করোনা ভাইরাস প্রতিরোধে সেবাকর্মীদের সচেতনতা বৃদ্ধি প্রশিক্ষণ

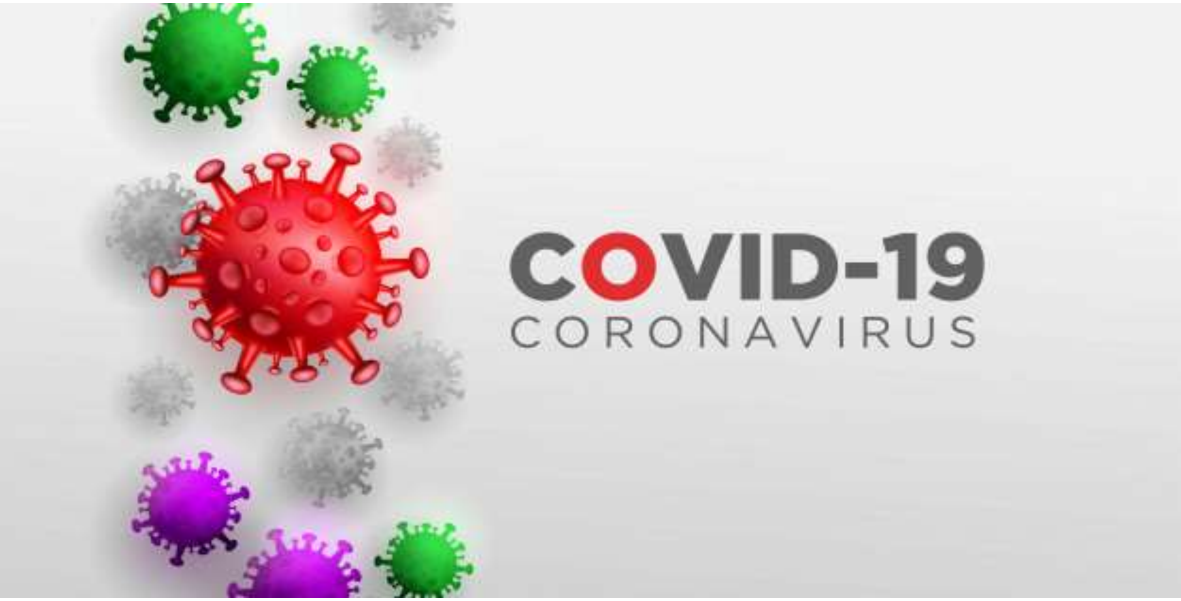
১১ জুলাই, ২০২০

participates
in survival strategies
of coastal poor

COAST Trust

সেশন ১: প্রশিক্ষনের উদ্দেশ্য

- কোভিড–১৯ এর লক্ষন এবং প্রতিকারের উপায়।
- মাস্ক, পিপিই এবং গ্লাভস এর ব্যবহার।
- কোভিড–১৯ এ আক্রান্ত হলে কি করতে হবে।
- নিরাপদ দুরত্ব কি ও কিভাবে মেনে চলতে হবে।
- ডাইনিং ও খাবার ব্যবস্থাপনা।



সেশন ২: কোভিড–১৯ এর লক্ষন এবং প্রতিকারের উপায়

নং	উপসর্গসমুহ
১	জ্বর
২	অবসাদ/দুর্বলতা অনুভব করা
৩	হাঁচি/কাশি থাকা
৪	সর্দি বা নাক বন্ধ থাকা
৫	গলা/শরীর ব্যথা অনুভব করা
৬	ঘ্রান শক্তি ও স্বাদ না থাকা
৭	মাথা ব্যথা অনুভব করা
৮	শ্বাস কষ্ট হওয়া
৯	ডায়রিয়া

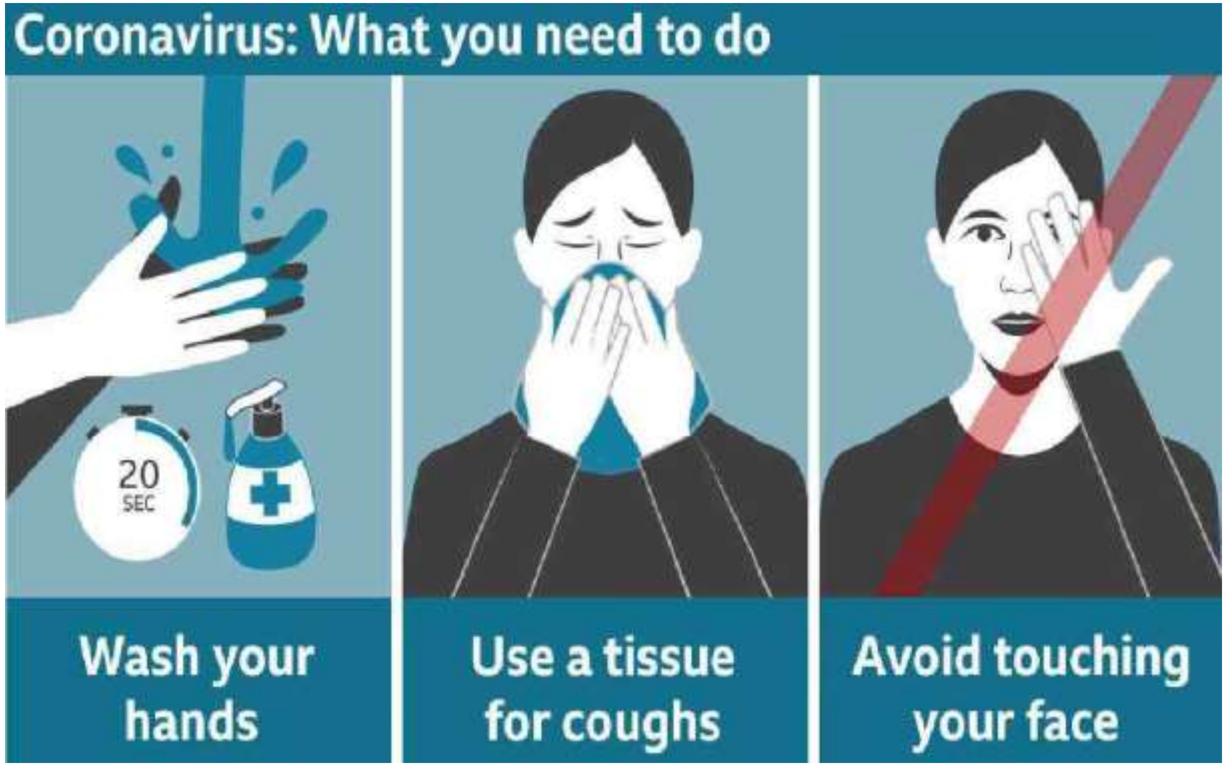
কোভিড–১৯ এর প্রতিকারের উপায়:

ক. ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা:

- যতবার বাইরে থেকে ঘরে বা অফিসে ঢুকবেন ততবার সাবান দিয়ে (২০ সেকেন্ড) হাত ধুতে হবে।
- বার বার চোখে ও নাকে–মুখে হাত দেয়া যাবেনা না।
- হ্যান্ডশেক ও কোলাকুলি করা থেকে বিরত থাকতে হবে।
- দিনে অন্তত দুইবার (সকাল ও বিকাল) গোসল করতে হবে।

- প্রতিদিন অফিস বা বাজার থেকে ফিরে ময়লা পোষাক ২০মিনিট ডিটারজেন্ট দিয়ে পানিতে চুবিয়ে রেখে ধুয়ে ফেলতে হবে।
- বাইরে গেলে অবশ্যই মাস্ক্ এবং গ্লাভস ব্যবহার করতে হবে। বিশেষ ক্ষেত্রে পিপিই পরতে হবে।

খ. হাঁচি, কাশি দেওয়ার সময় কাশির শিষ্টাচার মেনে চলতে হবে ।



সেশন ৩: মাস্ক্ পিপিই এবং গ্লাভস এর ব্যবহার

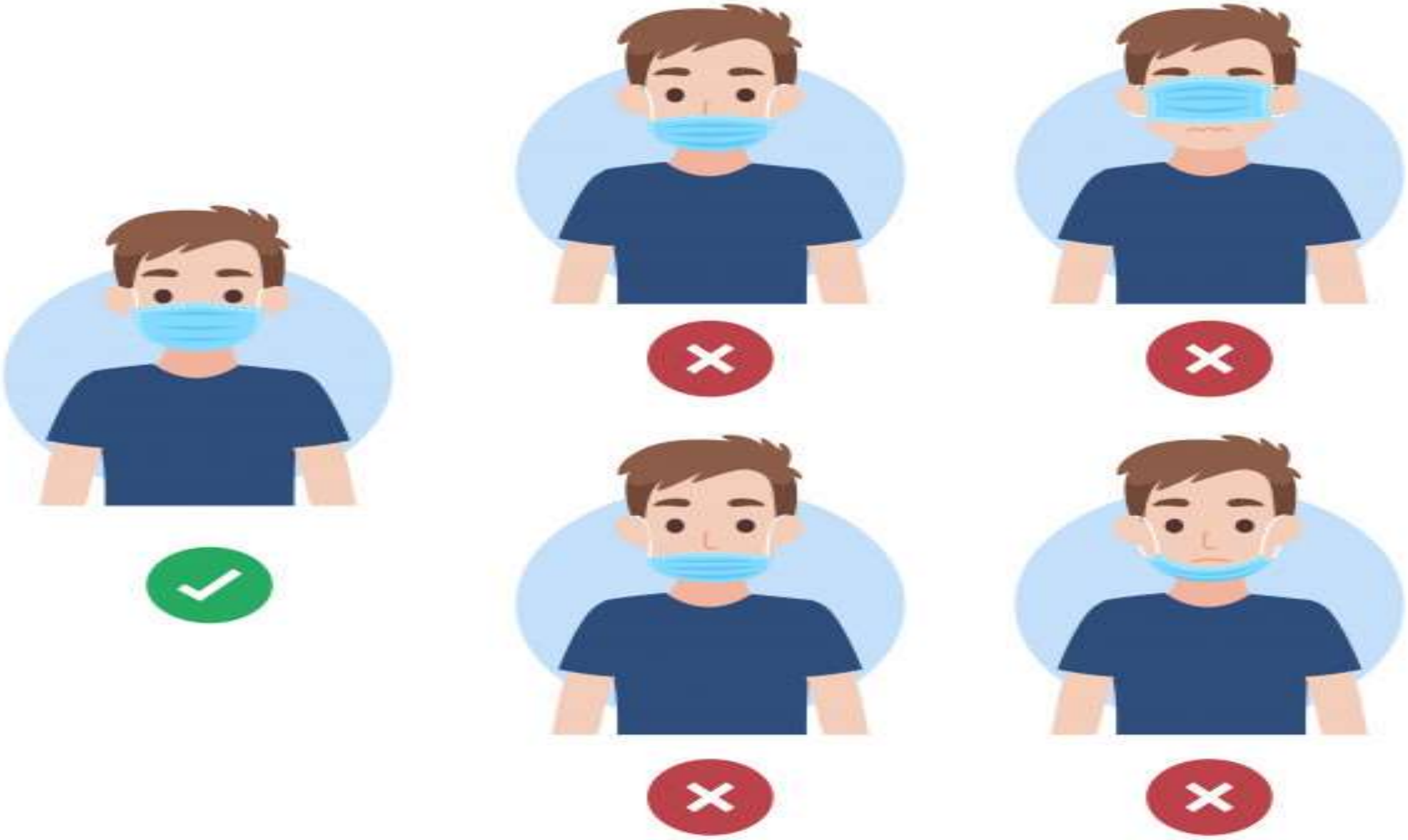
ক. মাস্ক্ পিপিই এবং গ্লাভস কখন ব্যবহার করবেন:

- বাসার বাইরে গেলে বা অফিস এ অবস্হান করলে মাস্ক্ এবং গ্লাভস ব্যবহার করবেন ।
- আপনি অসুস্থ হলে (সর্দি/কাশি/জ্বর/গলাব্যাথা/শ্বাসকস্ট)।
- অসুস্থ ব্যক্তির পরিচর্যাকারী হলে বা নিকটে অবস্থান করলে মাস্ক, গ্লাভস এবং পিপিই ব্যবহার করবেন ।
- বিগত ১৪ দিনের মাঝে বিদেশ থেকে দেশে ফিরেছেন এমন ব্যক্তির সংস্পর্শে আসার সম্ভাবনা থাকলে।

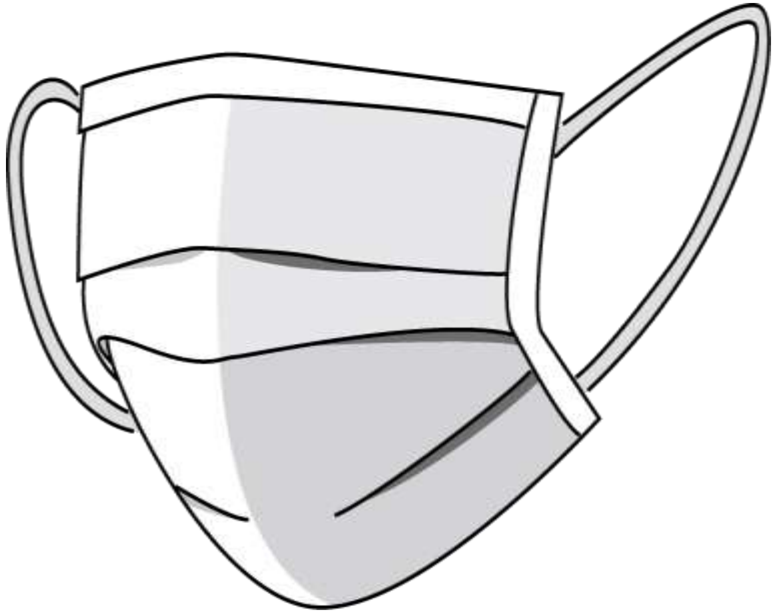
খ. মাস্ক কিভাবে ব্যবহার করবেন:

- মাস্ক দিয়ে নাক মুখ ভালোভাবে ঢেকে শক্ত করে বাধুন যেন মাস্ক ও মুখের মাঝে ফাঁকা স্থান সর্বনিম্নথাকে।
- মাস্ক ব্যবহারের সময় হাত দিয়ে মাস্ক ধরা থেকে বিরত থাকুন।
- মাস্ক খোলার সময় মাস্ক এর সামনে হাত না দিয়ে পেছন থেকে খুলুন।

মাস্ক্ এর সঠিক ব্যবহারঃ



- মাস্ক খোলার পর পুর্বে বর্ণিত নিয়মে সাবান দিয়ে ভালোভাবে হাত ধুয়ে ফেলুন।
- ব্যবহৃত মাস্কটি ঢাকনাযুক্ত বিনে ফেলে দিন বা প্রযোজ্য ক্ষেত্রে সাবান দিয়ে ভালোভাবে ধুয়ে ব্যবহার করুন বা স্যানিটাইজার দিয়ে হাত জীবানুমুক্ত করতে হবে।
- প্রতিবার হাঁচি/কাশির পর মাস্কটি ফেলে দিন বা প্রযোজ্য ক্ষেত্রে ভালোভাবে সাবান দিয়ে ধুয়ে ব্যবহার করুন।
- সার্জিক্যাল মাস্ক পাওয়া না গেলে পপলিন বা মোটা সুতির ২ স্তর বিশিস্ট কাপড় দিয়ে সহজে মাস্ক বানিয়ে নিন।

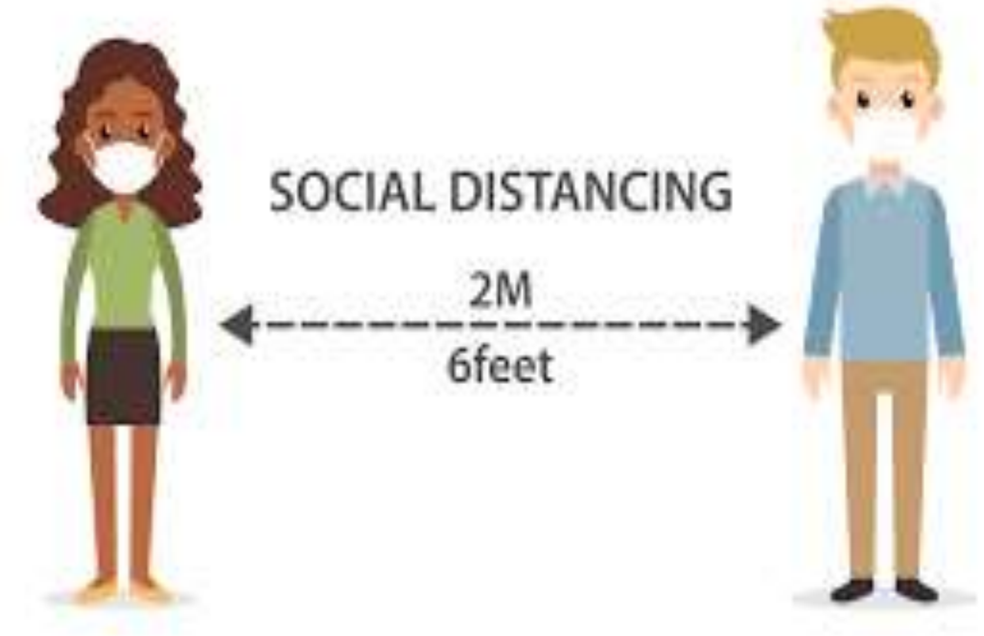


সেশন ৪: কোভিড–১৯ এ আক্রান্ত হলে করনীয়

- লক্ষনসমুহ দেখা দিলে সাথে সাথে সুপারভাইজারকে জানাতে হবে।
- নিজেকে অফিসের নির্দেশনা অনুযায়ী কোয়ারেন্টাইন/আইসোলেশনে রাখতে হবে।
- COAST Trust এর Doctor এর নির্দেশনা অনুযায়ী চলতে হবে এবং ওষুধ, খাবার খেতে হবে।
- সব সময় মাস্ক ব্যবহার করতে হবে ও বাইরে যা্ওয়া যাবে না।
- বাসায় অবস্থান করলে পরিবারের সদস্য থেকে আলাদা থাকতে হবে।
- গরম পানি, লেবু, আদা ,লবঙ্গ দিয়ে চা খেতে হবে।

সেশন ৫: নিরাপদ দুরত্ব কি ও কিভাবে মেনে চলতে হবে

করোনা ভাইরাস থেকে রক্ষা পাওয়ার সবচেয়ে নিরাপদ ব্যবস্থা হিসাবে বলা হচ্ছে প্রত্যেকের কাছ থেকে অন্তত ৩–৬ ফুট দুরত্ব বজায় রাখতে হবে।



সুবিধা:

- আপনাকে নিরাপদ রাখবে।
- করোনা ভাইরাস এর বিস্তার হ্রাস করে।

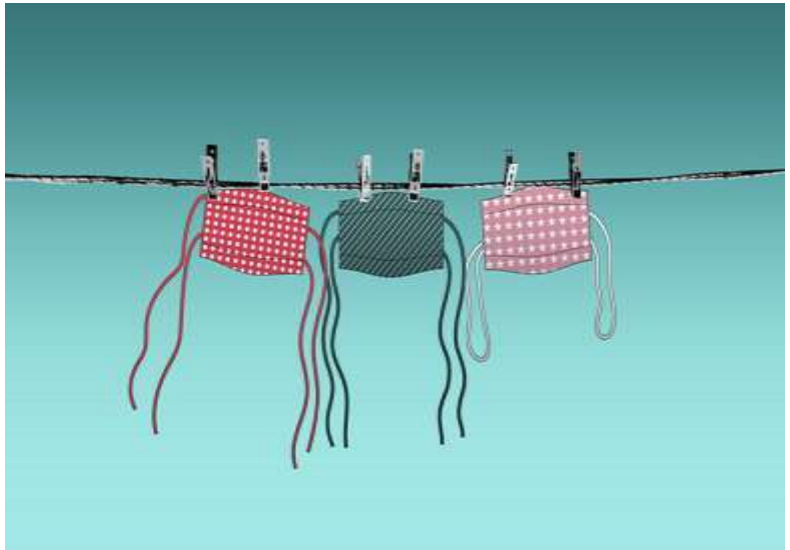
কিভাবে মেনে চলতে হবে :

- গন পরিবহন এরিয়ে চলা।
- কর্মক্ষেত্রে বা বাইরে সবার থেকে অন্তত ২ মিটার দুরত্ব বজায় রাখা ।
- যেসব জায়গায় মানুষের ভিড় বেশি এসব জায়গা এরিয়ে চলা।
- সকালে বাজার করলে ভিড় কম থাকে।

সেশন ৬: ডাইনিং ও খাবার ব্যবস্থাপনা

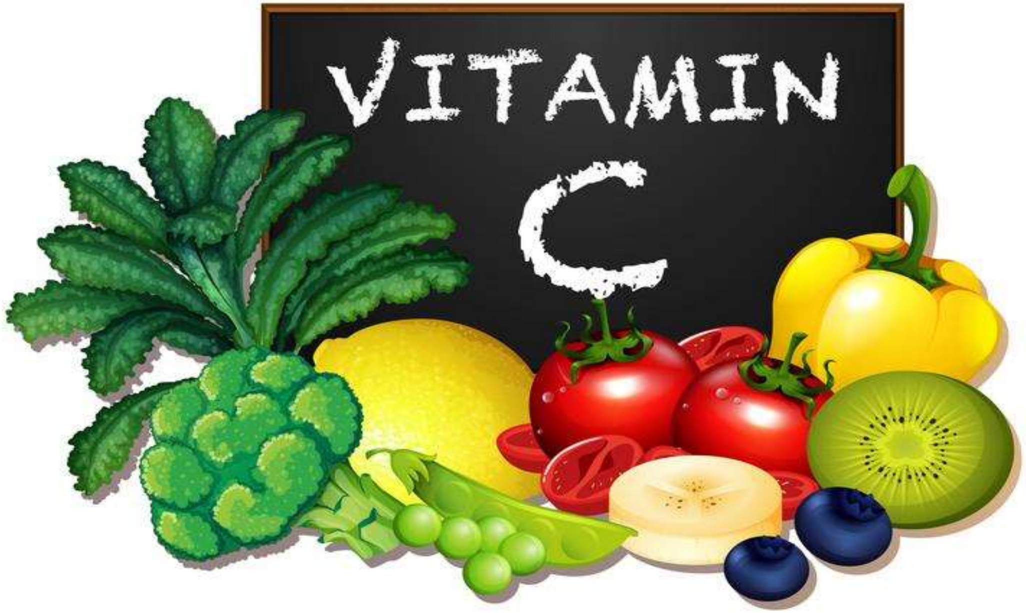
ক. ব্যক্তিগত সুরক্ষা বজায় রেখে বাজার করতে যাওয়া:

- বাজার করতে যাওয়ার সময় অবশ্যই মাস্ক এবং গ্লাভস ব্যবহার করতে হবে ।
- বাজার থেকে এসে ব্যবহৃত মাস্ক এবং গ্লাভস ধুয়ে রোদে শুকাতে দিতে হবে আর গোসল করে নিতে হবে, পরিস্কার মাস্ক এবং গ্লাভস ব্যবহার করতে হবে।
- বারবার বাজার করতে যাওয়া থেকে বিরত থাকতে হবে।



খ. মাছ, মাংস, শাক–সব্জি জীবানুমুক্ত করন:

- মাছ, মাংস, শাক–সব্জি ও ফলমূল বাজার থেকে এনে প্রথমে লবণ মিশ্রিত পরিষ্কার পানিতে ১০–২০ মিনিট ডুবিয়ে রাখতে হবে এবং পরে পরিষ্কার পানিতে ধুয়ে নিতে হবে। বাজার থাকে আনা পলিব্যাগ পুনরায় ব্যবহার করা যাবে না। এগুলো একটি ঢাকনাযুক্ত বিনে ফেলতে হবে।



- মাছ, মাংস ও শাক-সব্জি ভাল করে কাটতে হবে। এগুলো কাটার পর উচ্ছিষ্টাংশ একটি ডাকনাযুক্ত বিনে রাখতে হবে

গ. নর্দিষ্ট তাপমাত্রায় রান্না:

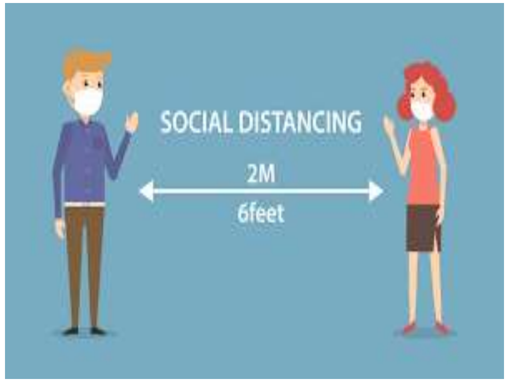
- খাদ্য দ্রব্য নির্দিষ্ট তাপমাত্রায় রান্না করতে হবে। ডিম, মাছ ও মাংস ভালো করে সিদ্ধ করতে হবে।
- পোচ করা ডিম ডাইনিং এ সরবরাহ করা যাবে না।

ঘ. খাবার পরিবেশন:

- খাবার পরিবেশনের আগে প্লেট, কাপ, ডিশ ইত্যাদি সব সাবান আর গরম পানি দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে।
- ডাইনিং টেবিল এর ক্লথ সেভলন মিশ্রিত পানি দিয়ে পরিস্কার করে নিতে হবে।
- সবার খা্ওয়া শেষ হলে প্লেট, কাপ, ডিশ ইত্যাদি আবারও সাবান আর গরম পানি দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে।

ঙ. পোশাক ও পরিস্কার পরিছ্ছন্নতা:

- কোস্ট–বায়োসেফটি রূলস (সাধারণ সেবা কর্মীদের জন্য) এবং সংস্থার Code of Conduct মেনে চলতে হবে।



ধন্যবাদ