NHS
Great Ormond Street Hospital for Children
NHS Foundation Trust

9 এপ্রিল 2020 তারিখ সকাল 9 টায় এই তথ্যপত্রটি সর্বশেষ হালনাগাদ করা হয়েছে

করোনাভাইরাস (কভিড-19) - শিশু, কিশোর-তরুণ এবং পরিবারগুলোর জন্যে জটিল আজমা (Complex Asthma) টীমের তরফ হতে তথ্যাবলী

আমরা বুঝি যে, আপনি হয়তো করোনাভাইরাস - যা কভিড-১৯ (COVID-19) নামেও পরিচিত - সম্পর্কে দুশ্চিন্তিত, বিশেষ করে যদি আপনার সন্তানের আজ্‌মা (হাঁপানি) থাকে। আমাদের সেবা ব্যবহারকারী শিশু, কিশোর-তরুণদের জন্যে আমাদের উপদেশ কি এসব তথ্য গ্রেইট ওরমন্ড স্ট্রীট হাসপাতাল (GOSH) এর কম্‌প্লেক্স্‌ আজ্‌মা (জটিল হাঁপানি) টীমের তরফ হতে প্রকাশিত এই তথ্যপত্রটিতে তুলে ধরা হয়েছে। অনুগ্রহ করে www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/information-hub **অন্‌লাইনে প্রদত্ত করোনাভাইরাস (COVID-19) সম্পর্কিত আমাদের তথ্যাবলীর পাশাপাশি এই তথ্যগুলো পড়ুন।**

সরকার প্রদত্ত দিকনির্দেশনা, দি ব্রিটিশ থোরাকিক্‌ সোসাইটি (The British Thoracic Society) এবং আজ্‌মা ইউকে-র (Asthma UK) কাছ থেকে এই তথ্যাবলী এসেছে এবং গ্রেইট ওরমন্ড স্ট্রীট হাসপাতালের (GOSH) ক্লিনিক্যাল টীম কর্তৃক তথ্যগুলো অনুমোদিত হয়েছে।

কভিড-১৯ (COVID-19) বাচ্চাদেরকে আক্রমণ করে কী?

এ পর্যন্ত প্রাপ্ত প্রমাণ দেখায় যে, যদিও বাচ্চারা কভিড-১৯ (COVID-19) দ্বারা আক্রান্ত হয়, তথাপি খুব অল্পসংখ্যক বাচ্চাদের মাঝে কভিড-১৯ দ্বারা গুরুতর সংক্রমণ ঘটে।

বর্তমানে, প্রকাশিত এমন কোন প্রমাণ নেই যে গুরুতর আজ্‌মাসম্পন্ন (হাঁপানি) শিশুরা কভিড-১৯ (COVID-19) এর কারণে আরো মারাত্মক জটিলতাদিতে ভুগার ঝুঁকিগ্রস্ত হবে। যেসব ব্যক্তির গুরুতর আজ্‌মা (হাঁপানি) রয়েছে এবং কভিড-১৯ এর কারণে অসুস্থ হয়ে পড়েছেন তাদের উচিত তাদের স্থানীয় হাসপাতালের আজ্‌মা টীমকে জানানো।

সামাজিক দূরত্ব বজায় এবং শিল্ডিং (সুরক্ষা করা)

অনুগ্রহ করে নিশ্চিত করুন যে, স্বাস্থ্যবিধি মোতাবেক ভালোমতন হাত পরিষ্কার করা, কেবলমাত্র অত্যাবশ্যকীয় যাত্রাগুলোর জন্যে ঘরের বাইরে যাওয়া এবং দুই মিটার দূরত্ব বজায় রাখা সহ, সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার জন্যে যে উপদেশ দেয়া হয়েছে আপনি এবং আপনার পরিবার যেনো সেগুলো কঠোরভাবে অনুসরণ করেন।

যদি আপনি অথবা আপনার সন্তান সরকারের কাছ থেকে একটি চিঠি পেয়ে থাকেন যেটিতে বলা হয়েছে যে আপনাদের উচিত শিল্ডিং তথা রক্ষাধীন করাসংক্রান্ত উপদেশ অনুসরণ করা, তাহলে অনুগ্রহ করে এই উপদেশ কঠোরভাবে অনুসরণ করুন। আপনার এবং আপনার সন্তানের জন্যে এর মানে কি দাঁড়াতে পারে তা পরিষ্কার করার জন্যে আমরা বিশেষজ্ঞ কিছু দিকনির্দেশনা লিখেছি যেগুলো gosh.nhs.uk/covid-19-and-vulnerable-children-তে পাবেন।

সাম্প্রতিক দিকনির্দেশনাগুলো আজ্‌মা ইউকে কর্তৃক লিখা হয়েছে এবং সেগুলো এই সাইটে পাওয়া যাবেঃ www.asthma.org.uk/advice/triggers/coronavirus-covid-19/

করোনাভাইরাস মহামারিকালীন সময়ে সুস্থ থাকা

উত্তমরূপে-নিয়ন্ত্রিত আজ্‌মাসম্পন্ন (হাঁপানি) শিশুদের ব্যাপারে এমন কথা বলার মতন কোন প্রমাণ নেই যে তারা কভিড-১৯ (COVID-19) দ্বারা আক্রান্ত হবার অধিকতর ঝুঁকিগ্রস্ত অথবা কভিড-১৯ এর কারণে তাদের মাঝে জটিলতা দেখা দিবে।

সুতরাং, এই সময়ে আপনার আজ্‌মা (হাঁপানি) যথাসম্ভব সুনিয়ন্ত্রানাধীনে রাখার জন্যে আপনি যেনো এই দিকনির্দেশনা অনুসরণ করেন।

- **আপনার ঔষধ খাওয়া চালিয়ে যান।** নিশ্চিত করুন যে, প্রতিদিন আপনার প্রতিরক্ষাকারক ঔষধগুলো খাওয়া যেনো আপনি গুরুত্ব সহকারে অব্যাহত রাখেন এবং ঘরে যেনো অতিরিক্ত ঔষধ মজুদ থাকে যাতে সেগুলো ফুরিয়ে না যায়। এই ঔষধগুলো না খেলে আপনার আজ্‌মার দশা অবনতির দিকে যেতে পারে। এর অন্তর্ভুক্ত রয়েছে কোন ঔষধ খাওয়ার থাকলে তা চালিয়ে যাওয়া, যেমন এন্টিহিস্টামিন (এলার্জি প্রতিরোধক ঔষধবিশেষ) এবং নাকের স্প্রেসমূহ। আজ্‌মা (হাঁপানি) যথাসম্ভব সুনিয়ন্ত্রানাধীনে রাখতে এটি আপনাকে সাহায্য করবে এবং আজ্‌মার আক্রমণ প্রতিরোধ করবে। কর্টিকোস্ট্যারোয়েডস্‌ (corticosteroids) ইনহেইল তথা শ্বাসের সঙ্গে টেনে নিলে কভিড-১৯ দ্বারা আক্রান্ত হবার ঝুঁকি বেড়ে যাবে এমন কথা বলার মতন বর্তমানে কোন প্রমাণ নেই।

- **আপনার স্পেইসার ব্যবহার করুন।** যদি আপনি স্পেইসার ব্যবহার করেন তাহলে আপনার ঔষধ অধিকতর কার্যকর। তাছাড়া আপনাকে এও নিশ্চিত করতে হবে যে আপনি যেনো সঠিক কৌশল ব্যবহার করেন। যদি আপনি নিশ্চিত হতে না পারেন তাহলে আপনার উচিত এই সাইটটি দেখাঃ www.asthma.org.uk/advice/inhaler-videos/ । নিশ্চিত করুন যে আপনি যেনো আপনার স্পেইসারটি নিয়মিত পরিষ্কার করেন এবং পরিবারের অপর কোন সদস্যের সাথে যেনো এই যন্ত্রসামগ্রী অথবা ঔষধগুলো ভাগাভাগি না করেন। পরিষ্কার নিয়মগুলো এই সাইটে পাবেনঃ https://www.asthma.org.uk/advice/inhalers-medicines-treatments/inhalers-and-spacers/spacers/#cleanspacer
- **আপনার আজ্‌মা (হাঁপানি) পদক্ষেপ পরিকল্পনা সম্পর্কে জানুন।** এটি আপনাকে বলে দিবে প্রতিদিন কোন কোন ঔষধ খাওয়া আপনার উচিত এবং আপনার এস্‌কাল্যাশন প্লান তথা ধাপে ধাপে সেবাযত্ন/চিকিৎসার মাত্রা বাড়ানোর পরিকল্পনাটি কি। কি কি কারণে আপনার মাঝে আজমার সূত্রপাত ঘটে (ট্রিগার) সেগুলো এবং যেসব উপসর্গ (রোগলক্ষণ) যেগুলো দুশ্চিন্তার কারণ ঘটায় যে'জন্যে ডাক্তারী সাহায্য নেওয়ার প্রয়োজন হয়ত পড়তে পারে এসব চিহ্নিত করতেও তা সাহায্য করবে।
- **খাদ্য এলার্জিসমূহ।** যদি আপনার কোন খাদ্য এলার্জি থাকে তাহলে অনুগ্রহ করে নিশ্চিত করুণ যে আপনার কাছে মেয়াদওয়ালা ঔষধ যেনো থাকে এবং আপনার বিএস্‌সিএআই এলার্জি একশন প্লান অনুযায়ী সেটি কিভাবে প্রয়োগ করতে হবে তা আপনি জানেন। নিম্নের সাইটে যথোপযুক্ত যন্ত্রকৌশলটি বাছাই করার মাধ্যমে প্রয়োগ/ব্যবহার করার পদ্ধতিটি দেখতে পারবেনঃ www.medicinesforchildren.org.uk/adrenaline-auto-injector-anaphylaxis-0
- **আপনার ইন্‌হেলার চালিয়ে যান।** নিশ্চিত করুন যে আপনি যেনো আপনার স্বস্তিদায়ক ইন্‌হেলারটি (সাধারণতঃ নীল-সাল্‌বিউটামল) এবং স্পেইসার সবসময় সাথে রাখেন এবং নিশ্চিত করুন যে আপনার কাছে যেনো বাড়তিও মজুদ থাকে।
- **ট্রিগারগুলো (যেসব কারণে আজমার সূত্রপাত ঘটে) কমান।** আজমার আক্রমণের সূত্রপাত ঘটাতে পারে এরূপ ট্রিগার তথা সূত্রপাতের কারণগুলো কমানোর জন্যে যাবতীয় পদক্ষেপ গ্রহণ করুন।
- **আপনার উপসর্গগুলো (রোগলক্ষণ) যাচাই করুন।** আপনার উপসর্গগুলোর (রোগলক্ষণ) দিকে নিয়মিত নজর রাখুন এবং জানুন যে কিভাবে সেগুলোর চিকিৎসা করাতে হবে। আপনি চাইলে একটি উপসর্গ ডায়রীও রাখতে পারেন এবং যদি যথোপযুক্ত হয় তাহলে একটি আপনার সর্বোচ্চ দশা (ফ্লো) স্কোর অন্তর্ভুক্ত করতে পারেন।
- **প্রয়োজনে উপদেশ গ্রহণ করুন।** যদি আপনার আজ্‌মার (হাঁপানি) উপসর্গগুলোর (রোগলক্ষণ) দশা অবনতির দিকে যেতে থাকে এবং আপনি যদি আপনার সাল্‌বিউটামল ইন্‌হেলারটি স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি ব্যবহার করে থাকেন, তাহলে আপনার পারিবারিক ডাক্তার (জিপি) অথবা আজ্‌মা টীমের কাছে ফোন করে অথবা অন্‌লাইনে উপদেশ গ্রহণ করুন। যদি আপনি দুশ্চিন্তিত হন যে আপনার সন্তানের রোগের দশা খারাপের দিকে যাচ্ছে যার জন্যে মুখ দিয়ে খাওয়ানোর এক কোর্স স্টেরয়েড প্রয়োজন হবে, তাহলে অনুগ্রহ করে আপনার পারিবারিক ডাক্তার (জিপি)

অথবা স্থানীয় আজ্মা টীমের কাছে ফোন করে অথবা অন্লাইনে উপদেশ গ্রহণ করুন।

- **একটি জরুরি পরিস্থিতিতে** 999 নম্বরে কল্ করুন, যেভাবে আপনি সাধারণত করে থাকেন।

আমাদের কি বিকল্প কোনো চিকিৎসা এপয়েন্টমেন্ট করতে হবে?

বর্তমানে যে ক্ষেত্রে সম্ভব, গ্রেইট ওরমন্ড স্ট্রীট হাসপাতালে (GOSH) আমরা সরাসরি সাক্ষাৎগুলোর সংখ্যা নূন্যতম পর্যায়ে রাখছি।

যদি আপনার সন্তানের কোনো আসন্ন এপয়েন্টমেন্ট থেকে থাকে, আমরা আপনার সাথে যোগাযোগ করে আলোচনার মাধ্যমে জানাব কীভাবে দূর থেকে এটি সর্বোত্তমভাবে পরিচালনা করা যায়।

আরো তথ্য এবং সহায়তা

যদি কম্প্লেক্স্ আজ্মা (জটিল হাঁপানি) টীমের সাথে যোগাযোগ করার প্রয়োজন আপনার হয়, তাহলে অনুগ্রহ করে 020 7405 9200 এক্সটেনশন 5914 অথবা 07740 545 041 নম্বরে কল্ করুন অথবা gos-tr.complexasthma@nhs.net ঠিকানায় ইমেইল করুন।

www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/ সাইটে NHS (এনএইচএসের) প্রদত্ত তথ্যসমূহ রয়েছে।

শিশুদের জন্য তথ্য রয়েছে BBC Newsround (বিবিসি নিউজরাউন্ডের) ওয়েবসাইটে www.bbc.co.uk/newsround