

বৈচিত্র্যপূর্ণ সম্প্রদায়গুলির (জাতি এবং জাতিভুক্তি) জন্য COVID-19 বিষয়ে সাংস্কৃতিক ও ভাষাগতভাবে উপযুক্ত পরামর্শ



COVID-19 কী?

COVID-19 হল একটি নতুন ভাইরাস যা 2019 সালের ডিসেম্বর মাস থেকে জনসাধারণের মধ্যে ছড়িয়ে পড়েছে। স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞরা চিন্তিত কারণ এই ভাইরাসটি দ্রুত ছড়িয়ে পড়ছে এবং এটি থেকে গুরুতর অসুস্থতা ও নিউমোনিয়ার মতো রোগ হওয়ার সম্ভাবনা থেকে যায়।

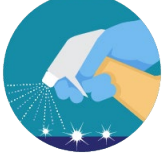
আমার যাতে COVID-19 না হয় সেজন্য আমি নিজেকে কীভাবে সুরক্ষিত করবো?



হাত ধুয়ে নিন

- এই COVID-19 ভাইরাস মারার জন্য আপনার হাত দু'টি প্রায়ই সাবান ও পানি দিয়ে অন্ততপক্ষে 20 সেকেন্ড ধরে ধুয়ে নিন।
 - আপনি জনাকীর্ণ স্থানে গেলে হাত ধোয়ার জন্য আপনি পানি ও এক টুকরো সাবানের বার সঙ্গে রাখতে পারেন, অথবা আপনার পরিবারের কোনো সদস্য জনাকীর্ণ স্থানে গেলে তাদের হাতেও সেটি দিতে পারেন। এছাড়াও আপনি আপনার হাত শুকিয়ে নেওয়ার জন্য ছেঁড়া কাপড়, ন্যাপকিন বা কাগজের তোয়ালে সাথে রাখতে পারেন।
- *পানি ও সাবান উপলভ্য না হলে, অন্ততপক্ষে 60% অ্যালকোহলযুক্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।
- আপনার স্থানীয় কমিউনিটি স্টোর বা দোকান অথবা অনলাইনে হ্যান্ড স্যানিটাইজার খুঁজতে সর্বোচ্চ চেষ্টা করুন। আপনার কাছে কম্পিউটার ও ইন্টারনেট সহজলভ্য না হলে, পরিবারের কোনো সদস্য বা কোনো বন্ধু আপনাকে সাহায্য করতে পারবেন কিনা সে ব্যাপারে তাদেরকে জিজ্ঞাসা করুন। কিছু ডাক্তারখানায় সেখানকার রোগীদের জন্য হ্যান্ড স্যানিটাইজারের ব্যবস্থা রাখা হয়, সেই সংস্থানটি আপনার জন্যও উপলভ্য কিনা তা আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন।
- গ্লাভস পরে আপনি COVID-19 থেকে সুরক্ষিত হতে পারবেন না। যখন আপনি সেই গ্লাভসগুলি পরবেন এবং খুলবেন তখন সেগুলির উপর থাকা ভাইরাস আপনার হাতে লেগে যেতে পারে। নিজেকে এবং নিজের পরিবারকে COVID-19 থেকে বাঁচাতে, আপনার এবং আপনার পরিবারের পক্ষে প্রায়ই হাত ধোয়া উচিত।

বৈচিত্র্যপূর্ণ সম্প্রদায়গুলির (জাতি এবং জাতিভুক্তি) জন্য COVID-19 বিষয়ে সাংস্কৃতিক ও ভাষাগতভাবে উপযুক্ত পরামর্শ



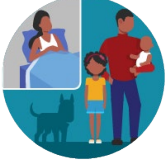
সারফেস বা পৃষ্ঠতল এবং জিনিসপত্র পরিষ্কার করুন

- কোনো পৃষ্ঠতল বা সামগ্রীর উপরে ভাইরাসটি থাকলে সেটি স্পর্শ করে তারপর ওই হাত নিজের মুখ, নাক বা চোখে দিলেও একজন ব্যক্তি COVID-19 এ সংক্রামিত হতে পারেন। COVID-19 পৃষ্ঠতলের উপর 3 দিন পর্যন্ত থাকতে পারে।
- আপনার পরিবারে COVID-19 এর বিস্তার রোধ করতে, আপনার বাড়িতে সাধারণত স্পর্শ করা হয় এবং দেখে অপরিষ্কার মনে হয় এমন সকল পৃষ্ঠতল ও সামগ্রী পরিষ্কার করতে হবে এবং তাতে জীবাণুনাশক দিতে হবে।
 - টেবিল, কাউন্টারটপ, দরজার গোল হাতল, লাইটের সুইচ, হাতল, ডেস্ক, বাথরুম, কল, বেসিন ইত্যাদির মতো উপরিভাগগুলি পরিষ্কার করা জরুরি।
 - ফোন, ট্যাবলেট, কীবোর্ড, রিমোট কন্ট্রোল ইত্যাদির মতো সামগ্রীগুলি পরিষ্কার করা জরুরি।
- সাবান এবং পানি বা অন্য কোনো ডিটারজেন্ট দিয়ে পরিষ্কারের কাজটি করা হয়।
- ভাইরাস মারার জন্য ক্লিনারগুলি (লাইজল বা ক্লোরক্স ক্লিনার) দিয়ে জীবাণুমুক্ত করা হয়।
 - পৃষ্ঠতলের উপর ক্লিনারটি ব্যবহার করুন। লেবেলে দেওয়া নির্দেশিকা মেনে চলুন।²
 - ক্লিনারটির কার্যকর হওয়ার আগে এবং পৃষ্ঠতলটি স্পষ্টতই জীবাণুমুক্ত হওয়ার জন্য ক্লিনার দিয়ে উপরিভাগটি ভিজতে 10 মিনিটের মতো সময় লাগতে পারে। ক্লিনারের উপরে থাকা লেবেলে থেকে সবচেয়ে ভাল তথ্য পাওয়া যাবে।
 - আপনার কাছে কোনো জীবাণুনাশক ক্লিনার না থাকলে, কিছু না থাকার বদলে যেটি আপনার কাছে আছে সেটি দিয়েই পরিষ্কার করুন। সাবান এবং পানি বা উপলভ্য হলে 70% রাবিং অ্যালকোহল থাকা কোনো ক্লিনার ব্যবহার করুন। ভিনেগার পরিষ্কার করে তবে সেটি জীবাণুনাশক নয়।
- সঠিকভাবে ব্যবহৃত হলে রেগুলার ব্লিচ অন্যতম একটি সেরা গার্হস্থ্য পণ্য হিসাবে প্রমাণিত যেটি জীবাণুনাশক এবং COVID-19 ভাইরাস মারে। প্রতি গ্যালন পানিতে 5 টেবিলচামচ (1/3 কাপ) অথবা প্রতি 1 কোয়ার্ট পানিতে 4 টেবিলচামচ ব্লিচ মিশিয়ে ব্লিচের মিশ্রণটি তৈরি করার কথা ভুলবেন না। উপযুক্ত পৃষ্ঠতলে ব্যবহার করুন এবং অন্ততপক্ষে 1 মিনিটের জন্য রেখে দিন।
 - এমন কোনো ব্যক্তির আশেপাশে ব্লিচ ব্যবহার করবেন না যার শ্বাসকষ্ট হওয়ার মতো পরিস্থিতি আছে – যেমন হাঁপানি, COPD (ক্রনিক অবস্ট্রাকটিভ পালমোনারি ডিজিজ) এবং ব্রঙ্কাইটিস। ব্লিচের ফলে এই ধরনের অবস্থার আরো অবনতি হতে পারে।
 - আপনি যে ব্লিচ ব্যবহার করছেন সেটির মেয়াদ উত্তীর্ণ হয়ে গেছে কিনা তা দেখতে ভুলবেন না।
- আপনার হাতে যাতে তরল পদার্থ গড়িয়ে না যায় সেজন্য গ্লাভস (কিচেন গ্লাভস বা রবার গ্লাভসের মতো) পরুন
- পণ্যসামগ্রী পরিষ্কার করার সময় ছেঁড়া ন্যাকড়া সম্পূর্ণ ভিজে গেলে সেটি পাল্টে নিন।

¹ পরিবারগুলির জন্য পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করার কাজ, CDC. 4.16.20 তারিখে <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html> থেকে প্রাপ্ত।

² কীভাবে পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করবেন, CDC. 4.16.20 তারিখে <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html> থেকে প্রাপ্ত।

বৈচিত্র্যপূর্ণ সম্প্রদায়গুলির (জাতি এবং জাতিভুক্তি) জন্য COVID-19 বিষয়ে সাংস্কৃতিক ও ভাষাগতভাবে উপযুক্ত পরামর্শ



পরিবারে থাকা অসুস্থ সদস্যের থেকে দূরত্ব বজায় রাখুন

- ভাইরাসটি মূলত ব্যক্তি থেকে ব্যক্তিতে ছড়িয়ে পড়তে পারে: একজন অসুস্থ ব্যক্তির খুব কাছাকাছি থাকা (প্রায় 6 ফুটের মধ্যে) ব্যক্তিদের মধ্যে এবং একজন অসুস্থ ব্যক্তির কাশি, হাঁচি বা কথা বলার সময় তার থেকে আপনার মুখ ও নাকে আসা লালারস (নিঃশ্বাস-প্রশ্বাস থেকে উৎপাদিত ফোঁটা) এর মাধ্যমে। সাধারণত আপনি সেই তরল ফোঁটাগুলি চোখে দেখতে পাবেন না, তাই অন্য ব্যক্তিদের কাছাকাছি থাকার সময় আপনার উপর সেই ফোঁটা পরেনি বলে ভেবে নেবেন না। আপনি অথবা পরিবারের কোনো সদস্য COVID-19 এ সংক্রামিত হলে, আপনাকে বাড়িতে থাকতে হবে এবং অন্যদের থেকে দূরে থাকবে হবে, অথবা আপনি খুব অসুস্থ হলে হাসপাতালে যেতে হবে।³
 - মনে রাখবেন: 6 ফুট হল প্রায় আপনার হাতে মাপলে আড়াই (2.5) হাত।
- *ভাইরাস আছে এমন ব্যক্তিকে স্বতন্ত্রভাবে রাখার জন্য আপনার বাড়িতে আলাদা ঘর না থাকলে, নিচের পদক্ষেপগুলি নিন:⁴
 - অপ্রয়োজনীয় সাক্ষাৎপ্রার্থীদেরকে এড়িয়ে চলুন, যাদের মধ্যে রয়েছে পরিবারের এমন অন্যান্য সদস্য যারা অসুস্থ ব্যক্তির জন্য চিন্তাভাবনা করেন না। এটি আপনার সাক্ষাৎপ্রার্থীদেরকেও অসুস্থ হয়ে পড়া থেকে বাঁচতে সাহায্য করবে।
 - মানুষের গায়ে থাকা এই ফোঁটা সরাতে এবং পৃষ্ঠতলগুলিতে এগুলির পতন ঠেকাতে বাড়ির বাতাস চলাচলের ব্যবস্থা (বাড়িতে তাজা বাতাস আসার ব্যবস্থা) উন্নত করুন।
 - আপনার এবং পরিবারের অসুস্থ সদস্যের মধ্যে অন্ততপক্ষে 6 ফুটের দূরত্ব বজায় রাখুন। শারীরিকভাবে কাছাকাছি না গিয়ে (6 ফুট বা তার কম) আপনার পরিবারকে সহযোগিতা করার জন্য একটি উপায় বের করুন। উদাহরণস্বরূপ, আপনি টেবিলে খাবার রেখে দিতে পারেন এবং আপনি সেই স্থান থেকে 6 ফুট দূরত্বে সরে গেলে অসুস্থ ব্যক্তি উঠে গিয়ে সেই খাবারটি নিয়ে নিতে পারেন।
 - আপনার হাত দু'টি যতটা সম্ভব ঘনঘন সাবান ও পানি দিয়ে ধুয়ে নিন, বিশেষ করে আপনার পরিবারের অসুস্থ সদস্যের পরিচর্যা (খাবার বা ওষুধ দেওয়া, পোশাক পরিবর্তনে সাহায্য ইত্যাদি) করার আগে এবং পরে। আপনার মুখ স্পর্শ করবেন না।
 - নাক ও মুখের জন্য কাপড়ের একটি আবরণ ব্যবহার করুন, আর চোখগুলি সুরক্ষিত করতে চশমা বা গগোলস (প্লাস্টিক সমেত) পরুন।
 - কাপড়ের ঝুড়ি/বাস্কেটসহ, আপনার পরিবারের অসুস্থ সদস্য স্পর্শ করেছেন এমন সকল পৃষ্ঠতল এবং পণ্যসামগ্রী ক্রমাগত পরিষ্কার ও নির্বীজিত করুন।

³ কীভাবে COVID-19 ছড়িয়ে পড়ে, রোগ নিয়ন্ত্রণ এবং প্রতিরোধ কেন্দ্র (Center for Disease Control and Prevention)। 4.16.20 তারিখে <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html> থেকে প্রাপ্ত।

⁴ বাড়িতে কোনো ব্যক্তির পরিচর্যা, CDC. 4.16.20 তারিখে <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html> থেকে প্রাপ্ত।

বৈচিত্র্যপূর্ণ সম্প্রদায়গুলির (জাতি এবং জাতিভুক্তি) জন্য COVID-19 বিষয়ে সাংস্কৃতিক ও ভাষাগতভাবে উপযুক্ত পরামর্শ



- আপনার বাড়িতে অসুস্থ ব্যক্তিদের সাথে ডিশ, প্লেট, খাবার তৈজসপত্র, তোয়ালে বা বিছানা ভাগাভাগি করবেন না।
- পরিবারের অন্যান্য আইটেমের সাথে অসুস্থ ব্যক্তির নোংরা পোশাক পরিষ্কার করা যেতে পারে। সবসময় উষ্ণতম উপযুক্ত পানির সেটিং ব্যবহার করুন এবং উপকরণগুলি সম্পূর্ণভাবে শুকিয়ে নিন। নোংরা কাপড় নাড়াচাড়া করবেন না এবং অসুস্থ ব্যক্তির নোংরা পোশাক পরিষ্কার করার সময় এমন গ্লাভস পরুন যেটি ব্যবহার করার পরে ফেলে দেওয়া যায়। গ্লাভস খোলার পরেই হাত ধুয়ে ফেলুন। কাপড়ে ময়লা থাকলে, পরিষ্কার করার সময় আপনার শরীর থেকে দূরে রাখুন।
- অসুস্থ ব্যক্তিদের সবসময় টিস্যু (যেমন ন্যাপকিন, কাগজের তোয়ালে, ক্লিনেক্স ইত্যাদি) দিয়ে মুখ ঢেকে কাশতে এবং হাঁচি দিতে হবে এবং অবিলম্বে সেটি ফেলে দিতে হবে। আপনার কাছে টিস্যু না থাকলে, তারা তাদের কনুই দিয়ে মুখ ঢেকে কাশতে পারেন।
- অসুস্থ ব্যক্তিদের পক্ষে সম্ভব হলে তাদের একটি কাপড়ের ফেস কভারিং পরা উচিত। 2 বছরের কমবয়সী শিশু অথবা শ্বাসকষ্ট আছে এমন ব্যক্তি বা নিজে ফেস কভারিং খুলতে পারেন না এমন ব্যক্তিদের জন্য ফেস কভারিং ব্যবহার করবেন না।
- অসুস্থ ব্যক্তিদের অবশ্যই দিনে দুবার নিজের তাপমাত্রা পরীক্ষা করতে হবে এবং জ্বরের লক্ষণগুলি নজরে রাখতে হবে। প্রত্যেকবার ব্যবহারের পরে থার্মোমিটারটি পরিষ্কার করুন অথবা নির্বীজিত করুন। জ্বর বেড়ে গেলে এবং আপনি অন্যান্য উপসর্গ নিয়ে চিন্তিত হলে আপনার চিকিৎসকের সঙ্গে যোগাযোগ করুন। জ্বর আশঙ্কাজনকভাবে প্রাণঘাতী হয়ে উঠলে অথবা অসুস্থ ব্যক্তির শ্বাসকষ্ট, বুকে ক্রমাগত ব্যথা অথবা চাপ, নতুন ধরনের বিভ্রান্তি বা অক্ষমতার উদ্বেক, নীলচে ঠোঁট বা মুখ এর মতো অন্য কোনো জরুরি অবস্থার লক্ষণ দেখা দিলে 911 নম্বরে ফোন করুন।⁵ 911 নম্বরে ফোন করে, তাদের বলুন আপনার COVID-19 এর উপসর্গগুলি রয়েছে।
- আপনার দুটি বাথরুম থাকলে, একটি অসুস্থ ব্যক্তির ব্যবহারের জন্য রাখুন এবং অন্যটি পরিবারের বাকি সদস্যরা ব্যবহার করুন। **আপনার বাড়িতে অতিরিক্ত বাথরুম না থাকলে:*
 - প্রায়ই, বিশেষত আপনার পরিবারের অসুস্থ সদস্য বাথরুম ব্যবহার করার ঠিক পরেই সেটি পরিষ্কার এবং জীবাণুনাশ করে (কোনো ক্লিনার বা জলের সঙ্গে ব্লিচ মেশানো মিশ্রণ দিয়ে) আপনার পরিবারকে সুরক্ষিত করুন।
 - আপনার পরিবারের অসুস্থ ব্যক্তি বাথরুমে যাওয়া ও আসার সময় স্পর্শ করেছিল এমন সকল পৃষ্ঠতলের চারপাশ এবং সামগ্রীগুলি পরিষ্কার করে জীবাণুনাশক দিন।
- আপনার পরিবারে যদি এমন কোনো সদস্য থাকেন যিনি অসুস্থ, তাহলে আপনাকেও শারীরিকভাবে অন্যদের থেকে 14 দিনের জন্য দূরত্ব বজায় (এমনকি আপনি অসুস্থ না হলেও) রাখতে হবে। এর অর্থ হল খাবারের ব্যবস্থা, প্রেসক্রিপশন নেওয়া অথবা চিকিৎসককে দেখানো ব্যতীত কর্মক্ষেত্র এবং অন্যান্য স্থান না গিয়ে বাড়িতে থাকতে হবে।

⁵ আপনি অসুস্থ হলে COVID-19 ছড়ানো প্রতিরোধে সহযোগিতামূলক পদক্ষেপ। 4.17.20 তারিখে <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html> থেকে প্রাপ্ত।

বৈচিত্র্যপূর্ণ সম্প্রদায়গুলির (জাতি এবং জাতিভুক্তি) জন্য COVID-19 বিষয়ে সাংস্কৃতিক ও ভাষাগতভাবে উপযুক্ত পরামর্শ



কাপড়ের ফেস কভারিং পরুন

- কাপড়ের ফেস কভারিংগুলি:
 - সেই ব্যক্তিদের পরা উচিত যারা অসুস্থ কোনো ব্যক্তির পরিচর্যা করছেন।
 - নিজেকে COVID-19 থেকে সুরক্ষিত করার জন্য জনসমক্ষে পরতে হবে⁶
 - আপনার মুখ ও নাক ঢাকুন তবে স্বাচ্ছন্দে শ্বাস নেওয়ার ব্যবস্থা রাখুন
 - একাধিক স্তরের ফেব্রিক/কাপড় জড়িয়ে রাখুন
 - টাই বা কানের লুপ দিয়ে সেটি আটকে রাখুন
 - সম্ভব হলে প্রতিদিন পরিষ্কার করুন। ফেব্রিক শুকানোর সময় সতর্ক থাকুন। ফেস কভারিংয়ের আকার কখনই পরিবর্তিত হওয়ার বা কোঁচকানোর কথা নয়।
- কাপড়ের ফেস কভারিং সরানোর সময়, আপনার কখনই নিজের চোখ, নাক এবং মুখ স্পর্শ করা ঠিক নয়। সেটি অপসারণের পরে নিজের হাত দু'টি অবিলম্বে ধুয়ে নিন।
- আপনার বাজারে বিক্রি হওয়া মুখের মাস্কগুলি কেনা উচিত নয়, হাতের কাছে থাকা জিনিস দিয়েই আপনি কাপড়ের ফেস কভারিং বানাতে পারেন। মেডিকেল মাস্কগুলি ডাক্তার আর নার্সদের ব্যবহারের জন্য।
- কীভাবে বাড়িতে কাপড়ের ফেশিয়াল কভারিং তৈরি করবেন তার 3টি উদাহরণ দেওয়া হল:
 - এগুলো দিয়ে বাড়িতেই সেলাই করে তৈরি নিন আপনার নিজস্ব কাপড়ের ফেশিয়াল কভারিং: সূঁচ আর সুতা, কাঁচি, একটি টুকরো সুতির কাপড় (10 ইঞ্চি বাই 6 ইঞ্চি), ইলাস্টিক (বা রবারের ব্যান্ড, কাপড়ের টুকরোর দড়ি, বা চুলের ফিতা)।
 - এগুলি দিয়ে আপনার নিজের ফেশিয়াল ক্লোথ কভারিং বানান: একটি টি-শার্ট এবং কাঁচি।
 - এগুলি দিয়ে আপনার নিজের ফেশিয়াল ক্লোথ কভারিং বানান: একটি বাঁধনি বা স্কার্ফ, একটি কফি ফিল্টার, রবার ব্যান্ড (বা হেয়ার টাই) এবং কাঁচি।⁷
 - আপনি মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের সার্জন জেনারেল Dr. Jerome Adams এর করা [বাড়িতে কাপড়ের ফেস কভারিং বানানোর উপর প্রতি পদক্ষেপের ভিডিও](#) টিও দেখতে পারেন।
- *একটি মাস্ক পরার কারণে আপনাকে "অপরাধী" বলে অনুমান করা হবে অথবা অপরিচিত ব্যক্তি আপনার সঙ্গে বৈষম্যমূলক আচরণ করবে বলে ভয় পেলে, মনে রাখবেন এটি আপনার স্বাস্থ্যের প্রশ্ন আর এটির মাধ্যমে আপনি আপনার পরিবার ও আপনার কমিউনিটিকে সুরক্ষিত করছেন।
 - আপনাকে নিয়ে কে কী ভাবছে তার জন্য আপনি দায়ী নন। সবারই উচিত জনসমক্ষে ফেস কভারিং পরা। আপনি সঠিক কাজ করছেন।
 - মানসিক সহানুভূতির জন্য আপনি কারো সঙ্গে কথা বলতে চাইলে, মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য মিশিগানের স্টেটব্যাপী হটলাইনের 888-733-7753 নম্বরে ফোন করতে পারেন।

⁶ মিশিগানের প্রধান মেডিক্যাল কার্যনির্বাহী আধিকারিক Dr. Joneigh Khaldun 2020 সালের এপ্রিল মাসে এই বিষয়ে দৃঢ় সুপারিশ করেছেন।

⁷ COVID-19 ছড়ানোর গতি কমানোর সাহায্য করতে কাপড়ের ফেস কভারিং ব্যবহার করুন। রোগ নিয়ন্ত্রণ এবং প্রতিরোধ কেন্দ্র (Center for Disease Control and Prevention), স্বাস্থ্য ও মানব পরিষেবা বিভাগ (Department of Health and Human Services) মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র (USA)। C316353B 4/4/2020. cdc.gov/coronavirus

বৈচিত্র্যপূর্ণ সম্প্রদায়গুলির (জাতি এবং জাতিভুক্তি) জন্য COVID-19 বিষয়ে সাংস্কৃতিক ও ভাষাগতভাবে উপযুক্ত পরামর্শ



- আপনার যদি মনে হয় আপনার সঙ্গে বৈষম্যমূলক আচরণ করা হয়েছে এবং তার জন্য রিপোর্ট করতে চান, তাহলে আপনি [অনলাইন অভিযোগের ফর্ম](#) ব্যবহার করে, 1-800-482-3604 নম্বরে ফোন করে, অথবা MDCR-INFO@michigan.gov-তে ইমেল করে বৈষম্যমূলক আচরণের অভিযোগ দাখিল করতে পারেন।