



কোভিড-১৯ সংক্রমণ প্রতিরোধের উপায়

✓ হাত ধোয়া

- সাবান ও পানি দিয়ে অন্তত ২০ সেকেন্ড ধরে হাত ধোবেন। প্রয়োজনে এলকোহল যুক্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করা যেতে পারে। হাত ধোয়ার সঠিক নিয়ম-

-বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার ভিডিও লিংকঃ

<https://www.youtube.com/watch?v=y7e8nM0JAz0>

-সচিত্র বিবরণীঃ



কিভাবে হাত ধৌত করবেন?

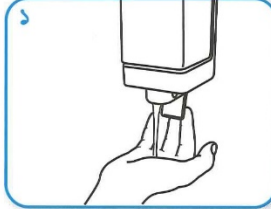
হাতে যখন ময়লা দেখা যাবে শুধুমাত্র তখনই হাত ধৌত করুন! অন্যথায় হ্যান্ডরাব ব্যবহার করুন!



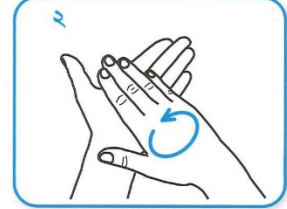
পুরো প্রক্রিয়ার ব্যাপ্তিকাল: ৪০-৬০ সেকেন্ড



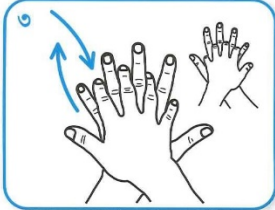
পানি দিয়ে হাত ভেজান।



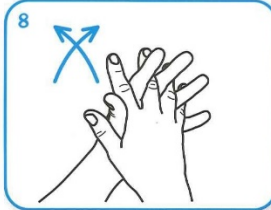
যথেষ্ট পরিমাণে সাবান দিন যাতে হাতের সম্পূর্ণ উপরিভাগে লাগে।



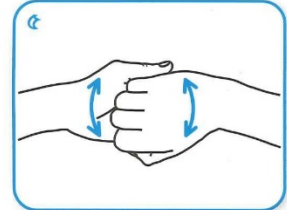
এক হাতের তালু দিয়ে আরেক হাতের তালু ঘষুন।



ডান হাতের তালু বাম হাতের পৃষ্ঠদেশের উপর নিয়ে আঙ্গুল চুকিয়ে দিন এবং উল্টোটিও করুন।



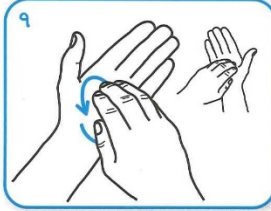
দুই হাতের তালু মিলিয়ে আঙ্গুলগুলো জড়িয়ে নিন।



আঙ্গুলের পেছনভাগ দিয়ে উল্টো দিকের তালুর সংস্পর্শে আঙ্গুলের সাথে আলিঙ্গনবদ্ধ করুন।



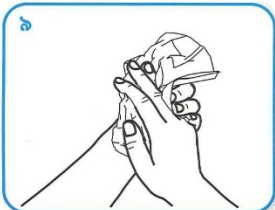
ডান হাতের তালু দিয়ে বাম হাতের বৃদ্ধাঙ্গুলীর চারদিকে ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে ঘষুন এবং উল্টোটিও করুন।



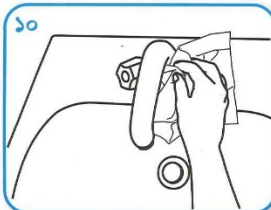
ডান হাতের আঙ্গুলগুলো একত্রিত করে বাম হাতের তালুতে ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে সামনে ও পেছনে ঘষুন এবং উল্টোটিও করুন।



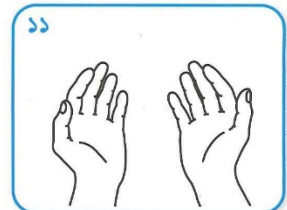
বাম হাতের তালুর উপর ডান হাত রেখে পানির নিচে ধরুন।



একবার ব্যবহারযোগ্য তোয়ালে দিয়ে হাত ভালভাবে মুছে নিন।



তোয়ালেটি পানির কল বন্ধ করার জন্য ব্যবহার করুন।



আপনার হাতগুলো এখন নিরাপদ।

রোগীর নিরাপত্তায় বিশ্ব মৈত্রী

এই প্রশ্নপত্র তৈরীতে সক্রিয় ভূমিকা পালন করার জন্য বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা হপিটেক্স ইউনিভার্সিটি ডি জেনেভা (এইচ ইউ জি), বিশেষ করে সংক্রমণ প্রতিরোধ কর্মসূচী'র সদস্যদের ভূমিকা স্বরণ করে।

প্রথম সংস্করণ



বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা

এই প্রশ্নপত্রগুলোর সকল তথ্যাদির নির্ভরযোগ্যতা যাচাই করার জন্য বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা সব ধরনের প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ গ্রহণ করেছে। তবে এই প্রকাশিত প্রশ্নপত্রগুলো স্পষ্ট বা সঙ্গতিপূর্ণ যে কোন ধরনের নিশ্চয়তা প্রদান না করেই বিতরণ করা হয়েছে। পাঠকই তার নিজের দায়িত্বে এর অর্থ বুঝে নেবেন বা তা নিজের কাজে ব্যবহার করবেন। এটি ব্যবহারের কারণে যে কোন ধরনের ক্ষয়ক্ষতির জন্য বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা দায়ী থাকবে না।



- অপরিষ্কার হাতে (দেখতে ময়লা মনে হলে বা খাদ্য বস্তু ধরলে বা রান্না করার সময়ে, টয়লেট ব্যবহারের পর কিংবা কফ, থুতু, বমি, রক্ত ইত্যাদি হাতে লাগলে বা পরিষ্কার করার পর, অসুস্থ ব্যক্তির পরিচর্যা করার পর, ময়লা বা আবর্জনা হাতে লাগলে, একাধিক ব্যক্তি ব্যবহার করে এমন জড়বস্তু যেমন দরজার হাতল, গ্লাস, রিমোট ইত্যাদি ধরার পর) ও বারবার/অপ্রয়োজনে চোখ, নাক ও মুখ স্পর্শ করবেন না।
- সাবান-পানি ব্যবহারের পর টিস্যু দিয়ে হাত শুকিয়ে নিন। টিস্যু না থাকলে শুধু হাত মোছার জন্য নির্দিষ্ট তোয়ালে/ গামছা ব্যবহার করুন এবং ভিজে গেলে বদলে ফেলুন।

✓ কাশি শিষ্টাচার মেনে চলুন।

- মুখ ঢেকে হাঁচি কাশি দিন
- হাঁচি কাশির সময় টিস্যু পেপার/ মেডিকেল মাস্ক/ কাপড়ের মাস্ক/রুমাল/ বাহর ভাঁজে মুখ ও নাক ঢেকে রাখুন এবং উপরের নিয়মানুযায়ী হাত পরিষ্কার করুন।
- টিস্যু পেপার ও মেডিকেল মাস্ক ব্যবহারের পর ঢাকনায়ুক্ত ময়লা ফেলার পাত্রে (পাত্র পরিষ্কারের নিয়ম নিচে দেখুন) ফেলুন। কাপড় বা রুমাল ব্যবহার করলে হাঁচি/কাশি দেবার পর সাথে সাথেই সাবান পানি দিয়ে ধুয়ে ভালোভাবে শুকিয়ে ব্যবহার করুন।

✓ জরুরী প্রয়োজন ব্যতিত ভ্রমণ পরিহার করুন

- জরুরী প্রয়োজন ছাড়া ভিড় এড়িয়ে চলুন বা জনসমাগম হয় এমন স্থানে যাওয়া থেকে বিরত থাকুন।
- জরুরী প্রয়োজন ছাড়া বিদেশ ভ্রমণে বিরত থাকুন বা প্রবাসীগণ দেশে আসা থেকে থেকে বিরত থাকুন।

✓ মাস্ক ব্যবহারের নিয়মাবলীঃ

- মাস্ক কখন ব্যবহার করবেনঃ
 - আপনি অসুস্থ হলে (সর্দি/কাশি/জ্বর/গলাব্যথা/শ্বাসকষ্ট) বা
 - অসুস্থ ব্যক্তির পরিচর্যাকারী হলে বা নিকটে অবস্থান করলে বা
 - বিগত ১৪ দিনের মাঝে বিদেশে ভ্রমণ করলে বা বিদেশ থেকে দেশে ফিরলে বা
 - বিগত ১৪ দিনের মাঝে বিদেশ থেকে দেশে ফিরেছেন এমন ব্যক্তির সংস্পর্শে আসার সম্ভাবনা থাকলে বা
 - স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী হলে
- মাস্ক কিভাবে ব্যবহার করবেনঃ
 - মাস্ক দিয়ে নাক মুখ ভালোভাবে ঢেকে শক্ত করে বাধুন যেন মাস্ক ও মুখের মাঝে ফাকা স্থান সর্বনিম্ন থাকে।
 - মাস্ক ব্যবহারের সময় হাত দিয়ে মাস্ক ধরা থেকে বিরত থাকুন।
 - মাস্ক খোলার সময় মাস্ক এর সামনে হাত না দিয়ে পেছন থেকে খুলুন।
 - মাস্ক খোলার পর পূর্বে বর্ণিত নিয়মে সাবান দিয়ে ভালোভাবে হাত ধুয়ে ফেলুন।
 - ব্যবহৃত মাস্কটি ঢাকনায়ুক্ত পাত্রে ফেলে দিন বা প্রযোজ্য ক্ষেত্রে সাবান দিয়ে ভালোভাবে ধুয়ে ব্যবহার করুন।



- প্রতিবার হাঁচি/কাশির পর মাস্কটি ফেলে দিন বা প্রযোজ্য ক্ষেত্রে ভালোভাবে সাবান দিয়ে ধুয়ে ব্যবহার করুন।
- সার্জিক্যাল মাস্ক পাওয়া না গেলে এই ভিডিও লিংক অনুসারে পপলিন বা মোটা কাপড় দিয়ে সহজে মাস্ক বানিয়ে নিনঃ

<https://web.facebook.com/189823517785353/videos/205916710658630/>

ঢাকনায়ুক্ত আবর্জনার পাত্রে ব্যবহৃত টিস্যু/মাস্ক ফেলার জন্য আলাদা পলিথিন ব্যাগ ব্যবহার করুন এবং ব্যাগটি গিট দিয়ে আটকে রাখুন। পাত্র পূর্ণ হয়ে গেলে আবর্জনা সহ পলিথিন ব্যাগটি উন্মুক্ত স্থানে না ফেলে পুড়িয়ে ফেলুন (হাসপাতালের ক্ষেত্রে ইনসিনারেশন এর ব্যবস্থা থাকলে সেটি ব্যবহার করুন) এবং পাত্রটি নিম্নের চিত্রবিবরণী অনুসারে পরিস্কার করুনঃ

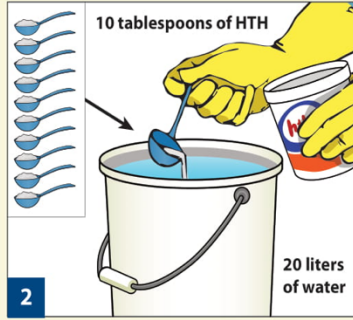
How to Make Strong (0.5%) Chlorine Solution from 70% Chlorine Powder

Use strong (0.5%) chlorine solution to clean and disinfect surfaces, objects, and body fluid spills.

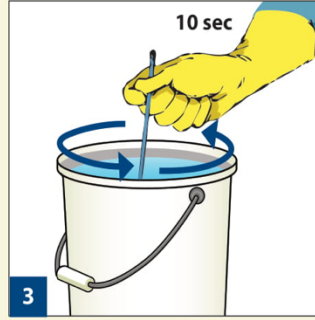
Make new strong (0.5%) chlorine solution every day. Throw away any leftover solution from the day before.



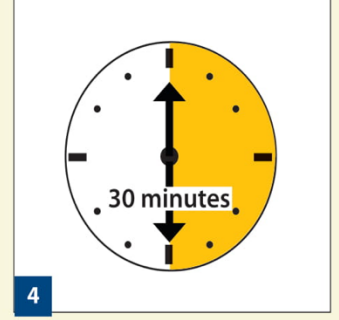
1
Make sure you are wearing **extended PPE**.
Or at least thick rubber gloves and mask



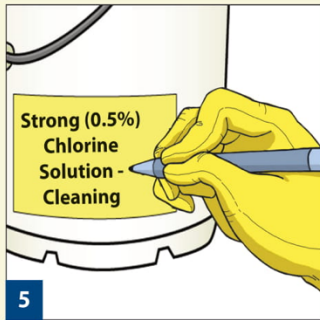
2
Add 10 tablespoons of HTH (70% chlorine) to 20 liters of water in a bucket.
Or, Use 1 tablespoons of bleaching powder for 1 litre of water in a bucket.



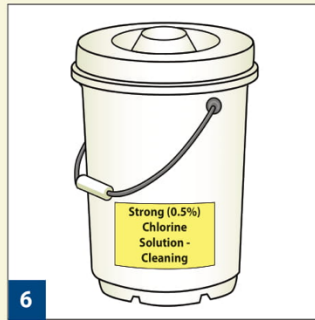
3
Stir well for 10 seconds, or until the HTH has dissolved.



4
Wait 30 minutes before use.



5
Label bucket "**Strong (0.5%) Chlorine Solution - Cleaning.**"



6
Cover bucket with lid.



7
Store in shade. Do not store in direct sunlight.



Tablespoon



Bucket with lid



Water



70% HTH



Stick for stirring



Label

Supplies Needed

WARNING

Do NOT drink chlorine water.
Do NOT put chlorine water in mouth or eyes.

