



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

COVID-19 এর প্রাদূর্ভাবকালে PRES এর সুপারশিমালা

বিস্তারিত 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 সমূহের অনুসরণ নিশ্চিত করুন। খয়োল রাখতে হবে যে, এই নব্বয় করোনা ভাইরাসটি হাতল, দরজার নব, লাইট বা ফ্যানেরে সুইচ, মোবাইল ফোন, কম্পিউটার কীবোর্ড, রিমোট, চাবী, লফিটেরে বোতাম, কমোড, সলিক, টবেলি ও চয়োরেরে কয়কেরে ঘনটা থেকে কয়কেরে দিনি পর্যন্ত জীবতি থাকতে পারেরে।

কছি অতি সাধারন পদ্ধতি নিজেরে, পরবারেরে, আত্মীয় স্বজনেরে ও বনধু বানধবেরে স্বাস্থ্য 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।
- টিস্যু পপোর বা কনুইয়েরে ভাজেরে কাশি বা হাঁচি দেওয়া এবং পরবর্তীতে তা নরিাপদ ঢাকনাযুক্ত ময়লার বীনে ফলো।
- ডসিপেজবেল টিস্যু ব্যবহার করা।
- নিয়মতি মাস্ক ব্যবহার করা। মাস্ক ভাইরাসেরে সংক্রমন পুরোপুরি পরতিরোধ করতে পারেরে না। তবে এটি মুখ যেরে স্পর্শ করা যাবে না তা মনে করিয়ে দেয়ার একটি ভাল উপায় এবং অন্যদেরে কেরে সতর্ক করা যেরে আপন নিজেরে সু'নাও হতে পারেরে।
- নরিাপদ সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখতে হবে। এক্ষেতেরে সুপারশিকৃত দূরত্ব কমপক্ষে এক মটির।
- করমরদন বা আলঙিগন ব্যতীত একেরে অন্যকেরে অভবিাদন জানানো।

৩। এই মুহুরতে বাতরোগেরে আক্রান্ত চিকিৎসাধীন শশিদরেকেরে তাদরেরে নিয়মতি চিকিৎসা ও ঔষধসমূহ চালিয়ে যাওয়ার পরামর্শ দেয়া হ'ছে।

৪। বাতরোগ বিশেষজ্ঞেরে পরামর্শ ছাড়া মথেরে ট্রেকস্টেরে (গএএচ) ও বায়োলজিকি সহ অন্যান্য ঔষধগুলেরে বনধ করবনেরে না। এতেরে রোগেরে তীব্রতা বডেরে যতেরে পারেরে।

৫। স্টরয়েডেরে থেরোপীতে থাকলেরে সম্ভাব্য মাত্রা সমন্বয়েরে ব্যাপারেরে আপনার রডিমাটোলজিস্টেরে সাথে পরামর্শ করুন।

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

৭। জ্বর ও সংক্রামক রোগ সন্দেহ হলেরে নিজ নিজ দেশেরে স্বাস্থ্যসবো গ্রহণেরে দকি নরিদশনো মনেরে চলুন এবং কোভিড-১৯ এর পরীক্ষা করার জন্য জাতীয় পরামর্শ অনুসরণ করুন। ইতিমধ্যে গএএচ 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 পুনরাবৃত্তিকামনা করছি। - [EULAR website](#)