



স্থানীয় সরকারি কর্মচারী জন্য কভিড ১৯ প্রতিষেধক পরিমাপ নির্দেশিকা



সাংক্রামক রোগের বিস্তার
রোধের জন্য
এটা কি?

এটার প্রয়োজন কি?

কি ভাবে করবেন?

LOCAL SELF GOVERNMENT DEPARTMENT, GOVERNMENT OF KERALA

KERALA INSTITUTE OF LOCAL ADMINISTRATION

16.04.2020



রেভেরসে করেণ্ডাইন কি ?



রেভেরসে করেণ্ডাইন হল বয়েস্ক লোকেদের
কভিদ ১৯ সাঙ্ক্লামান থেকে বাঁচানোর জন্য সমাজ
থেকে দূরে রাখা

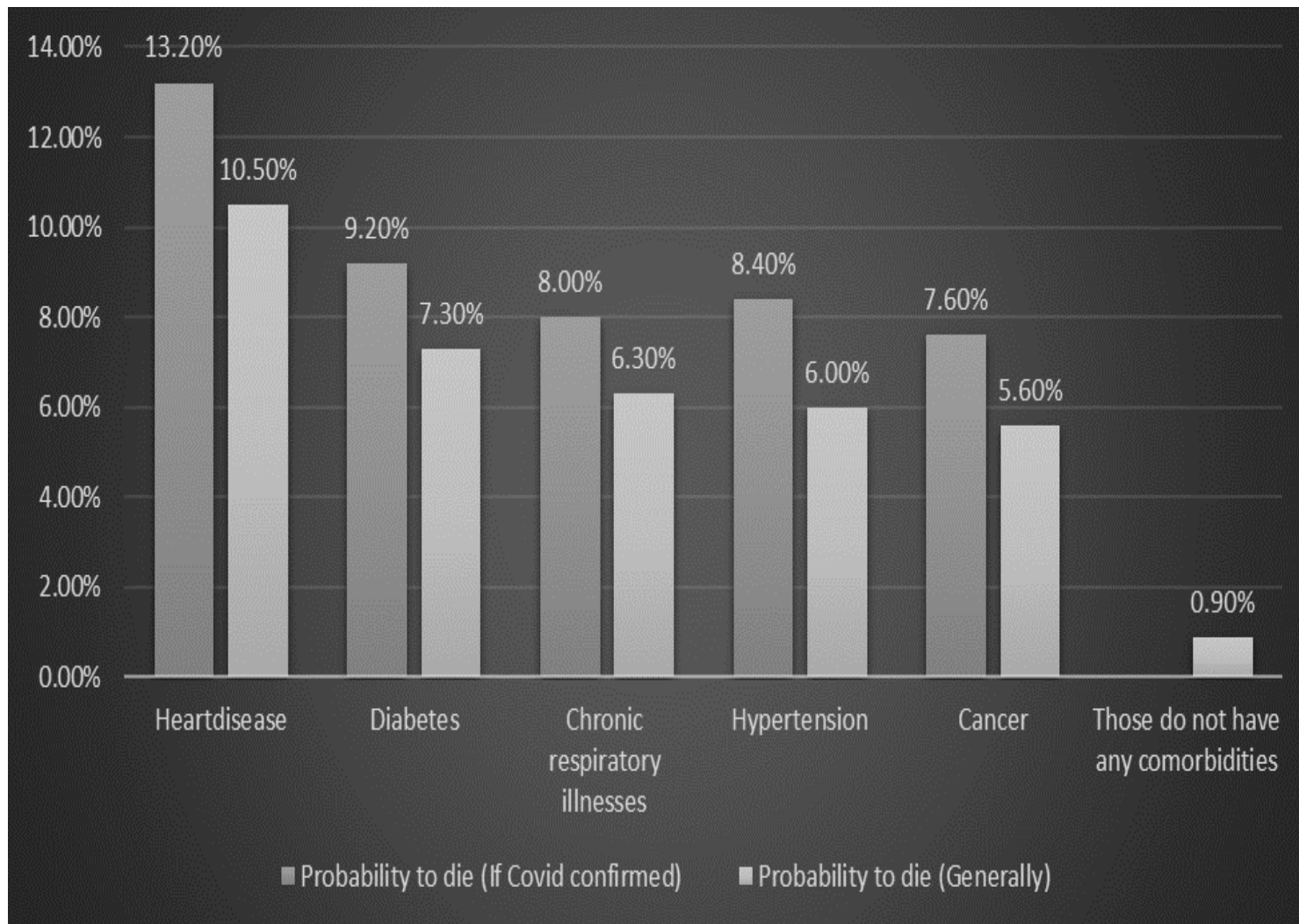


রেসেৰভে কৰেণ্টিনে কেন প্ৰয়ওজন ?

- কভিত ১৯ সংক্ৰমান বয়স্ক মানুষেৰ মৃত্যুৰ আনুপাতিক হাৰ বেশি ।
- একিভাবে যাদেৰ সাক্ষমাক ব্যাধি আছে তাদেৰ মৃত্যুৰ আনুপাতিক হাৰ বেশি ।



মৃত্যুর পরিসাঙ্খন কভিড ১৯ সাক্ষামনের জন্য





**কভিদ ১৯ সাঙ্ক্ৰমণের জন্য সাঙ্ক্ৰামাক লোকজন
কে স্থান্তারিত এবং বিচ্ছিন্ন করা জরুরী .**



কাদের জন্য কভিড ১৯ সবথেকে বিপদজনক ?

▪ বর্ষীয়ান নাগারিক (৬০ বছর বা উপড়ে

- যাদের বিপদজনক ব্যাধী আছে (যেমন রক্তচাপ, মধুমেয়, হৃদরোগ, ক্যান্সার, যকৃত এবং বৃক্কই জনিত রোগ।
- সব বয়েসের মানুষের যাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম। (যাঁদের এডস / আইচ ই ভি আছে)
- যারা দীর্ঘদিন ধরে ফুসফুস সমস্যাই ভুগছে।
- গর্ভবতী মহিলা।



কেন রিসেরভে করেত্তিনে প্রয়োজন ?

যদি বেশি ঝুঁকিপূর্ণ মানুষেরা কভিড ১৯ আক্রান্ত হই
তাহলে তাদের নিউমনিয়ার মত জটিল রোগ হওয়ার
সম্ভবনা থাকে এবং এর জোন্য মৃত্যুও হতে পারে এই
সংক্রমন থেকে রক্ষা করার জোড়ন পুরপুরি
বিচ্ছিনও রাখার প্রয়োজন ।



റിভেরসে করান্টাইন একটি কারযকার উপায়



কভিড ১৯ সংক্রমণ থেকে রক্ষা পাওয়ার সাধারণ শর্তাবলি



- সর্বক্ষণ ঘরে থাকতে হবে অতিপ্রয়জন ছাড়া ঘর থেকে বেরনো যাবে না ।
- ঘরে অর্থিতি আপ্রায়ান এড়িয়ে চলতে হবে ।
- অতিপ্রয়জনে কারোর সাথে দেখা করলে অন্তত ১ মিটার দূরত্ব বজায় রাখতে হবে ।
- হাঁচি বা কাশি হলে কুনুএ , টিসু কাগজ , রুমাল দিয়ে মুখ ঢাকতে হবে । এবং টিসু কাগজ টি সতর্কতার সাথে ফেলে দিতে হবে । রুমাল ধুয়ে ফেলতে হবে ।
- হাত ও মুখ তৎক্ষণাৎ সাবান ও জল দিয়ে ধুয়ে ফেলতে হবে ।



কভিড ১৯ সংক্রমণ থেকে রক্ষা পাওয়ার সাধারণ শর্তাবলি



- গরম এবং ঘরে তৈরি খাবার খেতে হবে ।
- পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে ।
- প্রচুর পরিমাণে জল খেতে হবে ।
- প্রচুর পরিমাণে ফল খেতে হবে এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে হবে ।
- নিয়মিত শরীরচার্চ করতে হবে ।
- ডাক্তারের অনুমতি ছাড়া ওষুধ খাওয়া যাবে না ।
- বাড়িতে লোকসমাগম করা যাবে না । জনঘন বসতি পুণ জাগাইয়া যাও যাবে না । যেমন পার্ক ,বাজার ,ধর্মীয় প্রতিষ্ঠান ।



কভিড ১৯ সংক্রমণ থেকে রক্ষা পাওয়ার সাধারণ শর্তাবলি



- রুটিন চেকাৰ্প এর জন্য হসপিটাল যায়ও থেকে বিৰত থাকতে হবে ।
- প্রয়োজনে ডাক্তার এর সাথে ফোন যোগাযোগ করতে হবে ।
- যারা হমে কয়ারেণ্টিনে আছেন তারা অবশ্যই আলাদা ওয়াশ রুম ব্যবহার করবেন ,যদি একি ওয়াশ রুম ব্যবহার করেন তাহলে অবশ্যই কল ,দরজার হান্ডেল জল ও সাবান দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে ।



বিপরীত সৃষ্টিনিরোধ স্থানীয় স্ব-শাসন সরকারের দায়িত্ব



- অতিসনবেদনশীল নাগরিকদের তালিকা তৈরি করতে হবে
 - ✓ সকল বিবরণ সংগ্রহ করতে হবে
 - ✓ অতিওতাবসক সেবার তালিকা তৈরি করতে হবে
- বিপরীত সৃষ্টিনিরোধ সম্পর্কে তাদের এবং তাদের পরিবারের সদস্যদের মধ্যে সচেতনতা তৈরি করতে হবে
- অতি প্রয়োজনীয় পরিসেবা দানের ব্যবস্থা করতে হবে
 - ✓ সেচ্ছাসেবি
 - ✓ মুখ্য স্বাস্থ্য কেন্দ্রের সাথে যোগাযোগ স্থাপন করা
 - ✓ মৌলিক সুবিধার ব্যবস্থা করন
 - ✓ প্রয়োজনীয় সেবার সংযোগ স্থাপন



বিপরীত সঙ্গনিরোধ স্থানীয় স্ব-শাসন সরকারের দায়িত্ব



- জরুরি পরিসেবার জন্য হেল্প ডেস্ক গঠন করতে হবে ।
- কএরেস্তিএন সেন্টের গঠন করতে হবে এবং জরুরি পরিসেবা রাখতে হবে ।
- রেভেরস করেস্তিএন নিয়ে মানুষের মরধে সচেতনতা তৈরি করতে হবে ।
- দৈনিক ফলউপ নিতে হবে ।
- যদি কোন রোগীর করনা জ্বরের উপসর্গ দেখা দেই তাহলে তাকে তাড়াতাড়ি কভিড ফাস্টলিএন চিকিৎসা সেন্টের সাথান্তরিত করতে হবে ।



বিপরীত সঙ্গনিরোধ স্ব_শাসন সরকারের দায়িত্ব



- কো -অডি নে সান
- বাস্তাবাওন
- নজরদারি

এয়াইসব কাজকর্ম স্বাস্থ্য ওঃ কলান
স্ট্যান্ডিং কমিটির জওইথা ততাবধনে
হইয়া উচিত



বিপরীত সঙ্গনিরোধ পক্রিয়া



কভিদ ১৯ সংক্রমণ থেকে এবং মৃত্যু থেকে উচোঁ
ঝুঁকিপূর্ণ গ্রুপ কে কিভাবে যত্ন নিতে এবং প্রতিরোধ
করতে হবে ।



বিপরীত সঙ্গনিরধ পক্রিয়া

যেহেতু উঁচা ঝুঁকি দল সমাজের বিভিন্ন সামাজিক ও অর্থনৈতিক প্রতি অনুরাক্ত হতে পারে ,তাই স্থানীয় স্ব সরকারের উচিত স্বেছাসেবক ও বিভিন্ন প্ররতিস্থানের কার্যক্রম একিভুতি করা যাতে সবচেয়ে ঝুঁকিপূর্ণ ভাগ টি যত্ন পাই ।



বিপরীত সঙ্কনিরোধ পক্রিয়া



- উছঝুকিপূরন মনুষ দের সাক্ষমিত এলাকে থেকে স্থান্তরিত করতে হবে ।
- যদি সংক্রমণ অতি মাত্রয়ে ছরিয়ে পরে তাহলে সরিয়ে নিয়ে যাওয়ার জোণয় অতিরিক্ত সুরুখার প্রয়োজন ।
- সেবাদাতাদের সবরকমের সুবিধা দিতে হবে এবং তারা জেন স্ব নিদেশ মেনে চলে ।





Reverse Quarantine Process

Vulnerability Mapping

Prepare a list of high risk persons in the locality

Utilize the available status records of current high risk groups.

Information can also be collected through phone calls



রেভেরস কেরেন্টাইন প্রক্রিয়া



সাথান্তর

উঁচা বিপদ রুগী দেৱ সাথান্তিওৱ (Ex: বাথরুম যুক্ত ঘর)
সামাজিক দূরত্ব বিধিমেনে বজায়ে রাখতে হবে কিন্তু তাৱা
জান বুঝাতে নাপাৱে

নিজেৱ বাড়ি

প্রতিবেশী ও
আত্মীয় বাড়ি

সামাজিক
রেভেরসে
কেরেন্টাইন কেন্দ্ৰা



বিপরীত সঙ্গনিরোধ প্রক্রিয়া

- যারা রেভেরস করান্তিানে আছে তাদের বাডির বাইরে ফোন নাম্বার লিখে রাখতে হবে ।
- স্থানীয় স্ব -শাসন প্রতিথানে অতি বিপদজুক্ত লোকেদের জোন্য হেল্প ডেস্ক খুলতে হবে ।
- ২৪ ঘণ্টা ফোন লাইন চালু রাখতে হবে ।
- যদি কোন বাচচা করেতিনে যাইয়া তাহলে তাকে দেখা সনা করার জোড়ন তার সাথে পরিবারের একজন যাবে এবং সরকার তাকে সুবিধা দেবে ।



রেভেরসে কেরোল্ডেন প্রাক্রয়া জরুরি পরিসেবা প্রদান



- চাল ,খাদ্য দ্রব্য এবং অন্যান্য প্রয়োজনীয় জিনিস পযআপ্ত পরিমাণে থাকতে হবে। প্রয়োজনে রান্না করা খাবার প্রদান করতে হবে ।
- নিত্য প্রয়োজনীয় ওষুধ (প্রেষ্যার ,সুগার ,হাট)আগামী এক মাসের জন্য মজুত রাখতে হবে ।
- শয্যাশায়ী রুগী দের জন্য কাথেত্ৰাল ব্যবথা করতে হবে , প্রয়োজনে বদলাতে হবে ।
- গর্ভবতী মহিলাদের জন্য ক্যানিং এর ব্যবস্থা করতে হবে ।



রেভেরেস করেণ্ডিএন ;নিয়মাৰিধি



- আলাদা গ্লাস ;থাল্লা ,গামছা ,চাদর দিতে হবে , এবং চাদর ,গামছা ,বালিশের কোভের সাবান ও জল দিয়ে ধুতে হবে ।
- ১% সোডিয়াম ক্লোরিএদ দিয়ে ছোঁয়া জায়াগা এবং মেঝে ২ বার করে পরিষ্কার করতে হবে ।
- প্রত্যেকবার পরিষ্কার করার পরে সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে ।
- জ্বর মাপার জন্য থার্মমিটার ব্যবহার করতে হবে । যদি জ্বর ,সর্দি ,কাশি ,গলা ব্যাথা হই তাহলে খবর দিতে হবে ।



রেভীস কররেণ্ডিএন ;নিজের বাড়িতে



- আশঙ্কা জনক ব্যক্তি কে বিসুধি বাতাস সম্পন্ন আলাদা ঘরে রাখতে হবে ।
- আসাঙ্কাজনাক ব্যক্তি আলাদা বাথরুম ব্যবহার করবে না হলে ব্যবহার করার পরে জীবাণুমুক্তই করতে হবে ।
- নুন্যতম ২০ সেকেন্ড হাত ধুতে হবে সাবান ও জল দিয়ে অথবা হ্যান্ড স্যানেটাইজের ব্যবহার করতে হবে ।
- কভিড নিদেসাবলি সবাই কে মেনে চলতে হবে ।



রেভেরস করেন্টিএন পক্রিয়া ;প্রতিবেশী ও আঁতড়িয়ের বাড়ি



- পরিবারের সদস্য রা রেভেরস করেন্টিএন নিয়ে সতর্ক থাকবে ।
- পরিবারের সদস্য রা পতেকের খেয়াল রাখবে ।
- ২৪ ঘণ্টা ফোন নাম্বার চালু রাখতে হবে ।
- কভিড ১৯ এর নিদেসবলি সবাই কে কঠোর ভাবে মানতে হবে ।



রেভেরস করেন্টিএন পক্রিয়া ;সাধারণ করেন্টিএন সেন্টারে



- অপরিচিত এবয় কর্মচারি দের প্ররসিখান দিতে হবে
- উঁচা বিপদ পূর্ণ লকেদের আলো বাতাস পূর্ণ ঘরে রাখতে হবে।
- বাইরের লকেদের সাথে কম দেখা করতে দিতে হবে ।
কর্মী রাও কম যাবে ।
- সুধু মাত্রা প্রয়োজনীয় জিনিস থাকবে ।



রেভেরস করেন্টিএন পক্রিয়া ; সাধারণ করেন্টিএন সে

- অন্য রুগী দেৱ ওই ঘৰে প্ৰবেশ নিষেধ যতক্ষণ না পজন্তু তাৱা সুস্থ না হই যাই .
- বাইৰেৰ খাবাৰ দেওয়া যাবে না । সুধুমাত্ৰা ভাল কৰে ৱান্না কৰা খাবাৰ দিতে হবে ।
- স্বাস্থ্য কৰ খাবাৰ দিতে হবে । ফল ও সবজি দিতে হবে । অতিরিক্ত লবণ ও চিনি খাও যাবেনা ।
- শৰীৰচাচা কৰতে হবে ঘৰেৰ ভিতৰ । মদ ও সিগাৰেট খাও যাবে না .



রেভেরসে করেন্টিএন প্রক্রিয়া ;সাধারণ করেন্টিএন সেন্টারে



- ঘর ,বাথরুম ও অন্য জাইগা ভাল করে জীবাণু মুক্ত করতে হবে ।
- ১ মিটার দূরত্ব বজাই রাখতে হবে
- বেশি সংখ্যক কর্মচারী নিয়োগ করতে হবে ।
- নিয়ম মেনে আতিরিক্ত খরচা বাচা তে হবে ।
- নিয়ম করে পরিষ্কার পরিচ্ছান করতে হবে ।
- মনরাঞ্জন এর জন্য রেডিও ,টেলিভিশন রাখতে হবে ।



রেভেরসে করেন্টিএন পক্রিয়া ঃসাধারান করেন্টিএন সেন্টেরে



- ঘর ,রানাঘর ,প্রসাবখানা ,বাথরুম ব্লিচ্ছিয় পাওডার দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে ।ধাতুর স্থান ৭০ % অ্যালকোহাল যুক্ত জল দিয়ে ধুতে হবে ।
- সেন্টেরে ১০ জনের বেশি লোক একসাথে খেতে বসতে পারবে না , এবয়ং ১ মিটার দুরত্ব বজাই রাখতে হবে ।
- স্বাস্থা কর্মী ,কর্মচারী দের প্রতিদিন তাপমাত্রা ছেক করতে হবে । যদি ফুসফুস জনিত কোন রোগ থাকে তাহলে তাকে কর্ম থেকে বিরত রাখতে হবে ।



রিভেরস করেণ্টাইন প্রকিয়া : সামাজিক রিভেরসে করেণ্টিনে কেন্দ্ৰা



- প্যাঁ মাস্ক পজাপ্ত পরিমাণে থাকা চাই । যদি কাউর জ্বর বা অন্য উপসর্গ থাকে মাস্ক পড়তে হবে এবং সারকারি আধিকারিক প্রয়েজনীয় চিকিৎসার বেবস্থা করতে পারে প্রয়জানে ।
- সমাজকর্মী আশাকর্মী আঙ্গানবারি কর্মী পরিবাহান বিভাগ এবং সাস্থকরমি আগেথেকে জোগাড় করে রাখাতেহবে ।

যদি স্বশাসিত কেন্দ্ৰে করনা রোগির সংখ্যা বিদ্ধি পাই তাহলে
রেভেরসে করেণ্টাইন সাবথেকে ভালো উপায়ে উচা বিপদ যুক্ত দলকে
সাস্থকরমান থেকে বাঁচানো ।



0487-2455000

0487-2204097



helpdesk@kila.ac.in



**KERALA INSTITUTE OF LOCAL
ADMINISTRATION**

Website : www.kila.ac.in Email :