Foundation For Disaster Forum

(A Disaster Preparedness Network)
দুর্যোগ ফোরাম

অনুসূচি বা চেকলিস্ট **১২ মার্চ ২০২০**

করোনাভাইরাস থেকে বাঁচতে অনুসূচি বা চেকলিস্ট

প্রথমবারের মতন মানুষের থেকে মানুষে ছড়াচ্ছে 'কোভিড -১৯ অথবা করোনাভাইরাস'। করোনাভাইরাসের প্রাদুর্ভাবকে বিশ্বব্যাপী মহামারি ঘোষণা করেছে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (ডব্লিউএইচও)।

সংক্রামিত ব্যক্তি কথা বললে, কাশলে অথবা হাঁচি দিলে তার নাক ও মুখের তরল ফোঁটাগুলির মাধ্যমে এক ব্যক্তি থেকে অন্য ব্যক্তিতে সংক্রমিত হতে পারে। এই তরল ফোঁটাগুলি কাছের মানুষের মুখ অথবা নাক দিয়ে প্রবেশ করে। তবে সংক্রামিত তরল ফোঁটাগুলি নিজেদের ওজনের কারনে বাতাসে বেশি দূর পর্যন্ত ছড়াতে পারেনা- বড়জোর ১ মিটারের মধ্যে সংক্রামিত করার ক্ষমতা রাখে এবং দ্রুত মাটিতে পড়ে যায়। মূলত এই কারণেই ঘনিষ্ট পরিচিত ব্যক্তি থেকে ব্যক্তির মধ্যে এটি ছড়িয়ে পড়তে পারে।

তাই করোনাভাইরাস সংক্রমনের হাত থেকে রক্ষা পেতে নিম্নোক্ত বিষয়গুলো মেনে চলা ভালো। বিশেষ করে শিশু এবং বয়সের তারতম্যের সাথে রোগের লক্ষণ, জটিলতা, সংক্রমিত হওয়ার প্রক্রিয়া এবং সংক্রমণ রোধে কি করা যায় সে সম্পর্কিত তথ্য জানা উচিত।

মা-বাবা/অভিভাবক/দায়িত্বপালনকারী এবং কমিউনিটির সদস্যদের জন্য অনুসূচি বা চেকলিস্ট

১. আপনার সন্তানের স্বাস্থ্যের প্রতি নজর রাখুন এবং অসুস্থ হলে তাদের স্কুল থেকে এনে বাড়িতে রাখুন।

২. আপনার শিশুদের জন্য স্বাস্থ্যবিধি মোতাবেক ব্যক্তিগত অভ্যাসগুলি এমনভাবে শেখান যেন তাকে অন্যরা অনুসরণ করে।

- সাবান এবং নিরাপদ পানি দিয়ে বারবার হাত ধুতে হবে। যদি সাবান এবং পানি সহজে না পাওয়া যায় তবে কমপক্ষে ৬০% জীবানুনাশক আছে এমন হ্যান্ড স্যানিটাইজার (জীবাণুনাশক) ব্যবহার করুন। হাতে যদি ময়লা দেখা যায় তাহলে সবসময় সাবান ও পানি দিয়ে হাত ধুয়ে নিন।
- নিরাপদ খাবার পানি এবং শৌচাগার/টয়লেটগুলি পরিষ্কার ও ব্যবহারযোগ্য আছে কিনা তা নিশ্চিত করুন।
- বর্জ্য সংগ্রহ, সংরক্ষণ এবং অপসারণের কাজকে নিরাপদ করুন।
- হাঁচি বা কাশি দেয়ার সময় টিস্যু/রুমাল ব্যবহার করুন অথবা হাতের কনুই দিয়ে নাক ও মুখ ঢাকুন এবং হাত বা কনুই দিয়ে চোখ, নাক, মুখ স্পর্শ করবেন না।

৩. শিশুদের প্রশ্ন করতে বা তাদের অনুভূতি জানাতে উৎসাহিত করুন। মনে রাখবেন যে আপনার সন্তানরা তাদের মানসিক চাপ বা কষ্টকর অনুভূতিগুলো **প্রকাশ করার ক্ষেত্রে বিভিন্ন প্রতিক্রিয়া দেখাতে পারে; তাদের প্রতি সহনশীল এবং নমনীয় হোন।**

৪. ছাত্রদের একে অপরের প্রতি সহানুভূতিশীল হওয়ার বিষয়টি মনে করিয়ে দিয়ে একে অপরের সাথে খারাপ আচরণের সম্ভাবনা রোধ করুন।

৫. কোন তথ্য পেতে বিদ্যালয়ের সাথে যোগাযোগ করুন এবং কীভাবে আপনি স্কুলকে সুরক্ষা প্রদানে সহযোগিতা করতে পারেন তা জিজ্ঞাসা করুন (যেমন অভিভাবক-শিক্ষক কমিটি ইত্যাদির মাধ্যমে)।

স্কুল প্রশাসক, শিক্ষক এবং কর্মীদের জন্য অনুসূচি বা চেকলিস্ট

১. নিয়মিত হাত ধোওয়ার এবং পয়ঃনিষ্কাশন অভ্যাসসমূহ নিয়ে কথা বলুন এবং করে দেখান। শিক্ষার্থীরা নিয়মিত এই কাজগুলো করছে কিনা তা পর্যবেক্ষণ করুন। মেয়ে এবং ছেলে শিক্ষার্থীদের জন্য পর্যাপ্ত, পরিষ্কার এবং পৃথক শৌচাগার/টয়লেট নিশ্চিত করুন।

- হাত ধোয়ার স্থানগুলিতে যাতে বয়স অনুসারে সাবান এবং নিরাপদ পানি পাওয়া যায় তা নিশ্চিত করুন।
- ঘন ঘন এবং নিঁখুতভাবে হাত ধোয়াকে উৎসাহিত করুন (কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড)।
- শৌচাগার/টয়লেট, শ্রেণিকক্ষ, হলরুম এবং বাহিরে আসা যাওয়াসহ যেখানে সম্ভব সাবান বা স্যানিটাইজার রাখুন।
- মেয়ে এবং ছেলে শিক্ষার্থীদের জন্য পর্যাপ্ত, পরিষ্কার এবং পৃথক শৌচাগার/টয়লেট নিশ্চিত করুন।

২. স্কুল ভবন, শ্রেণিকক্ষ বিশেষ করে পানি এবং স্যানিটেশন সুবিধাদি দিনে অন্তত একবার পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করা, এছাড়া অনেক মানুষ ব্যবহার করে এমন স্থান (যেমন: রেলিং, খাওয়ার টেবিল, খেলাধুলার সরঞ্জাম, দরজা এবং জানালার হাতল, খেলনা, শিক্ষাদান এবং শিখন উপকরণ ইত্যাদি) জীবাণুনাশক রাখার ব্যবস্থা করতে হবে।

- ছোট ছোট আইটেমগুলিকে এবং উপরিভাগের অংশসমূহ জীবাণুমুক্ত করার জন্য ০.৫% সোডিয়াম হাইপোক্লোরাইট (সমপরিমাণ ৫০০০ পিপিএম) ব্যবহার করুন এবং কর্মীদের পরিষ্কারের জন্য উপযুক্ত সরঞ্জাম আছে কিনা তা নিশ্চিত করুন।

৩. যে সব জায়গা দিয়ে বাতাস চলাচলেরর সুযোগ আছে সেসব জায়গায় বাতাস চলাচল ব্যবস্থা বাড়িয়ে দিন, (জানালা খুলে দিন, যেখানে শীতাতপ নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা আছে সেখানে তা ব্যবহার করুন)।

৪. ছবিসহ পোষ্টার দিয়ে ভালভাবে হাত ধোয়া এবং শ্বাস প্রশ্বাসের স্বাস্থ্যকর অভ্যাসগুলো অনুসরণে উৎসাহিত করুন।

৫. আবর্জনাসমূহ প্রতিদিন ফেলে দেয়া হচ্ছে তা নিশ্চিত করুন।

শিশু এবং শিক্ষার্থীদের জন্য চেকলিস্ট

১. এইরকম পরিস্থিতিতে মন খারাপ থাকা, উদ্বিগ্ন হওয়া, বিভ্রান্ত, ভীত হওয়া বা মনের মধ্যে জিদ বা রাগ আসাটা স্বাভাবিক। এটা যে শুধু আপনার মধ্যেই হচ্ছে তা কিন্তু নয় বরং আরো অনেকের মধ্যেই এমনটি হওয়া স্বাভাবিক। যাদের উপর আপনার আস্থা আছে এমন কারো সাথে বিশেষ করে আপনার মা-বাবা বা শিক্ষকের সাথে কথা বলুন। এতে আপনি এবং আপনার স্কুলের সবাই নিরাপদ ও সুস্থ থাকবেন।

- মনে কোন প্রশ্ন আসলে জিজ্ঞাসা করুন এবং নির্ভরযোগ্য উৎস থেকে তথ্য সংগ্রহ করুন।

২. নিজেকে এবং অন্যদের সুরক্ষিত করুন;

- সবসময় সাবান এবং পানি দিয়ে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড আপনার হাত ভালো করে ধুয়ে নিন।
- মনে রাখবেন, হাত দিয়ে অকারণে চোখ, নাক, মুখ স্পর্শ করা যাবে না।
- কাপ, গ্লাস, খাবারের বাসন অন্যদের সাথে মিলিয়ে ব্যবহার করবেন না, অন্যের মুখ বা হাত লাগানো খাবার বা পানীয় খাবেন না।

৩. নিজেকে, নিজের স্কুলকে, পরিবার এবং নিজের পাড়া মহল্লায় স্বাস্থ্যবিধি চর্চার ক্ষেত্রে আপনি নিজেও অগ্রণী ভূমিকা রাখতে পারেন;

- আপনার পরিবার এবং বন্ধুদের, বিশেষত ছোট শিশুদের সাথে এই রোগ প্রতিরোধ সম্পর্কে যা শিখেছেন তা শিখিয়ে দিন।

- পরিবারের ছোটদের জন্য ভালো অভ্যাস গুলোকে একটি মডেল হিসেবে তৈরি করুন যেমন: হাঁচি বা কাশি দেয়ার সময় হাতের কনুই দিয়ে মুখ নাক ঢাকা। যাতে আপনাকে দেখে তারাও নিয়মিত ভালো অভ্যাসে পরিণত করে।

৪. আপনার সহপাঠিদের মধ্যে কেউ অসুস্থ হলে তাকে অবহেলা করবেন না বা অসুস্থ হওয়ার জন্য কাউকে উত্যক্ত বা বিরক্ত করবেন না; মনে রাখবেন এই ভাইরাসটি ভৌগলিক সীমারেখা, জাতি, বয়স, সক্ষমতা বা লিঙ্গ ইত্যাদি ভেদাভেদ করে আসেনি।

৫. সবশেষে আপনি অসুস্থ বোধ করলে আপনার মা- বাবা, পরিবারের অন্য সদস্য বা আপনার দায়িত্বপালন করছে এমন কারো সাথে কথা বলুন এবং তাকে আপনার সাথে বাড়িতে থাকতে বলুন।

ইউনিসেফ, ডব্লিইএইচও (WHO), জাতীয় স্বাস্থ্য মন্ত্রনালয় এবং আপনার নিকটস্থ সরকারি হাসপাতাল বা ক্লিনিক ইত্যাদি পরিচিত মাধ্যম থেকে (কোভিড - ১৯ বা করোনাভাইরাস) তথ্য নিন। ভুয়া তথ্য/গুজব সম্পর্কে সচেতন থাকুন যা লোকমুখে বা অনলাইনে প্রচারিত হতে পারে।