মিটারের মধ্যে হওয়া উচিত নয়।
- সন্তানের সাথে টুথব্রাশ, তোয়ালে, বিছানার চাদর, বাসন বা বৈদ্যুতিক যন্ত্রসমূহের মতো ব্যক্তিগত বস্তুসমূহ শেয়ার করবেন না।
- খাবার এবং পানীয় শেয়ার করবেন না।
- সম্ভব হলে শিশু থেকে আলাদা বাথরুম ব্যবহার করুন। যদি সম্ভব না হয় তবে ফ্লাশ করার আগে কমোডের ঢাকনা নামিয়ে দিন।
- বুকের দুধ খাওয়ানো মায়েদের জন্য: বুকের দুধ খাওয়ানোর উপকারিতাসমূহ বিবেচনায় রেখে আপনাকে বুকের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যাওয়ার পরামর্শ দেয়া হচ্ছে। রোগের সংস্পর্শ এড়াতে ফেস মাস্ক পরুন।
- আপনি যদি ফরমুলা বা নিষ্কাশিত দুধ খাওয়াচ্ছেন তবে প্রতিটি ব্যবহারের আগে সাবধানতার সাথে সরঞ্জামগুলি নির্বীজন করুন এবং বোতল বা স্তন-পাম্প শেয়ার করবেন না।

## আপনার পরিবেশ পরিষ্কার রাখুন

- ব্যবহৃত মাস্ক, গ্লাভস এবং অন্যান্য দূষিত দ্রব্য অভ্যন্তরীণে আবৃত পাত্রে রাখুন, সামগ্রীগুলি সুরক্ষিত করুন এবং অন্যান্য গৃহস্থালী বর্জ্যের সাথে নিষ্পত্তি করুন।
- সম্ভবত দূষিত লব্ধি প্লাস্টিকের লাইনার-যুক্ত একটি পাত্রে রাখুন এবং সেটা ঝাকাকেন না। নিয়মিত লব্ধি সাবান এবং গরম জলের (60-90 ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড) দিয়ে ধুয়ে ফেলুন এবং ভালভাবে শুকিয়ে নিন। সন্তানের পোশাক এবং চাদরগুলি অন্য কাপড়ের সাথে ধোয়া যাবে। দূষিত লব্ধির সাথে সরাসরি যোগাযোগ হবে বিধায় গ্লাভস এবং একটি মুখোশ পরা উচিত।
- প্রতিদিন অন্তত একবার, একটি [অনুমোদিত শক্ত-পৃষ্ঠে ব্যবহারের জীবাণুনাশক](#) দিয়ে যে পৃষ্ঠসমূহ ঘরের লোকেরা প্রায়শই স্পর্শ করে (যেমন টয়লেট, লব্ধির পাত্র, বেডসাইড টেবিল, ডোরনব, ফোন এবং টেলিভিশন রিমোট) সেই পৃষ্ঠগুলি জীবাণুমুক্ত করুন। 70% এ্যালকোহল দিয়ে স্পর্শ করার পর্দাসমূহ পরিষ্কার করুন।

## নিজেকে রক্ষা কর

- কেবলমাত্র একজন সুস্থ ব্যক্তির সন্তানের যত্ন নেওয়া উচিত তবে আপনার বাড়ির প্রত্যেকেরই এই নির্দেশিকাটি অনুসরণ করা উচিত।
- যাদের COVID-19 থেকে গুরুতর অসুস্থতার ঝুঁকি রয়েছে তাদের COVID-19 আক্রান্ত বাচ্চার যত্ন না নেওয়া উচিত। এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত প্রবীণ ব্যক্তিগণ, দীর্ঘস্থায়ী ব্যাধি (যেমন, হৃদরোগ, ডায়াবেটিস) বা শরীরে আপোষযুক্ত রোগ প্রতিরোধ অবস্থায় আছেন এমন ব্যক্তিবর্গ।



- আপনার যদি সন্তানের 2 মিটারের মধ্যে হতে হয় তবে ফেস মাস্ক, ডিসপোজেবল গ্লোভস এবং চোখের সুরক্ষা পরিধান করুন।
- ফেস মাস্ক বা গ্লোভস পুনরায় ব্যবহার করবেন না।
- যদি সম্ভব হয় তবে সন্তানের যত্ন নেওয়ার সময় তাদেরও একটি মাস্ক পরা উচিত এবং তাদের মুখ বা মাস্ক স্পর্শ না করার জন্য উৎসাহিত করা উচিত।

## লক্ষণসমূহের জন্য নিজেকে পর্যবেক্ষণ করুন

- আপনার নিজের লক্ষণ পর্যবেক্ষণ করুন এবং স্ব-বিচ্ছিন্নতা সম্পর্কে আপনার স্থানীয় জনস্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষের প্রদত্ত যে কোনও পরামর্শ অনুসরণ করুন।
- আপনি যদি হালকা লক্ষণও বিকাশ করেন তবে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব নিজেকে **বিচ্ছিন্ন** করুন এবং আরও নির্দেশাবলীর জন্য আপনার স্থানীয় **জনস্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষ (Public Health Authority)**-র সাথে যোগাযোগ করুন।

## এই সরবরাহসমূহ বহাল রাখুন

- ফেস মাস্ক (পুনরায় ব্যবহার করবেন না)
- যত্নকারীদের ব্যবহারের জন্য চোখের সুরক্ষা (ফেস শিল্ড বা গগলস)
- যত্নকারীদের দ্বারা ব্যবহারের জন্য নিষ্পত্তিযোগ্য গ্লোভস (পুনরায় ব্যবহার করবেন না)
- নিষ্পত্তিযোগ্য কাগজ তোয়ালে
- টিসু
- প্লাস্টিকের লাইনার-যুক্ত বর্জ্য ধারক
- থার্মোমিটার
- জ্বর কমাতে ওভার-দ্যা-কাউন্টার ঔষধ (উদাঃ আইবুপ্রোফেন বা এসিটামিনোফেন)
- চলমান জল
- হাত ধোয়ার সাবান
- কমপক্ষে 60% অ্যালকোহলযুক্ত অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার
- বাসন ধোয়ার সাবান
- নিয়মিত লিন্ড্রি সাবান
- নহিমতি ঘর পরিস্কারের পণ্য
- এক-ধাপ (ওয়ান-স্টেপ) পরিষ্কারের সামগ্রী/জীবাণুনাশক
- শক্ত-পৃষ্ঠের জীবাণুনাশক, বা যদি না পাওয়া যায় তবে ঘন (5%) তরল ব্লিচ এবং সেটা হালকা (লঘু) করার জন্য একটি পৃথক ধারক
- অ্যালকোহল প্রেপ ওয়াইপ

COVID-19 এর বিস্তার প্রতিরোধে আমরা সবাই আমাদের ভূমিকা পালন করতে পারি। আরও তথ্যের জন্য, [Canada.ca/coronavirus](https://Canada.ca/coronavirus) ওয়েবসাইটে যান অথবা যোগাযোগ করুন 1-833-784-4397