ছেলে হোক, মেয়ে হোক
দুটি সন্তানই যথেষ্ট

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার
পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর
এমসিএইচ-সার্ভিসেস ইউনিট
৬, কারওয়ান বাজার, ঢাকা-১২১৫।
www.dgfp.gov.bd

স্মারক নং- পপঅ/এমসিআরএএইচ/বিবিধ-৮/২০১৯/(অংশ-২)/ ৪৯৫

তারিখ: ২৩/০৩/২০২০ খ্রি:

বিষয়ঃ কোভিড -১৯ প্রতিরোধে করণীয় বিষয়ে নির্দেশনা।

উপর্যুক্ত বিষয়ের আলোকে জানানো যাচ্ছে যে, ইতোমধ্যে বিশ্বজুড়ে কোভিড-১৯ ভাইরাস সংক্রমণ বৈশ্বিক মহামারী আকার ধারণ করেছে। বাংলাদেশেও এ রোগের প্রাদুর্ভাব দেখা দিয়েছে। একজন আক্রান্ত মানুষের শরীর থেকে অন্য মানুষের শরীরে এই ভাইরাস ছড়িয়ে পড়ে। আক্রান্ত ব্যক্তির হাঁচি-কাশির সংস্পর্শে এলে বা তার সঙ্গে হাত মেলালেও করোনা ভাইরাস শরীরে বাসা বাঁধতে পারে। রোগের লক্ষণের মধ্যে জ্বর (বেশি মাত্রার), সর্দি, শুকনা কাশি, বুকে ব্যথা, শ্বাসকষ্ট, মাথাব্যথা, গলাব্যথা ইত্যাদি দেখা যায়।
বাংলাদেশে এ সংক্রমণ প্রতিরোধে স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়ের অধীন পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর বিভিন্ন সচেতনতা ও প্রতিরোধমূলক কর্মসূচী করেছে।

ক) সকলের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য: সাধারণ নিয়মাবলী

১. হাঁচি-কাশির শিষ্টাচার মেনে চলবেন। টিস্যু, রুমাল অথবা কনুই-এর ভাঁজে হাঁচি-কাশি দেবেন এবং ঢাকনা দেওয়া ডাষ্টবিনে ব্যবহৃত টিস্যু পেপার ফেলবেন। রুমাল বা কাপড় সাবান দিয়ে ধুয়ে ফেলবেন। কিছুক্ষণ পর পর হাত ও মুখ সাবান দিয়ে ধোয়ার অভ্যাস গড়ে তুলুন।
২. জ্বর হাঁচি কাশিতে আক্রান্ত রোগীর সংস্পর্শ এড়িয়ে চলবেন।
৩. করমর্দন, কোলাকুলি করবেন না। পরস্পরের মধ্যে কমপক্ষে ৩ ফুট দুরত্ব বজায় রাখার চেষ্টা করবেন।
৪. খাবার ভালো করে সিদ্ধ করে খাবেন।
৫. ফলমূল ভাল করে ধুয়ে খাবেন।
৬. পরিবারে কেউ সর্দি জ্বরে আক্রান্ত হলে তাকে মাস্ক ও গ্লাভস পড়ার জন্য উৎসাহিত করবেন এবং কারও সংস্পর্শে আসতে মানা করবেন।
৭. বিদেশ ফেরত কেউ আসলে ১৪ দিন পর্যন্ত নিজগৃহে কোয়ারেনটাইন অবস্থায় থাকতে হবে এবং পরিবারের সদস্যদের সংস্পর্শে আসা যাবে না। তার থাকা-খাওয়া ও ব্যবহার্য বাসন-কোসন আলাদা করতে হবে। ওয়ান টাইম থালা বাসন ব্যবহার করতে পারলে ভাল।
৮. এখন পর্যন্ত করোনা ভাইরাসের কোনও ওষুধ বা ভ্যাকসিন আবিষ্কার হয়নি। তাই সাবধানে থাকাই শ্রেষ্ঠ উপায়। সেবাদানকারীদের জনসচেনতা বৃদ্ধিমূলক কার্যক্রম চালিয়ে যাওয়াসহ, জরুরী স্বাস্থ্য সেবা প্রদানে প্রস্তুত থাকা।

খ) মা ও শিশুর জন্য প্রযোজ্য

১. গর্ভবতী মা খুব প্রয়োজন না হলে ঘরেই থাকবেন।
২. গর্ভবতীসহ বাড়ির সবাইকে বাইরে থেকে এসে বার বার সাবান দিয়ে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড ভাল করে হাত ধুতে হবে।
৩. গর্ভবতী মা লোক সমাগম বা সমাবেশে যাবেন না, তাই মার্কেট /বাজার বা বাড়ীর বাইরে না যাওয়াই ভাল। প্রতিদিন পরিহিত কাপড় সাবান দিয়ে ধুয়ে ফেলবেন।
৪. গর্ভবতী মা জ্বরের জন্য paracetamol সেবন করতে পারবেন। হাঁচি কাশির জন্য antihistamin দেওয়া যেতে পারে। প্রচুর পানি ও তরল খাবার খাবেন।
৫. স্বাভাবিক প্রসবের সময় সেবাদানকারীর সাহায্য নিবেন ও নির্দিষ্ট হাসপাতালে ভর্তি হবেন। সিজারিয়ান সেকশন-এর প্রয়োজন হলে regional anesthesia দেওয়াই উত্তম।
৬. মানসিক ও সামাজিক সহায়তা সহ গর্ভবতী মায়ের যত্ন নিতে হবে।
৭. যদি কোন গর্ভবতী মা COVID-19 আক্রান্ত হয়ে থাকেন তবে তাকে চিহ্নিত হাসপাতালে যেতে হবে এবং acute phase-এ যেকোন অপারেশন না করাই ভাল। যতটা দেরী করা যায় ততটা উত্তম।
৮. আক্রান্ত কোন গর্ভবতীর তীব্র মাথা ব্যথা, চোখে ঝাপসা দেখা, যোনীপথে রক্তপাত, পেটে ব্যথা, উচ্চ জ্বর, শ্বাসকষ্ট, বাচ্চা নড়াচড়া কমে গেলে নিকটবর্তী সেবাকেন্দ্রে যোগাযোগ করবেন।
৯. স্বাস্থ্য সেবাদানকারী ও গর্ভবতী মা উভয়ই মাস্ক ও গ্লাভস ব্যবহার করবেন। ডেলিভারীর পূর্বেই গর্ভবতী মা সুস্থ হয়ে উঠলে মাতৃত্বকালীন সেবার জন্য নিকটস্থ স্বাস্থ্য কেন্দ্রে যাবেন।
১০.বাচ্চাকে হাত না ধুয়ে কেউ কোলে নেবেন না। চলমান পরিস্থিতির প্রেক্ষাপটে বাচ্চাকে চুমু দেওয়া থেকে বিরত থাকবেন। নবজাতককে শুধু মা একা অথবা পরিবারের নির্দিষ্ট একজন যত্ন করলে ভাল হয়।
১১.মা যদি COVID-19 আক্রান্ত হয়ে থাকেন তবে মায়ের দুধ বের করে পরিষ্কার বাটিতে নিয়ে চামচ দিয়ে খাওয়াতে হবে।
১২. গর্ভবতী মহিলার তার চিকিৎসকের কাছে অনলাইন বা টেলিফোনে বাসা থেকে চিকিৎসা নিতে পারেন। জরুরী অবস্থা হলে হাসপাতাল এ আসবেন অথবা আপনার চিকিৎসকের পরামর্শ মতে নির্ধারিত হাসপাতালে যাবেন।

গ) সেবাদানকারীদের জন্য বিশেষ নির্দেশনাবলী :

১. মা, শিশুস্বাস্থ্য, কিশোর-কিশোরীদের প্রজনন স্বাস্থ্য সেবায় বিশেষ করে গর্ভবতী, প্রসব ও প্রসবোত্তর সেবা প্রদানের সময় সেবাপ্রদানকারী ও সেবাগ্রহণকারী এবং সাথে আগত জনসাধারণের মধ্যে যাতে করোনা ভাইরাস সংক্রমণ তথা কোভিড-১৯ যাতে ছড়াতে না পারে সে বিষয়ে সঠিক স্বাস্থ্যবিধি মানা ও জনসচেতনতা সৃষ্টির জন্য সক্রিয় উদ্যোগ গ্রহণ করা।
২. প্রতিটি সেবা কেন্দ্রে করোনা ভাইরাস সংক্রমণ প্রতিরোধে সচেতনামূলক তথ্য প্রদর্শন করা।
৩. উপ-সহকারী কমিউনিটি মেডিকেল অফিসার কর্তৃক বিদ্যালয়ে স্বাস্থ্য শিক্ষা সেশন (স্কুল স্যাটেলাইটে) করোনা ভাইরাস সংক্রমণ প্রতিরোধ বিষয়ে আলোচনা করা।
৪. পরিবার পরিকল্পনা পরিদর্শকগণ কর্তৃক স্বাস্থ্য সচেতনতা বৃদ্ধির লক্ষ্যে মসজিদ মাদ্রাসায় করোনা ভাইরাস সংক্রমণ প্রতিরোধে আলোচনা করা।
৫. পরিবার কল্যাণ পরিদর্শিকা কর্তৃক অনুষ্ঠিত স্যাটেলাইট ক্লিনিকে করোনা ভাইরাস সংক্রমণ প্রতিরোধে আলোচনা করা।
৬. এ সকল কার্যক্রম পরিচালনার জন্য স্থানীয় জনপ্রতিনিধি, স্বাস্থ্য বিভাগ, সিটি কর্পোরেশন/পৌরসভা ও স্থানীয় প্রশাসনের সাথে সমন্বয় সাধন করা।