

নোভেল করোনাভাইরাস (2019-nCoV) প্রাদুর্ভাবের কালে কমিউনিটিতে, বাড়িতে এবং স্বাস্থ্যসেবা সুবিধাগুলিতে মুখোশ ব্যবহার সম্পর্কে পরামর্শ

WHO অন্তর্বর্তীকালীন গাইডেন্স

২৯ জানুয়ারি, ২০২০

সূত্রঃ WHO/nCov/IPC_Masks/2020.1

অনুবাদ: ডা: রুমানা রশীদ, ডা: ফারিহা ফাইরুজ, ডা: আব্দুল্লাহ আবু সাঈদ, মোঃ শফিকুল মোস্তফা চৌধুরী

E-mail: rumanadr1976@yahoo.com

ভূমিকা

এই নথিটি কমিউনিটিতে, বাড়িতে এবং স্বাস্থ্যসেবা সুবিধাগুলিতে যেসব অঞ্চলে ২০১৯ নোভেল করোনাভাইরাস (2019-nCoV) দ্বারা সংঘটিত প্রাদুর্ভাবের খবর পেয়েছে সেখানে মেডিকেল মাস্কগুলির ব্যবহার সম্পর্কে দ্রুত পরামর্শ সরবরাহ করে। এটি জনস্বাস্থ্য এবং সংক্রমণ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ (infection prevention and control (IPC)) এর উদ্দেশ্যে পেশাদার, স্বাস্থ্যসেবা পরিচালক, স্বাস্থ্যসেবা কর্মী এবং কমিউনিটি স্বাস্থ্যকর্মীদের জন্য। আরও তথ্য পাওয়ার সাথে সাথে এটি সংশোধিত হবে।

বর্তমান তথ্যের সাথে উপলভ্য, এটির পরামর্শ দেওয়া হয় যে 2019-nCoV -থেকে মানব-মানবিক সংক্রমণের রাস্তা হল শ্বাস প্রশ্বাসের ফোঁটা বা যোগাযোগের মাধ্যমে। যে কোনও ব্যক্তির শ্বাসকণ্টের লক্ষণগুলির (যেমন, হাঁচি, কাশি ইত্যাদি) ঘনিষ্ঠ যোগাযোগের সাথে (যেমন ১ মিটারের মধ্যে) সম্ভাব্য সংক্রামক শ্বাস প্রশ্বাসের ফোঁটা হওয়ার ঝুঁকি থাকে।

মেডিকেল মাস্কগুলি হল সার্জিক্যাল বা প্রক্রিয়াজাত মুখোশ যা সমতল (কিছু কাপের মতো হয়); মাস্ক স্ট্র্যাপস দিয়ে মাথার সাথে সংযুক্ত থাকে।

সাধারণ উপদেশ

2019-nCoV সহ আক্রান্ত অঞ্চলে কিছু শ্বাসযন্ত্রের রোগের বিস্তারকে সীমাবদ্ধ করার একটি চিকিৎসার মুখোশ পরে যাওয়া অন্যতম হবে তবে পর্যাপ্ত মাত্রার সুরক্ষা সরবরাহ করতে শুধুমাত্র একটি মুখোশের ব্যবহারই অপরিপূর্ণ এবং অন্যান্য সমানভাবে প্রাসঙ্গিক ব্যবস্থা গ্রহণ করা উচিত। যদি মুখোশ ব্যবহার করতে হয় তবে এই পরিমাপটি হ্যান্ড হাইজিন এবং অন্যান্য আইপিসির সাথে একত্রিত করতে হবে 2019-nCoV মানুষের থেকে মানবিক সংক্রমণ রোধ করতে। 2019-nCoV সংক্রমণ সন্দেহ হলে এর প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণের (আইপিসি) কৌশল সম্পর্কিত হোম কেয়ার এবং স্বাস্থ্যসেবা সেটিংসের জন্য WHO গাইডেন্স তৈরি করেছে।

নির্দেশিত না হলে চিকিৎসার মুখোশ পরা অপয়োজনীয় ব্যয়, ক্রয় বোঝার কারণ হতে পারে এবং সুরক্ষার একটি ভ্রান্ত ধারণা তৈরি করতে পারে যা হ্যান্ড হাইজিন অনুশীলনের মতো অন্যান্য প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা অবহেলা করতে পারে। অধিকন্তু, ভুলভাবে মাস্ক ব্যবহার সংক্রমণ হওয়ার ঝুঁকি হ্রাস করতে এর কার্যকারিতাকে বাধা দিতে পারে।

কমিউনিটি সেটিং

শ্বাস প্রশ্বাসের লক্ষণবিহীন ব্যক্তিদের উচিত:

- বন্ধ জনাকীর্ণ স্থানগুলির সংস্থাগুলি এবং ফ্রিকোয়েন্সি এড়ান;
- 2019-nCoV শ্বাস প্রশ্বাসের লক্ষণগুলি (যেমন, কাশি, হাঁচি) সহ কোনও ব্যক্তি থেকে কমপক্ষে ১ মিটার দূরত্ব বজায় রাখুন;
- ঘন ঘন হাতের স্বাস্থ্যকরন সম্পাদন করুন, অ্যালকোহল-ভিত্তিক হাতের ঘষা ব্যবহার করে যদি হাত দৃশ্যমানভাবে ময়লা না থাকে বা সাবান ও জল না থাকে;
- যদি কাশি বা হাঁচি থাকে নাক এবং মুখকে বাঁকা কনুই বা কাগজের টিস্যু দিয়ে আচ্ছাদিত করবেন ও ব্যবহারের সাথে সাথে টিস্যুটি বিনে ফেলুন এবং হাতের স্বাস্থ্যকরতা সম্পাদন করুন;
- মুখ এবং নাক স্পর্শ থেকে বিরত থাকুন;
- সুস্থ ব্যক্তিদের সুরক্ষার জন্য এর কার্যকারিতা সম্পর্কে কোনও প্রমাণ নেই বলে একটি মেডিকেল মাস্কের প্রয়োজন নেই। তবে স্থানীয় সাংস্কৃতিক অভ্যাস অনুসারে কিছু দেশে মুখোশ পরা হতে পারে। যদি মুখোশ ব্যবহার করা হয়, তবে তাদের কীভাবে পরিধান করবেন, অপসারণ করবেন এবং তা নিষ্পত্তি করবেন এবং অপসারণের পরে হাতের স্বাস্থ্যকরনের উপর যথাযথ অনুশীলনগুলি অনুসরণ করা উচিত (উপযুক্ত মাস্ক পরিচালনার বিষয়ে নীচের পরামর্শ দেখুন)।

শ্বাস প্রশ্বাসের লক্ষণযুক্ত ব্যক্তিদের উচিত

- যত তাড়াতাড়ি সম্ভব বা স্থানীয় প্রোটোকল অনুসারে জ্বর, কাশি এবং শ্বাস প্রশ্বাসে অসুবিধায় পড়লে চিকিৎসার মুখোশ পরিধান করুন এবং চিকিৎসার যত্ন নিন;
- উপযুক্ত মাস্ক ব্যবহার সম্পর্কিত নীচের পরামর্শ অনুসরণ করুন।

পারিবারিক যত্ন

এই রোগ সম্পর্কে এবং এর সংক্রমণ সম্পর্কে বর্তমানে প্রাপ্ত তথ্য দেখে, WHO প্রস্তাব দেয় যে 2019-nCoV সংক্রমণের সন্দেহজনক বিচ্ছিন্ন ঘটনাগুলি সতর্কতার সাথে নেওয়া উচিত ব্যবহারের জন্য যত্ন এবং হাসপাতালের সেটিংয়ে তদারকি করা উচিত। এটি উভয়ই নিশ্চিত করবে সুরক্ষা এবং স্বাস্থ্যসেবার গুণমান (যদি রোগীর উপসর্গ আরও খারাপ হয়) এবং জনস্বাস্থ্য সুরক্ষা।

তবে, বেশ কয়েকটি সম্ভাব্য কারণে, যখন রোগীদের যত্ন অনুপলব্ধ বা অনিরাপদ (যেমন স্বাস্থ্যসেবা পরিষেবাদের চাহিদা মেটাতে অক্ষম সীমাবদ্ধ ক্ষমতা এবং সংস্থান) সহ, বা হাসপাতালে ভর্তিতে অবহিত অস্বীকৃতির ক্ষেত্রে, সাথে স্বাস্থ্যসেবা সরবরাহের জন্য হোম সেটিংগুলির প্রয়োজন হতে পারে বিবেচনা করা হবে. হোম কেয়ারের জন্য নির্দিষ্ট আইপিসির গাইডেন্স অনুসরণ করা উচিত।

হালকা শ্বাস প্রশ্বাসের লক্ষণগুলির সাথে সন্দেহযুক্ত 2019-nCoV সংক্রমণযুক্ত ব্যক্তিদের উচিত:

- ঘন ঘন হাতের স্বাস্থ্যবিধি সঞ্চালন করুন, অ্যালকোহল-ভিত্তিক হাত ঘষা ব্যবহার করে যদি হাতগুলি দৃশ্যমানভাবে ময়লা না থাকে বা সাবান এবং জল যখন হাত দৃশ্যমানভাবে ময়লা থাকে;
- যতটা সম্ভব সুস্থ ব্যক্তিদের থেকে দূরত্ব রাখুন (কমপক্ষে ১ মিটার);
- শ্বাস প্রশ্বাসের নিঃসরণ রক্ষা করার জন্য, একটি মেডিকেল মাস্ক পৃথক ব্যক্তিকে সরবরাহ করা উচিত এবং যতটা সম্ভব পরা উচিত, যদি এটি ব্যবহার করা যায়। যে সকল ব্যক্তি চিকিৎসার মুখোশ সহ্য করতে পারে না তাদের ক্ষেত্রে শ্বাসকষ্টের কঠোরতা প্রয়োগ করা উচিত, অর্থাৎ কাঁচা কাটা বা কাঁচা কাটা বা কাঁচের ছিদ্র করার সময় মুখ এবং নাক পড়াবৎকা উচিত ব্যবহারের পরে উপাদান নিষ্পত্তি। শ্বাসযন্ত্রের ক্ষরণের সাথে যোগাযোগের সাথে সাথেই হাত পরিষ্কার করুন;
- যতটা সম্ভব উইন্ডো এবং দরজা খোলার মাধ্যমে জীবিত স্থানের বায়ু প্রবাহকে উন্নত করুন।

সন্দেহভাজন 2019- nCoV সংক্রমণ হওয়া ব্যক্তি বা আত্মীয় বা যত্নশীলদের হালকা শ্বাস প্রশ্বাসের লক্ষণগুলি দেখা দিতে পারে:

- ঘন ঘন হাতের স্বাস্থ্যবিধি সঞ্চালন করুন, অ্যালকোহল-ভিত্তিক হাত ঘষা ব্যবহার করে যদি হাতগুলি দৃশ্যমানভাবে ময়লা না থাকে বা সাবান এবং জল যখন হাত দৃশ্যমানভাবে ময়লা থাকে;
- যতটা সম্ভব আক্রান্ত ব্যক্তি থেকে দূরত্ব রাখুন (কমপক্ষে ১ মিটার);
- আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে একই ঘরে থাকার সময় একটি মেডিকেল মাস্ক পরুন;
- ব্যবহারের সাথে সাথে উপাদানটি বিনে ফেলুন বা নষ্ট করুন। শ্বাসযন্ত্রের ক্ষরণের সাথে যোগাযোগের সাথে সাথেই হাত পরিষ্কার করুন;
- যতটা সম্ভব উইন্ডো খোলার মাধ্যমে জীবিত স্থানের বায়ু প্রবাহকে উন্নত করুন।

স্বাস্থ্য সেবার সুবিধাসমূহ

শ্বাস প্রশ্বাসের লক্ষণযুক্ত ব্যক্তিদের উচিত:

- অপেক্ষার জায়গায় বা সুবিধার মধ্যে যাতায়াতের সময় একটি মেডিকেল মাস্ক পরুন;
- সন্দেহযুক্ত বা নিশ্চিত হওয়া উৎসর্গীকৃত কোহর্টিং অঞ্চলে থাকার সময় একটি মেডিকেল মাস্ক পরুন;

- একক কক্ষগুলিতে বিচ্ছিন্ন হয়ে গেলে কোনও মেডিকেল মাস্ক পরবেন না তবে কাশি বা ডিসপোজেবল কাগজের টিস্যু দিয়ে হাঁচি দেওয়ার সময় মুখ এবং নাক সম্পূর্ণ ঢেকে রাখুন। এগুলি যথাযথভাবে নিষ্পত্তি করুন এবং এরপরেই হাতের স্বাস্থ্যকরন সম্পাদন করুন।

স্বাস্থ্যসেবা কর্ম যেমন:

- 2019-nCoV -তে সংক্রামিত এক সময়ের আশ্বাস বা পূর্ববর্তী পরিস্থিতি পর্যবেক্ষণ করা এবং পড়াশোনার বাচ্চা পরীক্ষার যে রোগীদের চিকিৎসা করা হয়েছে তার চিকিৎসা সময়কালীন মেডিকেল মাস্ক পরুন;
- ইউরোপীয় ইউনিয়ন (ইইউ) স্ট্যান্ডার্ড এফএফপি ২, বা সমমানার, ইউএস ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অফ সার্ভিস অ্যান্ড হেলথ (এনআইওএসএইচ) -র মতো পরিচিতি কমপেক্ট এক শক্তির চিত্র ব্যবহার করুন ট্র্যাকিটাল ইনসুথচরণ, চঞ্চলচূড়া অন্তর্মূরের আগের মানুষাল বায়ুচলা এবং ব্রোকোস্কোপি।

মুখোশ ব্যবস্থাপনা

যদি চিকিৎসার মুখোশগুলি ব্যবহারের কারণে নষ্ট হয়, তবে তারা কার্যকর কিনা তা নিশ্চিত করতে এবং মুখোশগুলির ভুল ব্যবহার ও নিষ্পত্তি সম্পর্কিত সংক্রমণ সংক্রমণের ঝুঁকি কোনও বৃদ্ধি এড়াতে যথাযথ ব্যবহার এবং বিনষ্ট করা অপরিহার্য।

চিকিৎসার মুখোশগুলির সঠিক ব্যবহার সম্পর্কে নিম্নলিখিত তথ্যগুলি স্বাস্থ্যসেবা সেটিং-এর পদ্ধতিগুলি থেকে প্রাপ্ত:

- মুখ এবং নাক ঢেকে রাখতে সাবধানতার সাথে মুখোশ রাখুন এবং মুখ এবং মাস্কের মধ্যে যে কোনও ফাঁক হ্রাস করতে নিরাপদে টাই করুন;
- ব্যবহারের সময়, মুখোশ স্পর্শ করা এড়ানো;
- উপযুক্ত কৌশল ব্যবহার করে মুখোশটি সরিয়ে ফেলুন (অর্থাৎ সামনেটি স্পর্শ করবেন না তবে জরিটি পিছন থেকে সরিয়ে দিন);
- অপসারণের পরে বা যখনই আপনি অসাবধানতাবশত কোনও ব্যবহৃত মুখোশটি স্পর্শ করেন, অ্যালকোহল-ভিত্তিক হাতের ঘষা বা সাবান এবং জল ব্যবহার করে হাত পরিষ্কার করুন যদি দৃশ্যত গন্ধযুক্ত হয়।
- স্লিঙ্ক / আর্দ্র হওয়ার সাথে সাথে একটি নতুন পরিষ্কার, শুকনো মুখোশ দিয়ে মুখোশগুলি প্রতিস্থাপন করুন;
- একক-ব্যবহারের মুখোশগুলি পুনরায় ব্যবহার করবেন না;
- প্রতিটি ব্যবহারের পরে একক-ব্যবহারের মুখোশ ফেলে দিন এবং তা অপসারণের সাথে সাথেই তা নিষ্পত্তি করুন।
- কাপড়ের (যেমন, তুলো বা গেজ) মুখোশগুলি কোনও পরিস্থিতিতেই সুপারিশ করা হয় না।

প্রচারঃ জেসমিন আকতার, ডেভ কেয়ার ফাউন্ডেশন।