https://www.printo.it/pediatric-rheumatology/BD/intro

COVID-19 এর প্রাদুর্ভাবকালে PRES এর সুপারিশমালা

বিবরণ 2020

COVID-19 এর প্রাদুর্ভাবকালে PRES এর সুপারিশমালা

COVID-19 এর প্রাদুর্ভাবকালে PRES এর সুপারিশমালা

১। নিজ নিজ দেশের স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয় অথবা যথাযথ কর্তৃপক্ষের সুপারিশ সমূহ হালনাগাদ করুন এবং তা মেনে চলুন।

২। অতি সতর্কতার সহিত সমস্ত স্বাস্থ্যবিধি সংক্রান্ত সুপারিশ সমূহের অনুসরন নিশ্চিত করুন। খেয়াল রাখতে হবে যে, এই নব্য করোনা ভাইরাসটি হাতল, দরজার নব, লাইট বা ফ্যানের সুইচ, মোবাইল ফোন, কম্পিউটার কীবোর্ড, রিমোট, চাবী, লিফটের বোতাম, কমোড, সিল্ক, টেবিল ও চেয়ারে কয়েক ঘন্টা থেকে কয়েক দিন পর্যন্ত জীবিত থাকতে পারে।

কিছু অতি সাধারন পদ্ধতি নিজের, পরিবারের, আত্মীয় স্বজনের ও বন্ধু বান্ধবের স্বাস্থ্য সুরক্ষার সহায়ক হতে পারেঃ

- সাবান ও পানি দিয়ে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড সময় নিয়ে নিয়মিত হাত ধোয়া অতঃপর খুব ভালভাবে হাত শুকিয়ে নেয়া।
- নাক, মুখ ও চোখ স্পর্শ না করা।
- টিস্যু পেপার বা কনুইয়ের ভাজে কাশি বা হাঁচি দেওয়া এবং পরবর্তীতে তা নিরাপদ ঢাকনাযুক্ত ময়লার বীনে ফেলা।
- ডিসপোজেবল টিস্যু ব্যবহার করা।
- নিয়মিত মাস্ক ব্যবহার করা। মাস্ক ভাইরাসের সংক্রমন পুরোপুরি প্রতিরোধ করতে পারে না। তবে এটি মুখ যে স্পর্শ করা যাবে না তা মনে করিয়ে দেয়ার একটি ভাল উপায় এবং অন্যদেরকেও সতর্ক করা যে আপনি নিজে সুস্থ নাও হতে পারেন।
- নিরাপদ সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখতে হবে। এক্ষেত্রে সুপারিশকৃত দূরত্ব কমপক্ষে এক মিটার।
- করমর্দন বা আলিঙ্গন ব্যতীত একে অন্যকে অভিবাদন জানানো।

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

৪। বাতরোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ ছাড়া মেথোট্রেক্সেট (গঞঢ) ও বায়োলজিক সহ অন্যান্য ঔষধগুলো বন্ধ করবেন না। এতে রোগের তীব্রতা বেড়ে যেতে পারে।

৫। স্টেরয়েড থেরাপীতে থাকলে সম্ভাব্য মাত্রা সমন্বয়ের ব্যাপারে আপনার রিউমাটোলজিস্টের সাথে পরামর্শ করুন।

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

৭। জ্বর ও সংক্রামক রোগ সন্দেহ হলে নিজ নিজ দেশের স্বাস্থ্যসেবা গ্রহণের দিক নির্দেশনা মেনে চলুন এবং কোভিড-১৯ এর পরীক্ষা করার জন্য জাতীয় পরামর্শ অনুসরন করুন। ইতিমধ্যে গঞঢ চালিয়ে যান এবং বায়োলজিক

থরোপীতে থাকা রোগীদের নির্দেশনার জন্য আপনার রিউমাটোলজিস্টের সাথে যোগাযোগ করুন।

৮। নিয়মিত ফলো-আপের ক্ষেত্রে আপনার নিকট¯’ চিকিৎসক বা রিউমাটোলজিস্টের পরামর্শ গ্রহণ করুন যে এখনই ফলো-আপ জরুরী কিনা, বিলম্বিত ফলো-আপ সম্ভব কিনা বা ফলো-আপ টেলিফোন বা অন্য কোন ডিভাইসের দ্বারা সম্পাদন করা যেতে পারে কিনা।

৯। শিশু বাতরোগে আক্রান্ত শিশুসহ অন্যান্য সকলের বাড়ীর বাইরে না যাওয়া ও ভীড় এড়িয়ে চলা উচিত।

১০। আমরা সকলের সুস্বা¯’্য ও দ্রæত নিয়মিত জীবনের পুনরাবৃত্তি কামনা করছি। - EULAR website