Great Ormond Street Hospital for Children
NHS Foundation Trust

3 এপ্রিল সকাল **11** টায় এই তথ্যপত্রটি সর্বশেষ হালনাগাদ করা হয়েছে

করোনাভাইরাস (কভিড-19) - ভঙ্গুর অর্থাৎ সহজে ক্ষতিগ্রস্ত হবার ঝুঁকিসম্পন্ন শিশু-কিশোর/তরুণ - পরিবারগুলোর জন্যে তথ্যাবলী

আপনি হয়তো সরকারের কাছ থেকে সম্প্রতি একটি চিঠি পেয়ে থাকবেন যেটিতে আপনাকে উপদেশ দেয়া হয়েছে দুর্বল অনাক্রম্যতা অথবা ভঙ্গুর অর্থাৎ সহজে ক্ষতিগ্রস্ত হবার ঝুঁকিসম্পন্ন আপনার সন্তানকে করোনাভাইরাস (কভিড-19) এর সংক্রমণ থেকে রক্ষা করার জন্যে তাকে অন্যদের সংস্পর্শ হতে হয় বিচ্ছিন্ন রাখতে, নয়তো তাকে 'শিল্ড' তথা সুরক্ষাধীনে নেয়া। আমরা বুঝি যে এটি বিরাট উদ্বেগের কারণ ঘটাতে পারে, এবং তাই আপনার সন্তান এবং আপনার পরিবারের জন্যে এর মানে কি দাঁড়ায় তা পরিষ্কার করার জন্যে আমরা লিখছি।

আপনি হয়তো খবরের প্রতিবেদনগুলোতে দেখেছেন এবং আপনার সন্তানের প্রতি কভিড-19 এর ঝুঁকি সম্পর্কে উদ্বিগ্ন হয়ে পড়েছেন। যদিও কভিড-19 শিশুদেরকে আক্রান্ত করে না, তথাপি দেখা গেছে যে অধিকাংশ শিশুদের ক্ষেত্রে এটি কোন উপসর্গ (রোগলক্ষণ) দেখায় না, অথবা খুব মৃদু উপসর্গ (রোগলক্ষণ) দেখায়। এটি এমনকি সেসব শিশুদের বেলায়ও সত্য যাদের রয়েছে দীর্ঘমেয়াদি স্বাস্থ্যগত জটিলতা যাদের ব্যাপারে আমরা সাধারণতঃ হয়তো দুশ্চিন্তিত হতে পারি যে বিশেষভাবে তারা সংক্রমণের ঝুঁকিগ্রস্ত হতে পারে।

এর মানে এই নয় যে আপনার সন্তানকে রক্ষা করা আমাদের উচিত নয়, কিন্তু এর মানে এই যে, দীর্ঘমেয়াদি স্বাস্থ্যগত জটিলতাসম্পন্ন প্রাপ্তবয়স্ক রোগীদের প্রতি যে উপদেশ দেয়া হয়েছে আমরা তা এমনভাবে কাজে লাগাতে পারি যাতে সেগুলো শিশু-বন্ধুসুলভ এবং যথোপযুক্ত হয়। ইহা বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ যে, কভিড-19 হতে শিশুদেরকে সুরক্ষা করার সময় আমরা যেনো তাদের সামগ্রিক নিরাপত্তা এবং কল্যাণকে ক্ষতিগ্রস্ত না করি।

শিশুরা প্রাপ্তবয়স্কদের দুশ্চিন্তার ব্যাপারে সচেতন এবং বড়দের উদ্বেগগুলো তাদের মাঝেও দেখা দেয়। এটি সবার জন্যেই একটি কঠিন সময়, এবং এ কারণে আপনার সন্তানের বিশেষভাবে প্রয়োজন হতে পারে সান্ত্বনা, যতন আর মনোযোগ। শিশুদের প্রয়োজন তাদের পরিবার দ্বারা দেখভালকৃত হওয়া, এবং এর মানে এই যে, যখন তারা বিচ্ছিন্ন অবস্থায় থাকবে তখন অতিরিক্ত কিছু জিনিস বিবেচনায় রাখতে হবে।

যখন আপনার সন্তানের মন খারাপ থাকবে তখন সে ভালোভাবে দেখভাল হবার, খুশি থাকার এবং সান্ত্বনা পেতে সক্ষম হতে তাকে সক্ষম রাখার পাশাপাশি, আপনি যাতে সরকারের দিকনির্দেশনাগুলো যাতে আপনি নিশ্চিত করতে পারেন সে জন্যে আপনাকে সাহায্য করার জন্যে আমরা কিছু পরামর্শ সন্নিবেশিত করেছি।

সামাজিক দূরত্ব বজায় এবং শিল্ডিং (সুরক্ষা করা)

সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার চর্চা করার জন্যে এখন দেশের সবাইকে উপদেশ দেয়া হয়েছে, যাতে এই ব্যাপারে এন্এইচ্এস্ এর ওয়েব্সাইটে (নিম্নে বিস্তারিত দেয়া হয়েছে) সরকার যে উপদেশ প্রদান করেছে তা আপনি এবং আপনার পরিবার অনুসরণ করেন এবং করা উচিত।

যদি আপনাকে উপদেশ দেয়া হয় যে, আপনার সন্তানকে 'শিল্ড' তথা সুরক্ষাধীনে রাখার জন্যে, তাহলে আপনি কিভাবে এটি অর্জন করতে সক্ষম হবেন সে সম্পর্কে এখানে কিছু পরামর্শ দেয়া হয়েছে।

আমরা উপদেশ দেই যে, যদি গোটা পরিবার বিচ্ছিন্ন অবস্থায় থাকে, এবং ঘরে যদি একমাত্র আগমনকারী (ভিজিটর) হন



অত্যাবশ্যকীয় কেয়ারারগণ, তাহলে শিশুটিকে তার পরিবারের বাদবাকি নিকট সদস্যদের কাছ থেকে তাকে আলাদা করতে হবে।

স্বাস্থ্যবিধি মোতাবেক হাত পরিষ্কার করা, ভঙ্গুর অর্থাৎ সহজে ক্ষতিগ্রস্ত হবার ঝুঁকিসম্পন্ন শিশুকে সবার আগে গোছল দিয়ে সকল শিশুগুলোর জন্যে গোছলের পৃথক পৃথক সময় এবং থালাবাসন ভাগাভাগি করে ব্যবহার না করার নিয়মগুলো কঠোরভাবে অনুসরণ করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। বেশি গুরুতর ক্ষেত্রে, শিশুটির সাথে ঘনিষ্ঠ উক্ত পরিবারে যদি এরূপ প্রাপ্তবয়স্ক একাধিক ব্যক্তি উপস্থিত থাকেন, তাহলে উক্ত শিশুটির সাথে একজন কেয়ারারকে 'শিল্ড' তথা সুরক্ষাধীনে রাখা যেতে পারে এবং তিনি ঘরের অন্যান্য সদস্যদের কাছ থেকে আলাদা থাকবেন। আমরা বুঝি যে এটি করা হয়ত সবসময় সম্ভব না-ও হতে পারে।

আপনার ভঙ্গুর অর্থাৎ সহজে ক্ষতিগ্রস্ত হবার ঝুঁকিসম্পন্ন সন্তান এবং অন্যান্য সন্তানদের মধ্যে খেলনাপাতি ভাগাভাগি করা সীমিত রাখার চেষ্টা করুন; আপনার সন্তান আর পরিবারের জন্যে যেসব ব্যবস্থাদি সম্ভব আর নিরাপদ সেগুলো নিয়মিত বহাল রাখার উপদেশ আমরা আপনাকে দিচ্ছি। যদি তা করা সম্ভব না হয়, তাহলে নিশ্চিত করুন যে খেলনাপাতি দিয়ে যারা খেলেন তাদের প্রত্যেকে যেনো খেলনাগুলো হাতে নেওয়ার আগে খুব ভালোমতন তাদের হাত ধৌত করেন, এবং যেক্ষেত্রে সম্ভব, ব্যবহারের ফাঁকে ফাঁকে মাঝে-মধ্যে খেলনাগুলো মুছার জন্যে ব্যাকটেরিয়া প্রতিরোধক ওয়াইপ্ (কাপড়/কাগজের টুকরা) ব্যবহার করুন।

যদি পরিবারের কোন সদস্যের মাঝে উপসর্গ (রোগলক্ষণ) দেখা দেয়

ইহা উপদেশযোগ্য যে, যে কেয়ারার সুস্থ এবং যার মাঝে কোন উপসর্গ (রোগলক্ষণ) নেই তিনি যেনো শিশুটির সাথে থাকেন এবং সম্ভব হলে, তিনি পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের কাছ থেকে আলাদা থাকবেন। যদি তা করা সম্ভব না হয়, যেসমস্ত সতর্কতামূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করা নেয়া সম্ভব হয় সেগুলো নিলেই যথেষ্ট হবে সে সম্ভাবনাই বেশি।

আপনার বিশেষজ্ঞ (স্পেশিয়ালটি) টীমের কাছ থেকে উপদেশ

আপনার সন্তানের কল্যাণের জন্যে আপনার বিশেষজ্ঞ (স্পেশিয়ালটি) টীম কর্তৃক আপনাকে প্রদত্ত উপদেশ, যা কভিড-19 এর সাথে সম্পর্কিত নয়, তা মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ। এই উপদেশ সকল সময় মেনে চলা অব্যাহত রাখা উচিত।

আপনার বিশেষজ্ঞ (স্পেশিয়ালটি) টীমের সাথে আগে আলোচনা না করে কোন ঔষধ খাওয়া বন্ধ না করার বিষয়টি গুরুত্বপূর্ণ। যদি আপনার সন্তান অসুস্থ হয়ে পড়ে, আপনি সাধারণত তাকে আপনার স্থানীয় হাসপাতালে নিয়ে যাবেন, তাহলে অনুগ্রহ করে স্বাভাবিক নিয়মে তাদেরকে কল্ করুন। যদি তারা নিয়মিত রিভিউ (পর্যালোচনা) দিতে না পারে, তাহলে অনুগ্রহ করে আপনার গ্রেইট ওরমন্ড স্ট্রীট হাসপাতাল (GOSH) টীমের সাথে যোগাযোগ করুন।

যদি গ্রেইট ওরমন্ড স্ট্রীট হাসপাতালে (GOSH) আপনার যাওয়ার কথা থাকে এবং আপনার এপোয়েন্টমেন্টে হাজির হতে আপনার অসুবিধা হয়, অথবা আপনার সন্তানের মাঝে কভিড-19 এর উপসর্গ (রোগলক্ষণ) থাকে, তাহলে গ্রেইট ওরমন্ড স্ট্রীট হাসপাতালে আসার আগে পরবর্তী সাহায্যের জন্যে অনুগ্রহ করে প্রাসঙ্গিক স্পেশিয়ালটিকে কল্ করুন। এই চিঠিটির সাথে আপনার বিশেষজ্ঞ (স্পেশিয়ালটি) টীম তাদের সুনির্দিষ্ট উপদেশ নিশ্চয়ই আপনার কাছে পাঠিয়ে থাকবে, যেগুলো আপনার কোন বাড়তি প্রশ্নাদি থাকলে সেগুলোর জবাব দেয়া উচিত। www.gosh.nhs.uk/covid-19-specialty-guides-তেও আপনি আমাদের স্পেশিয়ালটি তথা বিশেষজ্ঞ দিকনির্দেশনাগুলো দেখতে সক্ষম হবেন।

যদি এই উপদেশগুলোর কোনটি পরিবর্তন হয়, তাহলে আমরা আপনার সাথে যোগাযোগ করবো।



আরো তথ্য এবং সহায়তা

গ্রেইট ওরমন্ড স্ট্রীট হাসপাতালে (GOSH) এর কাছ থেকে

- করোনাভাইরাস (কভিড-19) - www.gosh.nhs.uk/news/coronavirus-covid-19-information-hub - অনলাইনে ইংরেজী ব্যতীত অন্যান্য ভাষায় এই তথ্যাবলীর অনুবাদ এবং সহজ পাঠ্য কপিও পাওয়া যাবে।

ভিন্ন উৎস হতে

- NHS (এনএইচএসের) কাছ থেকে www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/ -তে তথ্য।
- শিশুদের জন্য তথ্য রয়েছে BBC Newsround (বিবিসি নিউজরাউন্ডের) ওয়েবসাইটে www.bbc.co.uk/newsround-তে।

