প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের জন্য এবং পক্ষ থেকে COVID-19 তথ্য

COVID-19 কী?

- এটি একটি নতুন অসুস্থতা যা সারা বিশ্বে ছড়িয়ে পড়ছে।
- এটির উপনাম হলো করোনোভাইরাস।

আপনি কিভাবে সংক্রমিত হন?

- COVID-19-এ সংক্রমিত একজন ব্যক্তি নিজের জীবাণুর মাধ্যমে আপনাকে সংক্রমিত করে।
- যখন তারা কাশেন অথবা হাঁচেন তাদের জীবাণু বাতাসে, আপনার মধ্যে এবং অন্যান্য বস্তুর ওপর চলে আসে।
- আপনার মুখ, নাক এবং আপনার চোখের মাধ্যমে জীবাণু আপনার শরীরের মধ্যে প্রবেশ করে।

আপনার মধ্যে এটি প্রবেশ করলে কি হবে?

100.4° বা তার থেকে বেশী জ্বর

কাশি

নিঃশ্বাস নিতে কষ্ট

যদি আপনার এগুলি হয় তাহলে এটির অর্থ এই নয় যে আপনার মধ্যে করোনাভাইরাস আছে। অনেক লোকেদের জ্বর অথবা কাশি হয়। আপনার সাধারণ কাশি অথবা ফ্লু হতে পারে।

আমি অসুস্থ হলে আমার কখন চিকিৎসককে কল করা উচিত?

- আপনি দেশের বাইরে গিয়ে থাকলে কল করুন।
- আপনি ভাইরাসে সংক্রমিত কারও সংস্পর্শে এসে থাকলে কল করুন।
- যদি আপনি এমন কোনও জায়গায় গিয়ে থাকেন যেখানে COVID-19 সংক্রমিত ব্যক্তিদের চিকিৎসা করা হয়েছে তাহলে কল করুন।

আপনার ডাক্তারকে কল করুন, অফিসে যাবেন না।

আপনি কত অসুস্থ হতে পারেন?

- বেশিরভাগ লোকেরা বেশি অসুস্থ হয় না। এটি সর্দি অথবা ফ্লু হওয়ার মতো।
- কিছু বয়স্ক লোকেরা এবং প্রতিবন্ধী ব্যক্তিরা গুরুতরভাবে অসুস্থ হতে পারেন। সর্বশেষে তাদের হাসপাতালে ভর্তি হওয়ার প্রয়োজন হতে পারে।

আমি কিভাবে সুস্থ থাকতে পারি অথবা সংক্রমণ-মুক্ত থাকতে পারি?

আপনার হাত ধুয়ে নিন।

- প্রচুর পরিমাণে সাবান এবং জল ব্যবহার করুন।
- অন্তত 20 সেকেন্ডের জন্য ধুয়ে নিন। সাহায্যের জন্য 20 পর্যন্ত গুনুন।
- শৌচালয় ব্যবহার করার পর অথবা সর্বসাধারণে থাকার পর হাত ধুয়ে নিন (যেমন কোনও স্টোরে যাওয়া)।

- যদি সাবান এবং জল না থাকে তাহলে হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন। জেনে রাখুন যে সাবান এবং জল দিয়ে হাত ধোয়াই ভাল।

আপনার কনুইয়ে কাশুন অথবা হাঁচুন।

আপনার কনুইয়ে কাশলে অথবা হাঁচলে এটি বাতাসে এবং আপনার হাতের ওপর জীবাণুর বিস্তার প্রতিরোধ করে।

আপনার মুখ স্পর্শ করবেন না

- আপনার চোখ ঘষবেন না।
- আপনার মুখ স্পর্শ করবেন না।
- আপনার নাক স্পর্শ করবেন না।

মনে রাখবেন, এভাবেই জীবাণু আপনার শরীরে প্রবেশ করে।

যদি আপনাকে নিজের মুখ স্পর্শ করতে হয় তাহলে একটি টিস্যু ব্যবহার করুন অথবা শাওয়ারে স্পর্শ করুন।

আপনার হাত ব্যস্ত রাখার প্রয়াস করুন:

- আপনার হাঁটুতে টোকা দিন।
- একটি পেন ক্লিক করুন।
- ফিজেট স্পিনার ব্যবহার করুন।
- হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।
- অন্যমনস্কভাবে হিজিবিজি কাটুন।
- একটি স্ট্রেস বল টিপুন।
- আপনার ডিভাইসে গেম খেলুন।

আমি অসুস্থ হলে আমার কী করা উচিৎ?

আপনার ডাক্তারকে কল করুন। হাসপাতালে অথবা জরুরী পরিচর্যায় যাবেন না।

বাড়িতেই থাকুন

টিস্যু ব্যবহার করুন, তার পর সেগুলি ফেলে দিন

অন্যান্যদের সংস্পর্শে আসা এড়ান

বস্তু এবং পৃষ্ঠ পরিষ্কার করুন

আপনার শরীর আরও খারাপ হলে আপনার ডাক্তারকে কল করুন। যদি আপনার নিঃশ্বাস নিতে অসুবিধা হয় তাহলে আবার কল করুন। আপনার ডাক্তারের পরামর্শ মেনে চলুন।

আমার কর্মী অসুস্থ হলে আমার কী করা উচিৎ?

- যদি ডাক্তার বলে যে আপনি অসুস্থ তাহলে বাড়িতেই থাকুন। কাজে যাবেন না। একটি কর্মী সদস্যের সুস্থ হওয়া পর্যন্ত বাড়িতেই থাকা উচিৎ।
- আপনার টিমকে জানান। আপনার কেস ম্যানেজারকে জানান।

যে ব্যক্তির সঙ্গে আমি বসবাস করি সে অসুস্থ হলে আমার কী করা উচিৎ?

আপনার বাড়িতে বসবাসকারী একজন ব্যক্তির করোনাভাইরাস সংক্রমণ হতে পারে অথবা তাদের শরীরে জীবাণু আছে বলে মনে করতে পারেন।

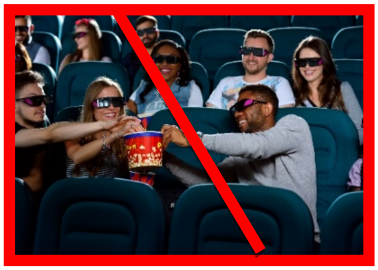
- অসুস্থ ব্যক্তি থেকে অন্তত 6 ফুট দূরে থাকুন।
- অসুস্থ ব্যক্তি যে পৃষ্ঠ অথবা খাদ্য স্পর্শ করেছে সেগুলি স্পর্শ করবেন না।
- আপনার হাত ভালভাবে ধুতে থাকুন।
- **আপনার কেস ম্যানেজারকে কল করুন।** আপনি কয়েক দিনের জন্য অন্য কোথাও থাকতে পারেন।

আমি কিভাবে আমার বন্ধুদেরকে অভিবাদন জানাব?

- হাত মেলাবেন না। আলিঙ্গন করবেন না। মুষ্ঠি সংঘাত করবেন না।
- মুচকি হাসুন, কনুই সংঘাত করুন, টেক্সট করুন, কল করুন, মেসেজ করুন

এই দিনগুলিতে কোথায় যেতে পারি?

বড় জনসমাগম থেকে দূরে থাকুন।



- মুভি থিয়েটার অথবা মল-এ যাবেন না।
- জন পরিবহন ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন।
- দিনের বেলায় ভিড় না থাকার সময় মুদিখানা দোকানে যাবেন।

কারও সঙ্গে খাদ্য অথবা পানীয় ভাগ করে খাবেন না।

এই সব কাজ করা কেন গুরুত্বপূর্ণ?

- আপনি কি চান আপনার পিতামহ-পিতামহী অসুস্থ হোক, চান না তো?
- অক্ষমতা সহ কয়েকজন ব্যক্তি প্রকৃতভাবে সহজেই অসুস্থ হয়ে যায়। যদি আপনার কারণে আপনার বন্ধু অথবা পরিবারের সদস্য অসুস্থ হয়ে যায় তাহলে আপনি অত্যন্ত খারাপ অনুভব করতে পারেন।

এমন কোনও শট নেওয়া যেতে পারে যার ফলে আমি অসুস্থ হব না?

না। করোনাভাইরাস প্রতিরোধ করার জন্য কোনও শট অথবা টিকা নেই।

এর কি কোনও ওষুধ আছে?

- COVID-19-এর জন্য কোনও ওষুধ নেই।
- আপনার সর্দি অথবা ফ্লু হলে যে ওষুধ খেয়ে থাকেন তা খেয়ে নিন।
- প্রচুর পরিমাণে জল খান। যথেষ্ট বিশ্রাম নিন।

আমার বন্ধুরা ভয়ভীত হলে অথবা খুব ঘাবড়ে গেলে আমার তাদের কী বলা উচিৎ?

- আপনার বিশ্বস্ত কারও সঙ্গে কথা বলুন।
- কী করতে হবে তার ওপর ধারণার জন্য আপনি এই পুস্তিকাটি তাদেরকে দেখাতে পারেন।

আমার একটি চাকরি আছে। আমি আমার কাজে যেতে পারব না বলে চিন্তিত।

- যদি আপনি অসুস্থ হন তাহলে আপনাকে বাড়িতেই থাকতে হবে।
- অর্থের চেয়ে স্বাস্থ্য জরুরী।
- আপনার বস-কে বলুন যে আপনি সুস্থ অনুভব করছেন না।
- যদি আপনি অর্থের ব্যাপারে চিন্তিত থাকেন আপনার পরিবার, বন্ধু অথবা টিমের সাথে কথা বলুন।

আপনাকে বাড়িতে থাকতে হলে একটি যোজনা তৈরি করুন।

- ❑ আপনার পক্ষ থেকে কে কেনাকাটার জন্য যেতে পারে?
- ❑ আপনার সম্পর্কে জানার জন্য কে কল করতে পারে?
- ❑ যদি আপনার কর্মী অসুস্থ বলে জানায় তাহলে কী করবেন?
- ❑ আপনি আপনার ডাক্তারের ফোন নম্বর জানেন বলে নিশ্চিত হন।

আপনার চিন্তা এবং উদ্বেগ সম্পর্কে আপনার স্ব-ওকালতি গোষ্ঠি, বন্ধু অথবা সহযোগী কর্মীদের সাথে কথা বলুন।

যদি আপনি করোনাভাইাস সংক্রমিত একজন ব্যক্তির কাছে গিয়ে থাকেন তাহলে আপনাকে বাড়িতে থাকার অনুরোধ করা হতে পারে। একজন ব্যক্তির শরীরে করোনভাইাস থাকতে পারে এবং তিনি কোনও অসুস্থতা নাও অনুভব করতে পারেন। অসুস্থ হওয়ার জন্য কয়েক দিন সময় লাগে। এই ভাইরাস খুব সহজে ছড়ায়। আপনি তো অন্য কাউকে সংক্রমিত করতে ইচ্ছুক নন।

এই পুস্তিকাটি তৈরি করার উদ্দেশ্যে নির্দেশনা এবং সহযোগিতা প্রদানের জন্য ভার্মন্ট উন্নয়ন প্রতিবন্ধী কাউন্সিলকে (Vermont Developmental Disabilities Council) ধন্যবাদ জানাই। এই প্রকাশনাটিকে আংশিকভাগে বৌদ্ধিক এবং উন্নয়নশীল প্রতিবন্ধী প্রশাশনের (Administration on Intellectual and Developmental Disabilities) কমিউনিটি নিবাসের প্রশাসন (Administration for Community Living), U.S. মানব এবং স্বাস্থ্য পরিষেবা বিভাগ (U.S. Department of Health and Human Services) এর মধ্যে একটি সহযোগিতামূলক চুক্তি দ্বারা সমর্থিত। সরকারি পৃষ্ঠপোষকতার অধীনে প্রকল্পের দায়িত্বগ্রহণকারী অুদানপ্রাপ্তদের তাদের আবিষ্কার এবং উপসংহার সম্পর্কে মুক্তভাবে জানানোর জন্য উৎসাহিত করা হচ্ছে। অতএব, দৃষ্টিভঙ্গি বা মতামতগুলি বৌদ্ধিক এবং উন্নয়নশীল প্রতিবন্ধী প্রশাসনের (Administration on Intellectual and Developmental Disabilities) সরকারী নীতিকে আবশ্যিকভাবে প্রতিনিধিত্ব করে না।

স্ব-ওকালতি সম্পদ এবং প্রযুক্তিগত সহায়তা কেন্দ্র (Self-Advocacy Resource and Technical Assistance Center, SARTAC) বৈচিত্র এবং নেতৃত্ব বৃদ্ধির ক্ষেত্রে স্ব-ওকালতি সংস্থাকে সমর্থন করার মাধ্যমে স্ব-ওকালতি আন্দোলনকে সুদৃঢ় করতে ইচ্ছুক। এই রিসোর্স কেন্দ্রটি স্ব-উকিলগণ ক্ষমতায়িত হয়ে উঠেছেন (Self Advocates Becoming Empowered, SABE)-এর একটি প্রকল্প। SARTAC https://selfadvocacyinfo.org/ হলো জাতীয় গুরুত্বের উন্নয়নশীল অক্ষমতা প্রকল্প, কমিউনিটি নিবাসের প্রশাশন (Administration For Community Living)- বৌদ্ধিক এবং উন্নয়নশীল অক্ষমতার প্রশাসন (Administration on Intellectual and Developmental Disabilities, AIDD) দ্বারা তহবিল-প্রাপ্ত।