22 জুলাই 2020 তারিখে সর্বশেষ হালনাগাদকৃত

করোনাভাইরাস (কোভিড-19) - শিশু, কিশোর-তরুণ এবং পরিবারগুলোর জন্য তথ্যাবলী

আমরা বুঝি যে, আপনি হয়তো করোনাভাইরাস – যা কোভিড-19 (COVID-19) নামেও পরিচিত – সম্পর্কে দুশ্চিন্তিত, বিশেষ করে যদি আপনার সন্তানের স্বাস্থ্যগত দীর্ঘ-মেয়াদি কোন দশা (জটিলতা) থাকে। করোনাভাইরাস প্রাদুর্ভাব সম্পর্কে আমাদের উপদেশ এবং এটি প্রতিরোধে আমাদের পদক্ষেপ কি এসব তথ্য গ্রেইট ওরমন্ড স্ট্রীট হাসপাতাল (GOSH) হতে প্রকাশিত এই তথ্যপত্রটিতে তুলে ধরা হয়েছে। আপনি বিশেষ বিশেষ কিছু রোগসম্পন্ন ব্যক্তিদের জন্যে নির্দেশিকা এখানে পাবেন। ওট্টো দি অক্টোপাসের (Otto the Octopus) সাথে সাক্ষাৎ করার জন্যে এবং সংক্রমণ হ্রাস করার ব্যাপারে – হোক তা আপনি বাইরে থাকাকালীন অথবা গ্রেইট ওরমন্ড স্ট্রীট হাসপাতালে ভিজিট করার সময় – আপনি কিভাবে সাহায্য করতে পারেন তা জানার জন্যে gosh.nhs.uk/staysafe ভিজিট করুন।

যেহেতু আমরা এই নির্দেশিকাটি আমরা নিয়মিতভিত্তিতে হালনাগাদ করে থাকি, সেহেতু যদি আপনি এটি ভাগাভাগি করতে চান তাহলে আমরা কি বলেছি সে উদ্‌ধৃতি না দিয়ে অথবা সারমর্ম তুলে না ধরে বরং অনুগ্রহ করে সরাসরি gosh.nhs.uk/covid-19-FAQ -তে লিংক প্রবেশ করুন।

আমরা এনএইচএস, ইউকে সরকার এবং বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (ডব্লিউএইচও) এর আনুষ্ঠানিক দিকনির্দেশনা অনুসরণ করছি। পরিস্থিতি ক্রমাগত পরিবর্তন হচ্ছে, আর তাই প্রয়োজনে এই তথ্যগুলো আমরা হালনাগাদ করবো– সর্বেশেষ উপদেশের পেতে হলে আপনি GOV.UK এর www.gov.uk/coronavirus ওয়েব সাইটটি যেকোন সময় দেখতে পারেন।

প্রায়ই জিজ্ঞাসা করা হয় এরূপ প্রশ্ন সমূহ

প্রশ্নঃ করোনা ভাইরাস – কোভিড-19 কি?

উত্তরঃ এটি হচ্ছে একটি ভাইরাস যেটি ফুসফুসকে আক্রমণ করে এবং তাই মানুষের শ্বাস নিতে সমস্যা হয়।

প্রশ্নঃ এর উপসর্গগুলো কি কি?

উত্তরঃ প্রধান উপসর্গগুলো হচ্ছেঃ

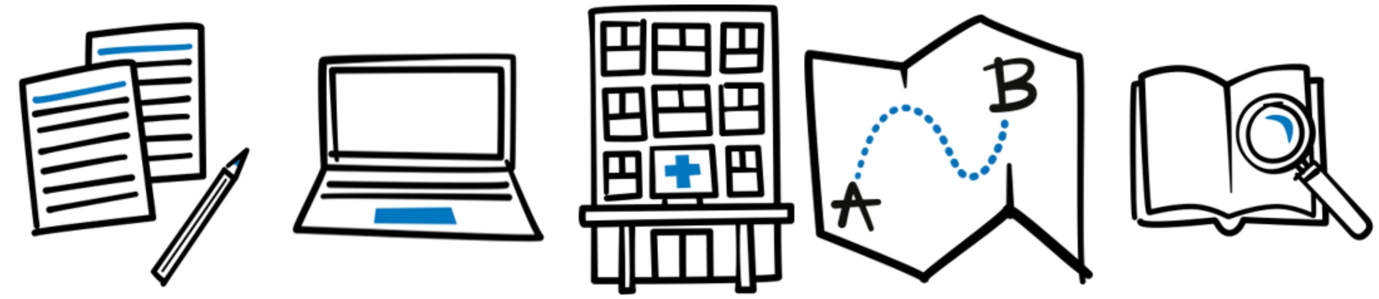
- নতুন, অবিরত কাশি
- উচ্চ তাপমাত্রা
- আপনার গন্ধ অথবা স্বাদ অনুভূতি চলে যাওয়া অথবা পরিবর্তন হয়ে যাওয়া

তবে এগুলো অন্যান্য বহু পরিচিত অসুখের অনুরূপ। কোন ব্যক্তি করোনা ভাইরাসে আক্রান্ত কিনা তা নিশ্চিত হবার একমাত্র উপায় হচ্ছে উক্ত ব্যক্তিকে পরীক্ষা করা। nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/ লিংকে কোভিড-19 এর উপসর্গগুলো (রোগলক্ষণ) সম্পর্কে আরো পড়ুন।

যদি আপনার, আপনার সন্তানের অথবা আপনার পরিবারের আর কারো মাঝে কোভিড-19 এর উপসর্গগুলো (রোগলক্ষণ) থাকে, তাহলে অনুগ্রহ করে তাকে আপনার ডাক্তার অথবা ফার্মাসিস্টের কাছে যাবেন না – ঘরে থাকুন এবং জরুরি ডাক্তারী উপদেশের জন্যে 111.nhs.uk-তে NHS 111 অন্‌লাইন সার্ভিস ব্যবহার করুন।

তবে যদি আপনি দুশ্চিন্তিত হন যে আপনার সন্তান অথবা মনে করেন যে তার জীবন ঝুঁকির সম্মুখীন, তাহলে আপনার উচিত 999-এ কল্‌ করা অথবা আপনার স্থানীয় দুর্ঘটনা এবং জরুরি বিভাগে (এ এন্ড ই) অথবা জরুরি কেয়ার সেন্টারে চলে যাওয়া, যেভাবে আপনি সাধারণত করে থাকেন।

যদি আপনার জিওএসএইচ-এ উপস্থিত হওয়ার কথা থাকে এবং আপনি অথবা আপনার সন্তানের মাঝে কোভিড-১৯ এর উপসর্গগুলো থাকে তাহলে হাসপাতালে যাওয়ার আগে অনুগ্রহ করে তাদের বিশেষ টিমের নিকট কল। .



প্রশ্ন: কোভিড-19 কি শিশুদের আক্রমণ করে?

উত্তরঃ এই পর্যন্ত (22 জুলাই 2020) প্রাপ্ত প্রমাণ থেকে বুঝা যায় যে, যদিও শিশুরা কোভিড-19 দ্বারা আক্রান্ত হয়, তথাপি খুব অল্পসংখ্যক শিশুদেরর মাঝে গুরুতর উপসর্গগুলো (রোগলক্ষণ) দেখা দিতে পারে – এমনকি যদিও তাদের আগে থেকেই স্বাস্থ্যগত জটিলতা থাকে।
জিওএইচএস-এ আমরা আমাদের রোগীদের সুরক্ষিত রাখতে অতিরিক্ত সতর্কতা অবলম্বন করছি যেমন আমাদের কিছু পরিষেবা চালানোর উপায় পরিবর্তন করা এবং রোগীদের জন্য বিশেষ দিকনির্দেশনা সরবরাহ করা, যাদের মধ্যে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বা দুর্বল গ্রুপের অংশ হিসেবে বিবেচনা করা যেতে পারে।

প্রশ্ন: আমার কি মাল্টিসিস্টেম ইনফ্ল্যামেটরি সিনড্রোম', বা জ্বর এবং পেটের ব্যথার লক্ষণগুলো নিয়ে উদ্বিগ্ন হওয়া উচিত?

উত্তরঃ যদি আপনার সন্তানের জ্বর, ডায়ারিয়া (ঘন ঘন পাতলা পায়খানা) এবং তলপেটের ব্যথা থাকে, তাহলে NHS 111-তে কল্ করুন অথবা 111.nhs.uk-লিংকের অনলাইন সার্ভিসটি ব্যবহার করুন। যদি আপনি আপনার সন্তানের ব্যাপারে খুবই দুশ্চিন্তিত হন, তাহলে অনুগ্রহ করে 999-এ কল্ করুন অথবা তাকে দুর্ঘটনা এবং জরুরি বিভাগে (এ এন্ড ই) নিয়ে যান, যা স্বাভাবিকভাবে আপনারা করে থাকেন। যেসব শিশুদের কেয়ার প্রয়োজন এবং সেখানে যাওয়ার জন্যে যারা নিরাপদ তাদের জন্যে এগুলো খোলা রয়েছে।

আপনারা হয়ত প্রচার মাধ্যমে প্রতিবেদন দেখে থাকবেন যে, জ্বর, তলপেটে ব্যথা, ডায়ারিয়া এবং চামড়ার ফুসকুড়িজনিত উপসর্গ তথা রোগলক্ষণের বৈশিষ্ট্যসমেত জ্বালাময় রোগলক্ষণ তথা উপসর্গসম্পন্ন ভীষণ অসুস্থ শিশুরা হাসপাতালে ভর্তি হচ্ছে। এই উপসর্গ তথা রোগলক্ষণগুলোকে ভিন্ন একটি দশার সাথে তুলনা করা হয়েছে যেটি কাওয়াসাকি (Kawasaki) রোগ নামে পরিচিত। আমরা এখনো নিশ্চিতরূপে জানি না এই নতুন জ্বালাময় রোগলক্ষণ তথা উপসর্গগুলোর সাথে কোভিড-19 এর সরাসরি কোন সম্পর্ক আছে কিনা।

এই প্রদাহজনক সিনড্রোম কেবলমাত্র অল্প সংখ্যক শিশুকেই প্রভাবিত করছে তবে ইহা সত্যিকার অর্থেই গুরুত্বপূর্ণ যে আপনার সন্তানের ব্যাপারে যদি আপনার উদ্বেগ থাকে তাহলে আপনার উচিত জরুরি ভিত্তিতে চিকিৎসার আশ্রয় নেয়া। আমরা এই রোগীদের জন্য সর্বোত্তম কেয়ার নিতে পারি তা নিশ্চিত করার জন্য আমরা এই সিনড্রোম সংক্রান্ত সর্বশেষ উপলব্ধি অনুসরণ করা অব্যাহত রাখব।

প্রশ্নঃ আমার সন্তানের স্বাস্থ্যগত দীর্ঘ-মেয়াদি জটিলতা রয়েছে, আমার কি করা উচিত?

উত্তরঃ জাতীয় সংস্থাগুলোর উপদেশের সাথে সামঞ্জস্য রেখে, ইতোমধ্যে নানান স্বাস্থ্যগত সমস্যাসম্পন্ন এরূপ শিশু এবং কিশোর-তরুণদের জন্যে আমাদের ক্লিনিক্যাল টীম তথ্য প্রদান করছে। আপনি বিশেষ বিশেষ কিছু রোগসম্পন্ন ব্যক্তিদের জন্যে নির্দেশিকা gosh.nhs.uk/covid-19-specialty-guides লিংকে পাবেন।

যদি আপনাকে বলা হয়ে থাকে আপনার সন্তানকে 'শিল্ডিং' তথা সুরক্ষা শুরু করার অথবা বন্ধ করার জন্যে বলা হয়ে থাকে, তাহলে আপনি নিম্নে আরো তথ্য পেতে পারেন।

যদি আপনার কোন প্রশ্ন অথবা উদ্বেগ থাকে, তাহলে আপনার সন্তানের কেয়ারের দায়িত্বে জড়িত জিওএসএইচ টীমের কাছ থেকে উপদেশ নিন। যোগাযোগ বজায় রাখার সহজ এবং নিরাপদ উপায় হচ্ছে MyGOSH অন্‌লাইন পোর্টাল। আরো জানতে হলে gosh.nhs.uk/your-hospital-visit/mygosh দেখুন। অনুগ্রহ করে nhs.uk-তে এন্‌এইচ্‌এস্ এর দিকনির্দেশিকাটি দেখুন।

প্রশ্নঃ এনএইচএস আমার আমার সাথে যোগাযোগ করে বলেছে যে কোভিড-19 মহামারি চলাকালীন সময়ে আমার সন্তান স্বাস্থ্যগত দিক থেকে সবচেয়ে ঝুঁকির সম্মুখীন; তাহলে এখন আমার কি করা উচিত?

উত্তরঃ কোভিড-19 এর কারণে যারা ভঙ্গুর তথা সহজে ক্ষতিগ্রস্ত হবার ঝুঁকির মারাত্মক সম্ভাবনাসম্পন্ন অথবা যারা এটি হতে সবচেয়ে ঝুঁকির সম্মুখীন বলে চিহ্নিত হয়েছেন এরূপ সকল ব্যক্তির সাথে এনএইচএস-এ যোগাযোগ করছে। এই দিকনির্দেশনাটি একটি চিঠি অথবা ট্যাক্‌স্‌ট্ আকারে অথবা উভয়ভাবে হয়ত আপনি পেয়েছেন। আপনার উচিত এই উপদেশ তথা দিকনির্দেশনাটি সতর্কতার সাথে মেনে চলা, "শিল্ডিংও" হয়ত যেটির অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে।

আমরা যেহেতু করোনাভাইরাস সম্পর্কে আরো জানতে সক্ষম হচ্ছি, সেহেতু নিজেদেরকে রক্ষা করার জন্যে কাদের উচিত বাড়তি পদক্ষেপ গ্রহণ করা এবং এই পদক্ষেপগুলো কি কি হওয়া উচিত এসংক্রান্ত দিকনির্দেশনাও পরিবর্তিত হচ্ছে। সরকার বলেছে যে ১লা অগাস্ট ২০২০ তারিখ হতে শিল্ডিং কর্মসূচিটিকে সাময়িকভাবে স্থগিত রাখা হবে। এই পরিকল্পনাগুলো হয়ত পরিবর্তন হতে পারে এবং আমাদের পরামর্শ এই যে আপনি রয়াল কলেজ অব্ পিডিয়্যাট্রিক্‌স্ এন্ড চাইল্ড হেলথ্ (আর্‌সিপিসিএইচ্) ওয়েব্‌সাইট হতে সর্বশেষ তথ্য জেনে নিন।

আমরা বুঝি যে এই উপদেশ মানসিক চাপের কারণ হতে পারে, আর তাই সেসব পরিবারগুলোর জন্যে আমরা বিশেষজ্ঞ কিছু দিকনির্দেশনা সন্নিবেশিত করেছি যাদেরকে 'শিল্ডিং' তথা সুরক্ষা করার জন্যে উপদেশ দেয়া হয়েছে, 'শিল্ডিং' বন্ধ করার জন্যে উপদেশ দেয়া হয়েছে, অথবা যারা নিশ্চিত নন যে তাদের সন্তানকে 'শিল্ডিং' করা উচিত কিনা। gosh.nhs.uk/covid-19-and-vulnerable-children এ গিয়েও আপনি অন্‌লাইনে এ তথ্যগুলো পেতে সক্ষম হবেন।

আমরা এই ভাইরাস সম্পর্কে আরো জানতে পারছি, আর তাই কোন্ কোন্ রোগী শ্রেণী 'শিল্ডিং' করা প্রয়োজন সে তালিকায় এবং 'শিল্ডিং' তথা সুরক্ষা করা বলতে কি বুঝায় তাতে পরিবর্তন ঘটতে পারে। আমাদের ক্লিনিক্যাল টীম শিল্ডেড্ তথা সুরক্ষিত এরূপ রোগীদের তালিকাটি রিভিউ তথা পর্যালোচনা করছে এবং তারা আপনার সাথে যোগাযোগ করবে যদি তাদের কাছে আপনার সন্তানের জন্যে আর কোনো দিকনির্দেশনা থাকে।

আমরা বুঝি যে, কোন কোন পরিবারের জন্যে তাদের শিশুদেরকে 'শিল্ডিং' (প্রতিরক্ষা ব্যবস্থা/রক্ষাকবচ) করার বিষয়টি কঠিন হতে পারে – আপনাদেরকে সাহায্য করার জন্যে আমরা রয়েছি।

পেরে উঠা এবং শিল্ডেড্ তথা সুরক্ষিত থাকার ব্যাপারে সাহায্য করার জন্যে পরিবারগুলোর জন্যে কয়েকটি সহায়ক সার্ভিস জিওএসএইচ-এ রয়েছে। আপনার সন্তানের ক্লিনিক্যাল টীমের সাথে কথা বলার পাশাপাশি, গোপনীয় সাহায্য এবং উপদেশের জন্যে অনুগ্রহ করে পিএএলএস (PALS) টীমের সাথে 0207 829 7862 নম্বরে যোগাযোগ করুন অথবা pals@gosh.nhs.uk লিংকে যান।

যদিও এখনো সরকার লোকজনকে উপদেশ দিচ্ছে শিল্ডিং করার জন্যে, তদুপরি সরকারের ন্যাশনাল শিল্ডিং প্রোগ্রাম (জাতীয় রক্ষাকবচ কর্মসূচি) কাছেও আপনি সাহায্যের অনুরোধ করতে পারেন, যেটি ব্যক্তি আর পরিবারগুলো যথাসম্ভব ঘরে থাকার ব্যাপারে সাহায্য করার জন্যে মৌলিক প্রয়োজনীয় সামগ্রী যুগিয়ে থাকে, যেমনঃ খাদ্য এবং কেয়ার (চিকিৎসা/সেবাযত্ন) lwww.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable-তে নাম রেজিস্টার করুন।

প্রশ্নঃ এনএইচএস 'শিল্ডিং তথা সুরক্ষা করার' জন্যে আমার সন্তানকে উপদেশ দেয়নি, কিন্তু আমি মনে করি তার পাওয়া উচিত ছিলো। তাহলে এখন আমার কি করা উচিত?

উত্তরঃ রয়াল কলেজ অব্ পিডিয়্যাট্রিক্স্ এন্ড চাইল্ড হেলথ্ (আর্সিপিসিএইচ্) ওয়েব্সাইটে 'শিল্ডিং' তথা সুরক্ষা সম্পর্কিত যে তালিকাটি রয়েছে সেটি দেখলে হয়তো উপকার হতে পারে। যদি আপনি এরপরও অনিশ্চিত থাকেন তাহলে অনুগ্রহ করে আপনার সন্তানের ক্লিনিক্যাল টীমের সাথে যোগাযোগ করুন। এই ভাইরাসটি লোকজনের বিভিন্ন গ্রুপকে কিভাবে প্রভাবিত করে সে সম্পর্কে আমরা আরো জানতে পারছি, আর তাই এই দিক্নির্দেশনাটিতে পরিবর্তন ঘটিয়ে হালনাগাদ করা হতে পারে।
রোগীরা ছাড়াও, যেসব ব্যক্তিদেরকে উপদেশ দেয়া হয়েছে 'শিল্ডিং' তথা সুরক্ষা ব্যবস্থা অবলম্বন করার জন্যে তাদের কথা জানানোর জন্যে ক্লিনিশানদের সাথেও এন্এইচ্এস্ যোগাযোগ করছে। এটি একথা বলার জন্যে যে জিওএসএইচ-এর ক্লিনিশানগণ সহ তারা তাদের রোগীদের তালিকাগুলো পর্যালোচনা করতে পারেন এবং যদি তারা মনে করেন যে কোন রোগীকে শিল্ডিং তালিকায় তথা রক্ষাকবচ তালিকায় অন্তর্ভুক্ত করা উচিত তাহলে তারা তা করবেন।
gosh.nhs.uk/covid-19-specialty-guides লিংকে গিয়ে আপনার সন্তানের ক্লিনিক্যাল টীমের কাছ থেকে আমাদের বিশেষজ্ঞ দিকনির্দেশিকা তথ্যাবলীপত্র রয়েছে সেটি হতে আপনি উপদেশ পেতে পারেন এবং gosh.nhs.uk/covid-19-and-vulnerable-children হতে 'শিল্ডিং' তথা সুরক্ষা সম্পর্কে আপনি উপদেশ পেতে পারেন।

যদি আপনার সন্তানকে 'শিল্ডিং' তথা সুরক্ষা করার ব্যাপারে আপনার কোন প্রশ্ন অথবা উদ্বেগ থাকে, তাহলে অনুগ্রহ করে আপনার ক্লিনিক্যাল টীমের সাথে যোগাযোগ করুন।

প্রশ্নঃ কি কি সাবধানতা অবলম্বন করা আমাদের উচিত?

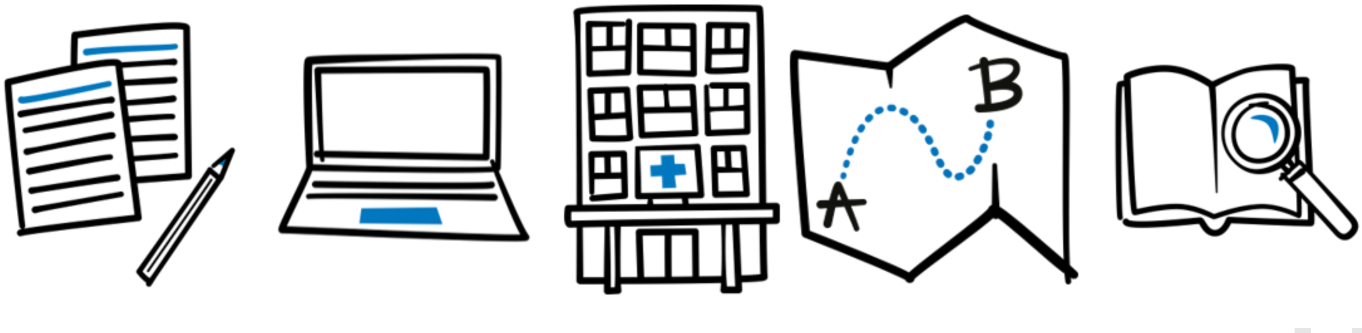
উত্তরঃ জাতীয় দিক্নির্দেশনা পরিবর্তিত হচ্ছে, যাতে ইংল্যান্ডের লোকজন তাদের ঘরের বাইরে আরো বেশি সময় কাটাতে পারে, কিছু কিছু শিশু স্কুলে ফিরে যাওয়া সহ। কিন্তু ইউকের সবাই এখনো দূরত্ব বজায় রাখতে হবে যখন তারা ঘরের বাইরে কোথাও যাবেন, এবং তাদের উচিত বেশি লোকের সমাগম এড়িয়ে চলা। আপনি gov.uk - তে যেয়ে আরো তথ্য পেতে পারেন।

স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলে ভালোমতন হাত ধৌতকরণ, এবং আপনার চোখ, নাখ এবং মুখ স্পর্শ করা এড়িয়ে চলা সহ, সংক্রমণ এড়ানোর জন্যে সকলের উচিত ব্যাপকভাবে প্রকাশিত সতর্কতা অবলম্বন করা। যেক্ষেত্রে লোকজনের কাছ থেকে নিরাপদ দূরত্বে থাকা কঠিন হয়ে দেখা দেয়, পাবলিক ট্রান্সপোর্ট এবং হাসপাতাল সহ, সেক্ষেত্রে মুখমণ্ডল আবৃত করার জিনিস পরিধান করার জন্যেও জনগণকে উপদেশ দেয়া হচ্ছে। যদি আপনি এবং আপনার সন্তান একটি মুখমণ্ডল আবৃত করার জিনিস (মুখমণ্ডল আচ্ছাদন) পরিধান করার সিদ্ধান্ত নেন, তাহলে অনুগ্রহ করে নিশ্চিত করুন যে আপনারা এগুলো সঠিকভাবে পরিধান করতে সক্ষম। এটি কিভাবে পরতে হয় তা দেখার জন্যে এবং নিজেকে আর অন্যান্যদেরকে কিভাবে নিরাপদ রাখতে হবে তা জানতে হলে gosh.nhs.uk/staysafe লিংকে গিয়ে আমাদের পরিবার-বান্ধব কার্টুন চলচিত্র ওট্টো দি অক্টোপাস্টি (Otto the Octopus) দেখুন।

অনুগ্রহ করে লক্ষ্য করুন যে, আপনি ইউকে-র কোথায় বাস করেন এর উপর ভিত্তি করে, ভ্রমণ, কাজ এবং ঘরের বাইরে সময় কাটানোর ক্ষেত্রে তারতম্য ঘটতে পারে। nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/ লিংক থেকে আরো দিক্নির্দেশনা জেনে নিতে পারেন।

যদি আপনার সন্তান কোভিড-19 এর কারণে স্বাস্থ্যগত দিক থেকে সবচেয়ে ঝুঁকির সম্মুখীন বলে চিহ্নিত হয়ে থাকে, তাহলে gosh.nhs.uk/covid-19-and-vulnerable-children লিংকে গিয়ে জিওএসএইচ থেকে প্রদত্ত 'শিল্ডিং' তথা রক্ষাকবচ সম্পর্কিত বিশেষজ্ঞ উপদেশ পড়তে পারেন। 'শিল্ডিং' বলতে আপনার এবং আপনার পরিবারের জন্যে কি বুঝাতে পারে সে সম্পর্কে ইহা বাস্তবসম্মত উপদেশ প্রদান করে।
যদি আপনি এমন একজন প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তি হয়ে থাকেন যিনি কোভিড-19 এর কারণে স্বাস্থ্যগত দিক থেকে সবচেয়ে ঝুঁকির সম্মুখীন বলে চিহ্নিত হয়েছেন, তাহলে আপনার উচিত এনএইচএস ওয়েব্সাইটে প্রদত্ত 'শিল্ডিং' তথা রক্ষাকবচ সম্পর্কিত দিকনির্দেশনাগুলো অনুসরণ করা: shielding guidance on the NHS website.

যদি আপনার সন্তান অথবা আপনার পরিবারের কোন সদস্যের মাঝে কোভিড-19 এর উপসর্গগুলো দেখা দেয় তাহলে অনুগ্রহ করে আপনার ডাক্তার অথবা ফার্মাসিস্টের কাছে যাবেন না–ঘরে থাকুন এবং জরুরি ডাক্তারী উপদেশের জন্যে 111.nhs.uk-তে NHS 111 অন্লাইন সার্ভিস ব্যবহার করুন এবং জিওএসএইচ-এর আপনার ক্লিনিক্যাল টীমকে তা জানান।



প্রশ্নঃ যদি আমার সন্তান কোভিড-১৯ দ্বারা আক্রান্ত হয় তাহলে সে কি তার ঔষধ খাওয়া বন্ধ করে দিবে?

উত্তরঃ না, যেসব ঔষধ খাওয়ার জন্যে চিকিৎসক লিখে দিয়েছেন সেগুলো সে মোতাবেক খাওয়ার বিষয়টি খুবই গুরুত্বপূর্ণ এবং ঔষধ না খেলে আপনার সন্তানের অবস্থা আরো খারাপের দিকে যেতে পারে। আপনার সন্তানের ঔষধের ব্যাপারে কোন সিদ্ধান্ত নেওয়ার আগে অনুগ্রহ করে আপনার বিশেষজ্ঞ টীমের সাথে সলাপরামর্শ করুন।

প্রশ্নঃ যদি আমার সন্তান এমন কোন কারণে অসুস্থ হয়ে পড়ে যা কোভিড-১৯ এর সাথে সম্পর্কিত নয় তাহলে আমি কি করবো?

উত্তরঃ যদি আপনার সন্তানের অন্তর্নিহিত অবস্থার পরিবর্তন হয় তবে দয়া করে আপনার সন্তানের কেয়ারের সাথে জড়িত জিওএসএইচ-এর টিমের সাথে যোগাযোগ করুন যেমন আপনি সাধারণত করেন।

এটি করার সহজ এবং নিরাপদ উপায় হচ্ছে gosh.nhs.uk/your-hospital-visit/mygosh লিংকে গিয়ে MyGOSH অন্লাইন পোর্টালের মাধ্যমে করা। আপনাদের অনুসন্ধান/প্রশ্নগুলোর প্রতি সাড়া দেয়ার জন্যে আমরা যথাসাধ্য চেষ্টা করছি, কিন্তু কোন কোন ক্ষেত্রে তা স্বাভাবিক সময়ের চেয়ে কিছুটা বেশি সময় নিতে পারে।

ডাক্তারী উপদেশের জন্যে আপনি NHS 111 নম্বরে ফোন করতে পারেন অথবা 111.nhs.uk ভিজিট করতে পারেন, সারাদিন 24 ঘন্টার মধ্যে যেকোন সময়। তবে, যদি আপনি দুশ্চিন্তিত হন যে আপনার সন্তান অথবা যদি মনে করেন যে তার জীবন ঝুঁকির সম্মুখীন, তাহলে আপনার উচিত সবসময় 999-এ কল্ করা অথবা আপনার স্থানীয় দুর্ঘটনা এবং জরুরি বিভাগে (এএন্ডই) অথবা জরুরি কেয়ার সেন্টারে চলে যাওয়া, যেভাবে আপনি সাধারণতঃ করে থাকেন।

দি রয়াল কলেজ অব্ পিডীয়্যাট্রিক্স্ এন্ড চাইল্ড হেল্থ্ (আরসিপিসিএইচ্) তাদের জন্যে a helpful poster for parents and carers (মাতাপিতা কেয়ারারদের জন্যে একটি উপকারী পোস্টার) তৈরি করেছে যারা হয়তো দুশ্চিন্তিত হতে পারেন অথবা অনিশ্চিত থাকেন যে কোভিড-19 মহামারি কালীন সময়ে যদি তাদের সন্তান অসুস্থ হয় অথবা জখমগ্রস্ত হয় তাহলে তাদের কি করা উচিত।

সরকার যে উপদেশ দিয়েছে তা অনুসরণ করা গুরুত্বপূর্ণ, তবে মনে রাখবেন যে যদি আপনার পরিবারের সেবা-যত্ন/চিকিৎসা প্রয়োজন হয় তাহলে NHS 111, জিপিগণ এবং হাসপাতালগুলো অব্যাহতভাবে সেগুলো প্রদান করে যাচ্ছে।

অনুগ্রহ করে লক্ষ্য করুন যে আরসিপিসিএইচ্ এর পোস্টারটি সকল শিশুদের জন্যে সাধারণ উপদেশ প্রদান করে। এটি আপনার সন্তানের স্বাস্থ্যগত বিশেষ দশা অথবা তার ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য এবং কেয়ার (সেবা-যত্ন/চিকিৎসা) প্লান তথা পরিকল্পনাটি হিসাবে ধরে না। যদি আপনার কোন প্রশ্ন থাকে, তাহলে আপনার সন্তানের কেয়ারের সাথে জিওএসএইচ-এর যে টীমটি জড়িত অনুগ্রহ করে তাদের সাথে যোগাযোগ করুন।

প্রশ্নঃ আমার সন্তানের আসন্ন এপোয়েন্টমেন্ট অথবা ভর্তি বাতিল হয়ে যাবে কী?

উত্তরঃ আমরা শিশুদের এবং তরুনদের যাদের কেয়ার সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন তাদের কেয়ারের ব্যবস্থা করতে পারি তা নিশ্চিত করার জন্য আমরা কিছু পদ্ধতি, নিয়োগ এবং ভর্তি স্থগিত সহ আমাদের কিছু পরিষেবা চালনার উপায় পরিবর্তন করেছি।

আমাদের ক্লিনিক্যাল টীম প্রতিটি রোগীর বিষয় সতর্কতার সাথে যাচাই করে দেখছে এ দেখার জন্যে যে কোন্ কোন্ রোগীদের হাসপাতালে আসাটা একান্তই প্রয়োজন, কোন্ কোন্ ক্লিনিক আর কনসালটেশন ভিন্ন উপায়ে করা সম্ভব যেমন ভিডিও অথবা ফোন কল্, এবং কোন্ কোন্ অপারেশন, এপোয়েন্টমেন্ট এবং ভর্তিগুলোর জন্যে নতুন তারিখ নির্ধারণ করা যেতে পারে।

আমরা আপনার ধৈর্য্যের প্রশংসা করছি, কেননা আমরা নিশ্চিত করি যে এটি যেনো নিরাপদে ঘটে।

যদি আপনার সন্তানের অপারেশন, এপোয়েন্টমেন্ট এবং ভর্তি স্থগিত করার প্রয়োজন আমাদের হয় তাহলে আমরা আপনার সাথে সরাসরি যোগাযোগ করবো আমাদের পক্ষে যথাশীঘ্র সম্ভব। আমরা আশাকরি আপনি বুঝেন যে এতে হয়তো স্বাভাবিক সময়ের চেয়ে কিছুটা বেশি সময় লাগতে পারে এবং এই মুহূর্তে নতুন এপোয়েন্টমেন্ট অথবা ভর্তি সংক্রান্ত বিশদ কোন তথ্য আপনাকে দিতে হয়ত আমরা সক্ষম হবো না।

প্রশ্নঃ আমার সন্তানের আসন্ন এপোয়েন্টমেন্ট অথবা ভর্তি বাতিল হয়ে গিয়েছিলো। আমি দুশ্চিন্তিত যে বিলম্ব কি তার স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব ফেলবে?

উত্তরঃ আমরা জানি যে চিকিৎসার ব্যাপারে বিলম্ব বিরাট দুশ্চিন্তার কারণ হতে পারে, বিশেষ করে সেসময় আমরা যখন আপনাকে অ্যাপয়েন্টমেন্ট অথবা ভর্তির জন্য একটি নতুন তারিখ দিতে পারব না।

আপনার সন্তানের স্বাস্থ্য আমাদের কাছে এক নম্বর অগ্রগণ্য বিষয়। আমাদের ক্লিনিক্যাল টীম প্রতিটি রোগীর পরিস্থিতি আলাদাভাবে যাচাই করছে, এবং এবং যাদের আমাদের কেয়ার সর্বাধিক প্রয়োজন (ক্লিনিক্যাল অগ্রাধিকারের ক্রম হিসাবে) তাদের জন্য পদ্ধতি, চিকিৎসা এবং অ্যাপয়েন্টমেন্টটিকে অগ্রাধিকার দেওয়া।

আমরা বুঝতে পেরেছি যে আমরা আপনার শিশুটিকে হাসপাতালে না আনতে পারার সময়কালে ভার্চুয়াল অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলো পরামর্শ গ্রহণের একটি দুর্দান্ত উপায়।

আমরা জানি বিলম্ব কতোটুকু উদ্বেগজনক হতে পারে এবং এগুলো নূন্যতম পর্যায়ে রাখার জন্যে আমরা আমাদের যথাসাধ্য চেষ্টা করছি,

তবে আমরা এ নিশ্চিত করি যে আমরা যেনো নিরাপদে এবং সরকার প্রদত্ত উপদেশ মোতাবেক কেয়ার প্রদান করি।

যদি আপনার কোন প্রশ্ন থাকে অথবা জিওএসএইচ-এ আপনার ভিজিটের ব্যাপারে দুশ্চিন্তিত হন, তাহলে আপনার ক্লিনিক্যাল টীমের সাথে MyGOSH অনলাইন পোর্টাল gosh.nhs.uk/your-hospital-visit/mygosh মাধ্যমে যোগাযোগ করুন।

প্রশ্নঃ আমার সন্তানের একটি নির্ধারিত এপোয়েন্টমেন্ট অথবা ভর্তি আসন্ন। আগমনের আগে আমাদের কি কি জানা প্রয়োজন?

উত্তরঃ আপনার সন্তানের যে কেয়ার প্রয়োজন তা যেনো আমরা জিওএসএইচ-এ নিরাপদে প্রদান করতে পারি তা নিশ্চিত করার জন্যে, আমাদের ডাক্তার এবং সংক্রমণ নিয়ন্ত্রণ বিশেষজ্ঞগণ ঘনিষ্টভাবে একত্রে কাজ করে যাচ্ছেন এবং মনোযোগ সহকারে জাতীয় দিকনির্দেশনা শুনছেন।

যদি আপনার জিওএসএইচ-এ উপস্থিত হওয়ার কথা থাকে এবং আপনি অথবা আপনার সন্তান কোভিড-19 এর উপসর্গ (রোগলক্ষণ) হতে ভুগে থাকেন অথবা যদি আপনি মনে করেন যে কোভিড-19 দ্বারা আক্রান্ত কোন ব্যক্তির ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আপনারা হয়ত ছিলেন, তাহলে হাসপাতালে যাওয়ার আগে অনুগ্রহ করে আপনার সন্তানের বিশেষ টীমের কাছে ফোন করুন। অনুগ্রহ করে আপনার জিপি অথবা ফার্মাসিস্টের কাছে যাবেন না - ঘরের ভিতরে থাকুন এবং জরুরি ডাক্তারী উপদেশের জন্যে 111.nhs.uk তে যেয়ে NHS 111 অনলাইন সার্ভিসটি ব্যবহার করুন।

যদি আপনি জিওএসএইচ-এ আসেন, তাহলে কিছু দিকনির্দেশনা এবং আচরণ রয়েছে যেগুলো অনুসরণ করার জন্যে আমরা পরিবারগুলোকে বলছি – আপনার ভিজিটের আগে অথবা আপনি যখন হাসপাতালে উপস্থিত থাকবেন উভয় সময়ে। হাসপাতালের - রোগী, পরিবার, আমাদের স্টাফ - সবাইকে যথাসম্ভব নিরাপদ রাখার আমরা যেসব পদক্ষেপ নিয়েছি এগুলো হচ্ছে সেগুলোর একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ।

আপনার ভিজিটের আগে আপনাকে আমরা পরামর্শ দিচ্ছি যে আপনি যেনো gosh.nhs.uk/staysafe লিংকে গিয়ে আমাদের পরিবার-বান্ধব কার্টুন চলচিত্রটি দেখেন যাতে আপনি ওট্টো দি অক্টোপাসের সাথে দেখা করতে পারেন এবং সংক্রমণ বিস্তার হ্রাসের ব্যাপারে আপনি যে চারটি উপায়ে আমাদেরকে সাহায্য করতে পারেন সেগুলো সম্পর্কে জানতে পারেন। এর অন্তর্ভুক্ত রয়েছে আপনি যতক্ষণ জিওএসএইচ-এ অবস্থান করবেন ততক্ষণ মুখোশ পরে থাকবেন, যদিনা আপনি আপনার সন্তানের বিছানার পাশে থাকেন, অথবা খান অথবা কিছু পান রত করেন। আপনার সন্তান যখন হাসপাতালে চলাফেরা করবে তখন তাকেও হয়ত একটি মাস্ক তথা মুখোশ পরার জন্যে বলা হতে পারে। এ সিদ্ধান্তটি হচ্ছে সর্বশেষ জাতীয় দিকনির্দেশনা অনুসারে।

আমরা আপনাকে আর আপনার সন্তানকে মাস্ক প্রদান করবো, কিন্তু আপনার সন্তান যদি সেটি পরতে না পারে, যেমনঃ যদি বয়সে সে খুবই ছোট হয়, তাহলে সমস্যা নেই। আপনি যখন একটি মাস্ক পরবেন তখন নিশ্চিত করবেন যে আপনার নাক, মুখ এবং চিবুক যেনো আবৃত থাকে। এটি যখন লাগানো অবস্থায় থাকবে তখন এটিকে স্পর্শ না করার চেষ্টা করুন। লূপগুলো (ফিতা) ব্যবহার করে এটি খুলুন এবং এটি ফেলে দেওয়ার পর আপনার হাতগুলো ধৌত করুন।

কোভিড-19 মহামারী চলাকালীন সতর্কতামূলক ব্যবস্থা হিসাবে হাসপাতালে ভিজিটরের সংখ্যা আমরা সীমিত করছি। আমরা বুঝি যে এটি পরিবারগুলোর জন্যে কঠিন হবে, তথাপি জিওএসএইচ-এ সংক্রমণের ঝুঁকি হ্রাসকরণে, আপনাকে, আপনার সন্তানকে এবং অন্যান্য সবাইকে নিরাপদ রাখার ক্ষেত্রে এটি আমাদেরকে অনেক সাহায্য করছে।

- যদি আপনার সন্তানের একটি বহির্বিভাগের অ্যাপয়েন্টমেন্ট থাকে তবে মাত্র একজন কেয়ারারকে হাসপাতালে প্রবেশের অনুমতি দেয়া হবে। দুর্ভাগ্যক্রমে আপন ভাই-বোনেরা হাসপাতাল ভিজিট করতে পারবেন না।
- যদি আপনার শিশু সারারাত বা তার বেশি সময় জিওএসএইচ-এ থাকে, তবে প্রতি পরিবারের দুইজন কেয়ারারকেই হাসপাতালে প্রবেশের অনুমতি দেওয়া হবে এবং এগুলো প্রতিদিন দুজন একই কেয়ারার হওয়া উচিত। কেবলমাত্র একজন কেয়ারার সারারাত থাকতে পারবেন। দুর্ভাগ্যক্রমে ভাই-বোনেরা হাসপাতালে যেতে পারবে না।

আমাদের স্টাফরা প্রতিক্ষালয়ের এলাকাগুলো এবং ওয়ার্ডে সতর্ক দৃষ্টি রাখবে এবং যদি সবাইকে নিরাপদে রাখতে জটিলতা দেখা দেয় তবে আপনাকে বাইরে অপেক্ষা করার কথা বলতে পারে।

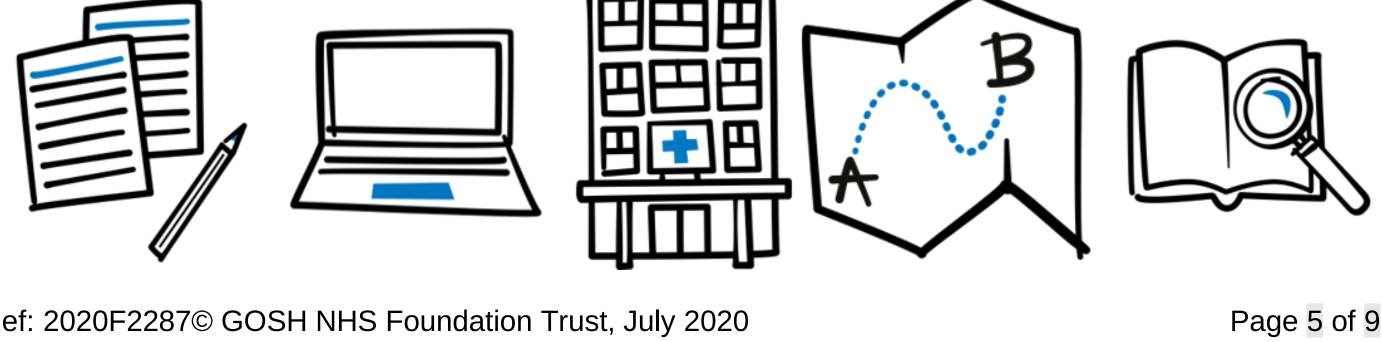
আপনি যদি মনে করেন অতিরিক্ত কেয়ারারদের সাথে সঙ্গ দেওয়া আপনার সন্তানের জন্য সংকটপূর্ণ হবে তবে আপনার সন্তানের চাহিদাগুলোর ব্যাপারে সরাসরি আলোচনা করতে দয়া করে আপনার ক্লিনিক্যাল টিমের সাথে যোগাযোগ করুন।

যদি আপনার শিশুটিকে এক সপ্তাহের বেশি সময় জিওএসএইচ-এ অবস্থান করতে হয় তবে আপনি কিছুটা বিশ্রাম নিতে পারছেন তা নিশ্চিত করতে আপনি সাত দিনের পরে আপনার সাথে অন্য কোন কেয়ারারকে মনোনীত করতে পারেন। এটা কীভাবে কাজ করবে এবং মনোনীত কেয়ারারকে কী জানতে হবে তা অবগত করতে আপনার ক্লিনিক্যাল টিমের সাথে কথা বলুন।

যদি পরিকল্পিত ভর্তির জন্যে আপনার সন্তান জিওএসএইচ-এ এসে থাকেন তবে আপনার হাসপাতালে পৌঁছানোর পূর্বে আপনার যা কিছু জানা প্রয়োজন এর সবকিছুই আপনি gosh.nhs.uk/admissions-during-covid-19 লিংকে পাবেন।

যদি বহির্বিভাগের এপোয়েন্টমেন্টের জন্যে আপনাকে জিওএসএইচ-এ আসতে হয়, তাহলে আপনার সন্তানের এপোয়েন্টমেন্টের সময়ের দশ মিনিটের বেশি আগে আগমন করা আপনার অবশ্যই উচিত নয়। এটি আমাদেরকে এ নিশ্চিত করতে সাহায্য করবে যে প্রতিক্ষালয়ের এলাকায় যেনো অতিরিক্ত লোকের ভিড় লেগে না যায়। আপনার বহির্বিভাগের অ্যাপয়েন্টমেন্টের আগে আপনাকে আরো যা জানা দরকার তা দয়া করে আমাদের gosh.nhs.uk/covid-19-outpatients লিংকে বিশেষ নির্দেশিকা পড়ুন।

যদি জিওএসএইচ-এ আপনার আসন্ন ট্রিপের ব্যাপারে আপনার কোনো প্রশ্ন অথবা দুশ্চিন্তা থাকে তবে অনুগ্রহ করে পিএএলএস টীমের সাথে 020 7829 7862 নম্বরে অথবা pals@gosh.nhs.uk-তে



যোগাযোগ করুন অথবা আপনার ক্লিনিক্যাল টীমের সাথে MyGOSH অন্‌লাইন পোর্টাল gosh.nhs.uk/your-hospital-visit/mygoshমাধ্যমে যোগাযোগ করুন।

প্রশ্নঃ আমরা যখন উপস্থিত হবো তখন আমরা কি আশা করতে পারি?

উত্তরঃ আপনি যখন জিওএসএইচ-এ ভিজিট করবেন, তখন আপনি হয়তো লক্ষ্য করে থাকবেন যে কিছু কিছু জিনিস আগের চেয়ে ভিন্ন লাগছে অথবা অন্যভাবে পরিচালিত হচ্ছে। জিওএসএইচ-এ সবাইকে যথাসম্ভব নিরাপদ রাখার জন্যে এই পদক্ষেপগুলো কার্যকর রাখা হয়েছে। সর্বশেষ দিকনির্দেশনার প্রতি আমাদের সাড়ার কারণে কিছু ইছু জিনিস পরিবর্তিত হওয়া হয়তো অব্যাহত থাকবে, তবে আপনার সন্তানের এপয়েন্টমেন্ট, ভর্তি অথবা অপারেশনের ক্ষেত্রে যদি বড় ধরণের কোন পরিবর্তন ঘটে তাহলে আমরা সবসময় আপনার সাথে যোগাযোগ করব।

আপনি যখন আমাদের প্রধান প্রবেশদ্বারগুলোর কোনটিতে আসবেন তখন মাত্র একজন প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিকে হাসপাতালে ঢুকতে দেয়া হবে এবং আপন কোন ভাই-বোন ভিজিট করতে পারবে না। যেক্ষেত্রে সম্ভব হবে, আমাদের জিওএসএইচ-এর গাইড (পথ নির্দেশক) অতঃপর আপনাকে উক্ত ওয়ার্ডে নিয়ে যাবেন বা আপনাকে পথ বাতলে দিবেন। যদি আপনার সাথে পরিবারের অন্যান্য সদস্যরা জিওএসএইচ-এ একান্ত আসতেই হয়, তবে তাদেরক বাইরে অপেক্ষা করতে হবে। আমরা বলি যে তারা যেনো তারা যেনো সামাজিক দূরত্ব মেনেও চলাসংক্রান্ত দিক-নির্দেশিকাগুলো মেনে চলেন এবং উক্ত এলাকার অন্যান্যরা লোকজন হতে দুই মিটার দূরে থাকেন।

আপনি জিওএসএইচ-এ থাকাকালীন আপনাকে সর্বদা পরিধানের জন্য মুখের মুখোশ সরবরাহ করব, যদি না আপনি আপনার সন্তানের শোয়ার পাশে থাকেন, খাওয়া অথবা পান করার সময় থাকেন। আপনার শিশুকে যখন হাসপাতালের আশেপাশে ঘুরে বেড়াবে তখন তাদেরকে মাস্ক পরিধান করতে বলা হতে পারে। এটি সর্বশেষ জাতীয় দিকনির্দেশনার সাথে সঙ্গতিপূর্ণ। আমরা আপনাকে এবং আপনার সন্তানের জন্য মাস্ক সরবরাহ করব, তবে আপনার শিশু যদি একটি পরতে সক্ষম না হয়, উদাহরণস্বরূপ তারা যদি খুব কম বয়সী হয় তবে তাহলে কোন সমস্যা নেই। আপনি যখন একটি মাস্ক পরবেন তখন নিশ্চিত করবেন যে আপনার নাক, মুখ এবং চিবুক যেনো আবৃত থাকে।। এটি পরিধান করা অবস্থায় এটি স্পর্শ না করার চেষ্টা করুন। লুপগুলো ব্যবহার করে এটি বন্ধ করুন এবং ইহা ফেলে দেওয়ার পরে আপনার হাতটি পরিষ্কার করুন।

আমরা আপনাকে এবং আপনার সন্তানকে হয়ত পরীক্ষা করে দেখবো সে কোভিড-19 এ আক্রান্ত কিনা, এমনকি যদি তার উপসর্গ তথা রোগলক্ষণ নাও থাকে। এই টেস্টটিতে যা জড়িত তা হচ্ছে একটি ক্ষুদ্র নল অথবা তুলার টুকরা (কটন্ বাড্) ব্যবহার করে আপনার নাক এবং/অথবা গলার ভিতর হতে সামান্য শ্লেষ্মা (মিউকাস্) সংগ্রহ করা। এতে হয়ত কিছুটা অস্বাচ্ছন্দ্য বোধ হতে পারে এবং আপনার মাঝে কাশি অথবা হাঁচি ঘটাতে পারে। জিওএসএইচ-এ আপনাকে, আপনার সন্তানকে এবং বাদবাকি সবাইকে যথাসম্ভব নিরাপদ রাখার ব্যাপার বিষয়টি নিশ্চিত করতে আমাদেরকে সাহায্য করবে। পরীক্ষাটিতে আসলেই কি কি জড়িত তা আপনি gosh.nhs.uk/covid-19-testing সাইটে বিশদ জানতে সক্ষম হবেন।

আপনি যখন হাসপাতালে চলাফেরা করবেন তখন হয়ত অন্যান্য পরিবর্তনসমূহ লক্ষ্য করে থাকবেন, উদাহরণস্বরূপ ওয়ান-ওয়ে সিস্টেম (এক-দিক অভিমুখে চলার ব্যবস্থা) এবং অপেক্ষা করার এলাকায় (ওয়েটিং এরিয়া) নতুন বিন্যাস (লেআউট)। সার্ভিসগুলো নিরাপদে পুনরায় খুলার ব্যাপারে এই পরিবর্তনগুলো আমাদেরকে সাহায্য করছে এবং এই নতুন দিকনির্দেশনাগুলো সকলে অনুসরণ করার বিষয়টি নিশ্চিত করার ক্ষেত্রে আপনার সহযোগিতাকে আমরা সাধুবাদ জানাই।

অনুগ্রহ করে gosh.nhs.uk/covid-19-specialty-guides-তে আমাদের বিশেষজ্ঞ প্রায়শঃই জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলী অংশটিও দেখুন। আপনার সন্তান এবং জিওএসএইচ-এ যখন আপনারা ভিজিট করবেন তখন কি প্রত্যাশা করা উচিত এসব তথ্যাবলী হয়তো এগুলোতে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে।

প্রশ্নঃ হাসপাতালের ভিজিটরদের রক্ষা করার জন্য আপনারা কি করছেন?

উত্তরঃ আমরা বুঝি যে, কোভিড-19 মহামারীর সময় জিওএসএইচ-এ ভিজিট করার ব্যাপারে হয়তো দুশ্চিন্তিত হতে পারেন। আমরা চাই যে আপনারা জানুন যে, আপনাদের নিরাপত্তা এবং আমাদের সকল রোগী, পরিবার এবং স্টাফদের নিরাপত্তা হচ্ছে আমাদের এক নম্বর অগ্রাধিকার।

আপনি হয়ত লক্ষ্য করে থাকবেন যে দালানে হাসপাতালের স্টাফদের সংখ্যা অপেক্ষাকৃত কম। দালানে লোকজনের সংখ্যা কমিয়ে, কিভাবে আমাদের রোগীদের প্রতি নিরাপদে কেয়ার প্রদান করতে পারি সে বিষয়টি আমরা অত্যন্ত সতর্কতার সাথে বিবেচনা করে দেখছি। আমাদের ক্লিনিক্যাল টীমগুলো প্রতিটি রোগীর বিষয় সতর্কতার সাথে যাচাই করে দেখছে এ দেখার জন্যে যে কোন্ কোন্ রোগীদের হাসপাতালে আসতে পারবেন, কোন্ কোন্ এপোয়েন্টমেন্টগুলো অন্যান্য উপায়ে দেয়া সম্ভব এবং কোন্‌গুলো নিরাপদে বিলম্বিত করা যেতে পারে। আমরা যেভাবে আমাদের ক্লিনিক আর সার্ভিসগুলো পরিচালনা করি, বিভিন্ন জিনিসের ক্ষেত্রে পরিবর্তন করছি যেমন অপেক্ষা করার এলাকার বিন্যাস পরিবর্তন করা এবং হাসপাতাল এলাকায় ভ্রমণের প্রয়োজন আপনার জন্যে হ্রাস করা এসব কিছুও তারাও তলিয়ে দেখছে।

আমরা সকল কর্মী, রোগী এবং তাদের পরিবারবর্গকেও পরামর্শ দিচ্ছি যেকোনো স্থানে সামাজিক দূরত্বের এবং হাত ধুয়াসংক্রান্ত দিকনির্দেশিকা মেনে চলতে। আপনারা হয়তো লক্ষ্য করে থাকবেন যে, হাসপাতালজুরে মেঝেতে লাগানো আমাদের বন্ধুসুলভ স্টারফিশ স্টিকারগুলো সবাইকে স্মরণ করিয়ে দিচ্ছে নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখার জন্যে। gosh.nhs.uk/staysafe- লিংকে গিয়ে ওট্টো দি অক্টোপাসের সাথে দেখা করার জন্যে এবং জিওএসএইচ-এ সংক্রমণ বিস্তার এড়িয়ে চলার জন্যে আপনি কি করতে পারেন তা জানার জন্যে আপনি আমাদের পরিবার-বান্ধব কার্টুন চলচিত্রটি দেখতে পারেন।

আপনি দেখবেন যে, স্টাফরা বিভিন্ন ধরনের ব্যক্তিগত প্রতিরক্ষামূলক সামগ্রী (পিপিই) পরিধান করছেন, যেমন মাস্ক এবং এপ্রোন। কখন মাস্ক এবং অন্যান্য ব্যক্তিগত প্রতিরক্ষামূলক সামগ্রী (পিপিই) পরিধান করা উচিত এবং হাসপাতালের মধ্যে কীভাবে পরিচ্ছন্নতা কার্যক্রম চালাতে হবে এসব বিষয় সহ, তারা প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত যে কীভাবে করোনা ভাইরাসের বিস্তারের ঝুঁকি কমিয়ে

আনা যায়। এটি করা হচ্ছে কোভিড-19 সংক্রমণ নিয়ন্ত্রণের জন্য দেওয়া সর্বশেষ জাতীয় পথনির্দেশিকা অনুযায়ী।

জিওএসএইচ-এ যখন আসবেন, তখন আপনাদের ভিজিটকালীন সময়ে পরিধান করার জন্যে আপনাকে এবং আপনার সন্তানকে মাস্ক দেয়া হতে পারে। এর উদ্দেশ্য হচ্ছে সকল রোগী, পরিবার এবং স্টাফদেরকে, বিশেষ করে যারা কোভিড-19 এর কারণে বাড়তি ঝুঁকির সম্মুখীন তাদেরকে, রক্ষা করা, এবং হাসপাতালে ভিজিটকালীন সময়ে নিরাপদ বোধ করার ব্যাপারে পরিবারগুলোকে সাহায্য করা। যদি আপনাকে একটি মাস্ক দেয়া হয়, তাহলে ইহা খুবই গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি যেনো সেটি পরিধান করেন এবং সঠিকভাবে সেটি ফেলেন। এটি কিভাবে করতে হবে তা আপনি যখন ওয়ার্ডে ভিজিটে আসবেন তখন আপনাকে বলে দেয়া হবে, কিন্তু যদি আপনি নিশ্চিত হতে না পারেন এবং যদি আপনার কোন প্রশ্ন থাকে, তাহলে অনুগ্রহ করে ক্লিনিক্যাল টীমের কোন একজন কর্মীর সাথে কথা বলুন।

প্রশ্নঃ টেস্ট করানোর ব্যাপারে কি হবে?

উত্তরঃ আপনাকে, আপনার পরিবারকে এবং আমাদের স্টাফদেরকে যথাসম্ভব নিরাপদ রাখার বিষয়টি নিশ্চিত করার জন্যে, কোভিড-19 সম্পর্কিত হালনাগাদ জাতীয় দিকনির্দেশনাগুলো আমরা মনোযোগ সহকারে শুনছি। সর্বশেষ উপদেশের সাথে সামঞ্জস্য বজায় রেখে, রোগী হিসেবে ভর্তি হয়ে থাকার জন্যে জিওএসএইচ-এ আগত সকল রোগীদেরকে এখন আমরা পরীক্ষা করছি।

এই পরীক্ষায় যা জড়িত তা হচ্ছে একটি ক্ষুদ্র নল অথবা তুলার টুকরা (কটন্ বাড্) ব্যবহার করে আপনার নাক এবং/অথবা গলার ভিতর হতে সামান্য শ্লেষ্মা (মিউকাস্) সংগ্রহ করা। এতে হয়ত কিছুটা অস্বাচ্ছন্দ্য বোধ হতে পারে এবং আপনার মাঝে কাশি অথবা হাঁচি ঘটাতে পারে। আসলে কি জড়িত আছে তা জানার জন্য আপনি gosh.nhs.uk/covid-19-testing লিংকে যেতে পারেন।

জিওএসএইচ-এ আপনাকে, আপনার সন্তানকে এবং অন্য সকলকে যথাসম্ভব নিরাপদ রাখার ব্যাপার বিষয়টি নিশ্চিত করতে আমাদেরকে সাহায্য করবে। যদি পরীক্ষায় আপনার অথবা আপনার সন্তানের কোভিড-19 ধরা পড়ে, তারপরও আমরা নিশ্চিত করবো যে আপনার সন্তান যেনো প্রয়োজনীয় কেয়ার এবং চিকিৎসা পায়। টেস্ট নিয়ে যদি আপনার কোন উদ্বেগ থাকে তবে দয়া করে আপনার ক্লিনিক্যাল টিমের সাথে যোগাযোগ করুন।

যদি কোনো ব্যক্তির সংক্রমণ ধরা পড়ে তাহলে উনাকে দ্রুত পৃথক করার এবং একই সাথে বিশেষজ্ঞ কেয়ার প্রদান করা অব্যাহত রাখার এবং কঠোর সংক্রমণ নিয়ন্ত্রণ দিকনির্দেশনা অনুসরণ করার সুস্পষ্ট প্রক্রিয়াদি আমাদের রয়েছে। জিওএসএইচ-এ আসার পূর্বে যদি আপনার অথবা আপনার সন্তানের উপসর্গ তথা রোগলক্ষণ থাকে, তাহলে ঘর থেকে বের হবার আগে অনুগ্রহ করে উপদেশ এবং সাহায্যের জন্যে আপনার ক্লিনিক্যাল টীমের কাছে ফোন করুন।

কোনো কর্মীর মধ্যে কর্মরত অবস্থায় কোনোরকম উপসর্গ দেখা দিলে তারা তাৎক্ষণিকভাবে নিজেদেরকে চিকিৎসা ক্ষেত্র থেকে দূরে সরিয়ে নিবেন যাতে করে রোগীরা নিরাপদ থাকে।

হাসপাতালের গুরুত্বপূর্ণ কর্মীগণ যারা তাদের নিজ ঘরে নিজেদেরকে অন্যদের সংস্পর্শ হতে বিচ্ছিন্ন করে রেখেছেন, তাদের ব্যাপারে সিদ্ধান্ত গ্রহণের জন্যে আমাদের রয়েছে সুস্পষ্ট প্রক্রিয়া যে তারা কাজে ফিরে আসা কখন এবং কিভাবে নিরাপদ। এটি সরকারি দিক-নির্দেশনাবলীর চেয়ে অতিরিক্ত উপদেশ এবং এটি পরিকল্পনা করা হয়েছে এ নিশ্চিত করার জন্যে যে সম্পূর্ণ আরোগ্যলাভ না করে যেনো কেউ কাজে ফিরত না আসেন এবং অন্যান্যদেরকে যেনো ঝুঁকির সম্মুখীন না করেন।

প্রশ্নঃ আমি কীভাবে আমার সন্তানের ঔষুধ পাবো?

উত্তরঃ কোভিড-19 সংক্রমণের ঝুঁকি কমানোর জন্যে, গ্রেইট ওরমন্ড স্ট্রীট হাসপাতালে মানুষজন আসা সীমিত করা আমাদের প্রয়োজন। এর অন্তর্ভুক্ত রয়েছে আপনার সন্তানের ঔষধ সংগ্রহ করার জন্যে ভিজিট করা। আমরা আপনার সন্তানের ওষুধ রয়াল মেইল স্পেশাল ডেলিভারির মাধ্যমে আপনার বাসায় পৌঁছে দেওয়ার ব্যবস্থা করছি। আপনার সন্তানের সুনির্দিষ্ট চাহিদা এবং পছন্দের অগ্রাধিকার আলোচনা করতে আমরা আপনার সাথে যোগাযোগ করবো।

আমরা আশা করছি এটি বর্তমান পরিস্থিতিতে নিশ্চিত করতে সাহায্য করবে যে আপনার সন্তানের ওষুধের সরবরাহ যেনো কোনোভাবে প্রভাবিত না হয়। সবসময়ের মতো, অনুগ্রহ করে নিশ্চিত করুন যে আপনার বাসায় নিয়মিত এবং দীর্ঘ-মেয়াদী রোগের ওষুধসমূহ অন্তত দুই সপ্তাহের জন্য আছে। আপনি যদি এর মধ্যে আপনার বাসা পরিবর্তন করে থাকেন, তাহলে এটি নিশ্চিত করুন যে আপনার ঠিকানা এবং যোগাযোগের তথ্য আমাদের কাছে আছে। আপনার সন্তানের ওষুধ সম্পর্কে যদি আপনার কোনো জিজ্ঞাসা থাকে, অনুগ্রহ করে আপনার চিকিৎসা সম্পর্কিত নার্স বিশেষজ্ঞের সাথে যোগাযোগ করুন। Electronic Medicines Compendium website-এ যোগাযোগ করুন বা Medicine.Information@gosh.nhs.uk তে ইমেইল করুন।

আপনার সন্তানের ক্লিনিক্যাল টীমের সাথে যোগাযোগ বজায় রাখার জন্যে, তাদের ঔষধগুলো নিয়ে আলোচনা করার জন্যে, ফলাফলগুলো দেখার জন্যে, এপোয়েন্টমেন্টগুলো পরিবর্তন করার জন্যে এবং আরো অনেক বিষয়ে আপনি MyGOSH অন্লাইন পোর্টালটিও ব্যবহার করতে পারেন। gosh.nhs.uk/your-hospital-visit/mygosh সাইটে গিয়ে আরো তথ্য জানুন এবং রেজিস্টার করুন।

আপনি যদি জিওএসএইচ-এ অবস্থান করেন এবং আপনার সন্তানের সাথে বাড়িতে নিয়ে যাওয়ার জন্য ওষুধের প্রয়োজন হয় তবে আমরা এগুলো ফার্মেসি থেকে সংগ্রহ করব এবং এগুলো আপনার ওয়ার্ডে নিয়ে আসব।

প্রশ্নঃ আমরা কি গাড়ি চালিয়ে জিওএসএইচ-এ যেতে পারবো? পার্কিংয়ের বন্দোবস্ত কি?

উত্তরঃ জিওএসএইচ-এ গাড়ি পার্ক করাবিষয়ক আরো তথ্য জানার জন্যে এখানে ক্লিক্ করুন অথবা আপনি যখন হাসপাতালে আসবেন তখন প্রধান রিসিপশনে (24/7 খোলা) জিজ্ঞাসা করুন।
অনুগ্রহ করে লক্ষ্য করুন যে, ট্রান্সপোর্ট ফর্ লন্ডন (টিএফ্এল্) সম্প্রতি কন্জেশন চার্জসমূহ এবং অন্যান্য সড়ক ফীগুলো পুনর্বহাল করেছে, যেগুলো 18 মে তারিখ হতে কার্যকর হয়েছে। আরো তথ্যের জন্যে tfl.gov.uk দেখুন। বিশেষ কিছু পরিস্থিতিতে আপনার পরিশোধিত কন্জেশন চার্জের পয়সা আপনি ফিরত পেতে পারেন। আপনি এই পয়সা ফিরত পাবার জন্যে উপযুক্ত কিনা তা জানার জন্যে gosh.nhs.uk/your-hospital-visit/travel-reimbursement সাইটটি ভিজিট করুন।

প্রশ্নঃ কিছু কিছু স্থানীয় ক্যাফে আর দোকানপাট বন্ধ। আমরা কিভাবে খাবার পাবো?

উত্তরঃ আপনি যাতে সারাদিন গরম এবং ঠাণ্ডা খাবার পেতে পারেন তা নিশ্চিত করার জন্যে, আমাদের ল্যাগুন ক্যাফেটি (Lagoon Café) ব্রেকফাস্ট, লাঞ্চ এবং ডিনারের জন্যে খোলা রয়েছে।
প্রধান খাবারের একটি তালিকা আপনি পাবেন যেটি থেকে আপনার পছন্দের খাবারটি আপনি বাছাই করতে পারবেন এবং হালাল এবং ভেজিট্যারীয়ান (নিরামিষাশী) পছন্দগুলোও এর অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। তাছাড়াও, হালকা খাবার (স্ন্যাক্স্), তাজা ফল এবং সুস্বাদু পুডিংও রয়েছে।
আপনি হয়তো এখবেন যে স্থানীয় এলাকায় কিছু কিছু দোকানও খোলা রয়েছে, যেগুলো সামাজিক দূরত্বমূলক পদক্ষেপগুলো কার্যকর রেখেই তাদের ব্যবসা চালাবে। বর্তমানে বহু ক্যাফে আর রেস্টুরেন্ট টেইক্ওয়ে খাবারের জন্যে খোলা রয়েছে।

প্রশ্নঃ আমাদের এপোয়েন্টমেন্ট, ছোটখাটো অপারেশন অথবা ভর্তির সময় আমার সন্তানকে সাহায্য করার জন্যে প্লে টীম কী এখনো চালু থাকবে?

উত্তরঃ খেলাধুলা হচ্ছে সমর্থনের একটি অপরিহার্য অংশ যা জিওএসএইচ-এ প্রদান করা হয়ে থাকে, এবং এই সময়ে হাসপাতালের সুনির্দিষ্ট প্লে টীম, বলবৎ সংক্রমণ নিয়ন্ত্রণ দিকনির্দেশাবলী মেনে চলার পাশাপাশি, হাসপাতালে রোগীদের সাথে কাজ করে যাওয়া অব্যাহত রাখবে। এর অংশ হিসাবে, প্লে এরিয়াগুলো বন্ধ রাখার সিদ্ধান্ত আমরা নিয়েছি, তবে আমাদের রয়েছে নানাবিধ উপায় যেগুলোর মাধ্যমে রোগীরা এখনো প্লে সার্ভিসগুলো ব্যবহার করতে সক্ষম হবেন।

রোগী এবং তাদের কেয়ারারগণ যাতে তাদের নিজের রুমে অথবা বে-তে (চিহ্নিত সুনির্দিষ্ট স্থানে) ব্যবহার করতে পারেন সে জন্যে প্লে টীম কেবলমাত্র একবার ব্যবহার উপযোগী ক্রাফ্ট্ (শিল্পকর্ম) সহ নানান কর্মকাণ্ডের প্যাক্ তৈরি করেছে যেগুলো নিরাপদে বন্ধকৃত ব্যাগে সুরক্ষিত থাকে। মনোযোগ ভিন্নমুখে নেওয়ার কৌশলমূলক প্লে স্পেশালিস্ট সাপোর্ট এবং স্নায়ু উদ্দীপক নানাবিধ প্রশমনকারী খেলনাও রয়েছে।

আমাদের প্লে টীমের সাপোর্ট কিভাবে ব্যবহার করা যেতে পারে এ সম্পর্কিত কোন প্রশ্ন যদি আপনার থাকে, তাহলে অনুগ্রহ করে ওয়ার্ডের প্লে রুমের দরজায় টাঙানো সাইনটি দেখুন, আপনার ওয়ার্ডের প্লে স্পেশালিস্টের সাথে কথা বলুন অথবা দায়িত্বরত নার্সকে জিজ্ঞাসা করুন। প্লে টীম কর্তৃক সুপারিশকৃত কর্মকাণ্ড সহ, পরিবারগুলোর জন্যে অন্লাইন রিসোর্সগুলোর জন্যে gosh.nhs.uk/news/coronavirus-covid-19-information hub/covid-19-resources-families সাইটটি দেখুন।

প্রশ্নঃ জিওএসএইচ স্কুলটি খোলা রয়েছে কী?

উত্তরঃ নির্দিষ্ট কিছু ইয়ার গ্রুপের জন্যে মূলস্রোতধারার স্কুলগুলো পুনরায় খোলার জন্যে সরকার তাদেরকে উৎসাহ দিতে শুরু করেছে। স্পেশাল স্কুলগুলোর জন্যে পৃথক উপদেশ রয়েছে, আর তাই জিওএসএইচ-এর স্কুলের জন্যে এর মানে কি দাঁড়ায় আমরা তা সতর্কতার সাথে যাচাই করছি, কেননা রোগী, পরিবার এবং স্টাফদেরকে সুরক্ষা করার জন্যে কিছু বাড়তি পদক্ষেপ রয়েছে যেগুলো আমাদেরকে নিতে হবে।
এর মাঝে, দীর্ঘকাল অবস্থানরত রোগীদেরকে তাদের শিখার ক্ষেত্রে, ভার্চুয়াল লেসন (দূরে থেকেই বিভিন্ন উপায়ে অন্লাইনে শিক্ষাদান) আর অন্লাইন উপকরণগুলোর মাধ্যমে, আমাদের শিক্ষাদানকারী স্টাফরা তাদেরকে সাহায্য করে যাচ্ছেন। পরবর্তী বিজ্ঞপ্তি জারি না হওয়া পর্যন্ত, আমাদের স্কুলরুম অথবা ওয়ার্ডগুলোতে শিক্ষা প্রদান এখনো বন্ধ রয়েছে। এর অন্তর্ভুক্ত রয়েছে জিওএসএইচ-এর এবং ইউনিভার্সিটি কলেজ লন্ডন হাসপাতাল।

যদি আপনার অথবা আপনার সন্তানের ভার্চুয়াল সাহায্য অথবা শিক্ষা সংশ্লিষ্ট উপদেশ প্রয়োজন হয়, তাহলে সাহায্য করার জন্যে আমাদের টিচিং টীম এখানে রয়েছে। অনুগ্রহ করে স্কুলের সাথে যোগাযোগ করুন, যেভাবে সাধারণতঃ আপনারা করে থাকেন। gosh.nhs.uk/goshschool সাইটে আপননির্দেশোনা এবং সুপারিশমালা দেখতে পারবেন।

প্রশ্নঃ এখন যেহেতু কোন কোন ইয়ার গ্রুপের জন্যে খুলেছে, তাহলে আমার সন্তান স্কুলে ফিরে যাবে কী?

উত্তর: স্কুলগুলো পুনরায় খোলার সর্বশেষ তথ্য এই gov.uk লিংকে পড়ুন।
নতুন নিরাপত্তা পদক্ষেপগুলো, যেমন আরো ছোট আকারের ক্লাশ, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বৃদ্ধি এবং সময়সূচি পরিবর্তন, বাস্তবায়ন করার পাশাপাশি, স্কুলগুলোকে বলা হবে প্রতিটি শিক্ষার্থীর স্বাস্থ্য এবং সামাজিক প্রয়োজনগুলো সতর্কতার জন্যে বিবেচনার করার জন্যে। শিশুগুলোর ব্যাপারে ঝুঁকি নিরূপণ করা হবে এ বুঝার জন্যে যে ক্লাশরুমে ফিরে আসাটা তাদের জন্যে নিরাপদ হবে কিনা। যেসব ব্যক্তিকে বিবেচনা করা হবে যে তারা ভঙ্গুর তথা সহজে ক্ষতিগ্রস্ত

হবার ঝুঁকির সম্ভাবনায় শ্রেণীভুক্ত তাদের জন্যে ইহা সুপারিশ করা হচ্ছে যে তাদেরকে যেনো দূর থেকেই শিক্ষা প্রদান করা হয়।

কোভিড-19 কালীন সময়ে আপনার সন্তান কিভাবে শিক্ষালাভ করবে সে গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্তগুলো আপনার আর আপনার সন্তানের স্কুল কর্তৃক যৌথভাবে গৃহীত হওয়া উচিত। যদি আপনার সন্তানের স্কুলে পড়াশুনার ব্যাপারে আপনার কোন প্রশ্ন অথবা উদ্বেগ থাকে, তাহলে আমরা আপনাকে উৎসাহিত করবো তার স্কুলের সাথে সরাসরি যোগাযোগ করার জন্যে।

প্রশ্নঃ জিওএসএইচ-এর স্টাফদের সুরক্ষা দিতে আপনারা কী করছেন?

উত্তরঃ আমাদের চমৎকার স্টাফদের প্রতি সমর্থন যোগানো জিওএসএইচ-এর একটি বিরাট অগ্রগণ্য বিষয়। পিপিই-র (ব্যক্তিগত সুরক্ষা সামগ্রী) ক্ষেত্রে পরিবর্তনের সুপারিশমালা সহ, আমরা সতর্কতার সাথে ইংল্যান্ডের পাবলিক হেল্থ-এর সর্বশেষ তথ্য মেনে চলছি।

আমরা নিশ্চিত করতে চাই যে, আমাদের স্টাফরা যেনো নিরাপদ বোধ করেন এবং অনুভব করেন যে তাদের মূল্যায়ন এবং যতন করা হচ্ছে এবং যদি তাদের প্রয়োজন হয় তাহলে তারা যেনো তা চাইতে সক্ষম হতে পারে। এর অন্তর্ভুক্ত রয়েছে হাসপাতালের নিকটে বাসস্থান এবং কর্ম-স্থলে খাবারের বন্দোবস্ত এধরনের জিনিসের ক্ষেত্রে সাহায্য যোগানো, এবং মানসিক স্বাস্থ্য এবং কল্যাণের ক্ষেত্রে সাহায্য করার জন্যে বিনামূল্যে সার্ভিসসমূহ।

আপনি দেখে থাকবেন যে হাসপাতালের বিভিন্ন স্থানে আমাদের কোন কোন কর্মীরা মুখোশ (মাস্ক) পরিহিত অবস্থায় রয়েছেন। এনএইচএস এর সর্বশেষ দিকনির্দেশনার উপর ভিত্তি করে, কখন মাস্ক পরা উচিত এবং কখন পরা উচিত নয় সে সম্পর্কিত কঠোর দিক-নির্দেশনাগুলো কর্মীরা মেনে চলছেন।

আরো তথ্য এবং সহায়তা

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

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

আরসিপিসিএইচ এর তথ্যগুলো www.rcpch.ac.uk/resources/covid-19-resources-parents-carers ওয়েবসাইট থেকে নেওয়া হয়েছে।

আমাদের বিশেষজ্ঞ ডিপার্টমেন্টগুলো হতে তথ্যাবলী

আপনি বিশেষ বিশেষ কিছু রোগসম্পন্ন ব্যক্তিদের জন্যে নির্দেশিকা এখানে পাবেন। আমাদের বিশেষজ্ঞ ক্লিনিক্যাল টীম এগুলো সন্নিবেশ করেছেন এবং এগুলো নিয়মিতভিত্তিতে পর্যালোচনা করা হচ্ছে এবং হালনাগাদ তথ্য এগুলোতে যোগ করা হচ্ছে।