



<https://printo.it/pediatric-rheumatology/BD/intro>

## COVID-19 এর প্রাদূর্ভাবকালে PRES এর সুপারশিমালা

বিরণ 2020

### COVID-19 এর প্রাদূর্ভাবকালে PRES এর সুপারশিমালা

#### COVID-19 এর প্রাদূর্ভাবকালে PRES এর সুপারশিমালা

১। নিজ নিজ দেশেরে স্বা'য় মন্ত্রণালয় অথবা যথাযথ কর্তৃপক্ষেরে সুপারশি সমূহ হালনাগাদ করুন এবং তা মনে চলুন।

২। অতি সতর্কতার সহিত সমস্ত স্বা'য়বধি সংক্রান্ত সুপারশি সমূহেরে অনুসরণ নশিচিতি করুন। খয়োল রাখতে হবে যে, এই নব্য করোনা ভাইরাসটি হাতল, দরজার নব, লাইট বা ফ্যানেরে সুইচ, মোবাইল ফোন, কম্পিউটার কীবোর্ড, রিমোট, চাবী, লফিটেরে বোতাম, কমোড, সলিক, টবেলি ও চয়োরেরে কয়কৈ ঘন্টা থেকে কয়কৈ দিনি পর্যন্ত জীবতি থাকতে পারেরে।

কছি অতি সাধারন পদ্ধতি নিজেরে, পরিবারেরে, আত্মীয় স্বজনেরে ও বন্ধু বান্ধবেরে স্বা'য় সুরক্ষার সহায়ক হতে পারেরে:

- সাবান ও পানি দিয়ে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড সময় নিয়ে নিয়মতি হাত ধোয়া অতঃপর খুব ভালভাবে হাত শুকিয়ে নয়ো।
- নাক, মুখ ও চোখ স্পর্শ না করা।
- টসিয়ু পোপোর বা কনুইয়েরে ভাজে কাশি বা হাঁচি দেওয়া এবং পরবর্তীতে তা নিরাপদ ঢাকনাযুক্ত ময়লার বীনে ফলো।
- ডসিপেজবেল টসিয়ু ব্যবহার করা।
- নিয়মতি মাস্ক ব্যবহার করা। মাস্ক ভাইরাসেরে সংক্রমন পুরোপুরি প্রতিরোধ করতে পারেনা। তবে এটি মুখ যেরে স্পর্শ করা যাবে না তা মনে করিয়ে দেয়ার একটি ভাল উপায় এবং অন্যদেরকৈও সতর্ক করা যেরে আপন নিজেরে সু'নাও হতে পারেনে।
- নিরাপদ সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখতে হবে। এক্ষেতরে সুপারশিকৃত দূরত্ব কমপক্ষে এক মটির।
- করমরদন বা আলঙিগন ব্যতীত একৈ অন্যকৈ অভবিদন জানানো।

৩। এই মুহুরতে বাতরোগৈ আক্রান্ত চিকিৎসাধীন শশিদেরকৈ তাদরে নিয়মতি চিকিৎসা ও ঔষধসমূহ চালিয়ে যাওয়ার পরামর্শ দেয়া হ'ছে।

৪। বাতরোগৈ বিশেষজ্ঞেরে পরামর্শ ছাড়া মথেরে ট্রক্সেস্টে (গএচ) ও বায়োলজিকি সহ অন্যান্য ঔষধগুলো বন্ধ করবেন না। এতেরে রোগেরে তীব্রতা বড়েরে যতেরে পারেরে।

৫। স্টেরয়েডে থেরোপীতে থাকলে সম্ভাব্য মাত্রা সমন্বয়েরে ব্যাপারে আপনার রডিমাটোলজিস্টেরে সাথে পরামর্শ করুন।

৬। আইসোলেশন বা কোয়ারেন্টাইনে থাকা (শারীরিক লক্ষণ ছাড়া) রুগীদেরে থেরোপী যথারীতি চালিয়ে যাওয়া উচতি।

৭। জ্বর ও সংক্রামক রোগ সন্দেহে হলৈ নিজ নিজ দেশেরে স্বা'য়সবো গ্রহণেরে দকি নির্দেশনা মনৈ চলুন এবং কোভিড-১৯ এর পরীক্ষা করার জন্য জাতীয় পরামর্শ অনুসরণ করুন। ইতিমধ্যে গএচ চালিয়ে যান এবং বায়োলজিকি

---

থরোপীতে থাকা রোগীদরে নরিদশেনার জন্য আপনার রডিমাটে লজসিটরে সাথে যোগাযোগ করুন।

৮। নয়িমতি ফলে-আপরে কষতেরে আপনার নকিট' চকিৎসক বা রডিমাটে লজসিটরে পরামর্শ গ্রহণ করুন য়ে এখনই ফলে-আপ জরুরী কনি, বলিম্বতি ফলে-আপ সম্ভব কনি বা ফলে-আপ টলেফি়ে ন বা অন্য কয়েন ডভিইসরে দ্বারা সম্পাদন করা যতে পারে কনি।

৯। শশিু বাতরে গে আক্রান্ত শশিুসহ অন্যান্য সকলরে বাড়ীর বাইরে না যাওয়া ও ভীড় এড়িয়ে চলা উচতি।

১০। আমরা সকলরে সুস্বাস্থ্য ও দ্রুত নয়িমতি জীবনরে পুনরাত্ত কামনা করছি। - [EULAR website](#)