



<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 দেশের স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয় অথবা যথাযথ কর্তৃপক্ষের সুপারশি সমূহ হালনাগাদ করুন এবং তা মনে চলুন।

২। অতি সতর্কতার সহিত সমস্ত স্বাস্থ্যবধি সংক্রান্ত সুপারশি সমূহে 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 কয়ক ঘন্টা থেকে কয়ক দিন পর্যন্ত জীবিত থাকতে পারে।

কছু অতি সাধারণ পদ্ধতি নিজেরে, পরিবারেরে, আত্মীয় স্বজনরে ও বন্ধু বান্ধবেরে স্বাস্থ্য সুরক্ষার সহায়ক হতে পারেঃ

- সাবান ও পানি দিয়ে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড সময় নিয়ে নিয়মিত 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 বিনে ফলো।
- ডসিপেজবেল টসিয়ু ব্যবহার করা।
- নিয়মিত 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 অন্যদেরে সতর্ক করা যেরে আপন নিজেরে সুস্বাস্থ্য নাও হতে পারেনে।
- নিরাপদ সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখতে হবে। এক্ষেতরে সুপারশিকৃত দূরত্ব কমপক্ষে এক মটার।
- করমরদন বা আলঙিগন ব্যতীত একে অন্যকে অভিবাদন জানানো।

৩। এই মুহুর্তে বাতরোগে আক্রান্ত চিকিৎসাধীন শিশুদেরকে তাদের নিয়মিত চিকিৎসা ও ঔষধসমূহ চালিয়ে যাওয়ার পরামর্শ দেয়া হচ্ছে।

৪। বাতরোগ বিশেষজ্ঞেরে পরামর্শ ছাড়া মথেরে ট্রক্সেস্টে (গেএচ) ও বায়োলজিকি সহ অন্যান্য ঔষধগুলো বন্ধ করবেন না। এতরে রোগেরে তীব্রতা বড়েরে যতেরে পারে।

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

৬। আইসোলেশন বা কোয়ারেন্টাইনে থাকা (শারীরিক লক্ষণ ছাড়া) রুগীদের থেরোপী যথারীতি চালিয়ে যাওয়া উচিত।

৭। জ্বর ও সংক্রামক রোগ সন্দেহ হলে নিজ নিজ দেশেরে স্বাস্থ্যসবো গ্রহণেরে দকি নির্দেশনা মনে চলুন এবং কোভিড-১৯ এর পরীক্ষা করার জন্য জাতীয় পরামর্শ অনুসরণ করুন। ইতিমধ্যে গেএচ চালিয়ে যান এবং বায়োলজিকি

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

৮। নিয়মতি 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। শশি় বাতরে গে আক্রান্ত শশি়সহ অন্যান্য সকলরে বাড়ীর বাইরে না যাওয়া ও ভীড় এড়িয়ে চলা উচতি।

১০। আমরা সকলরে সুস্বাস্থ্য ও দ্রুত নিয়মতি জীবনরে পুনরাবৃত্তিকামনা করছি। - [EULAR website](#)