

## করোনাভাইরাস (কোভিড-19): শিশু, কিশোর-তরুন এবং পরিবারের জন্য সুরক্ষা কবচ সম্পর্কিত তথ্য

যেহেতু আমরা করোনাভাইরাস সম্পর্কে আরো জানতে পারছি, কাদেরকে নিজের সুরক্ষার জন্য অতিরিক্ত পদক্ষেপ নেওয়া উচিত এবং সেই পদক্ষেপগুলি কী হওয়া উচিত তার নির্দেশিকা সর্বদিকে পরিবর্তিত হচ্ছে। আপনার সন্তানের শিল্ডিং বা সুরক্ষা কবচ শুরু করা, চালিয়ে যাওয়া বা বন্ধ করা দরকার সেটা জানতে আপনি সরকারের নিকট থেকে একটি মেসেজ বা চিঠি পেতে পারেন। আমরা জানি যে এটি একটি বড় ধরনের উদ্বেগের কারণ হতে পারে, তাই আপনার সন্তান এবং আপনার পরিবারের জন্য এটি কী তা বোঝাতে আমরা জিওএসএইচ (GOSH) তথা গ্রেইট ওরমন্ড স্ট্রীট হাসপাতাল এর কাছ থেকে কিছু পরামর্শ একত্রিত করেছি।

যদিও কোভিড -19 শিশুদের প্রভাবিত করে, খুব কম সংখ্যক শিশুর মধ্যেই গুরুতর লক্ষণগুলো বিকাশ করে, এমনকি যদি তাদের দুর্বল প্রতিরোধ ব্যবস্থা সহ অন্তর্নিহিত স্বাস্থ্য অবস্থা থাকে। এটার অর্থ এই নয় যে আমাদের সন্তানদের রক্ষা করা উচিত নয়, তবে আমরা প্রাপ্তবয়স্ক রোগীদের জন্য সুরক্ষার পরামর্শটি গ্রহণ করতে পারি, তাই ইহা শিশু-বান্ধব এবং উপযুক্ত।

শিশু এবং তরুণদের শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্যের উপর দীর্ঘমেয়াদী সুরক্ষা কবচের প্রভাব সম্পর্কে আমরা আরো জানতে পারলাম। এটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ যে আমরা তাদের কোভিড-19 থেকে তাদের সাধারণ নিরাপত্তা এবং কল্যাণ সহ সুরক্ষার ক্ষেত্রে ভারসাম্য বজায় রাখা।

শিশুদের স্বাস্থ্য বিষয়ে জাতীয় বিশেষজ্ঞ হিসেবে রয়েল কলেজ অফ পেডিয়াট্রিক্স অ্যান্ড চাইল্ড হেলথ (আরসিপিসিএইচ) সরকারের সর্বশেষ রক্ষাকারী পরামর্শ পর্যালোচনা করেছে এবং শিশুদের যত্ন নেওয়ার জন্য মেডিকেল দলগুলির জন্য বিশেষ দিকনির্দেশনা প্রদান করেছে। তার মধ্যে এমন রোগীদের একটি হালনাগাদ তালিকা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে যাদের সুরক্ষা কবচ প্রয়োজন, যা পূর্বের তুলনায় উল্লেখযোগ্যভাবে কম। জিওএসএইচ তথা গ্রেইট ওরমন্ড স্ট্রীট হাসপাতালে আমরা এই নির্দেশিকা এবং সরকারের সাবধানতার নিয়ে আলাপ আলোচনা করছি, যাদেরকে সুরক্ষা কবচ প্রদান করার পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে এমন রোগীদের তালিকাগুলো পর্যালোচনা করছি এবং নির্দিষ্ট রোগীর গ্রুপগুলোর জন্য পরামর্শ প্রদান করছি।

আপনার সন্তানের সুরক্ষা কবচের দরকার রয়েছে কিনা সেব্যাপারে আপনি যদি নিশ্চিত না হন তবে এটি

আরসিপিএইচ দ্বারা রচিত সুরক্ষা কবচের তালিকার দিকে নজর দিলে হয়ত আপনি সহায়তা পেতে পারেন। আপনি যদি এখনো অনিশ্চিত থাকেন তবে দয়া করে আপনার ক্লিনিকাল টিমের সাথে যোগাযোগ করুন। গ্রেইট ওরমন্ড স্ট্রীট হাসপাতালে আসার আগে যদি আপনাকে নিজে থেকে আইসোলেশনে (অন্যদের থেকে বিচ্ছিন্ন) রাখতে করতে বলা হয়, তবে দয়া করে মনে রাখবেন এটি সুরক্ষা কবচ থেকে আলাদা এবং পরামর্শের জন্য আপনার ক্লিনিকাল টিমের সাথে কথা বলুন।

### আমি কিভাবে আমার সন্তানকে সুরক্ষা প্রদান করব?

শিশুরা উদ্বেগ সম্পর্কে সচেতন এবং প্রাপ্তবয়স্কদের উদ্বেগগুলো বেছে নেয়। এটা প্রত্যেকের জন্য একটা মানসিক চাপের সময় এবং এর কারণে আপনার সন্তানের বিশেষত স্বাচ্ছন্দ্য, যত্ন এবং মনোযোগের প্রয়োজন হতে পারে। শিশুদের তাদের পরিবার দ্বারা যত্ন নেওয়া প্রয়োজন এবং এটার অর্থ তারা যখন অন্যদের থেকে বিচ্ছিন্ন থাকবে তখন সেখানে বিবেচনা করার জন্য অতিরিক্ত বিষয় থাকবে।

আমরা আপনাকে এমন ব্যবস্থা গ্রহণের পরামর্শ দিচ্ছি যা আপনার শিশু এবং পরিবারের পক্ষে সম্ভব এবং নিরাপদ। আপনার বাচ্চাকে সুরক্ষিত রাখার ক্ষেত্রে আপনি সরকারী নির্দেশিকাগুলি অনুসরণ করছেন তা নিশ্চিত করার জন্য সহায়তা করার করতে আমরা নীচে কিছু পরামর্শ একত্রিত করেছি, পাশাপাশি তাদের যত্ন সহকারে এবং আনন্দে রাখা, যদি তাদের মন খারাপ থাকে তখন সান্ত্বনা দিতে সক্ষম হওয়া।



আপনি সুরক্ষা কবচের সর্বশেষ সরকার নির্দেশিকা পড়ার পাশাপাশি এটাও পড়া উচিত।

দয়া করে নোট করুন যে 2020 সালের আগস্ট মাসের 1 তারিখ থেকে বিরতি দেওয়ার কারণে সরকারের সুরক্ষা কবচ কর্মসূচির সাথে সাথে 2020 সালের জুলাই মাসের 6 তারিখে সরকারের সুরক্ষা কবচ নির্দেশিকার পরিবর্তন হবে। সর্বশেষ পরামর্শ চেক করতে gov.uk এবং আরসিপিসিএইচ-এর ওয়েবসাইট দেখুন।

## 2020 সালের জুলাই মাসের 6 তারিখের পূর্বপর্যন্ত

আপনার সন্তানকে যদি সুরক্ষিত অবস্থায় থাকতে পরামর্শ দেওয়া হয় তবে আপনি কীভাবে এটি অর্জন করতে পারেন তার জন্য এখানে কিছু প্রস্তাবনা দেওয়া হল:

- আমরা আপনাকে পরামর্শ দিচ্ছি যে আপনার শিশু এবং আপনার বাড়ির প্রত্যেকে যতটা সম্ভব বাড়ীতে থাকুন এবং শুধুমাত্র বাড়ির ভিজিটররা হলেন অপরিহার্য পরিচর্যাকারী। আপনি কোথায় থাকেন এবং আপনার ক্লিনিকাল টিমের পরামর্শের উপর নির্ভর করে যদি আপনার সন্তান ইচ্ছে করে তবে বাইরে কিছুটা সময় কাটাতে পারবেন, যদিও এটি সর্বনিম্ন রাখা উচিত। যদি আপনার শিশু বাইরে যায়, তবে এটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ যে তারা কেবল তাদের বাড়ির লোকদের সাথেই সময় কাটাতে এবং তারা অন্য সবার থেকে 2 মিটার দূরত্ব বজায় রাখার চেষ্টা করে।
- যদি কঠোর সামাজিক দূরত্ব অনুসরণ করা যায় সেক্ষেত্রে পরিবারের অন্যদের শুধুমাত্র স্কুলে যাওয়া বা কাজ করা উচিত। আপনার নিকট রক্ষিত শিশুটিকে আর স্কুলে ফিরে যাওয়া উচিত নয় – আমরা তাদেরকে দূর থেকে শেখানোর পরামর্শ দেব।
- যদি আপনার পরিবারের অন্য লোকেরা অবশ্যই বাইরে নিয়মিত ভ্রমণ করে, যেমন কাজের উদ্দেশ্যে ভ্রমণ করা, আপনার এবং আপনার সন্তানের তাদের থেকে 2 মিটার দূরে রাখার চেষ্টা করা উচিত এবং যেখানে আপনারা পাশাপাশি সময় কাটান সেখানে সময় কাটানো কমিয়ে আনতে হবে। আমরা স্বীকার করছি যে এটি সর্বদা সম্ভব নাও হতে পারে।
- সুরক্ষা কবচে থাকা আপনার শিশু এবং অন্যান্য বাচ্চাদের মধ্যে খেলনা এবং অন্যান্য আইটেম ভাগ করে নেওয়া ক্ষেত্রে সীমাবদ্ধতা বজায় রাখার চেষ্টা করুন। যদি এটি সম্ভব না হয় তবে খেয়াল রাখবেন যে খেলনা নিয়ে যারা খেলছে তারা ওঠার আগে তাদের হাত ভালভাবে ধুয়ে ফেলে এবং যেখানে সম্ভব হয় সেখানে জীবাণুমুক্ত করতে ব্যবহৃত খেলনাগুলোতে অ্যান্টিবায়োটিকেরিয়াল ব্যবহার করুন।

- আপনার অরক্ষিত শিশুকে প্রথমে গোসলের করানো সহ আপনার শিশুদের জন্য আলাদা গোসলের সময় বজায় রাখার পরামর্শ দেব এবং তোয়ালে এবং ফ্ল্যানেলগুলো শেয়ার না করার সুপারিশ করব।
- এটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ যে যারা সুরক্ষা কবচের আওতাধীন রয়েছে তাদেরকেও সামাজিক দূরত্ব, হাতের স্বাস্থ্যবিধি ভালভাবে মেনে চলা এবং তাদের চোখ, নাক এবং মুখ স্পর্শ করা এড়ানো সহ সংক্রমণ এড়াতে ব্যাপকভাবে প্রকাশিত সতর্কতা অনুসরণ করা অব্যাহত রাখার পরামর্শ দেব।

## 2020 সালের জুলাই মাসের 31 তারিখের পূর্বপর্যন্ত

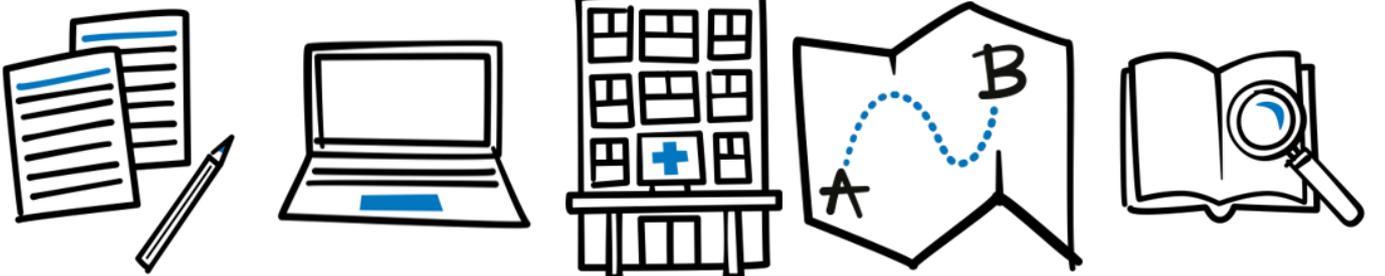
সরকার বলেছে যে যারা সুরক্ষা কবচ মেনে চলছে ২০০০ সালের জুলাই মাসের 6 তারিখ থেকে তাদের উপর বিধিনিষেধ হ্রাস করা হবে। তবে আপনাকে অবশ্যই সুরক্ষা কবচ সংক্রান্ত বিশেষ পরামর্শ থাকবে যা এই সময়কালে আপনাকে মেনে চলার দরকার হবে। সর্বশেষ পরামর্শ চেক করতে gov.uk এবং আরসিপিসিএইচ-এর ওয়েবসাইট দেখুন।

গ্রেইট ওরমন্ড স্ট্রীট হাসপাতাল তথা জিওএসএইচ এই সময়কালে আপনার সুরক্ষিত সন্তানের জন্য তাদের যথাসম্ভব নিরাপদ রাখার ব্যাপারে বিশেষ পরামর্শ প্রদান করতে পারে। এখানে ক্লিনিক্যাল টিমগুলোর নিকট থেকে প্রাপ্ত থেকে সর্বশেষ পরামর্শ চেক করার বিষয়টি [gosh.nhs.uk/news/coronavirus-covid-19-information-hub/covid-19-specialty-information-sheets](https://www.gosh.nhs.uk/news/coronavirus-covid-19-information-hub/covid-19-specialty-information-sheets)-এই ঠিকানায় নিশ্চিত করুন। আপনি যদি অনিশ্চিত হন তবে দয়া করে আপনার ক্লিনিকাল টিমের সাথে যোগাযোগ করুন।

যদিও আপাতত কিছু বিধিনিষেধ প্রত্যাহার করা হচ্ছে তবুও এটি এখনো গুরুত্বপূর্ণ যে আপনার পরিবারের সবাই সংক্রমণ এড়াতে সতর্কতা অবলম্বন করে চলাফেরা করবে। এর মধ্যে অন্যের থেকে নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখা অন্তর্ভুক্ত থাকবে যদি না আপনি হাতের স্বাস্থ্যবিধি ভালভাবে মেনে চলা এবং তাদের চোখ, নাক এবং মুখ স্পর্শ করা এড়ানো সহ অন্য পরিবারের সাথে একটি 'বুদ্বুদ' গঠন করেন।

## 2020 সালের আগস্ট মাসের 1 তারিখ থেকে পরবর্তী সময়

সরকার আশা করে যে ২০২০ সালের ১ লা আগস্টের পরে অরক্ষিত গ্রুপগুলোর জন্য কঠোরভাবে সুরক্ষা কবচ সংক্রান্ত ব্যবস্থা গ্রহণের পরামর্শ দেওয়া বন্ধ করে দেওয়া হবে। এটার অর্থ এই যে, ১ তারিখ থেকে আপনি এবং আপনার শিশু সবার মতো একই জাতীয় নির্দেশিকা অনুসরণ করা বেছে নিতে পারেন। তবে কঠোর সামাজিক দূরত্ব সহ



সংক্রমণ এড়াতে আপনাকে এখনো সতর্কতা অবলম্বন করা উচিত।

আমরা জানি এটি উদ্বেগজনক হতে পারে এবং আপনি মনে করতে পারেন যে আপনার সুরক্ষা কবচে থাকা শিশুটিকে রক্ষা করা উচিত। আমাদেরকে তাদের রক্ষা করা প্রয়োজন যারা চিকিৎসাগতভাবে ভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকিতে রয়েছে তবে আমরা এটাও জানি যে শিশুদের কোভিড -19 এর অনেক বেশি হালকা লক্ষণ রয়েছে এবং অপ্রয়োজনীয় সুরক্ষা কবচ তাদের স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার উপর বিরূপ প্রভাব ফেলতে পারে। যদি আপনাকে কঠোর সুরক্ষা কবচ ব্যবস্থা বন্ধ করার পরামর্শ দেওয়া হয় তবে এরকম করার ক্ষেত্রে আপনাকে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করা উচিত।

আপনি যদি বিরোধমূলক পরামর্শ পেয়ে থাকেন বা নিম্নলিখিত নির্দেশনা সম্পর্কে নিশ্চিত না থাকেন তবে আমরা আপনাকে আপনার ক্লিনিকাল টিমের সাথে কথা বলার পরামর্শ প্রদান করছি।

## যদি পরিবারের কারো মধ্যে লক্ষণ দেখা দেয়

পরামর্শ দেওয়া হয় যে যেসব কেয়ারারগণ ভাল আছেন এবং যাদের মধ্যে লক্ষণগুলো নেই তারা শিশুদের সাথে থাকবে এবং সম্ভব হলে পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের থেকে আলাদা রাখবেন। যদি এটি সম্ভব না হয়, তবে যতটুকু সতর্কতা গ্রহণ যথেষ্ট মনে হয় ততটুকু সতর্কতা অবলম্বন করা যেতে পারে।

## আমার সন্তানদের সুরক্ষা কবচে রাখা বন্ধ করতে পরামর্শ দেওয়া হয়েছে। এটা কি নিরাপদ?

খুব কম শিশুদের মধ্যে কোভিড -19 এর গুরুতর লক্ষণ দেখা দেয়, এমনকি যদি তাদের অন্তর্নিহিত স্বাস্থ্যের অবস্থা খারাপও থাকে। সরকারের সর্বশেষ নির্দেশনা থেকে জানা যায় যে বেশিরভাগ শিশু এবং যুবক-যুবতীদের সুরক্ষা কবচে থাকার প্রয়োজন যতক্ষণ পর্যন্ত তারা সামাজিক দূরত্ব এবং হাত ধোয়ার জাতীয় নির্দেশিকা অনুসরণ করছে।

আমাদেরকে তাদের রক্ষা করা প্রয়োজন যারা চিকিৎসাগতভাবে ভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকিতে রয়েছে তবে আমরা এটাও জানি যে আমাদের অপ্রয়োজনীয় সুরক্ষা কবচের বিরূপ প্রভাব থেকেও শিশুদের এবং অল্প বয়সীদের রক্ষা করতে হবে। আপনি যদি কোন চিঠি বা মেসেজ পেয়ে থাকেন যাতে বলা হয় যে আপনার সন্তানকে আর সুরক্ষা কবচ ব্যবস্থায় রাখার দরকার নেই, আপনার এই পরামর্শটি গ্রহণ করার ক্ষেত্রে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করা উচিত।

আপনি যদি বিরোধমূলক পরামর্শ পেয়ে থাকেন বা নিশ্চিত না থাকেন তবে আমরা আপনাকে আপনার ক্লিনিকাল টিমের সাথে কথা বলার পরামর্শ প্রদান করছি।

আমরা জানি অনেক পরিবার তাদের সন্তান স্কুলে ফিরে আসার বিষয়ে উদ্বিগ্ন। আপনার শিশু কোভিড-19 চলাকালীন কীভাবে শিক্ষায় অ্যাক্সেস করবে সে সম্পর্কে সিদ্ধান্তগুলো আপনার এবং আপনার সন্তানের বিদ্যালয়ের মধ্যে যৌথভাবে নেওয়া উচিত। আপনার সন্তানের স্কুল সম্পর্কে যদি আপনার কোন প্রশ্ন বা উদ্বেগ থাকে তবে আমরা আপনাকে তাদের স্কুলের সাথে সরাসরি যোগাযোগ করতে উৎসাহিত করব।

## আপনার বিশেষ টিম থেকে পরামর্শ

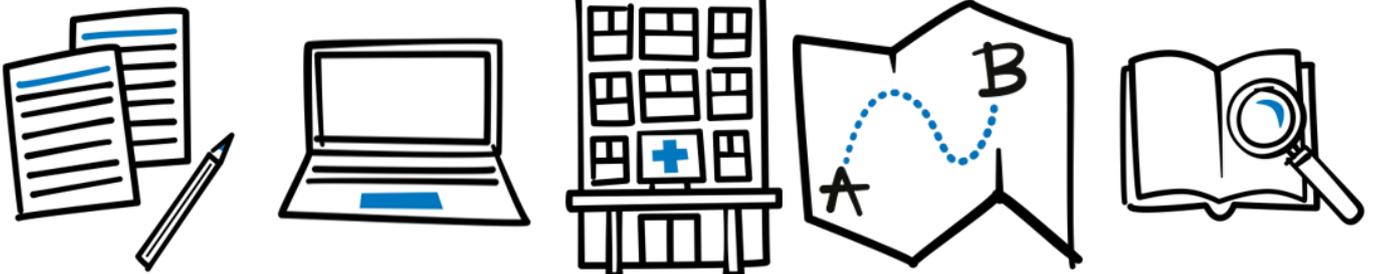
আপনার সন্তানের সুস্থতার জন্য আপনার বিশেষ টিম কর্তৃক আপনাকে দেওয়া যে কোন বিদ্যমান পরামর্শের কথা মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ, যা কোভিড-19 এর সাথে সম্পর্কিত নয়। এই পরামর্শ সর্বদা পালন করা অব্যাহত রাখা উচিত। আপনি এখানে আমাদের বিশেষত্ব নির্দেশিকা অ্যাক্সেস করতে পারেন।

আপনার বিশেষ দলের সাথে প্রথমে এটি আলোচনা না করে কোন ওষুধপত্র বন্ধ না করা গুরুত্বপূর্ণ। যদি আপনার শিশু অসুস্থ হয়ে পড়ে এবং আপনি সাধারণত আপনার স্থানীয় হাসপাতালে উপস্থিত হন, দয়া করে তাদেরকে সাধারণ হিসেবে কল করুন। যদি তারা সাধারণ রিভিউ সরবরাহ করতে অক্ষম হন তবে দয়া করে আপনার জিওএসএইচ টিমের সাথে যোগাযোগ করুন।

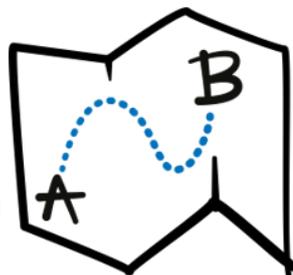
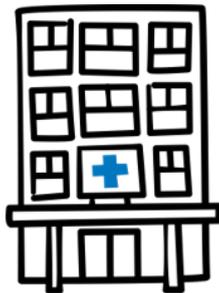
আপনি যদি আপনার সন্তানের ব্যাপারে খুব চিন্তিত হন বা তাদের জীবন ঝুঁকির মধ্যে রয়েছে অনুভব করেন, তবে দয়া করে 999 এ কল করুন বা আপনার সাধারণভাবে যেমন এএমবি বা জরুরি কেয়ার সেন্টারে নিয়ে যান। এগুলো সকল শিশুর জন্য উন্মুক্ত যাদের কেয়ার প্রয়োজন এবং এগুলোতে যাওয়া নিরাপদ।

যদি আপনি গ্রেইট ওরমন্ড স্ট্রীট হাসপাতালে তথা জিওএসএইচ-এ উপস্থিত হওয়ার দরকার হয় এবং আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্ট পেতে যদি কোন সমস্যার সম্মুখীন হন বা আপনার সন্তানের কোভিড-19 এর লক্ষণ থাকে তবে দয়া করে জিওএসএইচ-এ উপস্থিত হওয়ার আগে আরো সহায়তার জন্য প্রাসঙ্গিক বিশেষজ্ঞকে কল করুন।

যদি এই পরামর্শের কোন একটি পরিবর্তন হয় তবে আমরা এই তথ্যটি আপডেট করব। আমরা আপনাকে আমাদের [gosh.nhs.uk/covid-19-FAQ](https://gosh.nhs.uk/covid-19-FAQ), ঠিকানায় প্রায়শই জিজ্ঞাসিত



প্রশ্নাগুলোর উপর নজর রাখার পরামর্শ দিচ্ছি যা নিয়মিত আপডেট করা হয়।



## আপনাদেরকে সাহায্য করার জন্যে আমরা এখানে রয়েছি

আমরা বুঝি যে, কোন কোন পরিবারের জন্যে 'শিল্ডিং' (প্রতিরক্ষা ব্যবস্থা/রক্ষাকবচ) করার বিষয়টি কঠিন হতে পারে। পেরে উঠা এবং শিল্ডেড তথা সুরক্ষিত থাকার ব্যাপারে সাহায্য করার জন্যে পরিবারগুলোর জন্যে কয়েকটি সহায়ক সার্ভিস গ্রেইট ওরমন্ড স্ট্রীট হাসপাতালে রয়েছে। আপনার সন্তানের ক্লিনিক্যাল টীমের সাথে কথা বলার পাশাপাশি, গোপনীয় সাহায্য এবং উপদেশের জন্যে অনুগ্রহ করে PALS টীমের সাথে 0207 829 7862 নম্বরে অথবা [pals@gosh.nhs.uk](mailto:pals@gosh.nhs.uk)-তে যোগাযোগ করুন।

## আরো তথ্য এবং সহায়তা

### গ্রেইট ওরমন্ড স্ট্রীট হাসপাতাল হতে

- করোনাভাইরাস – যা কভিড-১৯ (COVID-19) - [www.gosh.nhs.uk/news/coronavirus-covid-19-information-hub](http://www.gosh.nhs.uk/news/coronavirus-covid-19-information-hub) - অনলাইনেও ইংরেজী ছাড়াও অন্যান্য ভাষায় এই তথ্যগুলো অনুবাদ এবং সহজ পাঠ্য (ইজি রিড আকার)।

### অন্যান্য উৎস হতে

NHS (এনএইচএস) তথ্যসমূহ [nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/](http://nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/) থেকে নেওয়া হয়েছে।

শিশুদের জন্য তথ্য রয়েছে বিবিসি নিউজরাউন্ড (BBC Newsround) ওয়েবসাইটে [bbc.co.uk/newsround](http://bbc.co.uk/newsround)

আরসিপিসিএইচ এর তথ্যগুলো [www.rcpch.ac.uk/resources/covid-19-resources-parents-carers](http://www.rcpch.ac.uk/resources/covid-19-resources-parents-carers) ওয়েবসাইট থেকে নেওয়া হয়েছে।

