মূল মুদ্রণের পূর্বের কপি

প্রশিক্ষণ মডিউল

কমিউনিটি প্যারামেডিক-২০১৮

চতুর্থপত্র

ক্লিনিক ব্যবস্থাপনা, দক্ষতা অর্জন ও চেকলিষ্ট

বাংলাদেশ নার্সিং ও মিডওয়াইফারি কাউন্সিল

প্রিন্ট: ২৪-০১-২০১৯

কমিউনিটি প্যারামেডিকদের
মৌলিক প্রশিক্ষণ

বিষয় ৪

ক্লিনিক ব্যবস্থাপনা এবং দক্ষতা অর্জন ও চেকলিস্ট

Abbreviations

ACTH	Adreno Cortico Trophic Hormone
ADH	Anti-Diuretic Hormone
BP	Blood Pressure
BCC	Behaviour Change Communication
CNS	Central Nervous System
D/A	Dextrose in Normal Saline
DDS Kit	Drugs & Dietary Supplement Kit
EPI	Expanded Program of Immunization
FWC	Family Welfare Centre
FWV	Family Welfare Assistant
FGD	Focus Group Disscusion
GH	Growth Hormone
Hb	Haemoglobin
I/M	Intra Muscular
I/V	Intra Venous
I/D	Intra Dermal
IUD	Intra Uterine Device
IEC	Information Education and Communication
IPC	Inter Personal Communication
IUD	Intra Uterine Device
MP	Menstrual Period
MC	Menstrual Cycle
MCWC	Mother & Child Welfare Center
MR	Menstrual Reglation
MCH	Maternal & Child Health

ORS	Oral Rehydration Salt
PNS	Peripheral Nervous System
P/V	Per Vaginal
P/R	Per Rectal
RBC	Red Blood Cell
S/C	Sub Cutaneous
SBC	Social Behaviour Communication
TH	Thyroid Hormone
UB	Urinary Bladder
WBC	White Blood Cell

অধ্যায় ১ : ক্লিনিক ব্যবস্থাপনা

পাঠ-১	সংক্রমণ প্রতিরোধ	০৬
পাঠ-২	হাত ধোয়া	০৯
পাঠ-৩	গ্লাভস্ পরা	১৬
পাঠ-৪	যন্ত্রপাতি প্রক্রিয়াজাতকরণ	২২
পাঠ-৫	জীবাণুমুক্তকরণ	২৮
পাঠ-৬	হাউজকিপিং/গৃহ পরিচর্যা	৩২
পাঠ-৭	বর্জ্য অপসারণ	৩৫

অধ্যায় ২ : দক্ষতা অর্জন ও চেকলিষ্ট

পাঠ-১	কমিউনিটি প্যারামেডিকদের দক্ষতা অর্জন	৪০
পাঠ-২	চেকলিস্ট ব্যবহারের নির্দেশিকা	৪৮
সংযুক্তি : চেকলিস্টসমূহ		৫৪-২১৮

অধ্যায় ১ : ক্লিনিক ব্যবস্থাপনা

পাঠ-১
সংক্রমণ প্রতিরোধ

সংক্রমণ-এর সংজ্ঞাঃ

এমন একটি প্রক্রিয়া যার মাধ্যমে সংক্রমিত জীবাণু মানুষ বা প্রাণীর দেহে প্রবেশ করে বেড়ে ওঠে এবং বংশ বিস্তার করে।

প্রতিরোধের সংজ্ঞা ঃ

প্রতিরোধ বলতে বুঝায়, রোগ শুরু হওয়ার পূর্বে সক্রিয় পদক্ষেপ নেওয়া হয় যা রোগ হওয়ার সম্ভাবনা কমায়।

রোগ ঃ

রোগ হচ্ছে শারীরিক এবং মানসিক অসামঞ্জস্য ক্রিয়া। ইহা এমন একটি অবস্থা যখন মানুষ পরিবেশের সাথে খাপ-খাওয়াতে পারে না।

Victims of Infection - সংক্রমণের ঝুঁকিতে যারা

সংক্রমণের ঝুঁকিতে যারা

- সেবা গ্রহীতা
- সেবা প্রদানকারী
- সহযোগী কর্মী
- জনগোষ্ঠী

❖ **কেন স্বাস্থ্য কেন্দ্রগুলো সংক্রমণ ছড়ানোর উপযুক্ত স্থান?**

- ✓ **সেখানে অপারেশন হয়**
- ✓ **সেখানে পরীক্ষা নিরীক্ষা ও চিকিৎসা করা হয়**
- ✓ **অসুস্থ লোকজন খুব সহজেই সংক্রমিত হতে পারে।**

সংক্রমণ বিস্তারের ঝুঁকিতে কারা?

- যারা সংক্রমণের ঝুঁকিতে আছে
  - ✓ সেবাগ্রহীতা
  - ✓ সেবাদানকারী ও সহযোগী কর্মী
  - ✓ জনগোষ্ঠি
- কেন স্বাস্থ্য কেন্দ্রগুলো সংক্রমণ ছড়ানোর উপযুক্ত স্থান?
  - ✓ সেখানে অপারেশন হয়
  - ✓ সেখানে পরীক্ষা নিরীক্ষা ও চিকিৎসা করা হয়
  - ✓ অসুস্থ লোকজন খুব সহজেই সংক্রমিত হতে পারে
  - ✓ অসুস্থ লোকজনের সংস্পর্শে আসলে সুস্থ লোকেরও হতে পারে।

- সংক্রমণ প্রতিরোধের প্রক্রিয়াসমূহ

- হাত ধোয়া
- গ্লাভ্স পরা, চোখের প্রতিরোধক বা মুখের আবরণ এবং গাউন পরা
- ব্যবহৃত যন্ত্রপাতি / সরঞ্জামাদি বা অন্যান্য জিনিস প্রক্রিয়াজাত করা

- হাউস কিপিং এবং বর্জ্য অপসারন
- ব্যবহৃত / সংক্রমিত কাপড় নাড়াচাড়া, বহন এবং প্রক্রিয়াজাতকরণ
- ধারালো জিনিসের আঘাত এড়িয়ে চলা / প্রতিরোধ করা

নীচের ছবির মাধ্যমে সংক্রমণ প্রতিরোধের প্রক্রিয়াসমূহ দেখানো হলো-

পাঠ ২
হাত ধোয়া

সংক্রমণ প্রতিরোধের ক্ষেত্রে হাত ধোয়া একটি গুরুত্বপূর্ণ প্রক্রিয়া। হাত ধোয়ার মাধ্যমে আমরা প্রাথমিকভাবে অনেক রোগজীবাণু বিস্তার রোধ করতে পারি। শুধু হাত ধোয়ার মাধ্যমে স্ট্রেপটোকক্কাস নামক জীবাণুজনিত সংক্রমণ ২২% থেকে ৩% এ কমিয়ে আনা যায়। হাত ধোয়ার কারণে ৮০% সংক্রামক রোগ থেকে নিস্কৃতি পাওয়া যেতে পারে।

হাত ধোয়াকে সাধারণতঃ তিন ভাগে ভাগ করা যেতে পারে -

- সাধারন হাত ধোয়া
- সার্জিক্যাল হ্যান্ডস্ক্রাব
- এলকোহল হ্যান্ডরাব

৩ প্রকারের হাত ধোয়াঃ

সাধারণ/নিয়মিত হাত ধোয়া (সাবান ও চলমান পানিতে)

- ✓ শরীরের উপরিভাগে লেগে থাকা জীবাণু ও ময়লা সরায়
- ✓ এটা বেশীরভাগ ক্ষেত্রে প্রযোজ্য

সার্জিক্যাল হ্যান্ডস্ক্রাব

- ✓ চামড়ার উপরে অবস্থিত রোগজীবাণু ও ময়লা সরায়,জীবাণু ধ্বংস করে এবং রেসিডেন্ট' জীবাণুর বৃদ্ধি হ্রাস করে
- ✓ অতি ঝুঁকিপূর্ণ অবস্থায় সংক্রমণের ঝুঁকি কমায়

এলকোহল হ্যান্ডরাব

- ✓ চামড়ার উপরের এবং লুক্কায়িত জীবাণুসমূহ ধ্বংস বা নির্জিব করে, কিন্তু রোগ জীবাণু বা ময়লা সরায় না
- ✓ যখন সাবান এবং প্রবাহমান পানি পাওয়া যায় না, তখন ব্যবহার করা যেতে পারে

কখন সাধারণ হাত ধোবেন

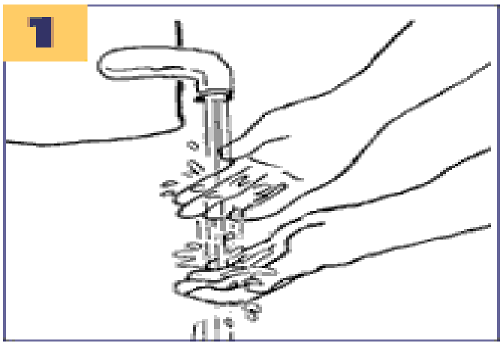
- ✓ গ্রহীতা / রোগীকে পরীক্ষা করার, সেবা দেয়ার আগে ও পরে
- ✓ গ্লাভ্স পরার আগে এবং খোলার পরে
- ✓ খাওয়ার আগে ও পরে
- ✓ টয়লেট ব্যবহারের পরে

সাধারণ হাত ধোয়া

হাত ধোয়ার আগে আংটি, ঘড়ি, চুড়ি, শাখা ইত্যাদি খুলে ফেলুন।

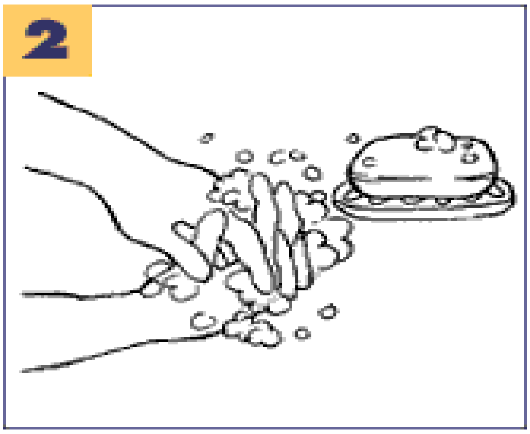
ধাপসমূহ

ধাপ: ১



হাত পানি দিয়ে ভিজিয়ে নিন

ধাপ: ২

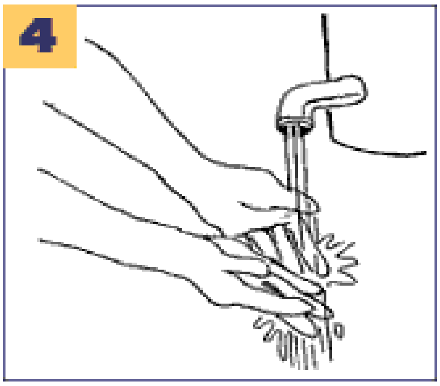


হাতের কব্জি পর্যন্ত ভালভাবে সাবান লাগান।

ধাপ: ৩

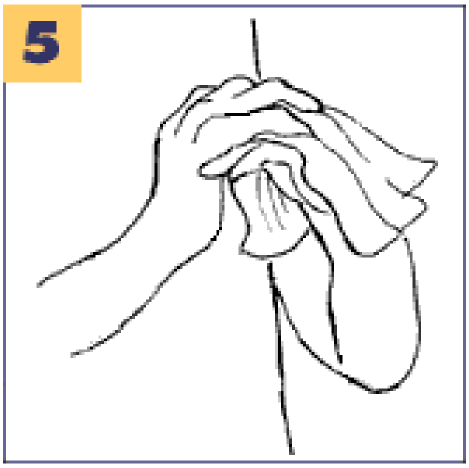
প্রচুর ফেনা করে দুই আংগুলের ভাঁজ/খাঁজ, নখের নীচসহ কব্জি পর্যন্ত ১০-১৫ সেকেন্ড ধরে ঘষে নিন ।

ধাপ: ৪



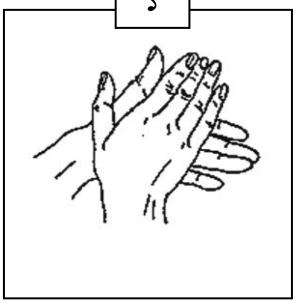
এরপর প্রবাহমান পরিষ্কার পানির ধারায় দুই হাত ভালোভাবে ধুয়ে ফেলুন।

ধাপ: ৫



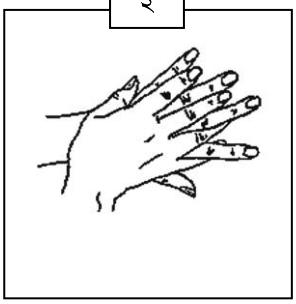
শুকনো ও পরিষ্কার ব্যক্তিগত তোয়ালে দিয়ে হাত মুছে ফেলুন

১



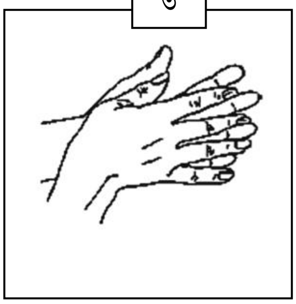
দুই হাতের তালুতে ঘর্ষন

২



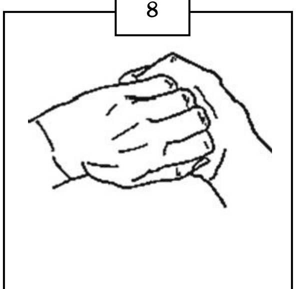
দুই হাতের পিছনে ঘর্ষন

৩

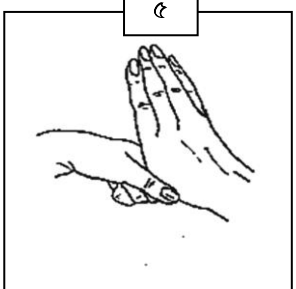


দুই হাতের আঙ্গুলের ফাঁকে ঘর্ষন

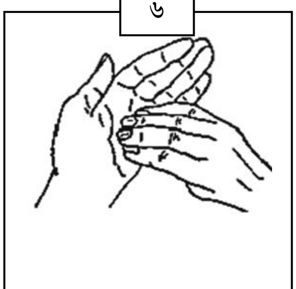
৪



৫



৬



প্রবাহমান পানি না থাকলে যেভাবে হাত ধুতে হবে ঃ

- ✓ টেপ লাগানো পাত্রে পানি রেখে তাকে প্রবাহমান করতে হবে
- ✓ পানির পাত্র ও মগ থাকলে অন্য একজন পানি ঢেলে দিতে পারে যাতে পানির পাত্র দূষিত না হয়।

এলকোহল হ্যান্ড রাবের ব্যবহারঃ

৩-৫ মি: লি: এলকোহল বা এলকোহল হ্যান্ড রাব দ্রবণ (২ মিঃ লিঃ গ্লিসারিন ১০০ মিঃলিঃ ৬০-৯০%এলকোহল মিশিয়ে) ব্যবহার করা যতক্ষণ পর্যন্ত না শুকায় ততক্ষণ পর্যন্ত হাত ঘষতে হবে

কখন সার্জিক্যাল হ্যান্ডস্ক্রাব করবেন ঃ

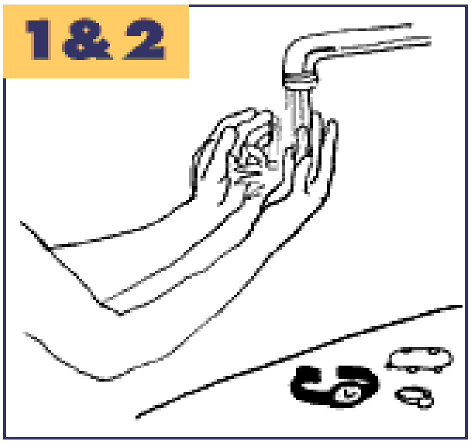
ছোট-বড় যে কোন ধরনের অস্ত্রোপচারের আগে, যেসব ক্ষেত্রে রোগীর দেহের অভ্যন্তরীন টিস্যু, দেহ নিঃসৃত পদার্থ বা রক্ত সেবাদানকারীর চিকিৎসকের হাতের স্পর্শে আসার সম্ভাবনা থাকে সে সব ক্ষেত্রে সার্জিক্যাল হ্যান্ডস্ক্র্যাব করা হয়। যেমন - প্রসব, সিজারিয়ান ও অন্যান্য অপারেশন।

সার্জিক্যাল হ্যান্ডস্ক্রাব ঃ

হ্যান্ডস্ক্রাবের আগে ঘড়ি, আংটি, চুড়ি, শাখা ইত্যাদি খুলে নিন। নখ ছোট রাখুন।

ধাপসমূহ

<u>ধাপঃ ১ ও ২</u>

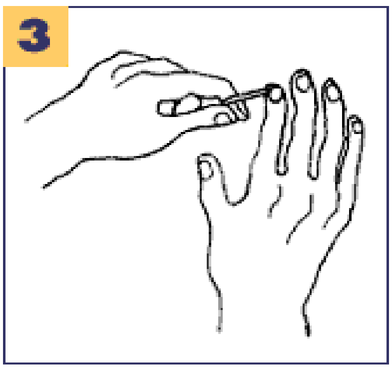


হাত কনুই অবধি ভিজিয়ে নিন।

ওটি (OT) তে ব্যবহারের জন্য বিশেষ পোশাক, ম্যাকিন্টোস এবং মাস্ক, ক্যাপ পরে নিন।

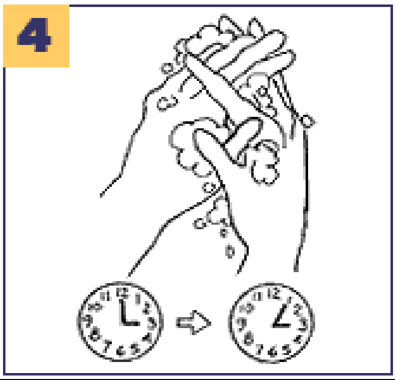
<u>ধাপঃ ৩</u>

নখের নীচ পরিষ্কার করে নিন।



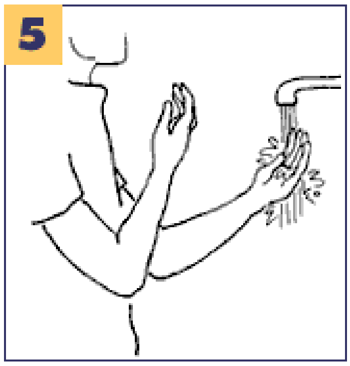
সার্জিক্যাল হ্যান্ডস্ক্রাব

ধাপঃ ৪



কনুই অবধি ভালোভাবে সাবান মেখে নিন। একটি নরম ব্রাশ বা স্পঞ্জ ব্যবহার করে নখের মাথা, দুই আংগুলের ফাঁক এবং কব্জির ভাঁজ থেকে কনুই অবধি ভালোভাবে ঘষে নিন। এভাবে ৩-৫ মিনিট ঘষতে হবে।

ধাপঃ ৫

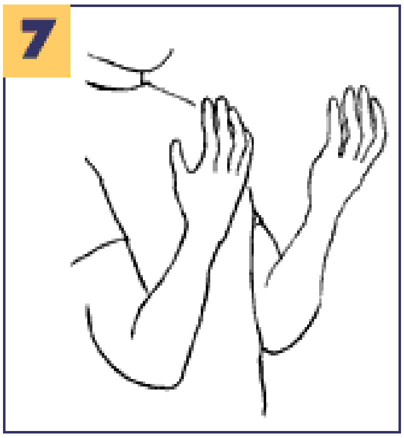


আলাদা আলাদা ভাবে দুই হাত ধুয়ে ফেলুন। লক্ষ্য রাখতে হবে যেন দুই হাতই কনুই থেকে উপরের দিকে উঠানো থাকে।

ধাপঃ ৬

একটি জীবানুমুক্ত তোয়ালে দিয়ে নখের দিক থেকে শুরু করে কনুই পর্যন্ত মুছে হাত শুকিয়ে নিন। মোছার সময় তোয়ালের দুই পার্শ্ব দুই হাতের জন্য ব্যবহার করতে হবে।

ধাপঃ ৭



দুই হাত কোমর থেকে উপরের দিকে রাখুন।

সার্জিক্যাল জিনিসপত্র

পাঠ -৩
গ্লাভস্ পরা

১. সার্জিক্যাল গ্লাভস্ ঃ
অপারেশন করার ক্ষেত্রে ব্যবহৃত হয়।

২. একবার ব্যবহৃত গ্লাভস্ ঃ
সাধারণত: লেটেক্স দ্বারা তৈরী, যা একবার ব্যবহার করার পর ফেলে দিতে হয়।

৩. ইউটিলিটি গ্লাভস্ঃ
পুরু রাবার বা লেটেক্স দ্বারা তৈরী যা ময়লা/ব্যবহৃত জিনিষপত্র ধরতে এবং সেবাদানকেন্দ্র বা কক্ষ পরিষ্কার করার সময় ব্যবহৃত হয় ব্যবহৃত হয়।

কখন গ্লাভস পরবেন

- ✓ পিভি পরীক্ষা, প্রসব এবং অস্ত্রোপচারের সময়।
- ✓ রক্ত অথবা দেহের অন্যান্য তরল পদার্থ বা টিস্যুর সংস্পর্শে আসে এমন যে কোন ধরণের নমুনা সংগ্রহের পূর্বে।

- ✓ যন্ত্রপাতি বিশোধন, পরিষ্কারকরণ অথবা যে কোন ধরণের দেহ নিঃসৃত বর্জ্য অপসারণে বা ক্লিনিকের বর্জ্য নাড়াচাড়া বা অপসারণের সময়।

জীবাণুমুক্ত গ্লাভস্ পরার ধাপসমূহঃ

ধাপঃ ১

সার্জিক্যাল হ্যান্ডস্ক্রাব করার পর আপনার সহকারীকে গ্লাভসে্র বাইরের প্যাকেটটি ছিড়ে দিতে বলুন এবং হাত দিয়ে ভিতরের জীবাণুমুক্ত প্যাকেটসহ গ্লাভ্সটি বের করে নিন।

ধাপঃ ২

জীবাণুমুক্ত প্যাকেট থেকে প্রথম গ্লাভসে্র ভাঁজ করা অংশে ধরুন

ধাপঃ ৩

ডান হাতের গ্লাভস্-এর ভাঁজ করা অংশ ধরে আংশিকভাবে ডান হাতের গ্লাভস্-টি পরুন। তবে গ্লাভস্এর ভাঁজটি খুলে ফেলবেন না।

ধাপঃ ৪

ডান হাতের আঙ্গুল বাম হাতের গ্লাভস্-ভাঁজে ঢুকিয়ে গ্লাভস্টি তুলে নিন।

ধাপঃ ৫

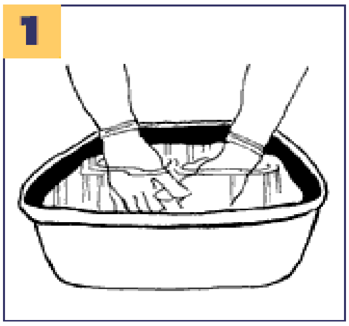
ডান হাত দিয়ে বাম হাতের গ্লাভস্টির ভাজের ভিতরে ধরেই গ্লাভস্টি সম্পূর্ণ পরে ফেলুন।

ধাপঃ ৬

এখন বাম হাতের আঙ্গুল ডান হাতের আংশিক পরা গ্লাভস্‌ের ভাঁজ করা অংশে ঢুকিয়ে গ্লাভস্‌-টির ভাঁজ করা অংশ টেনে সম্পূর্ণভাবে পরে ফেলুন।

গ্লাভস্‌খোলার ধাপঃ

ধাপঃ ১



প্রথমে গ্লাভস্‌সহ দুইহাত ০.৫% ক্লোরিন দ্রবনে ভালোভাবে ধুয়ে নিতে হবে।

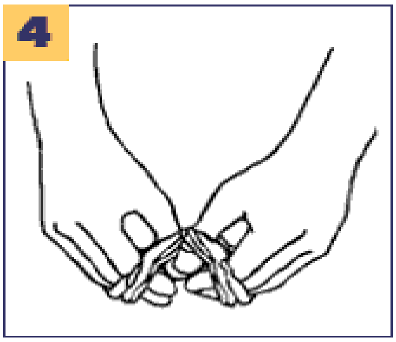
ধাপঃ ২

এরপর একটি গ্লাভসের কাফের কাছে ধরে সেই গ্লাভসটি আংশিকভাবে খুলে নিতে হবে। গ্লাভস্‌টি উল্টিয়ে খুলতে হবে। মনে রাখতে হবে যে, দ্বিতীয় গ্লাভস্‌টি খোলার আগে প্রথম গ্লাভস্‌টি পুরোপুরি খোলা যাবে না।

ধাপঃ ৩

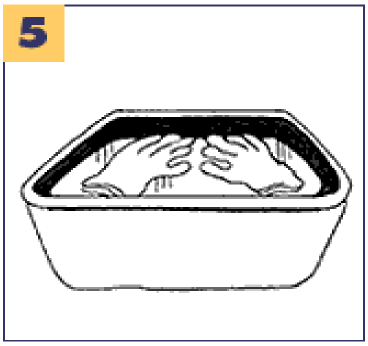
প্রথম গ্লাভস্‌টি হাতে থাকা অবস্থায় দ্বিতীয় গ্লাভসএরকাফের কাছাকাছি ধরতে হবে এবং তা উল্টিয়ে খুলে ফেলতে হবে। মনে রাখতে হবে যে, দ্বিতীয় গ্লাভসও আংশিক ভাবে খুলতে হবে যেন খালি হাতে জীবানুযুক্ত গ্লাভস এর বাইরের অংশ ছুঁতে না হয়।

ধাপঃ ৪



সাবধানে দুটো গ্লাভস্‌ই এক সংগে খুলে ফেলতে হবে।

ধাপঃ ৫



বিশোধনের জন্য ১০ মিনিট ০.৫% ক্লোরিন দ্রবণে ভিজিয়ে রাখতে হবে।

মাস্ক

- কিভাবে গ্রহীতাকে রক্ষা করে: সেবাদানকারীর কথা বলা, কাশি এবং শ্বাস-প্রশ্বাসের সময় নাক ও মুখ থেকে যে অতি সূক্ষ্ম জীবাণু বের হয় তা থেকে গ্রহীতাকে রক্ষা করে।
- কিভাবে সেবাদানকারীকে রক্ষা করে: রক্ত অথবা দেহরস -এর সংস্পর্শ থেকে সেবাদানকারীর নাক ও মুখের ঝিল্লিকে (মিউকাস মেমব্রেন) রক্ষা করে।

- মনে রাখতে হবে: অবশ্যই মাস্ক দ্বারা নাক, মুখ ঢাকা থাকতে হবে। মাস্কের এক প্রান্ত থাকবে নাকের মাঝখানে আড়াআড়িভাবে এবং অন্য প্রান্ত থাকবে গলার উপরিভাগে থুতনীর নীচে।

ক্যাপ

- কিভাবে গ্রহীতাকে রক্ষা করে: সেবাদানকারীর চুল এবং চামড়া থেকে অতি সূক্ষ্ম জীবাণু সেবা দেয়ার সময় ঝরে পরা থেকে রক্ষা করে।

চোখ ও মুখ প্রতিরোধক

- কিভাবে সেবাদানকারীকে রক্ষা করে: রক্ত ও দেহরস -এর সংস্পর্শ থেকে সেবাদানকারীর চোখের ঝিল্লিকে (মিউকাস মেমব্রেন) রক্ষা করে।

গাউন ও ম্যাকিন্টোস

- কিভাবে গ্রহীতাকে রক্ষা করে: সেবাদানকারীর পরিহিত কাপড় ও বাহু থেকে অতি সূক্ষ্ম জীবাণু গ্রহীতার সংস্পর্শে আসা থেকে রক্ষা করে।

- কিভাবে সেবাদানকারীকে রক্ষা করে: রক্ত অথবা দেহরস -এর সংস্পর্শ থেকে সেবাদানকারীর চামড়াকে রক্ষা করে।

- মনে রাখতে হবে: যে ক্ষেত্রে অনেক বেশী রক্তের সংস্পর্শে আসার সম্ভাবনা আছে সেক্ষেত্রে গাউনের নীচে প্লাষ্টিকের তৈরী ম্যাকিন্টোস পরা উচিত। অপারেশনের পূর্বে রোগীকেও পরিষ্কার গাউন ও ক্যাপ পরাতে হবে।

পাঠ-৪

যন্ত্রপাতি প্রক্রিয়াজাতকরণ

ক্লিনিক্যাল সেবা প্রদানের সময় জীবাণুর বিস্তার রোধ করার জন্য ব্যবহারের পর যন্ত্রপাতি এবং অন্যান্য দ্রব্যাদি প্রক্রিয়াজাত করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

যন্ত্রপাতি এবং অন্যান্য দ্রব্যাদি বলতে যা বুঝায় -

- যে সকল যন্ত্র অপারেশন/চিকিৎসা এবং পরীক্ষা নিরীক্ষার জন্য এবং স্যাম্পল/নমুনা সংগ্রহ করতে ব্যবহৃত হয়
- অন্যান্য জিনিষ যা স্বাস্থ্য সেবা প্রদানে পুন:ব্যবহার করা হয়

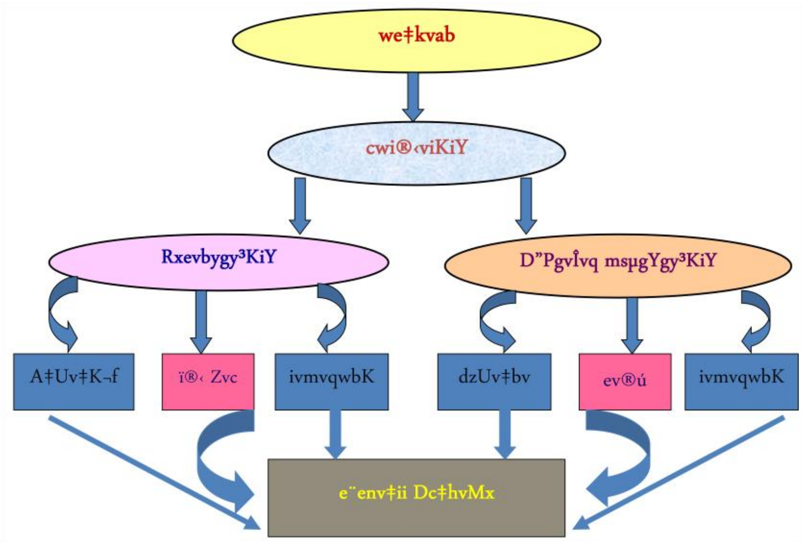
যন্ত্রপাতি প্রক্রিয়াজাত করার সময় রক্ত বা দেহ রসের মাধ্যমে কর্মীরা সংক্রমিত হবার ঝুঁকিতে থাকে,যদি -

- হাতে ক্ষত থাকে
- সূঁচ বা অন্য কোন ধারালো যন্ত্রের খোঁচা লাগে
- রক্ত বা অন্য কোন দেহ রসের সংস্পর্শে আসে

প্রতিরোধের জন্য যা করতে হবে -

- প্রক্রিয়াজাত করার মাধ্যমে তাড়াতাড়ি জীবাণু ধ্বংস করতে হবে
- রক্ত বা দেহ রস যাতে চামড়া বা মিউকাস ঝিল্লির সংস্পর্শে আসতে না পারে সে ব্যবস্থা করতে হবে

যন্ত্রপাতি প্রক্রিয়াজাতকরণের ধাপসমূহ



কেন বিশোধন করবেন

- বিশোধনের মাধ্যমে এইচআইভি এবং হেপাটাইটিস সহ অন্য অনেক ধরনের জীবাণুর সংক্রমণ প্রতিরোধ করা যায়।
- যন্ত্রপাতি/সরঞ্জাম নাড়াচাড়া/প্রক্রিয়াজাতকরণ বা ব্যবহারের সময় ব্যবহৃত যন্ত্রপাতি/সরঞ্জামাদির সংক্রমণ থেকে সেবাদানকারীকে নিরাপদ রাখে।

বিশোধনের ধাপ

ধাপঃ ১

লাল ঢাকনাযুক্ত বালতিতে ৫ লিঃ পানি নিয়ে এতে ১০০ গ্রাম (১লিঃ পানিতে ২০ গ্রাম) ব্লিচিং পাউডার মিশিয়ে নাড়ুন কাঠি দিয়ে নেড়ে ০.৫% ক্লোরিন দ্রবণ তৈরী করুন এবং পাষ্টিক ছাকনী বালতিতে ডুবিয়ে বালতি ঢাকনা দিয়ে ঢেকে রাখুন

ধাপঃ ২

যন্ত্রপাতি ব্যবহারের পর পরই ক্লোরিন দ্রবণ পূর্ণ বালতিতে সম্পূর্ণ ডুবিয়ে রাখুন। বিভিন্ন অংশে সংযোজিত যন্ত্রসমূহ খুলে ডুবাবেন। লক্ষ্য রাখবেন সব যন্ত্রপাতি যেন দ্রবণে সম্পূর্ণ ডুবে থাকে। বালতি ঢাকনা দিয়ে ঢেকে দিন।

<u>ধাপঃ ৩</u>

সর্বশেষ যন্ত্রটি ডুবানোর পর ঢাকনা বন্ধ অবস্থায় ১০ মিনিট যন্ত্রপাতিগুলো ক্লোরিন দ্রবণে বিশোধন করুন ।

<u>ধাপঃ ৪</u>

১০ মিনিট শেষ হলে প্লাষ্টিকের ছাঁকনী ক্লোরিন দ্রবণ থেকে তুলে বিশোধিত যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার পানিপূর্ণ সবুজ বালতিতে রাখুন এবং সময়মত ধুয়ে ফেলুন।

০.৫% ক্লোরিন দ্রবণের প্রস্তুত প্রণালী ঃ

ব্লিচিং পাউডার -

ক্লোরিনের % যতটুকু দরকার x	= গ্রাম/লিটার পানি
১০০০ ব্লিচিংয়ে যত % ক্লোরিন আছে	

০.৫% ' x ১০০০	
২৫%	= ২০ গ্রাম/লিটার পানি

পরিষ্কার করণের ধাপ

ধাপঃ ১

বিশোধিত যন্ত্রপাতিগুলো একটি ডিটারজেন্ট মিশ্রিত পানিপূর্ণ পাত্রে নিতে হবে

ধাপঃ ২

যন্ত্রপাতিগুলো ডিটারজেন্ট মিশ্রিত পানিতে ডুবানো অবস্থায় ব্রাশ দিয়ে ঘষে পরিষ্কার করুন যাতে পানি ছিটে চোখে মুখে না লাগে।

ধাপঃ ৩

এরপর যন্ত্রপাতিগুলো প্রবাহমান পানির ধারায় এমনভাবে ধুয়ে ফেলুন যাতে যন্ত্রপাতির গায়ে ডিটারজেন্ট পাউডারের গুড়া বা অন্য কোন ময়লা না লেগে থাকে

ধাপঃ ৪

ধোয়া যন্ত্রপাতিগুলো বাতাসে অথবা পরিষ্কার তোয়ালে দিয়ে মুছে শুকিয়ে নিন

ফুটিয়ে উচ্চমাত্রায় সংক্রমণমুক্তকরণের (এইচ,এল,ডি) ধাপ

১. উচ্চমাত্রায় সংক্রমণ মুক্তকরণের জন্য দ্রব্যসমূহকে বিশোধন ও পরিষ্কারকরণ করে নিতে হবে

২. সকল দ্রব্য পানিতে সম্পূর্ণ ডুবে থাকতে হবে (৪ আঙ্গুল পানির নীচে থাকে)

৩. সংযুক্ত যন্ত্রসমূহ খুলে বা আলাদা করে দিতে হবে

৪. বাটি বা অন্য কোন পাত্র খাড়া করে দিতে হবে, উল্টিয়ে নয়

৫. পাত্র ঢাকনা দিয়ে ঢেকে দিতে হবে

৬. পাত্রটিকে চুলার উপর দিতে হবে এবং পানি না ফোটা পর্যন্ত অপেক্ষা করতে হবে

৭. পানি ফোটা শুরুর পর থেকে ৩০ মিনিট সময় অপেক্ষা করতে হবে।

৮. এর মাঝে কোন পানি বা দ্রব্যাদি দেয়া যাবে না বা সরানো যাবে না।

৯. চুলার আঁচ কমিয়ে পানিকে হালকাভাবে ফুটাতে হবে।জোরে টগবগিয়ে ফুটালে পানি শুকিয়ে যেতে পারে এবং যন্ত্র নষ্ট হয়ে যেতে পারে।আঁচ কম থাকলে জ্বালানী খরচ কম হয়।

১০. ৩০ মিনিট পর চুলা নিভিয়ে তৎক্ষনাৎ জীবাণুমুক্ত লিফ্টার দিয়ে সরঞ্জাম সরিয়ে জীবাণুমুক্ত পাত্রে রাখতে হবে।

১১. যন্ত্রগুলো উচ্চমাত্রায় জীবাণুমুক্ত পাত্রে রাখতে হবে।

১২. ব্যবহার বা সংরক্ষণের পূর্বে যন্ত্রগুলো বাতাসে শুকিয়ে নিতে হবে।

১৩. কখনও ফুটানো যন্ত্র পানিতে রেখে দেয়া যাবে না। কারণ পানি ঠান্ডা হলে জীবাণু সংক্রমণ হতে পারে।

সংরক্ষণ

ফুটানো দ্রব্যাদি শুকনা, ঢাকনাযুক্ত এইচ,এল,ডি করা পাত্রে সংরক্ষণ করতে হবে পোকা মাকড়, ধুলিকণামুক্ত এবং কম লোক যাতায়াত করে এমন জায়গায় রাখতে হবে ।

পাঠ-৫

জীবাণুমুক্তকরণ

- ✓ জীবাণুমুক্তকরণের মাধ্যমে ব্যাকটেরিয়ার এন্ডোস্পোরসহ সকল জীবণু ধ্বংস করা যায়।
- ✓ যে সকল জিনিস রক্ত এবং টিস্যুর সংস্পর্শে আসার সম্ভাবনা আছে সেগুলো জীবাণুমুক্ত করা আবশ্যক।
- ✓ পুন:ব্যবহারের জন্য সরঞ্জাম প্রস্তুতকরনের তৃতীয় ধাপ হচ্ছে জীবাণুমুক্তকরণ।
- ✓ বাষ্পীয় চাপ, শুষ্ক তাপ অথবা রাসায়নিক দ্রব্য ব্যবহার করে জীবাণুমুক্তকরণ করা যায়।
- ✓ উচ্চ মাত্রায় সংক্রমণমুক্ত করণের চেয়ে জীবাণুমুক্তকরণ বেশী গ্রহণযোগ্য
- ✓ জীবাণুমুক্তকরণ সম্ভব না হলেই কেবলমাত্র উচ্চমাত্রায় সংক্রমণমুক্তকরণ গ্রহণযোগ্য

জীবাণুমুক্তকরণ পদ্ধতিসমূহ

১. বাষ্পীয় তাপ দ্বারা

২. শুষ্ক তাপ দ্বারা

৩. রাসায়নিক দ্রব্যে ডুবিয়ে

- সিদ্ধ করে বা আগুনে পুড়িয়ে সব জীবাণু ধ্বংস সম্ভব হয় না
- জীবাণুমুক্তকরণের কার্যকারিতা নির্ভর করে

– উপকরণসমূহ, জীবাণুর পরিমান ও ধরনের উপর

বাষ্পীয় জীবাণুমুক্তকরণ

- ✓ বাষ্পীয় তাপ ও চাপের প্রয়োজন হয়।
- ✓ তাপ দ্বারা নির্ধারিত তাপমাত্রা ও চাপ বজায় রাখা যায়।
- ✓ বিদ্যুৎ বা অন্য কোন জ্বালানী ব্যবহার করে তাপ দেয়া যায়।

বাষ্পীয় জীবাণুমুক্তকরণ (অটোক্লেভিং)

১. জীবাণুমুক্তকরণের পূর্বে সকল দ্রব্য বিশোধন, পরিষ্কারকরণ ও শুকিয়ে নিতে হবে।
২. প্রতিবার অটোক্লেভ ব্যবহারের পূর্বে গ্যাসকেট, মিটার গেজ, প্রেসার ও সেফটি ভালব ঠিক আছে কিনা দেখে নিতে হবে।
৩. সংযুক্ত যন্ত্র খুলে বা আলাদা করে নিতে হবে।
৪. সরঞ্জামসমূহ ঠাসাঠাসি করে ভরা যাবে না।
৫. **গ্লাভস্সমূহ** আটসাট বলের মত করা যাবে না।
৬. মোড়ানোর জন্য দুই স্তর বিশিষ্ট কাগজ, নিউজপ্রিন্ট বা কাপড়ের র‌্যাপার ব্যবহার করতে হবে।
৭. ড্রামের ছিদ্র খোলা আছে তা নিশ্চিত হতে হবে।
৮. সকল দ্রব্যের মাঝে সহজেই বাষ্প চলাচল করতে পারে এভাবে প্যাক, ড্রাম ইত্যাদি সাজাতে হবে।
৯. লিফটার ড্রামের উপর রাখতে হবে।
১০. তলদেশ থেকে ১-২ ইঞ্চি পানি অটোক্লেভে দিতে হবে।
১১. ইলেকট্রিভ অটোক্লেভ হলে কয়েলের উপর ১ ইঞ্চি পানি দিতে হবে।
১২. উইং নাটগুলি দু'হাতে ক্রসটাইট করতে হবে।
১৩. এর পর অটোক্লেভ বার্ণারের উপর দিতে হবে বা সুইচ অন করতে হবে।
১৪. হিস হিস শব্দ শুরুর পর ৪ মিনিট এক্জষ্ট ভাল্ব খোলা রাখতে হবে।
১৫. তাপ ১২১°প/২৫°ঋ বা চাপ ১৫ পা:/ইঞ্চি ওঠার পর সময় গণনা শুরু করতে হবে।
১৬. মোড়ানো দ্রব্য ৩০ মি: ও খোলা দ্রব্য ২০ মিনিট জীবাণুমুক্ত করতে হবে।
১৭. বিভিন্ন অটোক্লেভের জন্য চাপের ইউনিটসমূহ হচ্ছে-

- ✓ ১৫ পা:/বর্গ ইঞ্চি
- ✓ ১০৬ কিলো পাসকল
- ✓ ১ এটিএম (১ এটমোসফেয়ার)
- ✓ ১ কেজী এফ/বর্গ সেন্টি মিটার (১ কেজী প্রতি বর্গ সেন্টিমিটার
- ✓ ৭৭৬ মি:মি: পারদ (৭৭৬ মিলিমিটার পারদ)

১৮. কোন কারণে চাপ বা তাপ নির্ধারিত মাত্রায় নীচে নামলে বা বিদ্যুৎ চলে গেলে পুনরায় সম্পূর্ণ প্রক্রিয়া অনুসরণ করতে হবে।

১৯. স্বয়ংক্রিয় অটোক্লেভ হলে অটোক্লেভিং শেষে আপনা আপনি অটোক্লেভ বন্ধ হয়ে যাবে

২০. স্বয়ংক্রিয় অটোক্লেভ না হলে নির্ধারিত সময় (৩০/২০ মিনিট) পর তাপের উৎস সরিয়ে নিতে হবে।

২১. প্রেসার গেজের কাটা শুন্যে না নামা পর্যন্ত অপেক্ষা করতে হবে।

২২. তার পর আর দেরী না করে ঢাকনা খুলতে হবে।

২৩. ঢাকনা খুলতে দেরী হলে ভিতরে ভ্যাক্যুয়াম তৈরী হতে পারে।

২৪. ড্রাম থেকে সরঞ্জাম বের করার পুর্বে সরঞ্জামসমূহ শুকানোর জন্য সময় দিতে হবে (৩০ মি: পর্যন্ত)।

২৫. ভিজা দ্রব্যাদি ড্রাম থেকে বের করলে সহজেই সংক্রমিত হতে পারে

২৬. জীবাণুমুক্ত লিফটার দিয়ে দ্রব্যসমূহ বের করতে হবে।

২৭. ড্রামের জানালা বন্ধ করতে হবে।

২৮. ড্রাম ঠান্ডা না হওয়া পযন্ত পিচবোর্ড বা কাপড়ের উপর রাখতে হবে

২৯. সংরক্ষণের পূর্বে সমস্ত দ্রব্যাদি ঠান্ডা হতে হবে (এতে কয়েক ঘন্টা সময় লাগতে পারে) ।

জীবাণুমুক্ত সামগ্রীর সংরক্ষণ

১) জীবানুমুক্তকরণের মত যথাযথ সংরক্ষণও অতি গুরুত্বপূর্ণ।

২) দরজাওয়ালা তাকে দ্রব্যসমূহ সংরক্ষণ করতে হবে।

৩) অটোক্লেভকৃত দ্রব্য ২৪ ঘন্টার মধ্যে ব্যবহার করতে হবে।

৪) মনে রাখতে হবেঃ

- ✓ জীবাণুমুক্ত দ্রব্য কোন দ্রবণে ডুবানো যাবে না, সব সময় শুকনো রাখতে হবে।
- ✓ জীবাণুসমূহ এন্টিসেপটিক বা ডিজইনফেকটেন্ট দ্রবণে জীবিত থাকতে পারে এবং বৃদ্ধি পেতে পারে।
- ✓ তা ছাড়া এন্টিসেপটিক চামড়া বা মিউকাস মেমব্রেণের জীবাণু ধ্বংসের জন্যই কেবল ব্যবহৃত হয়, কোন বস্তুর জীবাণু ধ্বংসের জন্য নয়।

এন্টিসেপ্টিক	ডিজইনফেক্টেন্ট (বিশোধক)
এন্টিসেপ্টিক হচ্ছে রাসায়নিক দ্রব্য যা চামড়া বা মিউকাস ঝিল্লি থেকে জীবাণু সরায় বা ধ্বংস করে কিন্তু চামড়া এবং মিউকাস ঝিল্লির কোন ক্ষতি করে না। উদাহরণঃ এলকোহল, ক্লোরহেক্সিডিন, আয়োডোফোর, ইত্যাদি। এন্টিসেপ্টিক ব্যবহার করা যাবে না - জড় বস্তু, যেমন: যন্ত্রপাতি, গণ্ডাভস্‌জীবাণুমুক্ত করতে ঘরের মেঝে বা কোন কিছুর উপরিভাগ পরিষ্কার করতে	ডিজইনফেকটেন্ট হচ্ছে একটি রাসায়নিক বস্তু যা কোন জড়বস্তু যেমন যন্ত্রপাতি, মেঝে ইত্যাদি থেকে জীবাণু অপসারণ বা ধ্বংস করার জন্য ব্যবহার করা হয়। উদাহরণঃ ক্লোরিন ও গুটারালডিহাইড ডিজইনফেক্টেন্টগুলো খুবই কড়া রাসায়নিক, যা টিস্যুর ক্ষতি করে কখনও চামড়া বা ঝিল্লিতে ব্যবহার করা যাবে না।

ক্লিনিক্যাল কাজে ব্যবহারের জন্য উপযুক্ত এন্টিসেপ্টিকসমূহ

এন্টিসেপ্টিক	সার্জিক্যাল হাতস্ক্রাব	চামড়া প্রস্তুতের জন্য ব্যবহার	ঝিল্লি (যোনি, জরায়ু মুখ)
এলকোহল	হাঁ	হাঁ	না
ক্লোরোহেক্সিডিন	হাঁ	হাঁ	হাঁ কিন্তু সবচেয়ে ভাল নাও হতে পারে
আয়োডিন	না	হাঁ	না
আয়োডোফোর	হাঁ	হাঁ	হাঁ
ডেটল (পিসিএমএক্স)	হাঁ কিন্তু নিয়মিত ব্যবহারের জন্য নয়	হাঁ	হাঁ সতর্কতা: এলকোহল মিশ্রিত দ্রবণ ঝিল্লিতে ব্যবহার করা যাবে না

পাঠ -৬

হাউজকিপিং/গৃহ পরিচর্যা(Housekeeping)

সংক্রমণ প্রতিরোধে হাউজকিপিং-এর ভূমিকা

হাউজকিপিং হচ্ছে স্বাস্থ্য কেন্দ্রের জীবাণু সংখ্যা কমানো এবং কার্য ক্ষেত্রকে কাজের জন্য গ্রহণযোগ্য করার নিমিত্তে সাধারণ পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা এবং তা বজায় রাখা।

সংক্রমণ প্রতিরোধে হাউজকিপিং-এর ভূমিকাঃ

- ✓ স্বাস্থ্য কেন্দ্র পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা সংক্রমণ প্রতিরোধের ভিত্তি
- ✓ গ্রহীতা বা দর্শনার্থীদের নিকট সেবা কেন্দ্রের পরিচ্ছন্নতা সর্ব প্রথম দৃষ্টিগোচর হয়।
- ✓ সেবা কেন্দ্রের পরিচ্ছন্নতা দেখেই ধারণা নেয়া যায় সেবা কর্মীরা গ্রহীতা ও দর্শনার্থীদের কতটা গুরুত্ব দেয়।

- ✓ সুন্দর পরিবেশ সেবা কর্মী এবং গ্রহীতাদের সন্তুষ্টি বাড়ায়।

সাধারণ গৃহ পরিচর্যা (হাউজকিপিং)-এর নিয়মাবলী

- ✓ পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার সিডিউল তৈরী করা এবং তা এমন জায়গায় রাখা যাতে কর্মীরা তা দেখতে পায় এবং মেনে চলে।
- ✓ সব সময় ইউটিলিটি গ্লাভস্ এবং জুতা পড়া।
- ✓ শুকনা ঝাড়ু দেয়া এড়িয়ে চলা।
- ✓ ভিজা গজ বা কাপড় দিয়ে দেয়াল, মেঝে ও জিনিসের উপরিভাগ পরিষ্কার করা।
- ✓ সব কিছু পরিষ্কারের সময় ঘষে পরিষ্কার করা।
- ✓ উপর থেকে নিচে পরিষ্কার করা।
- ✓ পরিষ্কার করার দ্রবণ ময়লা দেখালে বদলে নেয়া।

ননক্লায়েন্ট-কেয়ার এলাকা পরিষ্কারকরণ

- ওয়েটিং রুম, অফিস যেখানে ক্লিনিক্যাল সেবা দেয়া হয় না এবং যন্ত্রপাতি প্রস্তুত করা হয় না সেখানে সংক্রমণের ঝুঁকিও কম।
- কাজেই নিয়মিত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতাই যথেষ্ট ।
- ডিটারজেন্ট দ্রবণে মপ বা কাপড় ভিজিয়ে সপ্তাহে একবার অথবা খুব ময়লা মনে হলে সঙ্গে সঙ্গে পরিষ্কার করাই যথেষ্ট।
- কার্পেট সপ্তাহে একবার পরিষ্কার করতে হবে।
- কোন কারণে এসব এলাকায় সংক্রমণ দেখা দিলে ক্লায়েন্ট-কেয়ার এলাকার মতই পরিষ্কার করতে হবে।
- সেবা প্রদানের স্থান, লেবার রুম, ওটি, পদ্ধতি দেয়ার জায়গা, ল্যাবরেটরী, যন্ত্রপাতি এবং অন্যান্য উপকরণ পরিষ্কার ও প্রস্তুত করার জায়গা এবং টয়লেট লেট্রিন হচ্ছে সংক্রমণ বাড়ানোর জন্য ঝুঁকিপূর্ণ স্থান।
- কাজেই এসব এলাকাসমূহ ডিজইনফেক্টেন্ট ক্লিনিং দ্রবণ ব্যবহার করে বিশেষভাবে পরিষ্কার করতে হয়।
- ডিজইনফেক্টেন্ট-ক্লিনিং দ্রবণে ডিজইনফেক্টেন্ট এবং ডিটারজেন্ট দুই-ই থাকবে।ডিজইনফেক্টেন্ট দ্রুত জীবাণু ধ্বংস করে বা কমায়।

  ডিটারজেন্ট তৈলাক্ত জিনিষকে গলিয়ে, ভেঙ্গে সহজে পরিষ্কার করার উপযুক্ত করে তোলে।

ডিজইনফেক্টেন্ট-ক্লিনিং দ্রবণ তৈরীর ধাপসমূহ

১. প্রথম ০.৫% ক্লোরিন দ্রবণ তৈরী করতে হবে। ক্লোরিনের বিকল্প হবে ৫% কার্বলিক এসিড, যেমন: ফিনাইল বা লাইজল ব্যবহার করা যায়।

২. ক্লোরিন দ্রবণ/ফিনাইল/লাইজলে ডিটারজেন্ট মিশিয়ে নাড়তে হবে যতক্ষণ এটি ফেনাযুক্ত না হয়।

ছিটিয়ে পড়া ময়লা/SPILLS পরিষ্কার

❖ এতে জীবাণু থাকার সম্ভাবনা আছে

❖ কাজেই সঙ্গে সঙ্গে পরিষ্কার করতে হবে

কিভাবে করতে হবে

- ডিজইনফেকটেন্ট-ক্লিনিং দ্রবণ দিয়ে মুছতে হবে
- পরিষ্কার করার সময় অবশ্যই ইউটিলিটি গ্লাভস্ ও জুতা পড়তে হবে

ব্যবহৃত লিনেন নাড়াচাড়া, বহন ও প্রক্রিয়াজাতকরণ

- সেবাদান প্রক্রিয়ায় ব্যবহৃত লিনেনঃ গাউন, অস্ত্রোপচারে ব্যবহৃত শীট, গজ, মপ, তুলা ইত্যাদি
- লিনেন থেকে সংক্রমণ বিস্তারের সম্ভাবনা থাকে যদি অসাবধানতাবশতঃ কোন ধারালো জিনিস লিনেনের ভিতর বা উপর থাকে
- লিনেন বিশোধন করা অপ্রয়োজনীয়
- ইউটিলিটি গ্লাভস পরে লিনেনকে ছিদ্রবিহীন ব্যাগ বা পাত্রে রাখতে হবে অথবা এমনভাবে ভাঁজ করতে হয় যাতে রক্ত বা অন্য কোন দেহরস লেগে থাকা অংশ ভিতরে থাকে এবং তা চারিদিকে শুকনো অংশ দ্বারা ঘেরাও করা থাকে
- ডিটারজেন্ট মিশ্রিত গরম পানিতে লিনেন ধুয়ে পরিষ্কার পানিতে ডুবিয়ে পানি নিংড়াতে হবে। এরপর বাতাস বা মেশিনে শুকাতে হবে।
- পরিষ্কার করার পর লিনেন শুকিয়ে যথানিয়মে অটোক্লেভিং করতে হবে

পাঠ -৭
বর্জ্য অপসারণ

স্বাস্থ্য কেন্দ্রে যে ধরনের বর্জ্য পাওয়া যায় -

১. সাধারণ বর্জ্যঃ যে সকল বর্জ্য আঘাত বা সংক্রমণের ঝুঁকি সৃষ্টি করে না যেমনঃ কাগজ, বাক্স, প্যাকেজ, বোতল, প্লাষ্টিকের পাত্র ইত্যাদি

২. মেডিকেল বর্জ্যঃ যে সকল দ্রব্য রোগ নির্ণয়, চিকিৎসা এবং/বা টিকাদানে ব্যবহৃত হয় যেমনঃ

   - রক্ত/রক্তজাত সামগ্রী, দেহ রস, ব্যবহৃত ব্যান্ডেজ ইত্যাদি
   - জৈব বর্জ্যঃ শরীরের অংশ বা টিস্যু, গর্ভফুল ইত্যাদি
   - ধারালো যন্ত্রপাতিঃ সূঁচ, ব্লেড ইত্যাদি

সঠিকভাবে বর্জ্য অপসারণের গুরুত্ব

মেডিকেল ও ক্ষতিকর রাসায়নিক বর্জ্যের সঠিক অপসারণ

- ✓ রোগ ছড়াতে বাধা দেয় এবং কর্মী, সেবাগ্রহীতা, ভিজিটর বা এলাকার জনগোষ্ঠির মধ্যে দুর্ঘটনাবশতঃ আঘাতের ঝুঁকি কমায়
- ✓ একটা ভাল পরিবেশ গঠণে সহায়তা করে
- ✓ দুর্গন্ধ কমায়
- ✓ পোকামাকড়ের সংখ্যা কমায়
- ✓ মাটি এবং পানি জীবাণু বা রাসায়নিক দ্বারা দূষিত হওয়ার সম্ভাবনা কমায়

কারা ঝুঁকিতে আছে?

- ❖ অপসারণ করার পূর্ব পর্যন্ড় যারা মেডিকেল ও ক্ষতিকর রাসায়নিক বর্জ্য নাড়াচাড়া করেন
- ❖ কর্মীদের মধ্যে যারা ধারালো যন্ত্রাংশ/এসবের ত্রুটিপূর্ণ অংশ নাড়াচাড়া করেন বা অপসারণ করেন
- ❖ যে সকল কর্মী বর্জ্য সংগ্রহ ও অপসারণ করেন
- ❖ সঠিক ভাবে অপসারণ না করা হলে এলাকার মানুষের মধ্যে বর্জ্য সম্পর্কিত সংক্রামক রোগের সম্ভাবনা থাকে

মনে রাখতে হবে

- ✓ বর্জ্য অপসারণ ও নাড়াচাড়া করার সময় ইউটিলিটি গ্লাভস্ ও জুতা ব্যবহার করতে হবে
- ✓ গ্লাভস্ খোলার আগে ধুতে হবে এবং পরে হাত ধুতে হবে

মেডিকেল বর্জ্য ব্যবস্থাপনা

১। বাছাইকরণঃ

- সাধারণ ও মেডিকেল বর্জ্যের জন্য আলাদা এবং সঠিক পাত্র ব্যবহার করতে হবে
- ধারালো যন্ত্রাংশের জন্য আলাদা পাত্র ব্যবহার করতে হবে
- ভিন্ন ধরণের রঙ্গিন পাত্র অথবা লেভেল লাগানো পাত্র ব্যবহার করতে হবে

২। নাড়াচাড়াঃ

- অপসারণের পূর্বে যত কম সম্ভব মেডিকেল বর্জ্য নাড়াচাড়া করা
- ৩/৪ ভাগ পূর্ণ হলেই পাত্রের বর্জ্য অপসারণ করা
- মেডিকেল বর্জ্য নাড়াচাড়ার সময় সবসময়ই হেভি ইউটিলিটি গ্লাভস ও জুতা পড়া

৩। মধ্যবর্তী সংরক্ষণ (যদি প্রয়োজন হয়)ঃ

- যেখানে কর্মী বা সেবাগ্রহীতা অথবা ভিজিটর কম যায় সেখানে রাখা
- সকল পাত্রের ঢাকনা নিশ্চিত করা

- স্বল্প সময়ের জন্য সংরক্ষণের পরিকল্পনা (কয়েকঘন্টা - ২ দিন)

৪। অপসারণঃ

- সম্ভব হলে মেডিকেল বর্জ্য স্বাস্থ্য কেন্দ্রের চৌহদ্দিতে অপসারণ (ভাল তদারকীর জন্য)
- ছড়িয়ে ছিটিয়ে যেতে পারে তাই খোলা অবস্থায় পোড়ানো অনুমোদিত নয়
- পোড়ানো সম্ভব না হ'লে মাটিতে পুতে ফেলা উচিৎ

মেডিকেল বর্জ্য অপসারণের সাধারণ নীতিমালা

- ❖ ধোয়া যাবে, ছিদ্র হবে না এমন প্লাষ্টিক বা মরিচারোধক পাত্রের ব্যবহার
- ❖ ব্যবহারকারীদের জন্য সুবিধাজনক স্থানে বর্জ্যের পাত্রগুলো রাখা
- ❖ প্রতিদিন বা ৩/৪ ভাগ পূর্ণ হলে পাত্র খালি করা
- ❖ মেডিকেল বর্জ্যের পাত্রে কখনও হাত না দেয়া
- ❖ সব সময় মেডিকেল বর্জ্য সঠিকভাবে অপসারণ - কখনও ছুড়ে না ফেলা
- ❖ মেডিকেল বর্জ্য নাড়াচাড়ার সময় সবসময়ই হেভী ইউটিলিটি গ- াভস্ ও জুতা ব্যবহার করা
- ❖ গ্লাভস্ খোলার পূর্বে ধোয়া এবং খোলার পর হাত ধোয়া
- ❖ বর্জ্যের পাত্র ক্লোরিন দ্রবণ ও পানিতে ধোয়া
- ❖ ধারালো, তরল বর্জ্য এবং ক্ষতিকারক রাসায়নিক বর্জ্য বিশেষভাবে অপসারণ

তরল মেডিকেল বর্জ্য অপসারণ

- বহন বা অপসারনের সময় যেন না ছিটে সে ব্যাপারে খেয়াল রাখতে হবে
- খোলা ড্রেন বা নন সেপটিক লেট্রিনে ফেলতে হবে
- সিন্‌ক বা ড্রেন অথবা লেট্রিন ভালভাবে পানিতে এবং দিনের শেষে ডিজইনফেকটেন্ট দ্রবণ দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে
- পাত্রটা ০.৫% ক্লোরিন দ্রবণে ১০ মিনিট পূর্ণ করে রাখতে হবে
- সব সময় ভারী ইউটিলিটি গ্লাভস্‌ ও জুতা ব্যবহার করতে হবে
- গ্লাভস্ খোলার আগে গ্লাভসসহ হাত ধুতে হবে এবং খোলার পর হাত ধুতে হবে

ড্রাম ইনসিনারেটরের ব্যবহার

- ক্লিনিক থেকে বাতাসের অনুকূলে জায়গা বাছাই করতে হবে
- তেলের ড্রাম ব্যবহার করা যেতে পারে
- ইনসিনারেটরের মধ্যে যথেষ্ট ছিদ্র থাকবে, যাতে পর্যাপ্ত বাতাস ঢুকতে পারে

- ইনসিনারেটর শক্ত/ভিত মাটির উপর বসাতে হবে যাতে আগুন ধরে না যায়
- বর্জ্যের পরিমাণ কমানোর জন্য শুধু মেডিকেল বর্জ্য পোড়ানোর ব্যবস্থা করতে হবে
- যদি বর্জ্য ভেজা থাকে, বর্জ্যের সাথে কেরোসিন মিশাতে হবে
- ইনসিনারেটরের চারপাশে দেয়াল বা বেড়া দিতে হবে এবং দাড়িয়ে থেকে র্বজ্য পোড়াতে হবে
- ইনসিনারেটরের ছাই সাধারণ বর্জ্যের মত অপসারণ করতে হবে

ধারালো জিনিসের আঘাত এড়িয়ে চলা / প্রতিহত করা

- ক্লিনিকে ব্যবহৃত ধারালো জিনিসঃ সূঁচ, সার্জিক্যাল ব্লেড, কাঁচি, সূচালো ফরসেপ ইত্যাদি
- ধারালো জিনিসের আঘাত এড়ানো বা প্রতিহত করা কেন প্রয়োজনঃ
    - আঘাত এড়াতে
    - সংক্রমণ বিস্ড়ার রোধে (যেমন, এইডস ও হেপাটাইটিস)

ধারালো জিনিস বা বর্জ্য ব্যবহার ও সংরক্ষণ

- সাবধান হতে হবে যাতে ব্যবহারের সময় আঘাত না লাগে
- সূঁচালো বা ধারালো জিনিস সংরক্ষণের জন্য সহজে ছিদ্র হয়ে যায় না এমন পাত্র ব্যবহার করতে হয়
- প্রতিটি ধারালো জিনিস ব্যবহারের পরপরই যথাযথ সংরক্ষণ করতে হবে
- ডিসপোজেবল সিরিঞ্জের সূঁচ ভাঙ্গাঁ, বাঁকানো বা পুণরায় ঢাকনাযুক্ত (Recap) করা যাবে না
- কোন কারণে সূঁচ পুনরায় ঢাকনাযুক্ত করার দরকার হয় তার ঝুঁকি কমানোর জন্য এক হাত ব্যবহার করে করতে হয়
- ধারালো জিনিস সংরক্ষণের পর সংরক্ষণের পাত্র ৩/৪ ভাগ পূর্ণ হলে পাত্রসহ অপসারণ ও ধ্বংস করতে হয় (বড় ইনসিনারেটরে পোড়ানো)

ইনজেকশন দেয়া

❖ এক সেবাগ্রহীতা থেকে অন্য গ্রহীতার রোগের বিস্তার রোধেঃ

- সব সময়ই একটি নতুন বা সঠিকভাবে পুন:প্রক্রিয়াজাত করা সূঁচ এবং সিরিঞ্জ ব্যবহার করা।
- কখনও সিরিঞ্জ পরিবর্তন না করে শুধু সূঁচ পরিবর্তন করে অন্য সেবাগ্রহীতার শরীরে ব্যবহার না করা।

❖ ইনজেকশন দেয়ার পূর্বে -

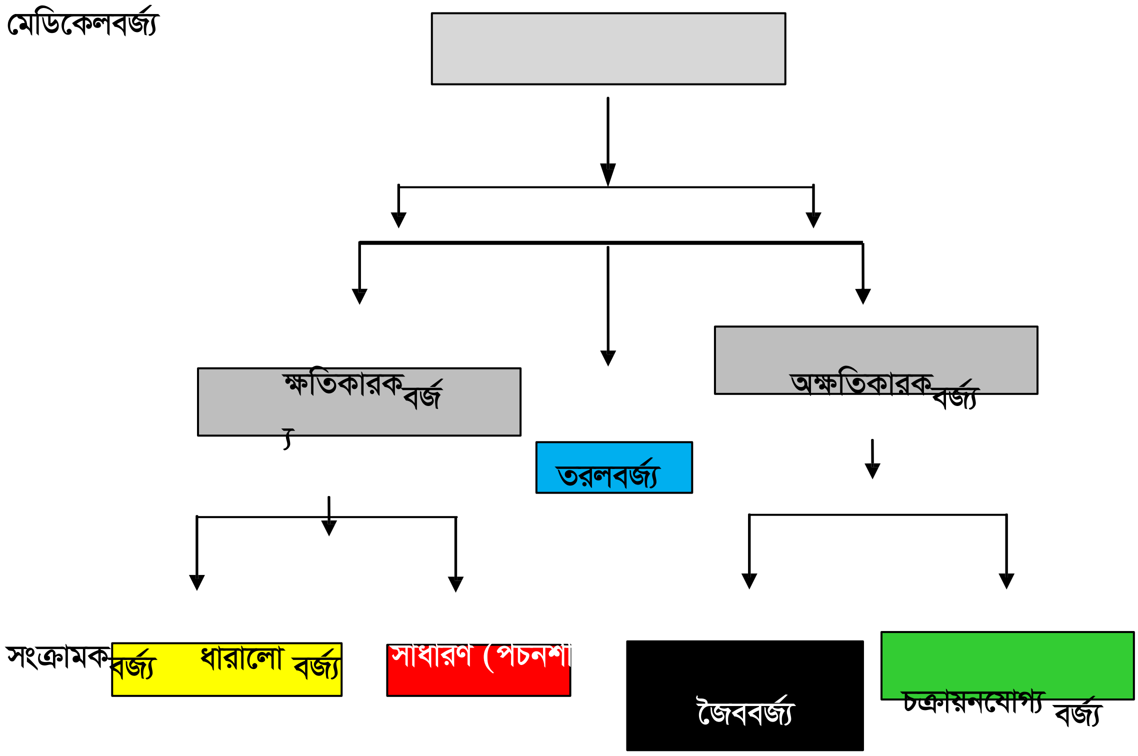
– যদি ময়লা দেখা যায় তবে সাবান ও পানিতে পরিষ্কার করা
– তুলা বা গজ এবং এন্টিসেপ্টিক দ্রবণ দিয়ে কেন্দ্র থেকে বাইরের দিকে মুছে পরিষ্কার করা।
– যদি এলকোহল ব্যবহার করা হয়, তবে তা শুকাতে দেয়া।

ধারালো বর্জ্য অপসারণের জন্য প্রয়োজনীয় উপকরণ

- ধারালো বর্জ্যের পাত্র (ঢাকনাযুক্ত কার্ডবোর্ডের বাক্স / কার্টুন, খালি প্লাষ্টিকের পাত্র)
- ইউটিলিটি গ্লাভস্

- ইনসিনারেটর, গামলা, শাবল, কোদাল
- ০.৫% ক্লোরিন দ্রবণ
- শক্ত জুতা (গামবুট)
- টেপ

কালার-কোডিংব্যবস্থার মাধ্যমে মেডিকেলবর্জ্য অপসারণ:



সাধারণবর্জ্যসংরক্ষণ

সংক্রামকবর্জ্যসংরক্ষণ

চক্রায়নযোগ্যবর্জ্যসংরক্ষণ

- প্লাস্টিক ও ধাতব কৌটা
- বাক্স/কার্টুন
- পলিথিন ব্যাগ
- অসংক্রামিত প্লাস্টিকের সিরিঞ্জ
- ইনজেকশনের খালি ভায়েল
- খালি অসংক্রামিত স্যালাইন ব্যাগ

- অসংক্রামিত রাবার
- কর্ক
- মিনারেল পানির বোতল
- প্লাষ্টিক প্লেট ও গ্লাস
- হার্ডবোর্ড

ধারালো বর্জ্যসংরক্ষণ

- সকল প্রকার সুঁই
- বাটার ফ্লাই নিডল
- আইভি সেটের সুঁই
- সিরিঞ্জের নজেল (রক্ত মাখা)
- সকল প্রকার ব্লেড
- ভাঙ্গা স্লাইড
- কভার স্লীপ
- ব্যবহৃত এম্পুল
- ভাঙ্গা বোতল

- ভাঙ্গা কাঁচ ও টেস্টটিউব
- ভাঙ্গাপিপেট, জার
- সার্জিক্যাল ব্লেড
- স্টিল-এর তার
- পিন ও বোর্ডপিন
- স্কালপেল ব্লেড
- নেইল

সেফ্‌টি বক্স

অধ্যায় ২ : দক্ষতা অর্জন ও চেকলিষ্ট

পাঠ -১
কমিউনিটি প্যারামেডিকদের দক্ষতা অর্জন

কমিউনিটি প্যারামেডিকদের দ্বিতীয় পর্বের ব্যবহারিক দক্ষতা

ভূমিকা ঃ

কমিউনিটি প্যারাডেকিদের ১৮ মাস ব্যাপী মৌলিক প্রশিক্ষণ কোর্সকে ৩টি পর্বে ভাগ করে নিম্নোক্তভাবে ন্যস্ত করা হল-

১। ১ম পর্ব ৬ মাস

২। ২য় পর্ব ৫ মাস

৩। ৩য় পর্ব ৬ মাস

৪। চূড়ান্ত পরীক্ষার জন্য প্রস্তুতি- ১ মাস

২য় পর্বের হাতে কলমে দক্ষতা অর্জন এর জন্য প্রশিক্ষণার্থীদেরকে নিম্নে উল্লেখিত স্থানীয় ক্লিনিক/ হাসপাতালে চক্রাকারে ন্যাস্ত করতে হবে।

১। মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র (MCWC)

২। সদর হাসপাতাল

৩। উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স

৪। ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র

৫। কমিউনিটি ক্লিনিক যদি থাকে

৬। জেলা ও উপজেলা পর্যায়ে বিভিন্ন ক্লিনিক সমূহ।

প্রশিক্ষণার্থীরা উপরে উল্লেখিত স্থানগুলোতে প্রশিক্ষক ও উক্তস্থানের স্বাস্থ্য কর্মকর্তা/ডাক্তার/পরিবার কল্যাণ পরিদর্শিকা বা অন্যান্য স্বাস্থ্য কর্মীদের সহযোগীতা ও তত্ত্বাবধানে বিভিন্ন ক্লায়েন্টকে পরামর্শ প্রদান, পর্যবেক্ষণ ও হাতে কলমে কাজ করার মাধ্যমে দক্ষতা অর্জন করবেন।

উদ্দেশ্য ঃ

১) প্রশিক্ষাণার্থীরা তারেদ প্রশিক্ষণে জ্ঞান ও দক্ষতা অর্জনের জন্য নির্দিষ্ট করা উল্লেখিত ক্লিনিক সমূহে কোথায়, কি ধরনের অত্যাবশ্যকীয় সেবা প্রদান করা হয়, সে সম্বন্ধে জানতে পারবেন ও বাস্তব অভিজ্ঞতা অর্জন করবেন এবং হাতে কলমে তা করতে সক্ষম হবেন।

২) ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্রে সেবা সমূহ চিহ্নিত করতে সক্ষম হবেন ও সেখানে গ্রহীতাদের পরামর্শ প্রদান, পর্যবেক্ষণ এবং সেবা প্রদান করতে সক্ষম হবেন।

৩) মাতৃমঙ্গল ও শিশুস্বাস্থ্য, পরিবার পরিকল্পনা এবং প্রাথমিক স্বাস্থ্য পরিবর্যার কাজগুলো করতে পারবেন।

৪) মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র, বেসরকারী সংস্থার ক্লিনিক, হাসপাতাল, পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র ও অন্যান্য স্বাস্থ্য সেবাকেন্দ্রগুলোর স্বাস্থ্য কর্মীদের সাথে সেবামূলক কার্যকরী সুসম্পর্ক গঠন করতে পারবেন।

৫) UH & FWC কিভাবে পরিচালনা করা হয় তার বাস্তব অভিজ্ঞতা অর্জন করতে পারবেন।

৬) স্বাস্থ্য শিক্ষা এবং গ্রহীতাদের সাথে যোগাযোগ করার কৌশল জানতে পারবেন ও সঠিকভাবে কৌশল প্রয়োগ করতে পারবেন।

৭) বিসিসি শিক্ষা বিষয়ে চেকলিষ্ট অনুযায়ী উপকরণ তৈরী করা এবং তার ব্যবহার সম্পর্কে বক্তব্য উপস্থাপন করতে পারবেন। তাছাড়া ক্লিনিক ও কমিউনিটি ক্লিনিকে দলীয় স্বাস্থ্য শিক্ষা যথাযথভাবে দিতে সক্ষম হবেন।

৮। স্যাটেলাইট ক্লিনিকে ক্লিনিক্যাল সেবা সমূহ প্রদান করতে এবং স্বাস্থ্য সহকারী ও পরিবার কল্যাণ সহকারীর কাজ সমূহ তদারকী করতে সক্ষম হবেন।

প্রশিক্ষণ উপকরণ নিশ্চিত করা অর্থাৎ প্রতি প্রশিক্ষণার্থীর হাতে নিম্নলিখিত উপকরণসমূহ থাকবে-

- স্কিল শীট বা দক্ষতার নথি
- চেকলিস্ট বই
- রক্তচাপ মাপার যন্ত্র
- ষ্টেথোস্কোপ
- ফিটোস্কোপ
- থার্মোমিটার
- মাপার ফিতা (Measuring Tape)
- টাং ডিপ্রেসার (Tongue Depressor)
- প্রশিক্ষণ উপকরণ রাখার ব্যাগ
- ছাতাঃ রোধ বৃষ্টির কারণে প্রশিক্ষণ যাতে ব্যহত না হয় (প্রশিক্ষণার্থীগণ নিজ ব্যবস্থাপনায় ছাতা সংগ্রহ করবেন।)

দ্রষ্টব্যঃ প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্যকে সফল করার লক্ষ্যে যে সমস্ত স্থানে প্রশিক্ষণ উপকরণ ও প্রশিক্ষণ গ্রহণের সুযোগ সুবিধা রয়েছে শুধু সেই সমস্ত স্থানগুলো নির্বাচনে অগ্রাধিকার পাবে।

অনেক সময় সব রকম সুবিধা থাকা সত্ত্বেও কিছু কিছু প্রশিক্ষণ উপকরণের অভাব দেখা দেয় সেক্ষেত্রে এফডব্লিউভিটিআই অধ্যক্ষ কর্তৃক তা পূরণ করতে হবে।

প্রশিক্ষণার্থীরা চেকলিষ্ট অনুযায়ী কাজ করবেন এবং Skill Sheet -এর মাধ্যমে দক্ষতার নথি নিষ্ঠার সাথে পূরণ তথা দক্ষতা অর্জন করবেন।

দক্ষতা অর্জন করার সময় একজন পর্যবেক্ষক এর প্রয়োজন, পর্যবেক্ষক যদি মনে করেন, প্রশিক্ষণার্থী সঠিকভাবে ক্লিনিক্যাল কাজ করতে সক্ষম হয়েছেন, তবেই দক্ষতার ঘর তারিখসহ সই করবেন। যতক্ষণ প্রশিক্ষণার্থীরা কোন কাজ সঠিকভাবে হাতে কলমে করতে পারবেননা, ততক্ষণ প্রশিক্ষক তাকে দক্ষ করার লক্ষ্যে সহযোগিতা করবেন।

এক নজরে দ্বিতীয় পর্বের মাঠ প্রশিক্ষণ কর্মসূচী

দ্বিতয়ি পর্যায়ে ২০ সপ্তাহ (স্থানীয় মাঠ প্রশিক্ষণ)

১ম সপ্তাহ--- ওরিয়েন্টেশন

২য় সপ্তাহ থেকে ১৮ সপ্তাহ	-	হাতে কলমে প্রতি সপ্তাহে ঃ
	-	৫ দিন বিভিন্ন হাসপাতাল ও ক্লিনিকে UH & FWC এবং স্যাটেলাইট ক্লিনিক এ প্রশিক্ষণ।
	-	১ দিন ক্লাস রুমে Feedback আলোচনা (বিগত ৫ দিনের কাজের উপর) এবং OSPE অনুশীলন।
১৯ তম সপ্তাহ	-	বিগত ১৮ সপ্তাহের কাজের উপর পর্যালোচনা ও হাতে কলমে মডেলের সাহায্যে ব্যবহারিক শিক্ষা।
২০ তম সপ্তাহ	-	২য় পর্বের লিখিত ও OSPE পরীক্ষা
২১ তম সপ্তাহ	-	ছুটি।

তৃতীয় পর্যায়ে (দূরবর্তী মাঠ প্রশিক্ষণ ২৪ সপ্তাহ) - (এমসিডব্লিউসি ও সদর হাসপাতালে মিডওয়াইফারী এর উপর প্রশিক্ষণ)

	-	প্রশিক্ষণার্থীগণ কনসালটেন্ট ও MO (Clinic) এর তত্ত্বাবধানে ন্যাস্ত থাকবেন। (৬ মাসের জন্য)
১ম সপ্তাহ	-	MCWC সদর হাসপাতালে গমন ও ওরেয়েন্টেশন
২য় সপ্তাহ থেকে ২৩ তম সপ্তাহ	-	৪/৫ দলে ভাগ হয়ে হাতে কলমে প্রশিক্ষণ গ্রহণ
২৪ তম সপ্তাহ	-	MCWC
২৫ তম সপ্তাহ	-	শ্রেণীকক্ষে রিভিউ

২৬ তম সপ্তাহ - ব্যবহারিক দক্ষতা রিভিউ

২৭ তম সপ্তাহ থেকে ২৯ তম সপ্তাহ - চূড়ান্ত পরীক্ষার জন্য প্রস্তুতি

৩০ তম সপ্তাহ - নিপোর্ট ও বি এন সি কর্তৃক আয়োজিত চূড়ান্ত পরীক্ষায় অংশগ্রহণ

দ্বিতীয় পর্ব ব্যবহারিক দক্ষতা বিস্তারিত কর্মসূচী

সময়কাল ঃ ২০ সপ্তাহ

- ১ম সপ্তাহে ওরিয়েন্টেশন
- ২য় সপ্তাহ হতে ১৮ তম সপ্তাহ পর্যন্ত অর্থাৎ ১৮ সপ্তাহ স্থানীয় মাঠ প্রশিক্ষণ দেয়া হবে।

  স্থানীয় মাঠ প্রশিক্ষণ সপ্তাহে = ৫ দিন।

  ক্লাশরুমে প্রশিক্ষণ সপ্তাহে = ১ দিন।

ক্লরুম প্রশিক্ষণ ও ব্যবহারিক পরীক্ষা OSPE পদ্ধতিতে মূল্যায়ন করা হবে। প্রতি সপ্তাহে ৫ দিন ক্লাশরুম প্রশিক্ষণ এবং ১ দিন (বৃহস্পতিবার) প্রশিক্ষকের দ্বারা OSPE এর মাধ্যমে মূল্যায়ন করা হবে। এখানে আরও উল্লেখ থাকে যে, প্রতি সপ্তাহের ক্লাশ দিবসের প্রথম একঘন্টা সকল প্রশিক্ষকের উপস্থিতিতে স্থানীয় মাঠ প্রশিক্ষণের উপর পর্যালোচনা করা হবে। OSPE এর দিনেও অনুরূপ হবে।

- ১৯ তম সপ্তাহে মাঠ প্রশিক্ষণের পুনরালোচনা করা হবে সপ্তাহ ব্যাপী।
- ২০ তম সপ্তাহে (২য় পর্বের মূল্যায়ন) লিখিত পরীক্ষা ও OSPE হবে।

স্থানীয় মাঠ প্রশিক্ষণের এলাকাসমূহ ঃ

- এমসিডব্লিউসি
- সদর হাসপাতাল
- রেডক্রিসেন্ট হাসপাতাল
- উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স
- ইউএইচএন্ডএফডব্লিউসি
- এফপিএবি ক্লিনিক
- বিভিন্ন এনজিও ক্লিনিক
- স্যাটেলাইট ক্লিনিক
- কমিউনিটি ক্লিনিক

এছাড়াও স্থানীয়ভাবে প্রশিক্ষণের সুযোগ ও সুবিধা যেখানে পাওয়া যাবে সেখানেই দেওয়া হবে।

মোট প্রশিক্ষণার্থীদেরকে দলে বিভক্তিকরণ ঃ

- প্রতি দলে জ্জ জন থাকবেন। প্রতিটি দলের জন্য একজন করে প্রশিক্ষক নিযুক্ত থাকবেন।

দ্বিতীয় পর্বের ব্যবহারিক দক্ষতা অর্জনের প্রশিক্ষকবৃন্দ

১। পরিবার কল্যাণ পরিদর্শিকা প্রশিক্ষণ ইনষ্টিটিউটের (FWVTI) অনুষদবর্গ।

-- প্রভাষক (মেডিকেল/সমাজ বিজ্ঞান)/ নার্সিং মিডয়াইফারী

-- মাঠ প্রশিক্ষক (Field Trainer)

-- নার্স মিডওয়াইফ

২। আরএমও/ এমও (ক্লিনিক/এমসিএইচ-এফপি)/ সিনিয়র পরিবার কল্যাণ পরিদর্শিকা/ কাউন্সিলর।

২য় পর্যায়ের মাঠ প্রশিক্ষণ কার্যক্রমের উপর সংশ্লিষ্ট কর্মকর্তা ও কর্মচারীদেরকে নিয়ে ২ দিনের ওরিয়েন্টেশন কোর্স সংশ্লিষ্ট FWVTI -এর অধ্যক্ষ/ স্থানীয় ভাবে ব্যবস্থা করবেন।

প্রত্যেক অধ্যক্ষ ও অনুষদবর্গকে তৃতীয় পর্বের জন্যও একইভাবে ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে।

জেলার সিভিল সার্জন ও উপ-পরিচালক (পরিবার পরিকল্পনা) এর সভঅপতিত্বে একটি সভা আহ্বান করতে হবে। অন্যান্য যাদেরকে উপস্থিত থাকার জন্য আমন্ত্রণ জানানো হবে তারা হলেন-

- এডি (সিসি)
- আরএমও (সদর হাসপাতাল)
- এমও (ক্লিনিক), এমসিডব্লিউসি
- উপজেলা স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা কর্মকর্তা
- আরএমও (উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স)
- এমও (এমসিএইচ-এফপি) সদর ও অন্যান্য উপজেলা যেখানে প্রশিক্ষাণার্থীগণকে প্রেরণ করা হবে।
- এনজিও ক্লিনিক সমূহের ক্লিনিক ম্যানেজার।

দ্বিতীয় পর্বের ব্যবহারিক দক্ষতা অর্জনের কর্মসূচী

মাঠ প্রশিক্ষণ ঃ ১ম সপ্তাহ (ওরিয়েন্টেশন)

দিন	সময়	বিষয়
১ম দিন	৯:০০ - ১০:০০	দ্বিতীয় পর্বের উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা করা।
	১:০০ - ১১:০০	উপকরণ ব্যবহারের প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা করা।
	১১:০০ - ১১:৩০	বিরতি
	১১:৩০ - ২:৩০	প্রশিক্ষণার্থীদের গ্রুপে ভাগ করা ও প্রতি গ্রুপের কাজের ব্যাখ্যা দেয়া। গ্রুপ-এ = ৩-৪ জন গ্রুপ-বি = ৩-৪ জন ১৫-২০ জন গ্রুপ-সি = ৩-৪ জন গ্রুপ-ডি = ৩-৪ জন গ্রুপ-ই = ৩-৪ জন
২য় দিন থেকে ৬ষ্ঠ দিন	দিবাকালীন ঃ ৯:০০-২:০০ নৈশকালীন ঃ (রাত্র ৮টা হইতে পরের দিন সকাল ৬টা পর্যন্ত)	প্রতিটি গ্রুপ রোটেশনে হাসপাতাল, UH & F.W.C MCWC, NGO Clinic, FPAB/ স্যাটেলাইট ক্লিনিকে পর্যায়ক্রমে যাবেন এবং কর্মকর্তা ও কর্মীদের সাথে যোগাযোগ ও তাদের কার্যবিধি পর্যবেক্ষণ করবেন এবং চেকলিষ্ট অনুসরণ করবেন। এভাবে দক্ষতা অর্জন করতে হবে।

২য় সপ্তাহ থেকে ১৮ তম সপ্তাহ ঃ

নিম্নে বর্ণিত ছক অনুযায়ী বিভিন্ন গ্রুপ সপ্তাহে ৫দিন স্থানীয় মাঠ প্রশিক্ষণে যাবেন এবং সেখানে প্রশিক্ষকের তত্ত্বাবধানে চেকলিষ্ট অনুযায়ী বাস্তব দক্ষতা অর্জন করবেন। সপ্তাহের বাকী ১দিন শ্রেণী কক্ষে অনুশীলন করবেন।

প্রশিক্ষণার্থীদের জন্য স্থানীয়ভাবে সিডিউল তৈরী করতে হবে যাতে নিম্নে উল্লেখিত ক্লিনিক/ হাসপাতাল সমূহে ডিউটি করতে পারেন।

ক)	সদর হাসপাতালে - ২০ দিন	ঙ) উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে ২দিন (১ সপ্তাহ)
-	জরুরী বিভাগ	চ) ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্রে ২ দিন
-	ইনডোর বিভাগ	ছ) স্যাটেলাইট ক্লিনিকে ১ দিন
-	ওআরটি কর্ণার	
-	সংক্রামক ব্যাধি।	
খ)	মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্রে ১৫ কর্ম দিবস	
-	ওটি/ইনডোর বিভাগ	মোট = ৮০ কর্মদিবস বা (১৬ সপ্তাহ)
-	প্রসব বিভাগ (নৈশকালীন) ১০ রাত্র	
গ)	এনডিও ক্লিনিকে ১৫ কর্মদিবস (৩ সপ্তাহ)	
-	বহিঃবিভাগ	জ) শ্রেণী কক্ষে ১৫ দিন (প্রতি সপ্তাহে ১ দিন)
-	পরিবার পরিকল্পনা বিভাগ	
-	ইনডোর বিভাগ	
ঘ)	প্রশিক্ষণ ও সার্ভিসেস সেন্টার ১৫-১৮ কর্ম দিবস (৩ সপ্তাহ)	

দ্রষ্টব্য ঃ এইভাবে ১৯ তম সপ্তাহ পর্যন্ত কাজ করতে হবে, নৈশকালীন কর্ম তালিকা স্থানীয়ভাবে ঠিক করবেন এবং ইহা স্থানীয়ভাবে দক্ষতা অর্জনের জন্য পরিবর্তন করা যাবে।

পাঠ ২
চেকলিস্ট ব্যবহারের নির্দেশিকা

কমিউনিটি প্যারামেডিকদের দায়িত্ব ও কর্তব্য পালনের জন্য যে সমস্ত কাজ সম্পাদন করতে হয়, চেকলিষ্ট ব্যবহারের মাধ্যমে সেই কাজগুলোর প্রতিটি পদক্ষেপ তারা নির্ভুলভাবে করতে পারবেন। ফলে কাজের গুণগতমান অনেক উন্নত হবে।

চেকলিষ্টটি প্রধানত ঃ তিনটি পর্যায়ে ব্যবহার করা হবে।

১। প্রশিক্ষণ উপকরণ হিসাবে ঃ

ক) প্রত্যেক প্রশিক্ষক এবং প্রশিক্ষাণার্থীদের কাছে চেকলিষ্টের কপি থাকতে হবে। প্রথমে ডেমনষ্ট্রেশন রুমে একজন প্রশিক্ষণার্থী নির্দিষ্ট বিষয়ের চেকলিষ্ট জোরে জোরে পড়বেন এবং প্রশিক্ষক চেকলিষ্ট অনুযায়ী প্রতিটি পদক্ষেপ হাতে কলমে প্রশিক্ষাণার্থীদের দেখাবেন। অন্যান্য প্রশিক্ষণার্থীরা পর্যবেক্ষণ করবেন।

খ) ফিডব্যাক গ্রহণ ঃ

প্রশিক্ষক অথবা একজন প্রশিক্ষণার্থী চেকলিষ্টটি একইভাবে জোরে জোরে পড়বেন এবং অন্য একজন প্রশিক্ষণার্থী হাতে কলমে কাজটি করে দেখাবেন। চেকলিষ্টের প্রতিটি পদক্ষেপ সঠিকভাবে প্রশিক্ষণার্থী করতে পারছেন কিনা প্রশিক্ষক তা দেখবেন এবং প্রতিটি পদক্ষেপের ভুল ত্রুটি সংশোধন করে দেয়ার জন্য প্রশিক্ষক নিজে সঠিক পদ্ধতিতে তা পুনরায় করে দেখাবেন। এরপর ডেমনষ্ট্রেশন রুমে প্রশিক্ষণার্থীরা ছোট ছোট দলে কাজটি অনুশীলন করবেন।

প্রতিটি চেকলিষ্ট অনুশীলনের জন্য তিনজন প্রশিক্ষণার্থীর সক্রিয় অংশগ্রহণ প্রয়োজন। প্রথম প্রশিক্ষণার্থী চেকলিষ্টটি ধীরে ধীরে স্পষ্টভাবে পড়বেন, দ্বিতীয়জন সেই অনুযায়ী কাজটি ধাপে ধাপে করবেন এবং তৃতীয়জন পর্যবেক্ষণ করে দেখবেন যে চেকলিষ্ট অনুযায়ী কাজটি কতটা সঠিকভাবে করা হয়েছে। পর্যবেক্ষকের ফিডব্যাক অনুযায়ী কাজটি বা চেকলিষ্টের বিশেষ ধাপটি পুনরায় অনুশীলন করতে হবে। এইভাবে বার বার পড়া এবং অনুশীলন করার মাধ্যমে প্রশিক্ষণার্থীগণ প্রতিটি বিষয়ে দক্ষতার সাথে

চেকলিষ্টের প্রতিটি পদক্ষেপ হাতে কলমে করতে সক্ষম হবেন। এ ব্যাপারে প্রশিক্ষণার্থীদেরকে চেকলিষ্টটি মনে রাখার জন্য উৎসাহিত করা যেতে পারে। প্রশিক্ষক সার্বিকভাবে প্রশিক্ষণার্থীদের অনুশীলনের কাজ তদারক করবেন।

প্রশিক্ষণার্থী যখন মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র, পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র বা স্যাটেলাইট ক্লিনিকে হাতে কলমে কাজটি করতে যাবেন, তখন চেকলিষ্টের প্রতিটি পদক্ষেপ আপনা আপনি মনে হবে ও সঠিকভাবে প্রশিক্ষকের তত্ত্বাবধানে সন্তোষজনকভাবে করতে সক্ষম হবেন। এর ফলে প্রশিক্ষণ শেষে কর্মক্ষেত্রে সুষ্ঠুভাবে উন্নতমানের সেবা প্রদান করতে পারবেন। যদি প্রশিক্ষক উপস্থিত না থাকেন তবে একজন প্রশিক্ষণার্থী অন্য প্রশিক্ষণার্থীকে কাজটি সঠিকভাবে করতে সাহায্য করতে পারেন। যেমন- চেকলিষ্টটি পড়ে, পর্যবেক্ষকের ভূমিকা নিয়ে বা কাজটি সঠিকভাবে করে।

২। মূল্যায়ন উপকরণ হিসাবে ঃ

কোন প্রশিক্ষণার্থী একটি কাজ নির্ভুলভাবে করতে পারছেন কিনা তা মূল্যায়ন করার জন্য চেকলিষ্টটি অনুসরণ করা যাবে। হাতে কলমে কোন প্রশিক্ষণার্থী যখন কাজটি করবেন তখন প্রশিক্ষক তাকে পর্যবেক্ষণ করবেন। চেকলিষ্টের একটি পদক্ষেপ সঠিকভাবে করার জন্য চেকলিষ্টের ক্রমিক ছকে ১ (এক) এবং পদক্ষেপটি আংশিকভাবে বা সম্পূর্ণ ভুল করলে '০' (শূন্য) নম্বর দেবেন। বিষয়টির কোন কোন পদক্ষেপগুলিতে প্রশিক্ষণার্থীর দূর্বলতা রয়েছে তা প্রশিক্ষক নির্দিষ্টভাবে নির্ধারণ করবেন এবং প্রশিক্ষণার্থীকে সেই পদক্ষেপটির ব্যাপারে সচেতন করে তাৎক্ষনিক/পরবর্তীতে প্রশিক্ষণ দিবেন। এইভাবে ক্রমান্বয়ে মুল্যায়ণের মাধ্যমে প্রশিক্ষক প্রশিক্ষণার্থীকে দক্ষ করে তুলতে সক্ষম হবেন।

৩। ব্যবস্থাপনার উপকরণ হিসাবে ঃ

উপজেলা স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা কর্মকর্তা, উপজেলা পরিবার পরিকল্পনা, কমিউনিটি প্যারামেডিকের মেডিকেল অফিসার, ঊর্ধ্বতন পরিবার কল্যাণ পরিদর্শিকাও এই চেকলিষ্ট ব্যবহার করে পরিবার কল্যাণ পরিদর্শিকার কাজ তদারকি করতে পারবেন। এই জন্য কমিউনিটি প্যারামেডিক ট্রেনিং ইনস্টিটিউট এই সকল কর্মকর্তাদের প্রশিক্ষণের সময় একই চেকলিষ্ট সম্পর্কেও প্রশিক্ষণ দেয়া হবে। ফলে প্রশিক্ষণ শেষে তত্ত্বাবধানের সময় তাঁরা কাজ মূল্যায়ন করে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নিতে সক্ষম হবেন। এছাড়া তাদের পরবর্তী প্রশিক্ষণের প্রয়োজনীয় দিকগুলি চিহ্নিত করে নিপোর্টের সংশ্লিষ্ট বিভাগকে জানাতে পারবেন। চেকলিষ্ট অনুযায়ী কাজটি সুষ্ঠুভাবে সম্পাদনের জন্য তত্ত্বাবধায়ক ক্লিনিকের প্রয়োজনীয় সকল যন্ত্রপাতি ও দ্রব্যাদির সরবরাহ নিশ্চিত করবেন।

এই চেকলিষ্ট কমিউনিটি প্যারামেডিকগণ তাঁদের প্রশিক্ষণে এবং প্রশিক্ষণ শেষে কর্মক্ষেত্রে ব্যবহার করে মা ও শিশুকে উন্নতমানের সেবা প্রদান করতে পারবেন।

চেকলিষ্ট ব্যবহার সম্পর্কিত ধারণা

প্রয়োজনীয় দক্ষতা (Skill needed) ঃ প্রশিক্ষণ প্রদানের ধাপ সমূহ কিভাবে অনুসরণ করবেন-

কখন চেকলিষ্ট ব্যবহার করবেন ঃ

- প্রশিক্ষণে রোল প্লে এর সময়
- প্র্যাকটিক্যাল এর সময়
- সেবা প্রদানের সময়

কোথায় চেকলিষ্ট ব্যবহার করবেন ঃ

- ক্লাশ রুমে
- সেবা কেন্দ্রে
- স্যাটেলাইট ক্লিনিকে
- এম সি ডব্লিউ সি তে
- এন জি ও ক্লিনিকে

চেকলিষ্ট ব্যবহার পদ্ধতি ঃ

- প্রশিক্ষণার্থী হাতে কলমে কাজ করার সময় সংশ্লিষ্ট বিষয়ে চেকলিষ্টে বর্ণিত ধাপগুলো ক্রমান্বয়ে অনুসরণ করবেন।
- প্রশিক্ষক প্রশিক্ষণার্থীর হাতে কলমে কাজ পর্যবেক্ষণ করে সংশ্লিষ্ট চেকলিষ্টে রেটিং করে স্বাক্ষর দিবেন।
- চেকলিষ্টের উপরে ডানপার্শ্বে উল্লেখিত ১-৫ পর্যন্ত ঘরগুলোর প্রত্যেকটি এক একজন প্রশিক্ষণার্থীকে মূল্যায়নের জন্য নির্ধারিত। অর্থাৎ ৫টি ঘরের প্রত্যেকটিতে একজন করে মোট ৫ জন প্রশিক্ষণার্থীকে মূল্যায়ন (রেটিং) করা যাবে। আবার এই ১-৫ পর্যন্ত ঘরগুলো ১ জন প্রশিক্ষণার্থীকে বিভিন্ন তারিখে ৫ বার মূল্যায়ন করা যাবে। সেক্ষেত্রে ১-৫ পর্যন্ত ঘরে উপরের অংশে মূল্যায়নের দিনের তারিখ লিখতে হবে।
- সন্তোষজনক হলে রেটিং এর ঘরে প্রশিক্ষক প্রতিটি ধাপের জন্য ১ দিবেন এবং সন্তোষজনক না হলে শূন্য দিবেন।

রোগীর ইতিহাস গ্রহণ, রোগ নির্ণয় ও ব্যবস্থাপনা

একজন কমিউনিটি প্যারামেডিক কর্মস্থলে অত্যাবশ্যকীয় সেবা প্যাকেজের অন্যান্য উপাদান সমূহের পাশাপাশি রোগীর নিরাময়মূলক সেবাসমূহ প্রদান করে থাকেন। তিনি কর্মস্থল-এ অবস্থান করে সাধারণ রোগসমূহ নির্ণয় ও ইহার ব্যবস্থাপনা এবং প্রয়োজনে রেফার করতে সক্ষম হবেন। গ্রহীতার অসুবিধা সমূহের জন্য প্রথমে তাকে রোগ নির্ণয় করতে হয়। এই জন্য রোগীর পরীক্ষার প্রয়োজন হতে পারে। সবকিছুই ধারাবাহিক ভাবে করা হলে রোগ নির্ণয় করা সহজতর হবে। নিম্নে পদক্ষেপ সমূহ উল্লেখ করা হলঃ

১. রোগীর ইতিহাস গ্রহণ

২. রোগীর শারীরিক পরীক্ষা

(ক) রোগীর সাধারণ পরীক্ষা ও (খ) রোগীর সুনির্দিষ্ট পরীক্ষা

৩. ল্যাবরেটরী পরীক্ষা

যখনই রোগ নির্ণয় করতে সক্ষম হবেন তখন সেবা প্রদানকারী রোগের ব্যবস্থাপনা দিবেন। ব্যবস্থাপনা দিতে সমর্থ না হলে তিনি উপযুক্ত কোন হাসপাতাল/ ক্লিনিক বা চিকিৎসকের নিকট প্রেরণ করবেন এবং পরবর্তীতে রোগীর চিকিৎসার জন্য ফলোআপ করতে হবে।

রোগীর সীমিত নিরাময়মূলক সেবা প্রদান পদ্ধতি ঃ

১) রোগীর ইতিহাস গ্রহণ

বর্তমান প্রধান অসুবিধা সমূহ

- কি কি অসুবিধা
- কতদিন যাবৎ অসুবিধা
- অসুবিধা সমূহের ইতিহাস যেমন- অসুবিধার ধরণ, কিসে অসুবিধা বাড়ে বা কিসে কমে।

- বিস্তারিত ইতিহাস
- অতীত ইতিহাস
- পারিবারিক ইতিহাস (পরিবারের অন্যান্যদের এই অসুবিধা আছে কি না।)
- ব্যক্তিগত ইতিহাস (ধুমপান, তামাক, পান, জর্দা বা অন্যান্য অভ্যাস)
- পেশাগত ইতিহাস
- খাদ্যাভ্যাস (পানির উৎস, দৈনন্দিন খাবার দাবার ইত্যাদি)
- মহিলাদের ক্ষেত্রে মাসিকের ইতিহাস।

২) শারীরিক পরীক্ষা

(ক) রোগীর সাধারণ পরীক্ষা সমূহ ঃ

- নাড়ীর গতি নির্ণয়
- রক্তচাপ মাপা
- দেহের তাপমাত্রা পরিমাপ
- রক্তস্বল্পতা পরীক্ষা
- জন্ডিস
- শ্বাস-প্রশ্বাসের হার নির্ণয়
- ইডিমা (শোথ) পরীক্ষা
- ওজন মাপ (শিশুদের ও গর্ভবতী মহিলাদের ক্ষেত্রে)
- সায়ানোসিস
- স্ফীত লসিকা গ্রন্থি (Lymph node) পরীক্ষা

(খ) রোগীর সুনির্দিষ্ট পরীক্ষা ঃ

- রোগীর প্রধান অসুবিধা অনুযায়ী সংশ্লিষ্ট অঙ্গ প্রত্যঙ্গের পরীক্ষা সমূহ।

উদাহরণ-১

যেমন- পেটে ব্যথার ক্ষেত্রে - পেট পরীক্ষা করতে হবে

- পেটের কোথায় ব্যাথা- নাভীর চারদিকে কিংবা তলপেটে ইত্যাদি
- পেট ফুলে আছে কি না, টেন্ডার কিনা

উদাহরণ-২

মেযন- শ্বাসকষ্টের ক্ষেত্রে - বুক পরীক্ষা (ফুসফুস ও হৃৎপিন্ড) করতে হবে।

উদাহরণ-৩

যেমন- কোন ক্ষত থাকলে

- ক্ষতের পরীক্ষা করা
- ক্ষত হতে রক্তক্ষরণ হচ্ছে কি না
- ক্ষত পরিস্কার আছে কি না
- ক্ষতে কোন ইনফেকশন সংক্রমণ চিহ্ন আছে কি না

- ক্ষতে কোন বাহ্যিক বস্তু (Foreign Body) আছে কিনা

উপরোক্ত পরীক্ষাসমূহ প্রদয়ে চেকলিষ্ট অনুযায়ী শ্রেণীকক্ষে প্রশিক্ষক/ ফেসিলিটেটরের নির্দেশ অনুযায়ী রোগীর উপর অনুশীলন করুন এবং প্রাপ্ত ফলাফল স্বাস্থ্য কার্ডের সেবাদান অংশে ও দৈনিক রেজিষ্টারে লিপিবদ্ধ করুন।

ব্যবস্থাপনা ঃ

ব্যবস্থাপনার ৪টি পর্যায় ঃ

১। সাধারণ ব্যবস্থাপনা যেমন- রোগীর বিশ্রাম ও রোগের কারণ অনুযায়ী খাদ্য নির্ণয়

২। লক্ষণ ও উপসর্গের ব্যবস্থাপনা। যেমন- ব্যথার জন্য ব্যথানাশক বড়ি

৩। নির্দিষ্ট ব্যবস্থাপনা- রোগের কারণ নির্ণয় পূর্বক চিকিৎসা প্রদান। যেমন- কৃমির জন্য কৃমিনাশক বড়ি।

৪। জটিলতার ব্যবস্থাপনা। যেমন- কৃমির জন্য যদি ইন্টেসটিনাল অবষ্ট্রাকশন বা অন্ত্র বাধাগ্রস্ত হয় তবে তাৎক্ষনিকভাবে রেফারের ব্যবস্থা করা এবং রোগীর হাসপাতালে কি চিকিৎসা হলো তা ফলোআপ করা।

রোগের ইতিহাস গ্রহণ করে উপসর্গ সমূহ এবং পরীক্ষায় প্রাপ্ত ফলাফল সমূহ বিশ্লেষণ করে সাধারণ রোগীর ক্ষেত্রে রোগ নির্ণয় করে সীমিত নিরাময়মূলক চিকিৎসা দিন অথবা রোগ নির্ণয় না করতে পারলে অথবা রোগ জটিল হলে নিকটস্থ হাসপাতালে/ক্লিনিক বা চিকিৎসকের নিকট রেফার করুন।

সংযুক্তি : চেকলিস্টসমূহ

চেকলিস্ট-১

অত্যাবশ্যকীয় ঔষধের ব্যবহার (প্রশিক্ষকের ব্যবহারের জন্য)

ক্রমিক নং	দক্ষতার বিষয়	ঔষধের নাম	পর্যবেক্ষণ	হাতে কলমে
১।	এন্টিবায়োটিকের ব্যবহার: যেমন-	ক) পেনিসিলিন		
		খ) এম্পিসিলিন		
		গ) টেট্রাসাইক্লিন		

		ঘ) কোট্রাইমোক্সাজল		
২।	পরজীবি ও কৃমির ঔষধ	ক) লিভামিসোল		
		খ) মেবেনডাজল		
		গ) এ্যালবেনডাজল		
৩।	আমাশয়ের ঔষধ	মেট্রোনিডাজল		
৪।	জরায়ুর সংকোচনের ঔষধ	আরগোমেট্রিন		
৫।	হাঁপানীর ঔষধ	ক) এ্যামাইনোফাইলিন		
		খ) সালবুটামল		
৬।	পেট ব্যাথার ঔষধ	ক) এন্টাসিড (হাইপারএসিডিটির ঔষধ)		
		খ) এন্টিস্প্যাজমোডিক (হায়োসিন-এনবিউটাইল ব্রোমাইড)		
৭।	ব্যথা ও জ্বরের ঔষধ	প্যারাসিটামল		
৮।	এন্টিহিষ্টামিন	ক্লোরফেনিরামিন মেলিয়েট		
৯।	প্রশান্তিদায়ক ও স্নায়ু উত্তেজনা শান্তকারক ঔষধ/ঘুমের ঔষধ/খিচুনী নাশক	ক) ফেনোবারবিটন		
		খ) ডায়াজিপাম		
১০।	ত্বকের ঔষধ	ক) বেনজাইল বেনজোয়েট		
		খ) হুইটফিল্ড মলম		
১১।	চোখের মলম	ক) ক্লোরামফেনিকল		
		খ) টেট্রাসাইক্লিন		
১২।	খাদ্যের পরিপূরক ঔষধ	ক) ভিটামিন 'বি' কমপ্লেক্স		
		খ) আয়রণ বড়ি		

		গ) ফলিক এসিড বড়ি		
১৩।	বন্ধ্যাকরণ অপারেশনের পূর্বে ব্যবহৃত ঔষধ	ক) ডায়াজিপাম		
		খ) প্রোমেথাজিন হাইড্রোক্লোরাইড		
		গ) পেথিডিন		
		ঘ) এট্রোপিন		
১৪।	স্থানীয় অনুভূতি নাশক	জাইলোকেইন		
১৫।	পানি স্বল্পতার চিকিৎসা	ওআরএস (ORS)		

দ্রষ্টব্য ঃ চেকলিষ্ট অনুযায়ী হাতে কলমে প্রশিক্ষণ অবশ্যই বাস্তবায়ন করতে হবে।

চেকলিষ্টের ব্যাখ্যা

দক্ষতার বিষয়	পর্যবেক্ষণ	হাতে কলমে
	☐	☐ ☐ ☐

প্রশিক্ষণার্থীদের পর্যবেক্ষণের টার্গেট ২টা। প্রতিবার পর্যবেক্ষণের পর প্রশিক্ষক প্রযোজ্য ১টি বক্সে সই করবেন। হাতে কলমে টার্গেট ৩টা। প্রতিবার হাতে-কলমে কাজ করার পর প্রশিক্ষক প্রযোজ্য ১টি বক্সে সই করবেন।

চেকলিস্ট-২

আচরণ পরিবর্তনে যোগাযোগ

ক্রমিক নং	দক্ষতার বিষয়	পর্যবেক্ষণ		হাতে কলমে		
১।	পরামর্শদান					
২।	উদ্বুদ্ধকরণ					
৩।	রোল প্লে					

দ্রষ্টব্য ঃ ১ নম্বর অর্থাৎ পরামর্শদানের চেকলিষ্ট এই বিষয়ে সংযোজন করা হয়েছে। তবে ২ ও ৩ নম্বর দক্ষতার জন্য চেকলিষ্ট তৈরী করে নিতে হবে।

চেকলিস্ট-৩
গর্ভকালীন যত্ন

ক্রমিক নং	বিষয় (ছাত্রীদের কার্যক্রম)	পর্যবেক্ষণ	হাতে কলমে
১।	গর্ভবতী মায়ের নাম রেজিষ্ট্রেশন এবং কার্ড পূরণ		
২।	গর্ভবতী মায়ের শারীরিক পরীক্ষা ঃ		
	ক) রক্তস্বল্পতা দেখা		
	খ) নাড়ীর গতি		
	গ) রক্তচাপ মাপা		
	ঘ) জন্ডিস		
	ঙ) ইডিমা দেখা (Oedema)		

	চ) ওজন ও উচ্চতা মাপা		
	ছ) স্তন পরীক্ষা		
	জ) পেট পরীক্ষা করা		
	• পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে		
	• হাত বুলিয়ে বা প্যালপেশন করে	☐☐	☐☐☐
	• অস্কালটেশনের মাধ্যমে (Foetal heart sound শোনা ও গণনা করা প্রতি মিনিটে)	☐☐	☐☐☐
৩।	প্রশ্রাব পরীক্ষাঃ এ্যালবুমিন ও সুগার	☐☐	☐☐☐
৪।	গর্ভবতী মায়েদের টিটি টিকা প্রদান করা।	☐☐	☐☐☐
৫।	গর্ভবতী মায়েদের পুষ্টি ও স্বাস্থ্য শিক্ষা দেওয়া	☐☐	☐☐☐
৬।	ঝুঁকিপূর্ণ গর্ভ ও গর্ভকালীন জটিলতা সনাক্ত করা ও রেফারেল ফরম পূরণ করা	☐☐	☐☐☐
৭।	প্রি-এ্যকলাম্পটিক টক্সেমিয়ার (PET) লক্ষণ/চিহ্ন সনাক্ত করা ও রেফারেল নোটসহ রেফার করা (যদি থাকে)	☐☐	☐☐☐
৮।	গর্ভস্থ শিশুর অস্বাভাবিক অবস্থান ও উপস্থিতি নির্ণয় করা (যদি থাকে এবং রেফারেল নোটসহ রেফার	☐☐	☐☐☐

	করা)		

- যে যে দক্ষতার জন্য চেকলিষ্ট দেয়া আছে তা ব্যবহার করুন। যে গুলোর চেকলিষ্ট নেই সেগুলোর জন্য চেকলিষ্ট স্থানীয়ভাবে তৈরী করে নিন।

চেকলিস্ট-৪
প্রসবকালীন যত্ন

ক্রমিক নং	দক্ষতার বিষয়	পর্যবেক্ষণ	হাতে কলমে
১।	প্রসবকালীন যত্ন ঃ	☐☐	☐☐☐
	ক) প্রসবের সরঞ্জামাদি প্রস্তুত করা	☐☐	☐☐☐
	খ) প্রসবকালীন সময় শারীরিক পরীক্ষা করা	☐☐	☐☐☐
	গ) প্রসবের প্রথম, দ্বিতীয় ও তৃতীয় ধাপের ব্যবস্থাপনাসহ প্রসব করানো	☐☐	☐☐☐
	ঘ) গর্ভফুল পরীক্ষা করা	☐☐	☐☐☐

প্রসবকালীন যত্নের-পর্যবেক্ষণ এ ৫টি বক্স হবে এবং হাতে কলমে ১৫টি বক্স হবে।

পর্যবেক্ষণ	হাতে-কলমে

চেকলিস্ট-৫
নবজাত শিশুর যত্ন

ক্রমিক নং	দক্ষতার বিষয়	পর্যবেক্ষণ	হাতে কলমে
১।	নবজাত শিশুর তাৎক্ষনিক পরিচর্যা		
২।	নবজাতকের শারীরিক পরীক্ষা		
৩।	নাভি বাঁধা ও কাটা		
৪।	ওজন নেয়া		
৫।	স্তনের যত্নসহ শালদুধ খাওয়ানো		
৬।	চোখের যত্ন		
৭।	নাভির যত্ন নেয়া		
৮।	নাড়ী বাধার পর ইহা হতে রক্ত ঝরে কি না তা পরীক্ষা করা।		

চেকলিস্ট-৬
প্রসবোত্তর যত্ন

ক্রমিক নং	দক্ষতার বিষয়	পর্যবেক্ষণ	হাতে কলমে
১।	মায়ের ভাইটাল চিহ্নগুলো পরীক্ষা ও লিপিবদ্ধ করা		
২।	মায়ের স্তন পরীক্ষা ও শালদুধ খাওয়ানো		
৩।	ইনভলিউশন দেখা (Involution)		
৪।	যোনিপথে রক্তক্ষরণ আছে কি না দেখা		
৫।	লোকিয়া পরীক্ষা করা		
৬।	পেরিনিয়াল/এপিসিওটমী/সেলাইয়ের জায়গা পরীক্ষা ও যত্ন নেয়া		
৭।	মাকে পুষ্টি, বিশ্রাম ও স্বাস্থ্য শিক্ষা দেয়া		
৮।	শিশুর নাভি শুকানোর আগ পর্যন্ত নাভির যত্ন নেয়া এবং পরবর্তী সময়ে নাভির যত্ন সম্বন্ধে মাকে পরামর্শ দান		
৯।	প্রসবের ৬ সপ্তাহ পর শিশুকে		

	টিকাদানের জন্য মাকে পরামর্শ দান		
১০।	পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সম্পর্কে উপদেশ		
১১।	প্রসূতি মায়েদের ভিটামিন এ ক্যাপসুল প্রদান।		

চেকলিস্ট-৭
পরিবার পরিকল্পনা

ক্রমিক নং	দক্ষতার বিষয়	পরামর্শ	পর্যবেক্ষণ	বাছাইকরণ	হাতে কলমে
১।	পরিবার পরিকল্পনার পদ্ধতিসমূহ				
	ক) সন্তানকে ৬ মাস বয়স পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের দুধ খাওয়ানো				
	খ) নিরাপদ কাল				
	গ) কনডম				
	ঘ) খাবার বড়ি				
	ঙ) গর্ভনিরোধক ইনজেকশন				
	চ) আই ইউ ডি (কপার টি ৩৮০-এ/কপার টি ২০০-বি)				
	ছ) ভেসেকটমী অথবা ছুরি কাচি বিহীন (NSV)				
	জ) টিউবেকটমি				
	ঝ) ইমপ্ল্যান্ট				

২।	হাত ধৌত করা				
৩।	গ্লাভস পরা				
৪।	পি ভি পরীক্ষা করা				
৫।	টিউবেকটমি ফর্মপুরণ				
৬।	অস্ত্রপচার কক্ষের ব্যবস্থাপনা				
	ক) জরুরী ঔষুধসমূহ সাজানো ও প্রয়োগ				
	খ) যন্ত্রপাতি জীবাণুমুক্ত করণঃ				
	i) জীবাণুমুক্ত করণ- (ডিকন্টামিনেশন)				
	ii) উচ্চতাপমাত্রায় সংক্রমণমুক্ত করণ (Boiling)				
	iii) অটেক্লেভ করা				
	iv) রাসায়নিক পদ্ধতি ব্যবহার				
৭।	সি পি আর (CPR) (কার্ডিওপালমোনারী রিসাসিটেশন)				
৮।	বন্ধ্যাকরণ অপারেশনে জরুরী ট্রে প্রস্তুতকরণ				
৯।	শিরায় ইনজেকশন প্রয়োগ (অভিজ্ঞ ডাক্তার বা নার্সের/ এফডব্লিউভি এর সহায়তা।)				

দ্রষ্টব্য ঃ গ্রহীতা নির্বাচন ও পরিবার পরিকল্পনার বিভিন্ন পদ্ধতি সম্পর্কে কাউন্সেলিং এর উপর বিশেষ নজর দিতে হবে।

চেকলিস্ট-৮
প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ, যৌনবাহিত সংক্রমণ, এইচআইভি/এইডস

যে সকল বিষয়ে দক্ষতা অর্জন করতে হবে ঃ

ক্রমিক নং	দক্ষতার বিষয়	পর্যবেক্ষণ	হাতে কলমে
১.	মূত্রনালীর নিঃসরণ		
২.	যৌনাঙ্গ ক্ষত		
৩.	যোনিপথে নিঃসরন বা স্রাব		
৪.	মহিলাদের তল পেটে ব্যথা		
৫.	স্ফীত অন্ডকোষ		
৬.	কুঁচকিতে ফোলা		
৭.	নবজাতকের চোখে সংক্রমণ		
৮.	বন্ধ্যাত্ব		
৯.	মেনোপজ		
১০.	অনিয়মিত মাসিক স্রাব		
১১.	জরায়ু নিচে নেমে আসা (Prolapse)		
১২.	পেরিনিয়াম ছিড়ে যাওয়া (Perineal Tear)		
১৩.	ভেসিকো ভ্যাজাইনাল/ রেকটো ভ্যাজাইনাল ফিস্টুলা (VVF/RVF)		
১৪.	মূত্রতন্ত্রের সংক্রমণ		

দক্ষতা অর্জন ঃ

১) যোগাযোগ দক্ষতা
২) কাজটির করনীয় দক্ষতা

৩) সিদ্ধান্ত গ্রহণ এবং ফলোআপ দক্ষতা

চেকলিস্ট-৯
আই এম সি আই

ক্রমিক নং	দক্ষতার বিষয়	পর্যবেক্ষণ	হাতে কলমে
১।	শ্বাস-প্রশ্বাসের হার গণনা		
২।	নিউমোনিয়া রোগ নির্ণয় ঃ		
	ক) ২ মাসের নীচের শিশু		
	• ইতিহাস গ্রহণ		
	• শারীরিক পরীক্ষা		
	• রেফার/ চিকিৎসা		
	খ) ২ মাস থেকে ৫ বছর বয়সের শিশু		
	• ইতিহাস গ্রহণ		
	• শারীরিক পরীক্ষা		
	• ব্যবস্থাপনা/ রেফার		
	• স্বাস্থ্য ও পুষ্টি শিক্ষা		
৩।	সাধারণ সর্দিকাশি নির্ণয়, ব্যবস্থা প্রদান ও স্বাস্থ্য/পুষ্টি শিক্ষা		
৪।	টনসিলাইটিস রোগ নির্ণয় ঃ		
	ক) ইতিহাস গ্রহণ		
	খ) চেকলিষ্ট অনুযায়ী টনসিল পরীক্ষা		
	গ) ব্যবস্থা প্রদান/ রেফার		
	ঘ) উপদেশ প্রদান		
৫।	কান পাকা রোগ নির্ণয় ঃ		
	ক) ইতিহাস গ্রহণ		
	খ) পরীক্ষা করা		
	গ) ব্যবস্থা প্রদান/ রেফার		
	ঘ) উপদেশ প্রদান		
৬।	অতিরিক্ত জ্বরের রোগীকে চেকলিষ্ট অনুযায়ী স্পঞ্জ করা		

ক্রমিক নং	দক্ষতার বিষয়	পর্যবেক্ষণ	হাতে কলমে
৭।	ডায়রিয়া রোগ নির্ণয় ঃ		
	ক) ইতিহাস গ্রহণ		
	খ) পানিস্বল্পতা নির্ণয় ও শ্রেণীবিন্যাস		
	গ) নাড়ীর গতি ও তাপমাত্রা নির্ণয়		
	ঘ) ধাপ অনুযায়ী ব্যবস্থাপনা		
৮।	ডায়রিয়া আক্রান্ত শিশুর জন্য স্যালাইন বানানো		
৯।	মায়ের দুধ খাওয়ানোর বিষয় উপদেশ- মায়ের দুধ চলবে		
১০।	ডায়রিয়া প্রতিরোধমূলক স্বাস্থ্য শিক্ষা দেয়া (বিশুদ্ধ পানি ও স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানার ব্যবহার ও পরিস্কার পরিচ্ছন্নতাসহ)		
১১।	কৃমি আক্রান্ত শিশুকে চিহ্নিত করা এবং চিকিৎসা দেয়া		
১২।	কৃমি প্রতিরোধের জন্য স্বাস্থ্য শিক্ষা		
১৩।	সাদা আমাশয় আক্রান্ত শিশু চিহ্নিত করা ও চিকিৎসা প্রদান		
১৪।	রক্ত আমাশয় আক্রান্ত শিশু চিহ্নিত করা ও চিকিৎসা দেয়া		

চেকলিস্ট-১০
ই পি আই

ক্রমিক নং	দক্ষতার বিষয়	পর্যবেক্ষণ	হাতে কলমে

১।	ষ্টীম ষ্টেরিলাইজার প্রস্তুত করা এবং জীবাণুমুক্ত করা		
২।	টিকা দেওয়ার অধিবেশন পরিচালনা		
	ক) বিসিজি টিকা প্রদান (চেকলিষ্ট অনুযায়ী)		
	খ) পেন্টাভ্যালেন্ট টিকা প্রদান (চেকলিষ্ট অনুযায়ী)		
	গ) ওরাল পলিও (OPV) ভ্যাকসিন		
	ঘ) হামের টিকা		
৩।	টিকা দেওয়ার ফর্ম/ রেজিষ্টার/ টালিশিট পূরণ		
৪।	ডিসপোজেবল সিরিঞ্জের ব্যবহার ও তার ধ্বংসকরণ পদ্ধতি অনুশীলন		

চেকলিস্ট-১১
শিশুর ক্রমবৃদ্ধি পর্যবেক্ষণ ও পরামর্শদান

ক্রমিক নং	দক্ষতার বিষয়	পর্যবেক্ষণ	হাতে কলমে
১।	ওজন মাপা যন্ত্রের সঠিক ব্যবহার জানা ও ওজন		

	নেয়া		
	ক) সল্টার বেবী স্কেল		
	খ) বিম ব্যালেন্স বেবী স্কেল		
	গ) এন এন সি বার স্কেল		
২।	স্কেলের সাহায্যে ও টেপের সাহায্যে উচ্চতা মাপা		
৩।	মধ্য বাহুর মাপ (টেপের সাহায্যে)		
৪।	গ্রোথ চার্টের সঠিক ব্যবহার ও প্লটিং		
৫।	গ্রোথ চার্টের গুরুত্ব সম্পর্কে মাকে অবহিত করণ, পুষ্টির মান নির্ণয় ও প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ গ্রহণ।		

চেকলিস্ট-১২
পুষ্টি ও পুষ্টির অভাব জনিত রোগ

ক্রমিক নং	দক্ষতার বিষয়	পর্যবেক্ষণ	হাতে কলমে
১।	মায়েদের স্বাস্থ্য শিক্ষা ঃ		
	ক) শিশুকে শালদুধসহ ৬ মাস পর্যন্ত মায়ের দুধ খাওয়ানো		
	খ) শিশুর বাড়তি খাবার ও ২ বছর পর্যন্ত মায়ের		

	দুধ খাওয়ানো		
২।	ক) গর্ভ অবস্থায় মায়ের বাড়তি খাবার		
	খ) প্রসূতি মায়ের বাড়তি খাবার		
	গ) আঁশযুক্ত খাবার		
	ঘ) পুষ্টিহীন শিশুর জন্য বিশেষ খাবার		
	ঙ) ভিটামিন ‘এ’ যুক্ত খাবার ও অন্ধত্ব প্রতিরোধ		
৩।	পুষ্টিহীন শিশু বাছাই করা ও চিকিৎসাদান		
	ক) সাধারণ পুষ্টি		
	খ) গা ফোলা (কোয়াশিওরকর)	☐ ☐	☐ ☐ ☐
	গ) হাড্ডিসার (ম্যারাসমাস)	☐ ☐	☐ ☐ ☐
৪।	রক্তস্বল্পতা চিহ্নিতকরণ ও চিকিৎসা প্রদান	☐ ☐	☐ ☐ ☐
৫।	রাত কানা রোগ চিহ্নিতকরণ ও চিকিৎসা প্রদান	☐ ☐	☐ ☐ ☐
৬।	বিটট স্পট চিহ্নিতকরণ ও চিকিৎসা প্রদান	☐ ☐	☐ ☐ ☐
৭।	ভিটামিন ‘বি’ এর অভাব জনিত রোগ চিহ্নিতকরণ এবং চিকিৎসা প্রদান	☐ ☐	☐ ☐ ☐
৮।	সুষম খাবার বাছাইকরণ ও খিঁচুড়ী রান্নাকরণ (অনুশীলন)	☐ ☐	☐ ☐ ☐
৯।	গলগন্ড রোগ নির্ণয় ও চিকিৎসা প্রদান	☐ ☐	☐ ☐ ☐

চেকলিস্ট-১৩
সংক্রামক রোগ নিয়ন্ত্রণ

বাংলাদেশে বর্তমান স্বাস্থ্য সেবা কর্মসূচীতে অত্যাবশ্যকীয় সেবা প্যাকেজে সাধারণ সংক্রামক রোগ সমূহ চিহ্নিত করে এর চিকিৎসা ও প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করা প্রয়োজন। সংক্রামক ব্যাধি/ রোগ সমূহের কারণে মৃত্যু ও রুগ্ন অবস্থা দূরীভূত করার জন্য সকল সেবা প্রদানকারী স্ব স্ব অবস্থানে থেকে সেবা প্রদানের জন্য এ ব্যাপারে প্রয়োজনীয় দক্ষতা থাকা আবশ্যক।

যে সকল বিষয়ে দক্ষতা অর্জন করতে হবে তাহা নিম্নরূপ ঃ

ক্রমিক নং	দক্ষতার বিষয়	পর্যবেক্ষণ	হাতে কলমে

১)	যক্ষা রোগীর ইতিহাস গ্রহণ ও শারীরিক পরীক্ষা		
২)	যক্ষা রোগীর ঔষধ সেবনে বিসিসি শিক্ষা		
৩)	কুষ্ঠ রোগীর ইতিহাস গ্রহণ ও শারীরিক পরীক্ষা		
৪)	কুষ্ঠ রোগীর ঔষধ সেবনে বিসিসি শিক্ষা		
৫)	ডেঙ্গু জ্বর এর ইতিহাস গ্রহণ ও শারীরিক পরীক্ষা		
৬)	ডেঙ্গু জ্বর এর রোগীকে স্বাস্থ্য শিক্ষা		
৭)	ফাইলেরিয়া রোগীর ইতিহাস গ্রহণ ও শারীরিক পরীক্ষা		
৮)	ফাইলেরিয়া রোগীকে বিসিসি শিক্ষা প্রদান		
৯)	কালাজ্বর রোগীর ইতিহাস গ্রহণ ও শারীরিক পরীক্ষা		
১০)	কালাজ্বর রোগীকে বিসিসি শিক্ষা প্রদান		
১১)	কৃমি রোগীর ইতিহাস গ্রহণ ও শারীরিক পরীক্ষা		
১২)	কৃমি রোগ প্রতিরোধে স্বাস্থ্য/বিসিসি শিক্ষা প্রদান		
১৩)	আর্সেনিকোসিস রোগীর ইতিহাস গ্রহণ ও শারীরিক পরীক্ষা		
১৪)	আর্সেনিকোসিস রোগীর বিসিসি শিক্ষা প্রদান		
১৫)	ম্যালেরিয়া জ্বরের রোগীর ইতিহাস গ্রহণ ও শারীরিক পরীক্ষা		
১৬)	ম্যালেরিয়া রোগীর ঔষধ সেবনে বিসিসি প্রদান		

চেকলিস্ট-১৪
সীমিত নিরাময়মূলক সেবা

ক্রমিক নং	দক্ষতার বিষয়	পর্যবেক্ষণ	হাতে কলমে
১)	তাপমাত্রা নির্ণয় করা এবং তাপমাত্রার চার্ট পূরণ করা		
২)	জ্বরের প্রাথমিক চিকিৎসা প্রদান (১০০ ডিগ্রী ফাঃহাঃ) এর উপরে		
৩)	জ্বরের রোগীকে স্পঞ্জ করা (১০২ ডিগ্রী ফাঃহাঃ) এর উপরে		
৪)	রক্তপাতের প্রাথমিক চিকিৎসা (নাক দিয়ে রক্তপাত)		

৫)	ক্ষতস্থানের ব্যবস্থাপনা		
৬)	পোড়া (Burn) রোগীর ডিগ্রী (স্তর) নির্ণয় এবং তার ব্যবস্থাপনা ও রেফার		
৭)	মডেলে কৃত্রিম শ্বাস প্রশ্বাস অনুশীলন করা		
৮)	হাড় ভাঙ্গার প্রাথমিক চিকিৎসা ও রেফার		
৯)	বিষ খাওয়া রোগীর ব্যবস্থাপনা		
১০)	সাপে কাটা রোগীর প্রাথমিক চিকিৎসা		
১১)	পানিতে ডোবা রোগীর কৃত্রিম শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যবস্থাপনা (রোল প্লে এর মাধ্যমে)		
১২)	কাটা ক্ষত রোগীর ব্যবস্থাপনা (মডেলের উপরে)		
১৩)	রক্তক্ষরণ এর ব্যবস্থাপনা (শরীরের অন্য কোন জায়গায়)		
১৪)	অজ্ঞান রোগীর প্রাথমিক ব্যবস্থাপনা		
১৫)	শক এর প্রাথমিক ব্যবস্থাপনা		
১৬)	খিঁচুনীর কারণ ও ব্যবস্থাপনা		
১৭)	কুকুরে কামড়ানো বা অন্য কোন প্রাণি কামড়ানো রোগীর ব্যবস্থাপনা		
১৮)	হিট স্ট্রোক রোগীর ব্যবস্থাপনা		
১৯)	মচকে যাওয়া রোগীর ব্যবস্থাপনা		
২০)	কান পাকা রোগীর ব্যবস্থাপনা		
২১)	চোখ ওঠা রোগীর ব্যবস্থাপনা		
২২)	খুজলি পাঁচড়া (চর্মরোগ) জনিত রোগীর ব্যবস্থাপনা		
২৩)	দাদ ও রিং ওয়ার্ম জনিত রোগীর ব্যবস্থাপনা		
২৪)	হাঁপানী রোগীর ব্যবস্থাপনা		

২৫)	শরীরের বিভিন্ন অংশে ব্যথার ব্যবস্থাপনা		
২৬)	মাথা ব্যথা রোগীর ব্যবস্থাপনা		
২৭)	পেটে ব্যথাজনিত রোগীর ব্যবস্থাপনা		
২৮)	বুকে ব্যথাজনিত রোগীর ব্যবস্থাপনা		
২৯)	গিরায় ব্যথা রোগীর ব্যবস্থাপনা		
৩০)	দাঁতের ব্যথা রোগীর ব্যবস্থাপনা		
৩১)	থার্মোমিটার ব্যবহার করে তাপমাত্রা চার্টে লিপিবদ্ধ করা		
৩২)	ব্যান্ডেজ অনুশীলন মডেলে		
	ক. হাত		
	খ. পা		
	গ. মাথা		
	ঘ. আঙ্গুল		

চেকলিস্ট-১৫
ক্লিনিক ব্যবস্থাপনা

ক্রমিক নং	দক্ষতার বিষয়	পর্যবেক্ষণ	হাতে কলমে
১)	সেবা কেন্দ্রে কমিউনিটি প্যারামেডিকের দায়িত্ব ও কর্তব্য এবং সেবা সমূহের		
২)	সেবা কেন্দ্রে সেবা সমূহের তালিকা প্রদান		
৩)	সেবা কেন্দ্রের পরিস্কার পরিচ্ছন্নতা		
৪)	সেবা কেন্দ্রের ব্যবহৃত রেজিষ্টার সমূহের সঠিক ব্যবহার ও রক্ষণাবেক্ষণ		
৫)	সেবা কেন্দ্রের MSR সমূহের ব্যবহার ও রক্ষণাবেক্ষণ		

৬)	মাসিক কাজের অগ্রীম কর্ম পরিকল্পনা প্রণয়ন		
৭)	ডিসপোজেবল সিরিঞ্জ ও অন্যান্য মালামাল যাহা ব্যবহার অনুপযোগী তাহা বিনষ্টকরণ		
৮)	মাসিক খরচের হিসাব সংরক্ষণ ও প্রতিবেদন তৈরী		
৯)	রেজিষ্টার ও নথি সংরক্ষণ ও প্রতিবেদন তৈরী		
১০)	স্যাটেলাইট ক্লিনিক পরিদর্শন ও প্রতিবেদন তৈরী		
১১)	রেজিষ্টার, নথি সংরক্ষণ, প্রতিবেদন তৈরী ও প্রেরণ		

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-১৬
দলীয় বিসিসি শিক্ষা

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
	দলীয় বিসিসি শিক্ষার পূর্ব প্রস্তুতি নিন ঃ						
১।	চাহিদা অনুযায়ী বিষয়বস্তু নির্ধারণ করুন এবং পরিবেশ তৈরী করুন						
২।	পাঠ পরিকল্পনা (Lesson Plan) তৈরী/ সংগ্রহ করুন						
৩।	ক্লাশের উপকরণ তৈরী/ সংগ্রহ করুন						
৪।	মায়েদের গোল আকারে বসার ব্যবস্থা করুন						
	দলীয় বিসিসি শিক্ষা অধিবেশন পরিচালনা করুন ঃ						
৫।	শুভেচ্ছা বিনিময় ও সম্পর্ক স্থাপন করুন						
৬।	আলোচ্য বিষয়ের নাম বলুন						
৭।	প্রশ্ন-উত্তরের মাধ্যমে নির্ধারিত বিষয় সম্বন্ধে মায়েদের পূর্বজ্ঞান যাচাই করুন						
৮।	মায়েদের প্রচলিত বিশ্বাস ও কুসংস্কার জেনে নিন						

৯।	সহজ স্থানীয় ভাষা ব্যবহার করুন							
১০।	সঠিক এবং পর্যাপ্ত তথ্য উপস্থাপন করুন							
১১।	উপকরণ সঠিকভাবে ব্যবহার করুন							
১২।	নিজে কম কথা বলুন এবং মায়েদের বেশী অংশগ্রহণে আগ্রহী করে তুলুন							
১৩।	প্রশ্নের উত্তর দেওয়ার জন্য সব সময় মায়েদের প্রশংসা করুন							
১৪।	প্রশ্ন-উত্তরের মাধ্যমে ও উপকরণ পুনঃপ্রদর্শনের মাধ্যমে আলোচ্য বিষয়বস্তু মূল্যায়ণ করুন							
১৫।	ক্লাশ শেষে প্রধান বিষয়গুলো পুনরালোচনা করুন							
১৬।	সকলকে ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশন শেষ করুন							
১৭।	কারো ব্যক্তিগত প্রশ্নের জন্যে কিছুক্ষণ অপেক্ষা করুন							

মোট =
প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ
তারিখ ঃ
সন্তোষজনক ঃ ১
সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিষ্ট প্রশিক্ষক পূরণ করবেন। প্রতিটি কলাম প্রতিটি রোগী/ গ্রহীতার জন্য প্রযোজ্য। ৬টি কলাম ৬ জন রোগী/গ্রহীতার জন্য প্রযোজ্য। মান সন্তোষজনক হলে প্রাপ্ত নম্বর ১ এবং সন্তোষজনক না হলে প্রাপ্ত নম্বর শূন্য হবে। এইভাবে প্রশিক্ষক চেকলিষ্ট পূরণ করবেন।

থার্মোমিটার ব্যবহার করে শরীরের তাপমাত্রা মাপা

তাপমাত্রা মাপার জন্য থার্মোমিটার এর সাধারণ তথ্যঃ আমরা সাধারণতঃ ফারেনহাইট স্কেলে তাপমাত্রা মাপি, তবে সেলসিয়াস স্কেলেও মাপা হয়। দুই প্রকার তাপমাত্রা যন্ত্র নিম্নরূপ :

(ক) সেলসিয়াস (সি.)
(খ) ফারেনহাইট (এফ.)

নিম্নের ফরমেট অনুযায়ী এক স্কেল থেকে অন্য স্কেলে রূপান্তর করা যায়।

$$\frac{C}{৫} = \frac{F-৩২}{৯}$$

উদাহরণ ঃ মিথুনের বয়স ৫ বৎসর। কয়েকদিন যাবত তার শরীরে জ্বর আছে। তাপমাত্রা মেপে দেখা গেল তার তাপমাত্রা ১০২ ডিগ্রী ফারেনহাইট, সেলসিয়াস স্কেলে এ ইহা কত হবে।

প্রথমে ফর্মুলাটি বসাতে হবে।

$$\frac{C}{৫} = \frac{F-৩২}{৯}$$

বা

$$\frac{C}{৫} = \frac{১০২-৩২}{৯}$$

বা

$$\frac{C}{৫} = \frac{৭০}{৯}$$

= ৩৮.৯ ডিগ্রী সেলসিয়াস

বা

$$C = \frac{৭০ \times ৫}{৯}$$

অনুশীলনী ঃ তাপমাত্রা ৩৭ ডিগ্রীC, ৩৮ ডিগ্রীC ৩৯ ডিগ্রীC, ও ৪০ ডিগ্রীC, কে ফারেনহাইট এ রূপান্তর করুন।

চেকলিস্ট-১৭
দেহের তাপমাত্রা পরিমাপ

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	**১**	**২**	**৩**	**৪**	**৫**	**৬**
১।	প্রয়োজনীয় সামগ্রী সংগ্রহ করুন (থার্মোমিটার, সাবান, জীবাণুনাশক দ্রবণ, তুলা, পানি, পাত্র)						
২।	থার্মোমিটার সাবান ও পানি দিয়ে ধুয়ে নিন অথবা জীবানুনাশক দ্রবণ থেকে তুলা দিয়ে ২ বার মুছে নিন।						
৩।	নির্দিষ্ট বাস্কেটে তুলা ফেলুন						
৪।	থার্মোমিটার ঝাঁকিয়ে পারদের দাগ ৯৬ ডিগ্রী ফাঃ অথবা ৩৭ ডিগ্রী সেঃ এর নীচে নামান						
৫।	রোগীকে ব্যাখ্যা করুন কি করতে যাচ্ছেন						
৬।	বগলে থার্মোমিটার লাগান এবং রোগীকে থার্মোমিটার চেপে রাখতে বলুন						
৭।	থার্মোমিটার এভাবে ১ মিনিট রাখুন						
৮।	থার্মোমিটার বগল থেকে বের করে আনুন						
৯।	এখন তাপমাত্রা দেখুন। রূপালী দাগ না দেখা পর্যন্ত থার্মোমিটার ঘুরাতে থাকুন						
১০।	পুনরায় থার্মোমিটার মুছে জীবাণুনাশক দ্রবণে অথবা খাপে ভরে রাখুন						

১১।	তাপমাত্রার ফলাফল লিপিবদ্ধ করুন						
১২।	প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ গ্রহণ করুন এবং ভাল থাকলেও রোগীকে বলুন						

মোট =
প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ
তারিখ ঃ
সন্তোষজনক ঃ ১
সন্তোষজনক নয় ঃ ০

সাধারণ তাপমাত্রা = ৩৭ ডিগ্রী সেঃ বা ৯৮ ডিগ্রীফারেনহাইট।

চেকলিস্ট-১৮

শ্বাস-প্রশ্বাসের হার গণনা

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১।	আরামদায়কভাবে রোগীকে বসতে/ শুতে দিন						
২।	প্রয়োজন মত রোগীর বুকের উপর হতে ভারি কাপড় সরিয়ে দিন						
৩।	শ্বাস-প্রশ্বাসের সংগে বুকের উঠা নামা পর্যবেক্ষণ করুন এবং পুরো ১ মিনিট শ্বাস-প্রশ্বাস গণনা করুন (একবার উঠা এবং নামা= ১ শ্বাস-প্রশ্বাস)						
৪।	গণনার হার লিপিবদ্ধ করুন।						
৫।	যদি কোন অস্বাভাবিকতা থাকে তা হলে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ গ্রহণ করুন						

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

বয়স অনুসারে শ্বাস-প্রশ্বাসের হার-

০-২ মাস	-	মিনিটে ৬০ এর কম
২-১২ মাস	-	মিনিটে ৫০ এর কম
১ বছর - ৫ বছর	-	মিনিটে ৪০ এর কম
পূর্ণ বয়স্ক	-	মিনিটে ১৬-২০ এর মধ্যে

কাটা বা ক্ষতের প্রাথমিক ব্যবস্থাপনা

কাটা বা ক্ষত কি?

চামড়া কিংবা অন্যান্য টিস্যু কেটে বা ছিড়ে গেলে যখন উহার স্বাভাবিক ধারাবাহিকতা ও গঠন নষ্ট হয়ে যায়, তখন তাকে ক্ষত বলে। হঠাৎ পড়ে গেলে কিংবা ধারালো বস্তুর আঘাতের ফলে ক্ষত সৃষ্টি হয়।

কাটা বা ক্ষতের প্রাথমিক ব্যবস্থাপনা ঃ

ক্ষত স্থান উচু করে ধরতে হবে। ক্ষতের চিকিৎসা শুরু করার পূর্বে যিনি চিকিৎসা করবেন তার হাত সাবান ও পানি দিয়ে ভাল করে ধুতে হবে।

তারপর ক্ষতস্থান পরিস্কার পানি ও সাবান দিয়ে ভাল করে ধুতে হবে। ক্ষতস্থান পরিস্কার করার সময় সতর্ক থাকতে হবে যাতে ঐ স্থানের ময়লা সম্পূর্ণভাবে পরিস্কার করা হয়। কাটা চামড়া তুলে তার নীচেও পরিস্কার করতে হবে।

ফরসেপ বা চিমটার মতো কোন কিছুর সাহায্যে ভাল করে ময়লার কণা পরিস্কার করতে হবে। এই জাতীয় জিনিস অবশ্যই ৩০ মিনিট পানিতে সিদ্ধ করে জীবাণু মুক্ত করে নিতে হবে। সম্ভব হলে কুসুম গরম পানি দিয়ে ক্ষতস্থান ধুতে হবে। ক্ষতের মধ্যে কোথাও নোংরা কিছু থাকলে প্রদাহের সৃষ্টি হতে পারে।

সরাসরিভাবে কোন ক্ষতস্থানে স্পিরিট বা টিংচার আয়োডিন লাগাবেন না। এতে শরীরের মাংসের ক্ষতি হতে পারে এবং ক্ষতস্থান শুকাতে দেরী হবে। সাবান ও পানি ব্যবহার করা যেতে পারে। ক্ষতস্থান পরিস্কার করে একটা কাপড় দিয়ে চেপে রাখতে হবে। যতক্ষণ পর্যন্ত রক্ত পড়া না থাকে ততক্ষণ ক্ষত স্থান চেপে রাখতে হবে। নরমাল স্যালাইন, সহনশীল গরম পানি দিয়ে ক্ষতস্থান পরিস্কার করা ভাল।

কাঁটা বা ক্ষতস্থান খোলা রাখাই ভাল। যদি প্রয়োজন হয় বা ক্ষতস্থান বড় হয় তবে ব্যান্ডেজ করতে হবে। প্রত্যেকদিন ক্ষতস্থান পর্যবেক্ষণ করুন এবং কোন প্রদাহ দেখা দিলে প্রয়োজনে প্রতিদিন কিংবা একদিন পরপর ক্ষতস্থান পরিস্কার করুন এবং না শুকানো পর্যন্ত পরিস্কার পট্টি লাগিয়ে দিন।

বেশী কেঁটে গেলে জোড়া লাগাতে হবে

কাঁটা অংশ জোড়া লাগানোর আগে ঐ জায়গা ভাল করে সাবান ও কুসুম গরম পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলতে হবে। (আঘাত জনিত ক্ষতস্থানে সেলাই করা দ্রষ্টব্য)। রক্তক্ষরণ বেশী হলে প্রথম ব্যান্ডেজ না খুলে আর একটি ব্যান্ডেজ প্রথমটার উপরে লাগান এবং রোগীকে নিকটস্থ স্বাস্থ্য কেন্দ্রে বা হাসপাতালে পাঠান।

আঘাত জনিত কাটার সেলাই (Stitch) দেয়া

প্রত্যন্ত গ্রামাঞ্চলে সাধারণ ছোটখাটো দূর্ঘটনায় শরীরে যে কোন স্থানে ক্ষত বা কেটে যাওয়ার কারণে রক্তপাতসহ অন্য কোন ঝুঁকিপূর্ণ উপসর্গ দেখা দিতে পারে। সে ক্ষেত্রে একজন সেবা প্রদানকারী হিসেবে একজন কমিউনিটি প্যারামেডিকের অনেক কিছুই করার আছে। নিম্নে উল্লেখিত চেকলিষ্ট অনুযায়ী সেবা প্রদানকারী ব্যবস্থা গ্রহণ করতে পারেন। সেলাই দেয়ার জন্য প্রয়োজনীয় দ্রব্যাদি ও যন্ত্রপাতি জীবাণুমুক্ত ট্রেতে সবসময় প্রস্তুত রাখতে হবে।

যন্ত্রপাতি ও দ্রব্যাদি ঃ

(১) ট্রে- ১টি, (২) গজ বা তুলা প্রয়োজনমত, (৩) ফরসেপ ২ টি (১ টি প্লেন ও ১টি টুথ ফরসেপ থাকবে, (৪) নিডল ২টি (বাকা ১টি, সোজা ১টি), (৫) সুতা জীবাণুমুক্ত (দুই রোল), (৬) নিডল হোল্ডার ১টি (৭) পরিমাণমত ব্যান্ডেজ, (৮) কাঁচি ১টি।

চেকলিষ্ট ঃ

১। কোন দূর্ঘটনার সংবাদ পাওয়া মাত্র বা দূর্ঘটনার রোগী আপনার কাছে আসা মাত্রই আপনি জরুরীভাবে ব্যবস্থা নেয়ার জন্য নিজেকে তাৎক্ষনিকভাবে তৈরী করে নিবেন।

২। আঘাত এর স্থান নির্ণয় করে তুলা বা গজ দিয়ে চেপে রেখে রক্তপাত বন্ধ করতে হবে। (আঘাত যদি পেটে, বুকে বা মাথার মধ্যে হয় তবে সেক্ষেত্রে তাৎক্ষনিকভাবে হাসপাতালে রেফার করবেন)।

৩। পরিস্কার পানি দিয়ে দুই হাত ভালভাবে সাবান দিয়ে ধৌত করে গ্লাভস পরে নিবেন।

৪। গজ বা তুলা দিয়ে ক্ষতস্থান এ্যান্টিসেপটিক সলিউশন দিয়ে ভাল করে পরিস্কার করে নিবেন।

৫। ক্ষতস্থান পরীক্ষা করে দেখতে হবে যে সেলাই দেয়া প্রয়োজন কি না। যদি প্রয়োজন হয় তবে ফরসেপ দিয়ে বাম হাতের সাহায্যে ক্ষত ধরে স্থির করে রেখে ডান হাত দিয়ে নিডল হোল্ডার দিয়ে সেলাই করতে হবে।

৬। কয়টি সেলাই প্রয়োজন হবে তা নির্ভর করবে আঘাতের ধরন ও বিস্তৃতি অনুযায়ী।

৭। সেলাই করার পর রক্ত বা অন্য কোন পদার্থ পুনরায় (এ্যান্টিসেপটিক সলিউশন তুলায় লাগিয়ে) পরিস্কার করতে হবে।

৮। জীবাণুমুক্ত গজ দিয়ে ক্ষতস্থান ঢেকে দিতে হবে এবং এ্যাডহেসিভ টেপ দিয়ে আটকিয়ে দিতে হবে।

৯। সেলাই কাটার জন্য ক্লিনিকে ৮ম দিনের দিন আসতে এবং পানি বা অন্য কোন পদার্থ না লাগানোর জন্য রোগীকে সতর্ক করতে হবে।

১০। এন্টিবায়োটিক ও ব্যথা নাশক ঔষধ প্রয়োজন হলে খেতে বলতে হবে, ঔষধ এর ডোজ এবং কতদিন খাবে তা স্পষ্ট করে কাগজে লিখে দিতে হবে।

১১। রোগী বা তার সাথে যিনি আসবেন তাকে সব বুঝিয়ে বলতে হবে ও ফিডব্যাক নিতে হবে এবং ভবিষ্যতে ফলোআপ করতে হবে (যদি উপদেশ মত রোগী ক্লিনিকে পুনরায় না আসেন)।

চেকলিস্ট-১৯

সেলাই কাটা

ক্রমিক নং	যে সব বিষয় দেখতে হবে/ করতে হবে
১।	সেলাই কাটার যন্ত্রপাতি সিদ্ধ করে নিন
২।	হাত ধুয়ে নিন
৩।	ব্যান্ডেজ খুলুন
৪।	তুলা স্যাভলনে ভিজিয়ে সেলাইয়ের স্থান মুছে দিন
৫।	সেলাই এর গিট টেনে চামড়ার কাছের সুতা কেটে নিন এবং বের করুন। (সুতার বেশীরভাগ যে অংশ চামড়ার বাইরে ছিল সে অংশ যেন বের করার সময়ে চামড়ার নীচে চলে না যায়)।
৬।	ক্ষতস্থান ভাল থাকলে রোগীকে পরবর্তী উপদেশ দিন ক্ষতস্থানে সংক্রমণ দেখা দিলে ব্যবস্থা নিন
৭।	এক টুকরা জীবাণুমুক্ত গজ দিয়ে ক্ষতস্থান ঢেকে দিন
৮।	এ্যামপিসিলিন ১টা ক্যাপসুল দিনে ৪ বার করে ৫ থেকে ৭ দিন রোগীকে খেতে দিন
৯।	ডাক্তারকে জানান। রেফারেল চিঠিসহ রেফার করুন।

হাড় ভাঙ্গার প্রাথমিক ব্যবস্থাপনা

১। **হাড় ভাঙ্গা (Fracture) কি?**

আঘাতে যদি দেহের কোন হাড় ফেটে বা ভেংগে যায় তবে তাকে হাড়ভাঙ্গা বা Fracture বলে।

২। **হাড় ভাঙ্গার লক্ষণ ও চিহ্ন ঃ**

ব্যথা (Pain)

ফোলা বা স্ফীতি (Swelling)

ভেঙ্গে যাওয়া স্থান স্বাভাবিক ভাবে নাড়াতে না পারা (Loss of normal function)

হাত দিলে ব্যথা (Tenderness) অনুভব করা

ভেঙ্গে যাওয়া স্থানে অসমতার (Irregularity) সৃষ্টি হওয়া

রোগীর আঘাত প্রাপ্তির ইতিহাস থাকা।

৩। **হাড় ভেঙ্গে গেলে তার যত্ন ঃ**

যখন কোন হাড় ভেঙ্গে যায় তখন সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়টি হচ্ছে হাড়টি একটি নির্দিষ্ট অবস্থানে রাখা। এটা করা হলে তা অধিক ক্ষতি রোধ করে এবং তাড়াতাড়ি সেরে ওঠার জন্য সহায়ক হয়।

একটি স্প্লিন্ট (Splint) বা বন্ধফলক তৈরী করুন এবং সম্ভব হলে ভাঙ্গা জায়গাটি স্বাভাবিক অবস্থায় এনে এমনভাবে বাধুন যেন ভাঙ্গার উপরে এবং নীচের জোড়া সমূহ নড়াচড়া না করে। যদি ক্লিনিকে স্প্লিন্ট না থাকে তবে স্প্লিন্ট তৈরীর জন্য ভাঙ্গা জায়গার স্থানভেদে প্রয়োজনীয় লম্বা ২ টুকরা কাঠ বা লাঠি কিংবা শক্ত জাতীয় যে কোন কিছু ব্যবহার করা যেতে পারে। ২ টুকরা কাঠ বা হাতের কাছে স্প্লিন্ট তৈরী করার মত যা পাওয়া যায় তা ভাঙ্গা অংশের দুই পার্শ্বে স্থাপন পূর্বক মাঝখানে তুলা কিংবা পরিস্কার কাপড় বেশী করে দিয়ে গজ বা অন্য কিছুর সাহায্যে ভাঙ্গা অংশ অনড় রাখার পদ্ধতিই হচ্ছে স্প্লিন্ট বাঁধা।

৪। **শরীরের বিভিন্ন অংগের হাড় ভাঙ্গার প্রাথমিক ব্যবস্থাপনা ঃ**

শরীরের যে কোন অংগের হাড় ভাঙ্গার ক্ষেত্রে প্রাথমিক চিকিৎসা হিসেবে যা করা উচিত তা হলো-প্রথমে ব্যথা ও নড়াচড়ায় কোথায় কষ্ট হচ্ছে জানা এবং ফোলা ও বিকৃতি দেখা। ধীরে ধীরে যতদূর সম্ভব কম নড়াচড়ার দ্বারা হাড়ের অসমতা অনুভব করে আঘাত প্রাপ্ত স্থানে স্প্লিন্ট বেঁধে রোগীকে উপযুক্ত স্থানে অর্থাৎ চিকিৎসকের কাছে বা হাসপাতালে প্রেরণ করতে হবে। এর মধ্যে যদি রক্তপাত হয় বা ক্ষত থাকে তার জন্য যথাযথ ব্যবস্থা নিতে হবে।

উরুর হাড় অর্থাৎ ফিমার (Femur) ভেঙ্গে গেলে বিশেষভাবে যত্নবান হতে হবে। এক্ষেত্রে প্রচুর রক্তক্ষরণ হয়ে সংকটাপন্ন অবস্থার সৃষ্টি হতে পারে বিধায় রোগীকে অবিলম্বে স্বাস্থ্য কেন্দ্রে নিয়ে যেতে হবে। সমস্ত শরীর অনড় রাখতে হবে। গলা ও পিঠের হাড় ভেঙ্গে বিশেষ করে মেরুদন্ডের কোথাও ভেঙ্গে গেলে রোগীকে নড়াচড়া করার ব্যাপারে খুব সতর্ক হতে হবে। রোগীকে অবিলম্বে ইতিমধ্যে রোগীর ভেঙ্গে যাওয়া পার্শ্বে স্প্লিন্ট দিয়ে রোগীকে সোজা ভাবে শুইয়ে হাসপাতালে নিতে হবে এবং লক্ষ্য রাখতে হবে যে রোগীর গলা বা পিঠ যেন সোজা থাকে। পাজরের হাড় ভাঙলে খুব ব্যথা অনুভূত হয়। কিন্তু প্রায় সময়ই তা এমনিতেই জোড়া লেগে যায়। পাঁজরের হাড় ভাঙলে কোন ব্যান্ডেজ বা প্লাষ্টার করতে হয় না। ব্যথার জন্য প্যারাসিটামল ট্যাবলেট খেয়ে সম্পূর্ণ বিশ্রাম নিতে হবে। কিন্তু ঐ ব্যক্তির কাশির সাথে যদি রক্ত যায় কিংবা শ্বাস নিতে কষ্ট হয় সে ক্ষেত্রে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া দরকার।

যদি হাড় ভাঙ্গার পাশাপাশি চামড়ায় ক্ষত সৃষ্টি হয় তবে তা জটিল অবস্থার সৃষ্টি করতে পারে। এ ক্ষেত্রে সংক্রমণের সম্ভাবনা বেশী থাকে এবং সেজন্য রোগীকে প্রাথমিক চিকিৎসা প্রদান পূর্বক সত্ত্বর স্বাস্থ্য কেন্দ্রে বা হাসপাতালে প্রেরণ করা উচিত।

গলায় কিছু আটকে যাওয়ার প্রাথমিক চিকিৎসা

অনেক সময় গলায় কিছু আটকে শ্বাসনালী বন্ধ হয়ে সংকটাপন্ন অবস্থার সৃষ্টি হতে পারে। এ ক্ষেত্রে নিম্নলিখিত চিহ্ন দেখা যেতে পারে।

- আক্রান্ত ব্যক্তির শ্বাস-প্রশ্বাসে কষ্ট হবে।
- কাশি দিতে পারবে না।

- অনেক সময় কথা পর্যন্ত বলতে পারে না।
- চেহারা বা হাত পায়ের আঙ্গুল অক্সিজেনের অভাবে নীলাভ হয়ে যেতে পারে।
- আক্রান্ত ব্যক্তি শ্বাস গ্রহণের জন্য হাসফাস করতে থাকবে।

গলায় কিছু আটকে যাওয়া থেকে রক্ষা পেতে হলে-

- খাবার খাওয়ার সময় ছোট ছোট লোকমায় বা ছোট টুকরা করে খাওয়া উচিত।
- খাবার মুখে থাকা অবস্থায় কথা বলা কিংবা হাসা উচিত নয়।
- ছোট ছোট ছেলেমেয়েরা খাবার কিংবা অন্যকিছু মুখে দিয়ে যেন খেলাধুলা কিংবা দৌড়াদৌড়ি না করে।
- যারা নকল দাঁত ব্যবহার করে তাদের খাওয়ার সময় সাবধানতা অবলম্বন করে ধীরে ধীরে খাবার গ্রহণ করা উচিত।

প্রাথমিক ব্যবস্থাপনা

যখন কোন ব্যক্তির গলায় কোনরূপ খাদ্যদ্রব্য বা অন্য কিছু আটকে যায়, শ্বাস-প্রশ্বাস নিতে না পারে সে ক্ষেত্রে নিম্নলিখিত ব্যবস্থাবলী তাড়াতাড়ি নেয়া উচিত।

- ঐ ব্যক্তির পিছনে দাঁড়িয়ে দু'হাত দিয়ে তার কোমড় জড়িয়ে ধরতে হবে।
- হাত মুঠো করে তার বুকের কড়া ও নাভির মাঝামাঝি রাখতে হবে।
- এইভাবে তার পেটে হঠাৎ করে বেশ শক্তভাবে ঝাঁকুনী দিয়ে উর্ধমুখে চাপ দিতে হবে। এর ফলে ফুসফুসের বাতাস সজোরে বেরিয়ে আসে এবং গলাকে মুক্ত করে। প্রয়োজনে এই ভাবে কয়েকবার করা যেতে পারে।
- উপরোক্ত পদক্ষেপ ব্যর্থ হলে রোগীকে তাড়াতাড়ি স্বাস্থ্য কেন্দ্র কিংবা নিকটস্থ হাসপাতালে পাঠানোর ব্যবস্থা করতে হবে।
- শিশুদের বেলায় উবু করে মাথার দিক নিচু করতে হবে এবং পিঠে অত্যন্ত শান্তভাবে ডান হাত দিয়ে থাপ্পর মারতে হবে। তাতে দেখা যাবে এক পর্যায়ে শ্বাস নালীতে Foreign Body থাকলে তা বের হয়ে আসবে। যদি না আসে তবে তৎক্ষনাৎ হাসপাতালে প্রেরণ করতে হবে।

হাঁপানী (Asthma)

যে কোন বয়সেই এ রোগ হতে পারে এবং শিশু ও বৃদ্ধ বয়সে এর ভয়াবহতা ও জটিলতা বেশী। এ জন্য এ সকল রোগীর ক্ষেত্রে তাৎক্ষণিকভাবে রোগ নির্ণয় ও ব্যবস্থাপনা প্রদান করে প্রয়োজনে রেফার করতে হবে।

- রোগীর সাথে যোগাযোগ স্থাপন করে প্রাথমিক তথ্য জেনে নিন।
- রোগীর বর্তমান উপসর্গ ও লক্ষণ সমূহ জেনে নিন।
- রোগীর শারীরিক পরীক্ষা করে হাপানী সনাক্ত করুন।
- Bronchodilator ঔষধ যেমন Salbutamol Inhaler বা বড়ি এবং প্রয়োজনে Oxygen দেয়ার ব্যবস্থা করুন।
- কিছু উপশম হলে রোগীকে হাসপাতাল বা চিকিৎসকের নিকট প্রেরণ করুন।
- রোগীর চিকিৎসার পর ফলো-আপ করতে হবে এবং সুস্থ্য থাকার জন্য বিসিসি শিক্ষা প্রদান করতে হবে।

চোখের সাধারণ জখমের প্রাথমিক ব্যবস্থাপনা

যখন ময়লা, ধুলো-বালি অথবা অন্য কিছুর কণা চোখের মধ্যে বা চোখের পাতার নীচে চলে যায়, তখন চোখের ক্ষতি হতে পারে।

বাইরে থেকে কোন কিছু চোখের মধ্যে পড়লে তা চোখে ব্যথা, চোখ লাল এবং চোখ দিয়ে পানি পড়া ইত্যাদি উপসর্গের সৃষ্টি করে।

চোখে ময়লা পড়লে চোখ চুলকাতে পারে কিন্তু এ সময় ময়লা বের করে না ফেলঅ পর্যন্ত চোখ চুলকানো কিংবা চোখ কচলানো উচিত নয়। এতে চোখের ক্ষতি হতে পারে।

চোখের নীচের পাতায় ময়লা থাকলে তা বের করার সময় রোগীকে উপরের দিকে এবং উপরের পাতায় ময়লা থাকলে তা বের করার সময় রোগীকে নীচের দিকে তাকাতে বলুন। চোখের পাতা উল্টিয়ে চোখের উপরিভাগ পরিষ্কার কাপড় দিয়ে আলতোভাবে মুছে ময়লা সরানোর চেষ্টা করতে হবে। পরিষ্কার পানি চোখে ছিটিয়ে ইহা ধুয়ে ফেলতে চেষ্টা করুন। এতেও যদি চোখের ময়লা, কণা সরানো না যায় তবে রোগীকে স্বাস্থ্য কেন্দ্রে বা হাসপাতালে পাঠান।

- যখন চোখের উপরিভাগে কোন আঁচড় লাগে তবে প্যাড বা হালকা ব্যান্ডেজ দিয়ে চোখটি আবৃত রাখুন এবং রোগীকে নিকটবর্তী স্বাস্থ্য কেন্দ্রে পাঠান।
- যখন চোখের পাতা ছিড়ে যায় অথবা চক্ষু গোলকে আঘাত লাগে তখন এর উপর একটি পরিস্কার ড্রেসিং করুন এবং তৎক্ষনাৎ রোগীকে হাসপাতালে পাঠান। চোখের ভেতর বা উপরে কোন মলম লাগাবেন না বা ড্রপ দেবেন না।
- আগুন, তাপ অথবা রাসায়নিক দ্রব্যের কারণে চোখ যদি পুড়ে যায় তবে প্রচুর পরিমাণে পরিস্কার পানি দিয়ে তৎক্ষনাৎ পুড়ে যাওয়া চোখ ধুয়ে নিন এবং রোগীকে স্বাস্থ্য কেন্দ্রে বা হাসপাতালে পাঠান।

চেকলিস্ট-২০

দাঁদ

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং				
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫
১।	শুভেচ্ছা বিনিময় করুন					
২।	সহানুভূতিপূর্ণ যোগাযোগ স্থাপন করুন ও বসতে বলুন					
৩।	রোগীকে ব্যাখ্যা করুন আপনি কি করতে চাচ্ছেন।					
৪।	রোগীর ইতিহাস গ্রহণ করুন					
	- কতদিন যাবত এই রোগে ভুগছেন					
	- পরিবারে কারও এই রোগ আছে কি না জেনে নিন					
	- সব সময় থাকে না মাঝে মাঝে দেখা যায় তা জেনে নিন					
৫।	শারীরিক পরীক্ষা					
	- শরীরের কোন কোন জায়গায় হয়েছে তা দেখে নিন					
	- রসযুক্ত না শুকনা দেখে নিন					

৬।	বি.সি.সি শিক্ষা দিন (আচরণ পরিবর্তন) যেমন-					
	- পরিস্কার পরচ্ছন্ন থাকা					
	- অন্যের কাপড় ব্যবহার না করা (যেমন- জামা কাপড়, গামছা, লুঙ্গি)					
	- নিয়মিত গোসল করা					
	- এই রোগে আক্রান্ত হলে দ্রুত চিকিৎসার ব্যবস্থা করা					
৭।	রোগীর/পরিচর্য্যাকারীর কাছে জেনে নিন আপনার পরামর্শগুলো বুঝতে পেরেছেন কিনা।					
৮।	প্রয়োজনে রেফার করুন।					

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-২১

চোখ উঠা

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং				
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫
১।	শুভেচ্ছা বিনিময় করুন					
২।	সহানুভূতিপূর্ণ যোগাযোগ স্থাপন করুন ও বসতে বলুন					
৩।	রোগীকে ব্যাখ্যা করুন আপনি কি করতে চাচ্ছেন।					
৪।	রোগীর ইতিহাস গ্রহণ করুন					
	- কতদিন ধরে চোখের এ ধরণের অসুবিধা হয়েছে জেনে নিন					
	- চোখ জ্বালা বা চোখের ভিতর যন্ত্রণা করে কি না জেনে নিন					
	- ব্যথা অনুভব করে কি না জেনে নিন					
	- চোখ দিয়ে অতি মাত্রায় পানি সব সময় পড়ে কি না জেনে নিন					
	- আলোর দিকে তাকাতে পারে কি না জেনে নিন					
	- ঘুম থেকে উঠার পর চোখের দুই পাতা পিচুটি বা পুঁজ দিয়ে একত্রে বন্ধ হয়ে যায় কি না জেনে নিন					
৫।	শারীরিক পরীক্ষা					
	- চোখ আলোতে ভালো ভাবে দেখুন দুটো চোখ লাল হয়েছে কি না					
	- চোখের পাতা ফুলা কি না দেখে নিন					
	- হলুদ রং এর পুঁজ দেখা যায় কি না দেখে নিন					
	- পানি ঝরছে কি না দেখুন					

৬।	বি.সি.সি শিক্ষা দিন (আচরণ পরিবর্তন) যেমন-					
	- প্রতিদিন ৩ থেকে ৪ বার পরিস্কার পানি দিয়ে ধুয়ে চোখ পরিস্কার করতে বলুন					
	- অপরিস্কার বা শক্ত কাপড় দিয়ে চোখ না মোছার অভ্যাস গড়ে তুলতে বলুন					
	- ময়লা হাতে চোখ না কচলানোর জন্য পরামর্শ দিন					
	- চোখে কুসুম গরম পানি দিয়ে ছেঁক দিতে বলুন					
	- আলোতে দেখতে অসুবিধা হলে চশমা ব্যবহার করতে বলুন					
৭।	রোগীর/পরিচর্য্যাকারীর কাছে জেনে নিন আপনার পরামর্শগুলি বুঝতে পেরেছেন কি না (ফিডব্যাক)।					
৮।	প্রয়োজনে যথাস্থানে যেমন হাসপাতাল/নিকট ক্লিনিক/ডাক্তারের কাছে রেফার করুন অথবা ক্লোরাম ফেনিকল চোখের মলম দিয়ে চিকিৎসা দিন। ধন্যবাদ জানিয়ে শেষ করুন।					

মোট =
প্রশিক্ষকের স্বাক্ষর ঃ
তারিখ ঃ
সন্তোষজনক ঃ ১
সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-২২
কান পাকা

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং				
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫
১।	শুভেচ্ছা বিনিময় করুন					
২।	সহানুভূতিপূর্ণ যোগাযোগ স্থাপন করুন ও বসতে বলুন					
৩।	রোগীকে ব্যাখ্যা করুন আপনি কি করতে চাচ্ছেন।					
৪।	রোগীর ইতিহাস গ্রহণ করুন					
	- কতদিন ধরে কানের অসুবিধায় ভুগছেন জেনে নিন					
	- কানে ব্যাথা কি ধরনের অল্প/ তীব্র জেনে নিন					
	- গোসলের সময় কানে পানি ঢুকছে কি না জেনে নিন					
	- শিশুদের ক্ষেত্রে বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় কানের ভিতর দুধ ঢুকছে কিনা জেনে নিন					
	- কান দিয়ে পুঁজ বা পানি নির্গত হয় কি না জেনে নিন					
	- পুঁজ/ পানি বের হলে গন্ধ অনুভব হয় কি না জেনে নিন					
	- পালক বা সলা/শক্ত কাঠি দিয়ে কান খোচানোর অভ্যাস আছে কি না জেনে নিন					
৫।	শারীরিক পরীক্ষা					
	- রেগীকে আলোতে নিয়ে কানের ভিতর ভালো করে দেখুন কানের ভিতরে ময়লা জমে আছে কি না					
	- কান থেকে পুঁজ বা পানি বের হচ্ছে কি না দেখুন					
	- কান দেখতে গিয়ে ব্যথা অনুভব করছে কি না জেনে নিন					
	- পানি বা পুঁজ থাকলে গন্ধ অনুভব হয় কি না					
৬।	কান পাকার কারণগুলো রোগীকে ব্যাখ্যা করুন ঃ					
	- গোসলের সময় কোন কারণে পানি কানের ভিতর ঢুকলে					

	- ঘন ঘন সর্দি হলে (শিশুর ক্ষেত্রে)					
	- অপরিস্কার পালক বা শলা/শক্ত কাঠি দিয়ে কান খোচার অভ্যাস থাকলে					
	- এই রোগে আক্রান্ত হলে দ্রুত চিকিৎসার ব্যবস্থা করা					
৭।	বি.সি.সি শিক্ষা দিন					
	- গোসলের সময় সাবধানতা অবলম্বন করুন					
	- নোংরা পুকুর/নদীতে ডুব দিয়ে গোসল না করা					
	- পালক/শলা/শক্ত কাঠি ধরণের বস্তু দিয়ে কান খোচা খুচি না করা					
	- সঠিক অবস্থানে শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়ানোর অভ্যাস গড়ে তোলা					
৮।	রোগীর/পরিচর্য্যাকারীর কাছে জেনে নিন আপনার পরামর্শগুলো বুঝতে পেরেছেন কি না (ফিডব্যাক)।					
৯।	পরিস্কার তুলা পেচানো কাঠি দিয়ে কান চুলকানোর অভ্যাস গড়ে তোলা। রোগীর পরিচর্য্যাকারীর কাছ থেকে জেনে নিন আপনার কথাগুলো তিনি বুঝেছেন কি না। প্রয়োজনে যথা স্থানে যেমন হাসপাতাল ক্লিনিক/ডাক্তারের কাছে রেফার করুন। ধন্যবাদ জানিয়ে শেষ করুন।					

মোট =
প্রশিক্ষকের স্বাক্ষর ঃ
তারিখ ঃ
সন্তোষজনক ঃ ১
সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-২৩
খুজলী পাঁচড়া

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং				
ক্র.নং	**যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে**	১	২	৩	৪	৫
১।	শুভেচ্ছা বিনিময় করুন এবং সহানুভূতিপূর্ণ যোগাযোগ স্থাপন করুন					
২।	রোগীকে ব্যাখ্যা করুন আপনি কি করতে চাচ্ছেন।					
৩।	রোগীর ইতিহাস গ্রহণ ও শারীরিক পরীক্ষা					
	- রোগীর এ অবস্থা কতদিন যাবৎ জেনে নিন					
	- পাঁচড়াগুলির অবস্থান ও কিভাবে ছড়িয়েছে দেখে নিন					
	- প্রথম দিকে খুজলী পাঁচড়ার ধরণ কেমন ছিল জেনে নিন					
	- খুজলীগুলির আকার এবং রং দেখে নিন					
	- খুজলীর ধরণ দেখুন শুকনা না ভিজা					
	- ফোলা আছে কি না দেখে নিন					
	- খুজলীগুলি চুলাকানির মাত্রা জেনে নিন					
৪।	রোগের কারণগুলি রোগীকে/ পরিচর্য্যাকারীকে ব্যাখ্যা করুন					
	- উপযুক্ত স্বাস্থ্য ব্যবস্থার অভাব					
	- দৈনন্দিন ব্যবহারিক দূষিত পানি					
	- নদী/ পুকুরের দূষিত পানি ব্যবহার করলে					
	- ব্যক্তিগত পরিস্কার পরিচ্ছন্নতা (নিয়মিত গোসল না করলে/ নোংরা কাপড় ব্যবহার করলে)					
৬।	বি.সি.সি শিক্ষা দিন (আচরণ পরিবর্তন) যেমন-					

	- নিয়মিত গোসল করার অভ্যাস গড়ে তোলার কথা বলুন					
	- ব্যবহার করা কাপড় পরিস্কার পানিতে পরিস্কার করার কথা বলুন					
	- গোসল/ হাত মুখ পরিস্কার পানিতে ধোয়ার অভ্যাস গড়ে তোলার কথা বলুন					
৭।	রোগীর/পরিচর্য্যাকারীর কাছে জেনে নিন আপনার পরামর্শগুলি তিনি বুঝতে পেরেছেন কি না (ফিডব্যাক)।					
৮।	এফ.ডব্লিউ.সি তে সরবরাহকৃত ঔষধ দিয়ে চিকিৎসা দিন। ৫ থেকে ৭ দিনের মধ্যে পূনরায় ক্লিনিকে আসতে বলুন। ধন্যবাদ জানিয়ে শেষ করুন।					

মোট =
প্রশিক্ষকের স্বাক্ষর ঃ
তারিখ ঃ
সন্তোষজনক ঃ ১
সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-২৪

বিষ খাওয়ার প্রাথমিক চিকিৎসার পর্যবেক্ষণ চেকলিষ্ট

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং				
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/ করতে হবে	১	২	৩	৪	৫
১।	রোগীকে তাড়াতাড়ি করুন এবং রোগীর কাছ থেকে মানুষের ভিড় কমিয়ে দিন।					
২।	রোগীকে সাহস দিন					
৩।	কি ধরনের বিষ খেয়েছে তা পরিচর্য্যাকারী বা রোগীর কাছ থেকে জেনে নিন					
৪।	বিষ খেয়েছে এমন সন্দেহ হলে রোগীকে বমি করানোর চেষ্টা করুন					
	- গলার ভিতর আঙ্গুল ঢুকিয়ে দিন অথবা					
	- লবন, বেশী পরিমাণে দুধ, ডিম বা ময়দা মেশানো পানি খাইয়ে দিন					
৫।	বমি সম্পূর্ণ ভাবে হয়েছে কি না নিশ্চিত হেন। এর জন্য প্রয়োজনে বার বার উক্ত পানি খাওয়াতে থাকুন					
৬।	রোগী যদি ঠান্ডা বা শীত অনুভব করে তবে তার শরীর ঢেকে দিন। তবে অতিরিক্ত গরম যেন না লাগে সেটা লক্ষ্য রাখুন					
৭।	নিম্নলিখিত বিষগুলোর উপর রোগী/ পরিচর্য্যাকারীকে পরামর্শ দিন। যেমন-					
	- যে কোন বিষ জাতীয় দ্রব্য স্বেচ্ছায় বা ভুলবশতঃ খাওয়ার কারণে মৃত্যু হতে পারে।					
	- সব ধরনের বিষ শিশুর নাগালের বাহিরে রাখুন					
	- কখনো কেরোসিন, পেট্রোল, অন্য কোন বিষাক্ত পদার্থ পানির কাছে না রাখতে বলে দিন।					
	- সাধারণতঃ নিম্নোক্ত বিষাক্ত দ্রব্যগুলির প্রতি লক্ষ্য রাখতে বলুন					
	ক) ইদুর মারার বিষ					
	খ) ডি.ডি.টি. পাউডার					
	গ) ঔষধ (যে কোন ঔষধ বেশী পরিমাণে খেলে মারাত্মক বিষক্রিয়া হতে পারে)					
	ঘ) কাপড় ধোয়া পাউডার					
	ঙ) পুনরায় জেনে নিন রোগী বা পরিচর্য্যাকারী মনে রাখতে পেরেছেন কি না (ফিডব্যাক) ও ধন্যবাদ।					

৮।	যত তাড়াতাড়ি সম্ভব রোগীকে নিকটস্থ ডাক্তারের নিকট/হাসপাতালে/ক্লিনিকে রেফার করুন					
৮।	৫ থেকে ৭ দিনের মধ্যে পূনরায় ক্লিনিকে আসতে বলুন। ধন্যবাদ জানিয়ে শেষ করুন।					

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষর ঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-২৫

আঘাত জনিত ক্ষতের ব্যবস্থাপনা

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং				
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫
১।	রোগীকে তাড়াতাড়ি আন্তরিকতার সহিত বসতে দিন।					
২।	রোগীকে সাহস দিন।					
৩।	লোকের ভীড় সরিয়ে দিন।					
৪।	রোগীর অবস্থা দেখে শুইয়ে বা বসিয়ে দিন					
৫।	প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র গুছিয়ে নিন- যেমনঃ (ট্রে ১টি, গজ বা তুলা প্রয়োজনমত, ফরসেপ ২টি, সুতা জীবাণুমুক্ত ২ রোল, নিডল হোল্ডার ১টি, পরিমাণমত ব্যান্ডেজ।					
৬।	রোগীর ইতিহাস গ্রহণ করুন ঃ					
	- রোগীকে প্রশ্ন করে জেনে নিন কিভাবে আঘাত পেয়েছে।					
	- কতক্ষন আগে আঘাত পেয়েছে।					
	- কোথায় কোথায় আঘাত পেয়েছে।					
	- ব্যথার ধরণ কেমন (বেশী না কম)					
৭।	শারীরিক পরীক্ষা					
	- রোগীর আঘাতের স্থান পর্যবেক্ষণ করুন।					
	- শরীরের কোন কোন স্থানে আঘাত পেয়েছে তা দেখুন					
	- ক্ষত স্থানের অবস্থা দেখুন।					
	- আঘাতের অবস্থা নির্ণয় করে পদক্ষেপ নিন।					
	- তুলা দিয়ে বা গজ দিয়ে চেপে ধরে রক্ত পাত বন্ধ করুন।					

	- লক্ষ্য করুন, রোগীর যদি পেটে, বুকে, মাথার মধ্যে আঘাত হয় তবে তাৎক্ষনিকভাবে হাসপাতালে রেফার করুন।					
৮।	শরীরের মাথা, পেট, বুক ছাড়া অন্য কোথাও আঘাতে ক্ষত হলে, নিরাপদ পানি ও সাবান ২ হাত দিয়ে ধুয়ে গ্লাভস পরুন। প্রাথমিক চিকিৎসা দিন।					
৯।	গজ বা তুলার সাহায্যে ক্ষতস্থান এন্টিসেপটিক সলিউশন দিয়ে ভালভাবে পরিষ্কার করে নিন।					
১০।	ক্ষতস্থান পরিষ্কার করে দেখুন, সেলাই দেয়ার প্রয়োজন আছে কি না।					
১১।	ক্ষতের অবস্থা দেখে ব্যবস্থা গ্রহণ করুন।					
১২।	প্রয়োজনে ব্যথানাশক ঔষধ দিন।					
	- ঔষধের ডোজ কতদিন তা স্পষ্ট করে বলে দিন অথবা কাগজে লিখে দিন।					
১৩।	আঘাত জনিত ক্ষতের কারণগুলো রোগী/পরিচর্য্যাকারীকে বুঝিয়ে বলুন।					
	- অসাবধানে রাস্তা পারাপার হলে বা পথ চললে।					
	- অন্ধকারে পথ চললে এবং বিশেষ করে বর্ষার সময় গাছে উঠলে।					
	- যেখানে সেখানে ভাঙ্গা কাঁচ/কলার ছিলকা ফেললে (পিছলে যেতে পারে)।					
	- ক্রিকেট বা বল খেলার সময় মাঠ দিয়ে হাটলে।					
	- শিশুদের ক্ষেত্রে লোভনীয় জিনিস শোকেস এ রাখলে।					
	- বিছানা থেকে পড়ে গেলে।					
১৪।	বি.সি.সি. শিক্ষা (আচরণ পরিবর্তনের জন্য যোগাযোগ)					
	- অসাবধানে চলাফেরা না করা।					
	- অন্ধকারে পথ না চলা।					
	- ভাঙ্গা কাঁচ বা ছুরি, বটি যেখানে সেখানে না রাখা।					
	- বর্ষার সময়ে গাছে না উঠা।					
	- কলা খেয়ে কলার ছিলকা নির্দিষ্ট স্থানে ফেলার অভ্যাস গড়ে তোলা।					
	উপরোক্ত অভ্যাসগুলো পরিবর্তনের জন্য রোগীকে বুঝিয়ে বলুন এবং ফিডব্যাক নিন। রোগীকে পুনরায় আসার প্রয়োজন হলে বলে দিন।					

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-২৬

কৃত্রিম শ্বাস-প্রশ্বাস এবং কার্ডিয়াক ম্যাসেজ

(এয়ারওয়ে এবং এ্যাম্বুব্যাগের সাহায্যে)

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং				
ক্র.নং	**যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে**	১	২	৩	৪	৫
১।	যখন বুঝবেন যে রোগীর শ্বাস-প্রশ্বাস বন্ধ হয়ে গেছে তখনই চিকিৎসা শুরু করুন					
২।	রোগীর ডান পাশে দাঁড়িয়ে বা হাটু ভেঙ্গে বসে					
৩।	মাথার উপর ঝুঁকে ইঞ্চি খানেক দূরত্ব রেখে রোগীর নাক মুখ থেকে বাতাস বের হয় কি না তা অনুভব করুন।					
৪।	রোগীর বুকের দিকে তাকিয়ে শ্বাস-প্রশ্বাস চলছে কি না তাও দেখুন।					
৫।	রোগীর ক্যারোটিড পালস আছে কিনা পরীক্ষা করুন।					
৬।	রোগীকে সমতল শক্ত জায়গায় শোয়ান					
৭।	গলার ভিতর ঢুকে যাওয়া জিহ্বা সামনের দিকে টানুন এবং আঙ্গুলে কাপড় জড়িয়ে বায়ূপথ পরিস্কার করুন।					
৮।	ডান হাত দিয়ে রোগীর ঘাড় উচু করুন।					
৯।	বাম হাত দিয়ে রোগীর মাথা পিছন দিকে কাত করুন।					
১০।	এয়ারওয়ে টিউব মুখে ঢুকিয়ে দিন					
১১।	এ্যাম্বুব্যাগের মাউথ পিস রোগীর নাক মুখের উপর ভালভাবে স্থাপন করুন।					
১২।	প্রেসার ভালব চেপে ২ বার শ্বাস-প্রশ্বাস দিন					
১৩।	জিফয়েড ষ্টারনামের দেড় ইঞ্চি উপরে আপনার এক হাতের উপরে আর এক হাত রাখুন।					
১৪।	আপনার কনুইগুলো সোজা রেখে ষ্টারনামে এমনভাবে চাপ দিন যেন ষ্টারনামটি দেড় থেকে দুই ইঞ্চি ডেবে যায়।					
১৫।	৫টি চাপ দেওয়ার পর ১ বার এ্যাম্বুব্যাগে চাপ দিয়ে বাতাস দিন।					
১৬।	রোগীর শ্বাস-প্রশ্বাস পুনরায় চালু না হওয়া পর্যন্ত এইভাবে কৃত্রিম শ্বাস-প্রশ্বাস এবং কার্ডিয়াক ম্যাসেজ চালিয়ে যেতে থাকুন।					
১৭।	শ্বাস-প্রশ্বাস বন্ধের কারণ খুঁজে বের করুন এবং কারণ অনুযায়ী প্রাথমিক চিকিৎসা দিন।					
১৮।	প্রয়োজনবোধে রোগীকে রেফার করুন।					

বিঃ দ্রঃ- কৃত্রিম শ্বাস-প্রশ্বাস ও কার্ডিয়াক ম্যাসেজ দেয়ার জন্য দুইজন থাকলে ভাল হয় কিন্তু জরুরীভিত্তিক ১ জন করতে পারবে। সব সময় ডামির উপর অনুশীলন করতে হবে।

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষর ঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-২৭
রক্তচাপ মাপা

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং				
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/ করতে হবে	১	২	৩	৪	৫
১।	প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি সংগ্রহ করুন এবং সেগুলো ঠিক আছে কি না পরীক্ষা করুন					
২।	রোগীকে আরামদায়কভাবে বসতে দিন বা শুইয়ে দিন।					
৩।	রোগীকে ব্যাখ্যা করুন কি করতে যাচ্ছেন। বলুন "আপনার হাতে একটু চাপ লাগতে পারে কিন্তু এতে দেহের কোন ক্ষতি হবে না।"					
৪।	হাতের উপরের অংশ থেকে কাপড় সরিয়ে নিন।					
৫।	কনুইয়ের ভাজের এক ইঞ্চি উপরে রক্তচাপ মাপার যন্ত্রের চওড়া ফিতা (Cuff) বাঁধুন যাতে রাবারের নল দুটি হাতের সামনের অংশের মাঝামাঝি থাকে।					
৬।	হৃৎপিন্ডের সমান্তরালে চওড়া ফিতা সঠিকভাবে বাধা হয়েছে কিনা তা নিশ্চিত হোন					
৭।	মেনোমিটারটি চওড়া ফিতার উপরে লাগান অথবা সুবিধাজনক স্থানে রাখুন					
৮।	ব্রাকিয়াল নাড়ী অনুভব করুন এবং পাম্প করে যন্ত্রের চাপ উঠান (স্পন্দন বন্ধ হওয়ার ৩০ মি:মি: উপরে)।					
৯।	ষ্টেথোস্কোপ কানে লাগান এবং চেষ্টপিস ব্রাকিয়াল নাড়ীর উপর শক্ত করে চেপে ধরুন					
১০।	স্ক্রু বন্ধ করে বাল্ব চেপে চেপে কাঁটা ১৬০ মিঃমিঃ পারদ বা আর একটু উপরে তুলুন					
১১।	স্ক্রু খুলে যন্ত্রের চাপ ধীরে ধীরে কমাতে থাকুন।					
১২।	যখন প্রথম টোকা মারার শব্দ শুনতে পাবেন তখন মেনোমিটারের কাঁটার অবস্থান লক্ষ্য করুন সংকোচন চাপ (Systolic Pressure)					
১৩।	শব্দ শুনতে থাকুন যখন এই শব্দ হঠাৎ মৃদু বা শোনা যায় না তখন মেনোমিটারের কাঁটার অবস্থান লক্ষ্য করুন প্রসারণ চাপ (Diastolic Pressure)					
১৪।	চওড়া ফিতা খুলে ফেলুন এবং যন্ত্রপাতি গুছিয়ে রাখুন					
১৫।	রোগীকে সতর্কভাবে ফলাফল বলুন					
১৬।	ফলাফল লিপিবদ্ধ করুন					
১৭।	প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ গ্রহণ করুন।					

- স্বাভাবিক রক্তচাপ ১২০/৮০ মিঃমিঃ পারদ কিন্তু মহিলাদের ক্ষেত্রে এর চেয়ে কম হতে পারে।
- স্বাভাবিক ডায়াষ্টলিক রক্তচাপ ৬০-৯০ মিঃমিঃ পারদ এবং সিষ্টলিক রক্ত চাপ ১০০-১৪০ মিঃমিঃ পারদ।
- গর্ভবতী মহিলাদের ক্ষেত্রে ১৪০/৯০ মিঃমিঃ পারদ বা তার বেশী হলে প্রি একলাম্পশিয়ার লক্ষণ, ইহা গর্ভকালীন মারাত্মক জটিলতা।

মোট =
প্রশিক্ষকের স্বাক্ষর ঃ
তারিখ ঃ
সন্তোষজনক ঃ ১
সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-২৮

নাড়ীর গতি (Pulse) গণনা

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১।	রোগীর সাথে শুভেচ্ছা বিনিময় এর মাধ্যমে কি করতে যাচ্ছেন তা অবহিত করে সম্মতি গ্রহণপূর্বক আরামদায়কভাবে রোগীকে শুতে বা বসতে বলতে হবে।						
২।	তর্জনী, মধ্যমা ও অনামিকা এই তিনটি আঙ্গুল রোগীর ডান হাতে রকজির রেডিয়াল আর্টারিতে স্থাপন পূর্বক নাড়ীর স্পন্দন অনুভব করতে হবে।						
৩।	ঘড়ি দেখে পূর্ণ ১ (এক) মিনিট নাড়ীর গতি (Rate) এবং ছন্দ (Rhythm) অনামিকা ও তর্জনী আঙ্গুল দ্বারা অনুভব করতে হবে।						
৪।	নাড়ীর গতির ফলাফল লিপিবদ্ধ করে রোগীকে অবহিত করতে হবে।						
৫।	রোগীর ফিডব্যাক গ্রহণ পূর্বক ধন্যবাদের মাধ্যমে শেষ করতে হবে।						

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষর ঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয়ঃ ০

চেকলিস্ট-২৯

রক্তস্বল্পতা (Anaemia) দেখা

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১।	রোগীর সাথে শুভেচ্ছা বিনিময়ের মাধ্যমে কি করতে যাচ্ছেন তা অবহিত করে রোগীকে আরামে শুতে বা বসতে বলতে হবে। (পরীক্ষা কক্ষে পর্যাপ্ত আলো যেন থাকে তা নিশ্চিত হতে হবে)।						
২।	রোগীর দুই চোখের নিচের পাতায় দুই হাতের বৃদ্ধাঙ্গুলি লাগিয়ে রোগীকে উপরের দিকে তাকানোর জন্য বলতে হবে।						
৩।	চক্ষু গোলকের উপরের দিকে ঘুর্ণনের সময় চোখের নীচের পাতা (Lower Conjunctiva) ২টি ভালভাবে লক্ষ্য করতে হবে।						
৪।	জিহ্বা, ঠোঁট, হাতের তালুতেও রক্তস্বল্পতা দেখতে হবে।						
৫।	ফ্যাকাশে, ঘন লাল বা স্বাভাবিক লাল রং দেখে ক্লিনিক্যালি রক্তস্বল্পতা আছে কি না তা এবং তার মাত্রা নির্ণয় করতে হবে।						
৬।	রোগীকে ফলাফল বলে তার কি করণীয় তা বিস্তারিত উপদেশ দিতে হবে এবং রোগীর ফিডব্যাক নেয়ার পর ধন্যবাদের মাধ্যমে শেষ করতে হবে।						

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৩০
ওজন মাপা

ক্রমিক		প্রশিক্ষণার্থীদের

নং		নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১।	ওজন মাপা যন্ত্র সমতল স্থানে স্থাপন করুন						
২।	ওজন মাপার যন্ত্রটির ভারসাম্য (Balance) ঠিক করে নিন						
৩।	শিশুর ওজন নেয়ার কথা মাকে বুঝিয়ে বলুন						
৪।	শিশুর গায়ের ভারি কাপড়/পায়ের জুতা খুলে রাখুন						
৫।	ওজন মাপার যন্ত্রের উপর শিশুকে শুইয়ে/বসিয়ে/দাড় করিয়ে দিন						
৬।	শিশুর ওজন কত হলো দেখুন						
৭।	গ্রোথ চার্টে বয়স অনুযায়ী ওজন লিপিবদ্ধ করুন						
৮।	গ্রোথ চার্টের ছক দেখে বয়স অনুযায়ী শিশুর স্বাস্থ্যের অবস্থান নির্ণয় করুন।						
	শিশুর ওজন যদি স্বাভাবিকভাবে না বাড়ে তা হলে মায়ের কাছ থেকে প্রশ্ন উত্তরের মাধ্যমে জেনে নিন কি কারণে শিশু উন্নতির দিকে যেতে পারে নাই।						
৯।	শিশু কি অসুস্থ্য ? (ইতিহাস নিন এবং শারীরিক পরীক্ষা করুন)						
১০।	শিশু কি কি খায়ঃ						
১১।	শিশুর যদি খাবারের ঘাটতি জানা যায় তাহলে পুনরায় মাকে পুষ্টি সম্পর্কে উপদেশ এবং স্বাস্থ্য শিক্ষা দিন। অসুস্থ থাকলে সঠিক চিকিৎসা দিন এবং মাকে পরামর্শ দিন।						
১২।	মাকে বলুন পরবর্তী মাসে শিশুকে ক্লিনিকে আনতে						
১৩।	মায়ের নিকট হতে ফিডব্যাক নিন						

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৩১
মা ও শিশুদের সাধারণ রোগ নির্ণয় ও চিকিৎসা

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১।	এক নজরে রোগীর সাধারণ অভিব্যক্তি দেখে পর্যবেক্ষণ করুন						

২।	মা/ রোগীর সঙ্গে যোগাযোগ স্থাপন করুন							
৩।	আরামদায়কভাবে রোগীকে বসতে দিন							
৪।	ইতিহাস গ্রহণ করুন							
	শারীরিক পরীক্ষা করুনঃ							
৫।	পাঁচ বছর বয়সের নীচের শিশুর ওজন নিন							
৬।	শ্বাস-প্রশ্বাস গণনা করুন							
৭।	নাড়ীর গতির হার গণনা করুন							
৮।	দেহের তাপমাত্রা নির্ণয় করুন							
৯।	রক্তস্বল্পতা দেখুন							
১০।	রক্তচাপ মাপুন							
১১।	স্থানীয় (রোগের সংশ্লিষ্ট) জায়গা পরীক্ষা করুন							
১২।	প্রয়োজনে প্রস্রাব পরীক্ষা করুন							
১৩।	রোগ নির্ণয় করুন							
১৪।	চিকিৎসা দিন							
১৫।	ঔষধ খাওয়ার নিয়ম বুঝিয়ে বলুন							
১৬।	প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থার জন্য স্বাস্থ্য শিক্ষা দিন							
১৭।	স্বাস্থ্য শিক্ষা ও ঔষধ খাওয়ার নিয়ম বুঝতে পেরেছেন কি না জিজ্ঞেস করুন (ফিডব্যাক)							
১৮।	প্রয়োজনবোধে রেফার (চিঠিসহ রোগীকে প্রেরণ) করুন।							

মোট =
প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ
তারিখ ঃ
সন্তোষজনক ঃ ১
সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৩২
টনসিল দেখা

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১।	প্রয়োজনীয় সরঞ্জামাদি সংগ্রহ করুন। (সাবান, পানি সিদ্ধ করে জীবাণুমুক্ত করা টাং ডিপ্রেসার/চামচ, টর্চলাইট।)						
২।	আরামদায়কভাবে রোগীকে বসান						

৩।	জিহ্বা সামনে বের করে বড় করে হা করতে বলুন।						
৪।	জীবাণুমুক্ত টাং ডিপ্রেসার নিন। ডান হাতে রোগীর জিহ্বার গোড়ায় চাপ দিয়ে ধরুন। এ সময় রোগীকে আরো একটু হা করতে বলুন।						
৫।	বাম হাতে টর্চের আলো গলার মধ্যে ফেলুন। রোগীকে আঁ আঁ শব্দ করে হা করতে বলুন।						
৬।	জিহ্বার গোড়ায় দুই পাশে দুইটি গোলাকার পিন্ডের মত টনসিল লক্ষ্য করুন						
৭।	পিন্ড দু'টি ফুলে গেছে, লাল হয়েছে, সাদা রংয়ের আস্তরণ পড়েছে অথবা পুঁজ হয়েছে কি না দেখুন।						
৮।	টাং-ডিপ্রেসার বের করুন।						
৯।	রোগ নির্ণয় করুন।						
১০।	টাং-ডিপ্রেসার ডিকন্টামিনেশন করুন						
১১।	হাত সাবান দিয়ে ধুয়ে নিন।						
১২।	ফলাফল লিপিবদ্ধ করুন।						
১৩।	প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নিন।(চিকিৎসা/ডাক্তারের কাছে রেফার করুন/উপদেশ দিন)						
১৪।	অন্য রোগীর মুখে দেওয়ার আগে টাং ডিপ্রেসার অবশ্যই সিদ্ধ করে হাই- লেবেল ডিজইনফেকশন করুন।						

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৩৩
স্পঞ্জ করা

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১।	প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র সংগ্রহ করুন (বালতি, মগ, পানি, থার্মোমিটার ও ৬ টুকরা নরম কাপড়)						
২।	রোগীর তাপমাত্রা দেখুন এবং লিপিবদ্ধ করুন						
৩।	কি করতে যাচ্ছেন মাকে বুঝিয়ে বলুন						
৪।	মাকে সাহস দিন অতিরিক্ত জ্বরের সময় শরীরে পানি লাগালে কোন ক্ষতি হবে না						

	বরং জ্বর কমে যাবে এবং খিঁচুনী হওয়ার সম্ভাবনা অনেক কম থাকবে।						
৫।	রোগীর শরীর হতে কাপড় খুলে ফেলুন						
৬।	ছোট টুকরা কাপড় ভিজিয়ে রোগীর কপালে, বগলে, কুঁচকিতে এবং হাত ও পায়ের তালু মুছে দিন।						
৭।	রোগীর মাথায় পানি ঢালুন।						
৮।	এক টুকরা কাপড় হালকা গরম পানিতে ভিজিয়ে হালকা করে চিপে নিন এবং সারা শরীর মুছুন।						
৯।	এইভাবে গা মুছে কাপড় বদলিয়ে দিন।						
১০।	তাপমাত্রা যতক্ষণ ১০০ ডিগ্রী ফারেনহাইটে না নামে ততক্ষণ পর্যন্ত গা মুছে দিবেন।						
১১।	যদি কাঁপুনি শুরু হয় তাহলে গা মোছা বন্ধ করে দিন।						
১২।	আবার তাপমাত্রা দেখুন এবং লিপিবদ্ধ করুন।						
১৩।	জ্বর কমে যাওয়ার পরে শিশুর শরীরে ভারী বা গরম কাপড় পরাবেন না।						

মোট =
প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ
তারিখ ঃ
সন্তোষজনক ঃ ১
সন্তোষজনক নয় ঃ ০

বিঃ দ্রঃ

- স্পঞ্জ করার পর রোগীর খুব ভাল লাগে ফলে অনেকের ভাল ঘুম হয়।
- রোগীকে সব ধরনের খাবার, শুধু শিশুদের বেলায় বুকের দুধ ও প্রচুর পানি খেতে দিন।

চেকলিস্ট-৩৪

গর্ভকালীন যত্ন

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১।	মহিলার সঙ্গে যোগাযোগ স্থাপন করুন						
২।	ক্লায়েন্টের নাম এবং ঠিকানা জেনে নিন						
৩।	ক্লায়েন্টের বয়স কত জিজ্ঞেস করুন (ঝুঁকি= ২০ বছরের নিচে বা ৩৫ বছরের উপরে)						
	ইতিহাস গ্রহণ করুন						
৪।	শেষ মাসিকের তারিখ জেনে নিন						
৫।	প্রসবের সম্ভাব্য তারিখ হিসাব করে বের করুন						
৬।	বর্তমান গর্ভকালীন ইতিহাস জেনে নিন*						
৭।	অতীত গর্ভকালীন ইতিহাস জেনে নিন**						

৮।	সন্তান জন্ম সংখ্যা জেনে নিন						
৯।	পূর্ববর্তী সন্তান এবং বর্তমান গর্ভের জন্ম ব্যবধান জেনে নিন (ঝুঁকি= দুই বৎসরের কম সময়ে)						
১০।	প্রস্রাব সংগ্রহ করার জন্য একটি টেষ্ট টিউব দিয়ে প্রস্রাব করে আসতে বলুন।						
১১।	উচ্চতা মেপে নিন (ঝুঁকি = ১৪৫ সেঃমিঃ কম বা ৪ ফুট ১০ ইঞ্চির কম)						
১২।	ওজন মেপে নিন।						
১৩।	চোখ পরীক্ষা করে দেখুন রক্তস্বল্পতা আছে কি না						
১৪।	রক্তচাপ মেপে নিন (জটিলতা=১৪০/৯০ মিঃমিঃ বা তার চেয়ে বেশী)						
১৫।	ইডিমার জন্য পা পরীক্ষা করুন						
১৬।	নাড়ীর গতি						
১৭।	জন্ডিস						
১৮।	তাপমাত্রা						
১৯।	স্তন পরীক্ষা করুন এবং শিশুর ভুমিষ্টের পর শিশুকে স্তনের দুধ খাওয়ানোর জন্য মাকে উৎসাহ দিন।						
	পেট পর্যবেক্ষণ করুন						
২০।	আকার						
২১।	আকৃতি						
২২।	অপারেশনের দাগ						
	পেটে হাত দিয়ে অনুভব করুন						
২৩।	জরায়ুর উচ্চতা						
২৪।	শিশুর অবস্থান						
২৫।	শিশুর উপস্থিতি						
২৬।	শিশুর হৃদস্পন্দন (পূর্ণ ১ মিঃ) গুণে নিন (২৪ সপ্তাহের পর)						
২৭।	যোনিপথ দিয়ে স্রাব বের হয় কিনা দেখুন						
২৮।	প্রস্রাব পরীক্ষা (এ্যালবুমিন ও সুগার) করুন						
২৯।	হাত ধুয়ে নিন						
৩০।	টি.টি. টিকাদান/উপদেশ প্রদান করুন						
৩১।	স্বাভাবিক গর্ভ হলে উপযুক্ত চিকিৎসা দিন (আয়রন ফলিক এসিডসহ)						
৩২।	ঝুঁকিপূর্ণ গর্ভ/ জটিলতার ক্ষেত্রে মাকে রেফার করুন						
৩৩।	গর্ভের সংগে অন্য কোন রোগের উপসর্গ থাকলে প্রয়োজনীয় পরীক্ষা করুন এবং সম্ভব হলে চিকিৎসা প্রদান করুন এবং প্রয়োজনবোধে রেফার করুন।						
৩৪।	গর্ভবর্তী কার্ড পূরণ করুন						
৩৫।	স্বাস্থ্য শিক্ষা দিন						
৩৬।	পরবর্তীতে আসার তারিখসহ পরবর্তী ভিজিটের গুরুত্ব বুঝিয়ে দিন						
৩৭।	প্রসবের জন্য স্বাস্থ্য কেন্দ্রে যোগাযোগ করতে বলুন।						

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

বর্তমান গর্ভকালীন ইতিহাস

- রক্তস্বল্পতাঃ মধ্যম বা অত্যাধিক রক্তস্বল্পতা (চোখের নীচের পাতার ঝিল্লি ভীষণ রকম ফ্যাকাশে হওয়া) শ্বাসকষ্ট-সহ বা শ্বাসকষ্ট ছাড়া।
- মধ্যম/অত্যধিক পা ফোলা, যেখানে চাপ দিলে খুব বেশী বসে যাওয়া অথবা সমস্ত শরীর ফোলা
- উচ্চ রক্তচাপ
- ডায়বেটিস আছে কিনা
- গর্ভকালীন যে কোন সময় রক্তপাত হওয়া
- পেটের আকার অস্বাভাবিকভাবে বৃদ্ধি পাওয়া
- ভ্রূণের অস্বাভাবিক অবস্থান
- মাথা ব্যথা
- খিঁচুনী
- যোনীপথে পানি ভাঙ্গা
- জ্বর

অতীত গর্ভকালীন ইতিহাস

- রক্তপাত (প্রসবপূর্ব অথবা প্রসবোত্তর)
- দীর্ঘায়িত প্রসব (১২ ঘন্টার বেশী সময় ধরে প্রসব বেদনা)
- বাঁধাপ্রাপ্ত প্রসব (যখন প্রসবের জন্য বিশেষ সহযোগিতা বা অস্ত্রোপচার প্রয়োজন হয়েছে)

- অতীতে যে কোন ধরনের অস্ত্রোপচারের মাধ্যমে প্রসব করানো
- জরায়ুর ভেতর গর্ভফুল থেকে যাওয়া
- মৃত সন্তান প্রসব করা
- ৪৮ ঘন্টার মধ্যে নবজাতক মারা যাওয়া
- পা বা সমস্ত শরীর বেশী রকম ফোলা
- খিঁচুনিসহ বার বার অজ্ঞান হওয়া
- অতীতে প্রসবোত্তর ফিস্টুলা রিপেয়ার (ভি,ভি,এফ বা আর,ভি,এফ)

চেকলিস্ট-৩৫
প্রথম গর্ভকালীন ভিজিটের ইতিহাস গ্রহণ

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১।	**গ্রহীতার সাথে সু-সম্পর্ক গড়ে তুলুন**						
	- গ্রহীতাকে সম্ভাষন জানান এবং নিজের পরিচয় দিন						
	- গোপনীয়তা নিশ্চিত করুন						
	- গ্রহীতা বোঝেন এমন ভাষায় কথা বলুন						
২।	**ব্যক্তিগত ইতিহাস গ্রহণ**						
	- নাম এবং বয়স						
	- ঠিকানা						
	- স্বামী, স্ত্রী উভয়ের পেশা						
	- শিক্ষাগত যোগ্যতা (স্বাক্ষরতা)						
৩।	**বর্তমান অসুস্থ্যতা**						
	- সকালে অসুস্থ বোধ/ বমি ভাব						
	- বমি (বিশেষতঃ দিনের প্রথম ভাগে)/ অতিরিক্ত বমি						

	- ঘন ঘন প্রস্রাব						
	- স্তনে ভার বোধ/ চাপ দিলে ব্যথা (tenderness) অনুভব করেন						
	- প্রেগন্যান্সি টেষ্ট করিয়েছেন (গর্ভাবস্থার প্রথম পর্যায় হলে)						
	- বাচ্চার নড়াচড়া (গর্ভাবস্থার ২০-২৪ সপ্তাহের পর)*						
	- অতিরিক্ত ক্লান্তি বোধ						
	- পেটে হঠাৎ তীব্র ব্যথা, সার্বক্ষণিক ব্যথা						
	- জ্বর						
	- সার্বক্ষণিক অত্যধিক মাথাব্যথা*						
	- প্রস্রাবে ব্যথা অথবা জ্বালাপোড়া						
	- যৌনাঙ্গে চুলকানি অথবা অস্বাভাবিক সাদা স্রাব আছে (যদি থাকে, যৌন সম্পর্কিত ইতিহাস নিন)						
	- যোনিপথে রক্তক্ষরণ*						
	- যোনিপথে এক ঝলক পানি বা একটু একটু পানি ভাঙ্গে						
	- মুখ এবং হাত পা ফুলে যাওয়া (swelling)						
৪।	**মাসিকের ইতিহাস নিন**						
	- মাসিক নিয়মিত অথবা অনিয়মিত*						
	- শেষ মাসিকের তারিখ (শেষ মাসিকের প্রথম দিন)*						
	- প্রসবের সম্ভাব্য তারিখ হিসাব করুন (সম্ভাব্য তারিখ= শেষ মাসিকের তারিখ থেকে ৯ মাস+৭ দিন যোগ করুন)						
৫।	**গর্ভের ইতিহাস**						
	- মোট কতবার গর্ভবতী হয়েছেন						
	- পূর্বের গর্ভাবস্থায় নিচের কোন সমস্যা হয়েছিল কি?						
	- উচ্চ রক্তচাপ*						
	- অজ্ঞান/ খিঁচুনী						
	- অত্যধিক রক্তক্ষরণ						
	- গুরুতর সংক্রমণ						
	- জীবিত সন্তানের সংখ্যা						
	- পরিণত সময়ে সন্তান প্রসবের সংখ্যা						
	- অপরিণত সন্তান প্রসবের সংখ্যা						
	- গর্ভপাত বা সন্তান নষ্ট করার (এম.আর) সংখ্যা						

	- মৃত শিশুর জন্ম/ বাচ্চার মৃত্যু জন্মের কতদিন পর						
	- সর্বশেষ প্রসবের তারিখ/ ছোট বাচ্চার বয়স						
	- প্রসবের ধরণঃ স্বাভাবিক/সিজারিয়ান সেকশন/যন্ত্রের সাহায্যে প্রসব*						
	- পূর্বের সন্তান প্রসবের সময় কোন সমস্যা হয়েছিল						
	- পূর্বের সন্তান কোথায় প্রসব হয়েছিল (বাড়ী/ হাসপাতাল)						
	- কে প্রসব করিয়েছিলেন						
৬।	**মেডিক্যাল অসুস্থতার ইতিহাস গ্রহণ (নিচের যে কোন সমস্যা থাকলে সে বিষয়ে বিস্তারিত তথ্য নিন)**						
	- উচ্চ রক্তচাপ						
	- অতিরিক্ত রক্তস্বল্পতা						
	- ডায়াবেটিস						
	- জন্ডিস						
	- যক্ষা						
	- হার্টের সমস্যা বা হৃদরোগ						
	- যোনিপথে স্রাব/ যৌনবাহিত রোগ						
৭।	**অস্ত্রপচারের ইতিহাস**						
৮।	**ঔষধের ইতিহাস**						
	- বর্তমানে কোন ওষুধ খাচ্ছে কি না (যদি খেয়ে থাকেন কেন/ ওষুধের নাম)						
	- কোন ওষুধে এলার্জি						
৯।	**পারিবারিক ইতিহাস গ্রহণ**						
	- ডায়াবেটিস						
	- উচ্চ রক্তচাপ						
	- যমজ শিশু						
	- অস্বাভাবিক শিশু						
	- হাঁপানী						
১০।	**টি. টি. টিকার ইতিহাসঃ টি টি নিয়েছে কি না / কোন ডোজ**						
	-						
	-						

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ
তারিখ ঃ
সন্তোষজনক ঃ ১
সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৩৬
প্রসব পূর্ব শারীরিক পরীক্ষা

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১।	শারীরিক পরীক্ষার প্রস্তুতি ঃ						
১.১	নিশ্চিত করুন ঃ						
	ক) পরীক্ষার স্থান/ ঘর পরিস্কার পরিচ্ছন্নতা						
	খ) গোপনীয়তা						
	গ) পর্যপ্ত আলো						
১.২	উপকরণ এবং সরবরাহ ঃ						
	ক) পরীক্ষার টেবিল/ বিছানা						
	খ) বিছানা, কভারসহ বালিশ						
	গ) মাপার জন্য ফিতা (Measuring tape)						
	ঘ) ওজন মাপার যন্ত্র						
	ঙ) উচ্চতা মাপার যন্ত্র						
	চ) রক্তচাপ মাপার যন্ত্র						
	ছ) ষ্টেথোসকোপ						
	জ) সাবান, পানি, পরিস্কার তোয়ালে						
১.৩	সাবান ও পানি দিয়ে হাত ধুয়ে নিন						
২.	সাধারণ পরীক্ষা ঃ						

২.১	কি করতে যাচ্ছেন তা গ্রহীতাকে বুঝিয়ে বলুন এবং তাঁর সম্মতি নিন						
২.২	রক্তচাপ পরীক্ষা করে রেকর্ড রাখুন						
২.৩	ওজন পরীক্ষা করে রেকর্ড রাখুন						
২.৪	উচ্চতা পরীক্ষা করে রেকর্ড রাখুন						
২.৫	রক্তস্বল্পতা আছে কি না দেখুন ঃ						
	চোখ (নিচের পাতা ফ্যাকাশে কি না)						
	জিহ্বা এবং ঠোঁট (ফ্যাকাশে)						
	হাতের তালু (ফ্যাকাশে)						
২.৬	জন্ডিস ঃ						
	চোখের সাদা অংশ হলুদ (মাকে নিচের দিকে তাকাতে বলুন এবং দুই আঙ্গুল দিয়ে চোখের উপরের পাতা উপরের দিকে উঠান)						
	জিহ্বা (জিহ্বার নিচের অংশ হলুদ)						
২.৭	ইডিমা আছে কিনা (পায়ের মিডিয়াল ম্যালিওলাস/ শীন অফটিবিয়া)						
২.৮	ভেরিকোস্ ভেইন						
৩.	স্তন পরীক্ষা করুন ঃ						
৩.১	গ্রহীতাকে ব্লাউজ এবং অর্ন্তবাস খুলতে বলুন						
৩.২	দুই পাশে হাত রেখে গ্রহীতাকে দাঁড়াতে বলুন। স্তনবৃন্ত বা নিপল পরীক্ষা করে দেখুন।						
	দুধ নিঃসরণ						
	অস্বাভাবিক নিঃসরণ						
	আকার						
৩.৩	গ্রহীতাকে মাথার উপর হাত তুলতে বলুন এবং নিপল ভেতরের দিকে ঢোকানো কিনা দেখুন						
৩.৪	গ্রহীতাকে পরীক্ষার টেবিলে শুয়ে পড়তে বলুন এবং এক হাত মাথার উপর রাখতে বলুন। হাতের আঙ্গুলের ফোলা অংশের (pad of fingers) সাহায্যে দেখুন।						
	ধীরে ধীরে আঙ্গুলের সাহায্যে বাম স্তন বৃত্তাকারে পরীক্ষা করে ডান স্তনের দিকে যেতে থাকুন (প্রথমে হালকা ভাবে পরে জোরে গভীরভাবে চাপ দিয়ে পরীক্ষা করুন)						
	বগলে কোন স্ফীত লিম্ফ নোড (enlarged lymphnodes) আছে কি না চাপ দিয়ে দেখুন						
	স্তনবৃন্তে চাপ দিয়ে কোন নিঃসরণ আছে কি না দেখুন।						

৩.৫	একইভাবে ডান দিকের স্তন পরীক্ষা করুন							
৪.	পেট পরীক্ষা							
	পরীক্ষার সময় পেটে নিম্নলিখিত বিষয়গুলো দেখুন-							
৪.১	দেখুন							
	অপারেশনের কোন দাগ আছে কি না দেখুন							
	পেটের আকার							
৪.২	পেটের চার ভাগে (four quadrants) আস্তে চাপ দিয়ে পরীক্ষা করে দেখুন। শক্ত/চাপ দিলে গ্রহীতা ব্যথা পান কি না।							
৪.৩	জরায়ুর উচ্চতা মাপুন- বাম হাতের আলনার (ulnar border) বর্ডার দিয়ে জরায়ুর উচ্চতা দেখুন ও টেপ দিয়ে মাপুন।							
	গর্ভধারণের সাথে জরায়ুর উচ্চতা সঙ্গতিপূর্ণ কি না দেখুন							
৪.৪	শিশুর অবস্থান পরীক্ষা করুন- (ফান্ডাল গ্রীপ এবং বাম ও ডান ল্যাটারাল গ্রীপ)							
	গ্রহীতার দিকে মুখ করে দুই হাত দিয়ে জরায়ুর উচ্চতা এবং জরায়ুর ভেতর শিশুর অংশ অনুভব করুন। (মাথা হলে শক্ত, সমান/ উঁচু নিচু নয়, পাছা হলে চওড়া অনুভূত হবে।) স্বাভাবিক অবস্থান থাকলে শিশুর পাছা জরায়ুর উপরের অংশে থাকবে।							
৪.৫	এবার ঘুরে রোগীর পায়ের দিকে মুখ করে দু হাতের আলনার বর্ডার দিয়ে সমান্তরালভাবে জরায়ুর নিচের অংশ পরীক্ষা করে শিশুর উপস্থাপিত অংশ (presenting part) মাথা অথবা পাছা আছে কিনা দেখুন (১ম পেলভিক গ্রীপ। স্বাভাবিক অবস্থায় শিশুর মাথা নিচে থাকবে।							
৪.৬	২য় পেলভিক গ্রীপ ঃ রোগীর দিকে মুখ করে ডান হাতের পাঁচ আঙ্গুল সিমফাইসিস পিউবিস ও উপস্থাপিত অঙ্গের মাঝে রেখে (Rule of five) উপস্থাপিত অঙ্গের নিচে নামা (Enganement) দেখুন।							
৪.৭	শিশুর হৃদস্পন্দন পরীক্ষা করুন।							
৫.	পরীক্ষার প্রতিটি ফলাফলের রেকর্ড রাখুন।							

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৩৭
প্রসবপূর্ব কাউন্সেলিং

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
ক.	গর্ভকালীন সব পর্যায়ের বা ট্রাইমেস্টারের জন্য মূলবার্তা						
১.	মায়ের খাবার এবং অন্যান্য সম্পুরক খাবারঃ						
১.১	কি কি খাবেন						
১.২	কি কি খাওয়া উচিত নয়						
১.৩	অন্যান্য কি কি খাবেন (সম্পূরক)						
২.	বিশ্রাম এবং অন্যান্য কাজ ঃ						
২.১	বিশ্রামের সময়						
২.২	কি কি কাজ করা যায়						
২.৩	কি কি কাজ করা উচিত নয়						
৩.	স্বাস্থ্য ঃ						
৩.১	ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য পরিচর্যা						
৩.২	পরিস্কার পরিচ্ছন্ন পরিবেশে বসবাস করা						
৪.	টিটি টিকা ঃ						
৫.	প্রসব পরিকল্পনা ঃ						
৫.১	প্রসব পরিকল্পনার গুরুত্ব						
৫.২	প্রসব পরিকল্পনার উপাদান						
৬.	নবজাতকের যত্ন						
৬.১	নাভির যত্ন						
৬.২	তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ (Thermal control)						
৬.৩	চোখের যত্ন						
৬.৪	টিকা						

৭.	বুকের দুধ খাওয়ানো ঃ						
৭.১	কলোষ্ট্রামের গুরুত্ব						
৭.২	ছয়মাস পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের দুধ খাওয়ানোর উপকারিতা						
৮.	পরিবার পরিকল্পনা ঃ						
৮.১	প্রসবের পর পরিবার পরিকল্পনার গুরুত্ব						
৯.	গর্ভের প্রথম পর্যায়ের (১-৩) জন্য সুনির্দিষ্ট মূল বার্তা						
৯.১	গর্ভাবস্থার বিপজ্জনক লক্ষণসমূহ ব্যাখ্যা করুন						
১০.	গর্ভাবস্থার ২য় পর্যায় (৪-৬) এর জন্য সুনির্দিষ্ট মূলবার্তা						
১০.১	অন্যান্য লক্ষণসহ বিপজ্জনক লক্ষণসমূহ ব্যাখ্যা করুন						
১০.২	প্রসব পরিকল্পনা - গুরুত্ব - উপাদান - প্রসবের প্রস্তুতি						
১১.	তৃতীয় পর্যায় (৭ মাস থেকে ডেলিভারী পর্যন্ত এর জন্য সুনির্দিষ্ট মূলবার্তা)						
১১.১	প্রসবের পরিকল্পনা চূড়ান্ত করুন						
১১.২	প্রসবকালীন বিপদজনক লক্ষণসমূহ ব্যাখ্যা করুন						
১১.৩	নিরাপদ প্রসব সম্পর্কে বুঝিয়ে বলুন						
১১.৪	প্রসব পরবর্তী ভিজিটের গুরুত্ব ব্যাখ্যা করুন						
১১.৫	পরিবার পরিকল্পনার গুরুত্ব ব্যাখ্যা করুন						
১১.৬	কলোষ্ট্রাম এবং শুধুমাত্র মায়ের দুধ খাওয়ানোর গুরুত্ব বুঝিয়ে বলুন - সুবিধা - মায়ের দুধ সম্পর্কিত মূল বার্তা - সঠিকভাবে মায়ের দুধ খাওয়ানোর পদ্ধতি						
১২.	নবজাত শিশুর পরিচর্যা সম্পর্কে ব্যাখ্যা করুন।						

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৩৮
গর্ভবতী মায়েদের স্বাস্থ্য শিক্ষা প্রদান

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১।	স্বাস্থ্য শিক্ষা কক্ষে ৮-১০ জন গর্ভবতী মা বসতে পারবেন এমন ব্যবস্থা নিশ্চিতকরণসহ প্রয়োজনীয় উপকরণ, স্বাস্থ্য শিক্ষা প্রদানের জন্য প্রস্তুত করে শুভেচ্ছা বিনিময়ের মাধ্যমে অধিবেশন শুরু করতে হবে।						
২।	মায়েদের নিকট হতে বিভিন্ন প্রকার প্রশ্ন আহ্বান করে তার সন্তোষজনক জবাব দিতে হবে।						
৩।	সস্তা খাবার যা সহজে অল্প দামে পাওয়া যায় তা উপস্থাপন করে এর গুনাগুণ ব্যাখ্যা করতে হবে।						
৪।	গর্ভাবস্থায় পরিমিত বিশ্রামের প্রয়োজনীয় ব্যাখ্যা করতে হবে।						
৫।	গর্ভ একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া তা বুঝিয়ে ফিডব্যাক গ্রহণ করতে হবে।						
৬।	গর্ভাবস্থায় নিয়মিত ক্লিনিকে চেকআপে আসার প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা করতে হবে এবং মায়েদের উদ্বুদ্ধকরণ করতে হবে।						
৭।	গর্ভাবস্থায় পরিস্কার পরিচ্ছন্ন থাকা, পরিস্কার পরিচ্ছন্ন কাপড় পরা এবং আনন্দ ঘন সময় কাটানোর উপদেশ দিতে হবে।						
৮।	স্বাভাবিক প্রসবের জন্য সুস্থ মা ও সুস্থ শিশুর জন্য ক্লিনিকে প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত ধাত্রীর প্রসব করানোর প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা করতে হবে।						
৯।	জটিলতার জন্য মানসিক দুঃচিন্তা না করে স্বাস্থ্য কর্মীর পরামর্শ মোতাবেক কোথায় প্রসবের জন্য যেতে হবে তার জন্য মানসিক প্রস্তুতি নিতে হতে পারে তাও বলতে হবে।						
১০।	মায়েদের নিকট হতে ফিডব্যাক নিয়ে সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশন সমাপ্ত করতে হবে।						

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৩৯
এন্টিনেটাল কার্ড এ লিপিবদ্ধ করা

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১।	গর্ভবতী মায়ের নাম, স্বামীর নাম, বয়স বিস্তারিত ঠিকানা সঠিকভাবে লিপিবদ্ধ করতে হবে।						
২।	শেষ মাসিকের তারিখ ও সম্ভাব্য প্রসবের তারিখ সঠিকভাবে কার্ডে লিপিবদ্ধ করতে হবে।						
৩।	শারীরিক পরীক্ষার ফলাফল কার্ডে বিস্তারিত লিপিবদ্ধ করতে হবে।						
৪।	কোন প্রকার অস্বাভাবিকতা যেমনঃ স্বাভাবিকের চেয়ে কম ওজন, শিশুর অস্বাভাবিক অবস্থান উপস্থিতি কার্ডে লিপিবদ্ধ করতে হবে।						
৫।	শিশুর হৃদস্পন্দন পাওয়া গেছে কি না এবং তা গণনা করা সম্ভব কি না তা লিপিবদ্ধ করতে হবে।						
৬।	মায়ের ছোট খাটো বা সাধারণ অসুবিধার জন্য ব্যবস্থাপনা দিয়ে তা কার্ডে লিপিবদ্ধ করতে হবে।						
৭।	মায়ের প্রসব কোথায় হবে তা জিজ্ঞেস করতে হবে এবং কোথায় নিরাপদ প্রসব হবে তা নিশ্চিত করতে হবে।						
৮।	কি কি খাদ্য গ্রহণ ও কখন বিশ্রাম নিতে হবে তার উপর উপদেশ দিতে হবে।						
৯।	কার্ডটি যত্ন সহকারে রাখতে হবে এবং পুনঃ ভিজিটের সময় এন্টিনেটাল কার্ড সঙ্গে আনার উপদেশ দিতে হবে।						
১০।	মায়ের নিকট হতে ফিডব্যাক নিয়ে ধন্যবাদের সাথে সমাপ্ত করতে হবে।						

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৪০
স্বাভাবিক গর্ভ ও পিইটি বা ঝুঁকিপূর্ণ গর্ভ সনাক্তকরণ ও রেফার

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং

	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১।	গর্ভবতী মায়ের সাথে শুভেচ্ছা বিনিময়ের মাধ্যমে যোগাযোগ স্থাপন করে তার গর্ভের ইতিহাস যেমন শেষ মাসিকের তারিখ জেনে সম্ভাব্য প্রসবের তারিখ নির্ণয় করতে হবে। মায়ের ওজন, বয়স ও উচ্চতা নিতে হবে।						
২।	মায়ের রক্তস্বল্পতা, নাড়ীর গতি, রক্তচাপ ইডিমা পরীক্ষা করতে হবে।						
৩।	স্তনের ও পেটের পরীক্ষা করে শিশুর অবস্থান, উপস্থিতি এবং শিশুর হৃদস্পন্দন শুনতে হবে (৬ মাসের উর্ধ্বে হলে)						
৪।	প্রস্রাবে এ্যালবুমিন ও সুগার পরীক্ষা করতে হবে।						
৫।	এন্টিনেটাল কার্ডে বিস্তারিত লিপিবদ্ধ করে টিকা ও স্বাস্থ্য শিক্ষার জন্য ব্যবস্থা নিতে হবে।						
৬।	পূর্বে কোন অপারেশন হয়েছে কি না তা জিজ্ঞেস ও পেট পরীক্ষার সময় নিশ্চিত হতে হবে।						
৭।	গর্ভাবস্থায় মায়ের অস্বাভাবিকতার জন্য হাসপাতালে প্রসবের ব্যবস্থার ব্যাপারে মাকে উদ্বুদ্ধ করতে হবে।						
৮।	গর্ভবতী মায়ের বিস্তারিত অসুবিধা সমূহ লিখে রেফারেল পত্র সহ চিকিৎসক এর নিকট বা হাসপাতালে রেফার করতে হবে।						
৯।	মাকে যা বলা হলো তার ফিডব্যাক নিয়ে ধন্যবাদের সাথে কাজ সমাপ্ত করতে হবে।						

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৪১
প্রস্রাবের এ্যালবুমিন পরীক্ষা (এ্যাসিটিক এসিড দ্বারা)

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১।	প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম সংগ্রহ করুন (টেষ্টটিউব, ড্রপার, স্পিরিট ল্যাম্প, টেষ্টটিউব র‍্যাক, ম্যাচ, স্পিরিট, টিউব হোল্ডার, এসিটিক এসিড)						

২।	মহিলাকে প্রস্রাব পরীক্ষার উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা করুন।						
৩।	মহিলাকে একটি পরিস্কার টেষ্টটিউব দিন এবং টেষ্ট টিউবের কমপক্ষে দুই-তৃতীয়াংশ প্রস্রাব নিয়ে আসতে বলুন।						
৪।	স্পিরিট ল্যাম্পটি জ্বালিয়ে নিন।						
৫।	অন্য একটি টেষ্ট টিউবে দুই-তৃতীয়াংশ প্রস্রাব নিন এবং টেষ্টটিউব হোল্ডার দিয়ে টেষ্টটিউবের উপরের অংশ ধরুন।						
৬।	টেষ্টটিউব একটু কাত করে প্রস্রাবের উপরের অংশে তাপ দিতে থাকুন যতক্ষন পর্যন্ত না ফুটতে থাকে।						
৭।	প্রস্রাবের রং-এর পরিবর্তন লক্ষ্য করুন। ঘোলাটে হয়ে গেলে বুঝতে হবে যে এ্যালবুমিন বা ফসফেট আছে।						
৮।	৩-৫ ফোঁটা এ্যাসিটিক এসিড মিশান এবং পুনরায় তাপ দিন						
৯।	পুনরায় প্রস্রাবের রং লক্ষ্য করুন। যদি রং স্বচ্ছ হয়ে যায় তবে বুঝতে হবে ফসফেট ছিল। যদি ঘোলাটে ভাব থেকে যায় তবে বুঝতে হবে এ্যালবুমিন আছে						
১০।	স্পিরিট ল্যাম্প নিভিয়ে দিন।						
১১।	পরীক্ষা শেষে টেষ্টটিউব ধুয়ে নিন এবং যন্ত্রপাতি নির্দিষ্ট স্থানে রেখে দিন						
১২।	আপনার হাত সাবান দিয়ে ধুয়ে নিন						
১৩।	ফলাফল লিপিবদ্ধ করুন						
১৪।	প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ গ্রহণ করুন						
১৫।	মহিলাকে ফলাফল বুঝিয়ে বলুন।						

মোট =
প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ
তারিখ ঃ
সন্তোষজনক ঃ ১
সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৪২

প্রস্রাবে সুগার পরীক্ষা (বেনেডিক্ট সলিউশন দ্বারা)

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১।	প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম সংগ্রহ করতে হবে। (টেষ্ট টিউব, ড্রপার, স্পিরিট ল্যাম্প, টেষ্ট টিউব র‍্যাক, ম্যাচ, স্পিরিট, টেষ্টটিউব হোল্ডার ও বেনেডিক্টস্ সলিউশন)						
২।	মাকে ১টি পরিস্কার টেষ্ট টিউব দিয়ে, মাঝখানের প্রস্রাব (Mid stream urine) টেষ্ট টিউবে আনতে বলতে হবে।						

৩।	একটি টেষ্টটিউবে ৫ মিলিলিটার পরিমাণ বেনিডিক্ট সলিউশন নিয়ে স্পিরিট ল্যাম্প জ্বালিয়ে তাপ দিয়ে দেখতে হবে। তারপর ৫-৮ ফোঁটা প্রস্রাব দিয়ে পুনরায় তাপ দিতে হবে এবং দ্রবনের রংয়ের পরিবর্তন হয় কি না লক্ষ্য রাখতে হবে।						
৪।	রংয়ের যদি কোন পরিবর্তন না হয় অর্থাৎ নীল (Blue) থাকে তবে স্বাভাবিক, যদি সবুজ (Green) হয় তবে কিছুটা, হলুদ (Yellow) হলে মধ্যম এবং ইটের মত লাল (Brick Red) হলে বুঝতে হবে বেশী সুগার আছে।						
৫।	মাকে প্রস্রাবের রং মোতাবেক উপদেশ দিতে হবে। এবং প্রয়োজনে ডাক্তারের পরামর্শের জন্য রেফার করতে হবে।						
৬।	যন্ত্রপাতি ও হাত ধৌত করে যন্ত্রপাতি যথাস্থানে রাখতে হবে।						
৭।	মায়ের নিকট হতে ফিডব্যাক গ্রহণ করেছেন।						
৮।	কিভাবে প্রস্রাবে সুগার দেখে তাহা মাকে শিখিয়ে ফিডব্যাক নিয়েছেন।						
৯।	ধন্যবাদের সাথে পরামর্শ দিয়ে শেষ করেছেন।						

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৪৩
প্রস্রাবে পরীক্ষা (এ্যালবুমিন/চিনি) ইউরিস্ট্রিপের সাহায্যে

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১।	প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম সংগ্রহ করুন (টেষ্টটিউব, কনটেইনারসহ ইউরিষ্টিক্স ষ্ট্রিপ)						
২।	মহিলাকে প্রস্রাব পরীক্ষার উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা করুন						
৩।	মহিলাকে একটি পরিস্কার টেষ্টটিউব দিন এবং টেষ্ট টিউবের দুই-তৃতীয়াংশ প্রস্রাব নিয়ে আসতে বলুন						
৪।	ইউরিষ্টিকস ষ্ট্রিপ কনটেইনারের গায়ে লেখা তারিখ দেখে নিশ্চিত হউন ব্যবহারের তারিখ (Expiry date) পার হয়ে যায়নি।						
৫।	ইউরিষ্টিকস কনটেইনার হতে একটি ষ্ট্রিপ বের করুন এবং সঙ্গে সঙ্গে ঢাকনা বন্ধ করুন।						

	স্ট্রিপের মাথায় দুই ধরনের রিএজেন্ট আছে। (হাল্কা ঘিয়ে রং এর ১টা এ্যালবুমিন পরীক্ষার জন্য এবং তার নীচে হলুদ রংয়ের ১টা চিনি পরীক্ষার জন্য)						
৬।	স্ট্রিপের রিএজেন্টের অংশ লক্ষ্য করুন, কোনরকম রং পরিবর্তন হয়েছে কিনা। (রং পরিবর্তন হলে স্ট্রিপটি ব্যবহার করবেন না। রং পরিবর্তন না হলে ব্যবহার করুন)						
৭।	টেষ্টটিউবে আনা প্রস্রাবের মধ্যে স্ট্রিপটির রিএজেন্ট লাগানো অংশ ডুবিয়ে সঙ্গে সঙ্গে উঠিয়ে নিন। (রিএজেন্টে লাগানো অংশ হাতে বা টেষ্ট টিউবের রিমে লাগাবেন না)						
৮।	স্ট্রিপ বের করুন এবং প্রস্রাব ঝরে পড়ার জন্য অপেক্ষা করুন						
৯।	স্ট্রিপের রিএজেন্ট অংশের রং এর সাথে কনটেইনার এর গায়ের রং এর চার্টের তুলনা করুন						
১০।	১০ সেকেন্ড পর এ্যালবুমিন/চিনি আছে কি না তা চার্ট দেখে বুঝুন।						
১১।	৬০ সেকেন্ড পর কত পরিমাণ এ্যালবুমিন/চিনি আছে তা বুঝুন						
১২।	পরীক্ষা শেষে টেষ্টটিউব ধুয়ে রাখুন।						
১৩।	হাত ধুয়ে ফেলুন						
১৪।	এ্যালবুমিন/চিনি পাওয়া গেলে মহিলাকে ডাক্তারের নিকট রেফার করুন।						
১৫।	মহিলাকে ফলাফল বুঝিয়ে বলুন						

মোট =
প্রশিক্ষকের স্বাক্ষর ঃ
তারিখ ঃ
সন্তোষজনক ঃ ১
সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৪৪

যোনীপথ পরীক্ষা (P/V Examination)

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১.	যোনীপথ পরীক্ষার প্রস্তুতি ঃ						
	নিশ্চিত করুন ঃ ক) পরীক্ষার স্থান/ঘর, গোপনীয়তা, পর্যাপ্ত আলো, বিছানা, কভারসহ বালিশ, সাবান, পানি। খ) তুলা, জীবাণুমুক্ত গ্লাভস্, স্পেকুলাম, টর্চ লাইট, ক্লোরিন দ্রবণ/ সলিউসন ।						
২.	পদ্ধতি						
২.১	যোনীপথ পরীক্ষা করার আগে গ্রহীতাকে এ সম্পর্কে বুঝিয়ে বলুন।						
২.২	গ্রহীতাকে প্রস্রাব করে আসতে বলুন*						

২.৩	গ্রহীতাকে চিৎ হয়ে শুয়ে পা ভাঁজ করতে সাহায্য করুন*							
২.৪	সাবান ও পানি দিয়ে হাত ধুয়ে নিন							
২.৫	জীবাণুমুক্ত গ্লাভস পরুন*							
২.৬	আঙ্গুলে ১% স্যাভলন ক্রিম নিন							
২.৭	বাম হাতের তর্জনী এবং বুড়ো আঙ্গুল দিয়ে ল্যাবিয়া মাইনরা ফাঁক করুন							
২.৮	ডান হাতের তর্জনী ও মধ্যমা যোনীপথে প্রবেশ করান							
৩.	প্রসব ব্যথার রোগীর ক্ষেত্রে (যোনীপথ পরীক্ষা)*							
৩.১	স্রাব (show)							
৩.২	জরায়ুর মুখ খোলা							
৩.৩	ইফেসমেন্ট (জরায়ুর মুখ বিলীন হয়ে যাওয়া)							
৩.৪	গর্ভঝিল্লীর থলে (Bag of Membrane)							
৩.৫	গর্ভঝিল্লী ছিড়ে গেলে লাইকারের রং							
৩.৬	গর্ভস্থ ভ্রূণের মাথার অবস্থান							
৩.৭	ক্যাপুট							
৪.	গর্ভবতী ছাড়া অন্য মহিলার ক্ষেত্রে							
৪.১	প্রথমে যোনীপথ অনুভব করুন (শুকনো/ ভেজা)							
৪.২	জরায়ুর মুখ অনুভব করুন (নরম/শক্তভাবে) (Firm)							
৪.৩	দুই হাতে জরায়ু পরীক্ষা করুন							
৪.৪	জরায়ুর অবস্থান সামনের দিকে অথবা পেছনের দিকে হেলানো (Retroverted)*							
৪.৫	জরায়ুর আয়তন (স্বাভাবিক/বড়)							
৪.৬	জরায়ুর আকৃতি (লম্বা, চ্যাপ্টা, ডিম্বাকৃতি বা গোল)							
৪.৭	আঙ্গুল ভেতরে দিয়ে প্রথমে ফরনিক্স তারপর জরায়ুর মুখ নাড়ান এবং রোগীর মুখের অভিব্যক্তি লক্ষ্য করুন (স্বাভাবিক/ব্যথা পাচ্ছেন?)							
৪.৮	হাত বের করে আনার পর আঙ্গুলে কোন দুর্গন্ধযুক্ত স্রাব বা রক্তস্রাব আছে কি না লক্ষ্য করুন*							
৫.	স্পেকুলাম পরীক্ষা ঃ							
৫.১	স্পেকুলাম আড়াআড়িভাবে ঢুকিয়ে কিছুটা ভিতরে গেলে সোজা করুন*							
৫.২	জরায়ুর মুখ দেখুন							
৫.৩	রক্ত, স্রাব, ক্ষ, পলিপ, সিষ্ট*							
৫.৪	আকৃতি							

৫.৫	তারপর স্পেকুলাম বের করে আনুন							
৫.৬	স্পেকুলাম ক্লোরিন দ্রবণে ডুবিয়ে জীবাণুমুক্ত করুন							
৫.৭	গ্লাভস খুলে ক্লোরিন দ্রবণে ডুবিয়ে জীবাণুমুক্ত করুন							
৫.৮	হাত ধুয়ে ফেলুন							

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৪৫
প্রসবের প্রথম ধাপের ব্যবস্থাপনা

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১.	কি কি করবেন?						
১.১	মায়ের সাথে সান্তনামূলক কথা বলে তাকে আশ্বস্ত করুন						
১.২	বর্তমান গর্ভাবস্থায় সংক্ষিপ্ত ইতিহাস নিন*						
১.৩	পূর্বের প্রসব সম্পর্কে সংক্ষিপ্ত ইতিহাস নিন*						
১.৪	পরীক্ষার জন্য টেষ্টটিউব প্রস্রাব সংগ্রহ করুন						
২.	শারীরিক পরীক্ষা						
২.১	সাধারণ পরীক্ষা						
	- রক্তস্বল্পতা*						
	- জন্ডিস						
	- ইডিমা*						
	- নাড়ীর গতি						
	- রক্তচাপ*						
	- তাপমাত্রা						
২.২	পেট পরীক্ষা*						

	- পেটের আকার এবং অপারেশনের কোন দাগ আছে কিনা দেখুন						
	- জরায়ুর উচ্চতা মাপুন (ফান্ডাল গ্রীপ, ফিতার সাহায্যে)*						
	- শিশুর অবস্থান পরীক্ষা করুন (বাম, ডান, ল্যাটারাল গ্রীপ)						
	- উপস্থাপিত অঙ্গ (১ম পেলভিক গ্রীপ)						
	- উপস্থাপিত অঙ্গ (Enganged) করেছে কি না দেখুন (২য় পেলভিক গ্রীপ)						
	- জরায়ুর সংকোচনের ধরণ দেখুন কতটা শক্তিশালী, কতক্ষণ স্থায়ী এবং ১০ মিনিটে কতবার ব্যথা আসে।						
	- গর্ভস্থ শিশুর নড়াচড়া						
	- শিশুর হৃদস্পন্দন গণনা						
২.৩	যোনীপথ পরীক্ষা (P/V Examination) ঃ*						
	- রক্তস্রাব (Show)						
	- জরায়ুর মুখ খোলা						
	- ইফেসমেন্ট						
	- গর্ভঝিল্লীর থলি						
	- গর্ভঝিল্লী ছিড়ে গেলে লাইকারের রং						
	- গর্ভস্থ ভ্রুনের অবস্থান (Station)						
	- ভালভায় স্রাব/রক্ত আছে কি না দেখুন						
৩.	ল্যাবরেটরী পরীক্ষা ঃ						
	- প্রস্রাবে এলবুমিন আছে কি না পরীক্ষা করুন*						
	- প্রস্রাবে সুগার বা শর্করা আছে কি না দেখুন*						
	- পরীক্ষায় কোন সমস্যা পাওয়া গেলে উপযুক্ত/যথাযথ কেন্দ্রে রেফার করুণ*						
	- সব কিছু স্বাভাবিক থাকলে রোগীকে মানসিক সান্তনা দিন এবং পরীক্ষায় পাওয়া তথ্যসমূহ গর্ভবতী মা এবং তার পরিবারের সদস্যদের কাছে ব্যাখ্যা করুন।						
৪.	উপদেশ*						
	- মাকে পরিষ্কার কাপড় পরতে বলুন						
	- তরল খাবার খেতে বলুন এবং বার বার প্রস্রাব করতে বলুন এবং স্বাভাবিক প্রসবের ব্যায়াম করতে বলুন*						
৫.	প্রসবের জন্য প্রস্তুতি ঃ						
	- যন্ত্রপাতি, তুলা, সূতা, ব্লেড, গজ ইত্যাদি জীবাণুমুক্ত করুন*						
	- প্লাষ্টিক শীট, সাবান, ব্রাশ এবং মা ও শিশুর জন্য পরিস্কার সুতি কাপড় প্রস্তুত রাখুন।						
৬.	ফলো-আপ						
	- নাড়ির গতি, রক্তচাপ, জরায়ুর সংকোচন, গর্ভস্থ শিশুর অবস্থান এবং হৃদস্পন্দন পরীক্ষা করুন এবং রেকর্ড রাখুন*						
	- কোন সমস্যা বা জটিলতা থাকলে যথাযথ কেন্দ্রে রেফার করুন*						

	- রক্তস্রাব থাকলে পরিমাণ বোঝার জন্য প্যাড দিন*							
	- প্রস্রাব করতে উৎসাহিত করুন							
	- প্রসবের ২য় পর্যায় শুরু হয়েছে কি না লক্ষ্য করুন (ব্যথার সাথে নীচের দিকে চাপ আসা (bearing down), ভালভা দিয়ে গর্ভস্থ শিশুর অংগ দেখা যাওয়া, মলদ্বার চ্যাপ্টা হয়ে যাওয়া এবং জরায়ুর মুখ সম্পূর্ণ খুলে যাওয়া)							

মোট =
প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ
তারিখ
সন্তোষজনক ঃ ১
সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৪৬
প্রসবের দ্বিতীয় ধাপের ব্যবস্থাপনা

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং			
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪
	নীচের কাজের/ধাপের অনেকগুলোই একই সাথে (যুগপৎ) করতে হবে				
	প্রস্তুতি				
১	প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি প্রস্তুত রাখুন				
২	মাকে স্বতঃস্ফুর্তভাবে কোঁথ দিতে বলুন				
৩	মাকে তার পছন্দমত অবস্থান বেছে নিতে বলুন				
৪	মা ও তার সঙ্গীকে কি করা হবে তা বুঝিয়ে বলুন, তার কোন প্রশ্ন থাকলে তা মনোযোগ দিয়ে শুনুন				
৫	প্রয়োজনীয় মানসিক সহায়তা দিন ও আশ্বস্ত করুন				
	প্রসব পরিচালনা				
১	পরিস্কার প্লাষ্টিক বা রাবারের এপ্রন, রাবারের জুতা ও চশমা পরে নিন				
২	সাবান ও পানি দিয়ে পুরো হাত ধুয়ে ফেলুন এবং পরিস্কার শুকনো কাপড় দিয়ে বা বাতাসে শুকিয়ে নিন				
৩	দুই হাতে উচ্চ মাত্রায় বিশোধিত বা জীবাণুমুক্ত গ্লাভস পরে নিন				
৪	জীবাণুনাশক তরল পদার্থ দিয়ে পেরিনিয়াম পরিস্কার করুন				
৫	ডেলিভারী কিট থেকে প্লাষ্টিকের কাপড়টি মহিলার নিতম্বের নীচে বিছিয়ে দিন, একটি কাপড় মহিলার পেটের উপর বিছিয়ে দিন ও অপর একটি কাপড় পরবর্তীতে বাচ্চাকে ধরার জন্য রেখে দিন।				
	শিশুর মাথা প্রসব করানো				
১	এক হাত দিয়ে প্যাডের সাহায্যে পায়ুপথ আগলে রাখুন				
২	অন্য হাতের দু'আঙ্গুল এগিয়ে আসা মাথার উপর রাখুন				
৩	বাঁকানোর জন্য মাথার উপর সামান্য চাপ রাখুন				
৪	চাপ প্রয়োগ থেকে বিরত রাখার জন্য মহিলাকে ধীরে ধীরে শ্বাস নিতে বলুন				
৫	Crowning হয়ে যাবার পর মাথাটিকে আপনার হাতের নীচে ধীরে ধীরে প্রসারিত হতে				

	দিন				
৬	**নবজাতকের ঘাড়ের চারপাশে হালকাভাবে নাভীরজ্জু অনুভব করুন** ● যদি পাওয়া যায় তবে নাভিরজ্জু আলগা করে একটি ফাঁস তৈরী করুন যার মধ্যে দিয়ে কাঁধ বেরিয়ে আসতে পারে। ● যদি নাভিরজ্জুটি শক্তভাবে ঘাড়ের চারপাশে লেগে থাকে তবে নাভিরজ্জুটি দুইটি আর্টারী ফরসেপের সাহায্যে ৩ সে.মি. দূরত্বে ক্লাম্প করুন এবং নাভিরজ্জুটি দুইটি ক্লাম্পের মাঝে কেটে ফেলুন।				
৭	প্রতি ঘূর্ণন ও মস্তকের বহিঘর্ণনের সুযোগ দিন				
	ঘাড়ের প্রসব				
১	নবজাতকের মাথার উভয় পার্শ্বে কানের উপর দুই হাত রাখুন				
২	সামনের কাঁধ সিমফাইসিস পিউবিসের নিচে দিয়ে বের করার জন্য হালকাভাবে নিচের দিকে টান দিন				
৩	বগলের রেখা দেখা গেলে, মাথা ও শরীর উপরের দিকে বাঁকা করে পিছনের কাঁধ পেরিনিয়ামের উপর দিয়ে বের করে নিন।				
৪	শরীরের প্রসবের জন্য নবজাতকের বুকের চারপাশে ধরুন এবং নবজাতকের মায়ের পেটের দিকে টেনে তুলুন				
	নবজাতকের তাৎক্ষনিক যত্ন				
১	জন্মের সাথে সাথে নবজাতককে একটি পরিস্কার শুকনো তোয়ালে বা কাপড় দিয়ে দ্রুত মুছে নিন।				
২	তিন টুকরো গজ বা পরিস্কার কাপড় দিয়ে নবজাতকের দুচোখ এবং নাকমুখ মুছে নিন				
৩	নবজাতককে মায়ের পেটের চামড়ার সংস্পর্শে রাখুন এবং একটি পরিস্কার শুকনো তোয়ালে/কাপড় দিয়ে ঢেকে দিন				
৪	প্রথম ও দ্বিতীয় ধাপের ব্যবস্থাপনার সময় নবজাতকের শ্বাস-প্রশ্বাস লক্ষ্য করুন - যদি নবজাতক শ্বাস-প্রশ্বাস না নেয় তবে পরিচর্যার (Neonatal resuscitation) ব্যবস্থাদি শুরু করুন - যদি স্বাভাবিক শ্বাস-প্রশ্বাস গ্রহণ করে তবে পরবর্তী যত্ন নিন				
	নাভিরজ্জু ক্ল্যাম্প করা ও কাটা				
১	নাভিরজ্জু সহজেই কেটে ফেলার জন্য নাভিরজ্জু দুইটি স্থানে পর্যাপ্ত দূরত্ব রেখে ক্লাম্প করুন				
২	রক্ত ছিটে আসা রোধ করার জন্য নাভিরজ্জুকে সোয়াব-গজ দিয়ে মুড়িয়ে একটি পরিস্কার কাঁচি দিয়ে কেটে ফেলুন। অথবা ২য় ক্ল্যাম্প দেবার আগে নাভিরজ্জুর রক্ত গর্ভফুলের দিকে চিপে সরিয়ে দিন				
৩	শিশুর নাড়িতে শক্ত করে ৩টি গিট দিন ঃ প্রথম গিটটি নাভির গোড়া থেকে ২ আঙ্গুল দুরে। দ্বিতীয় গিটটি প্রথমটির থেকে ১ আঙ্গুল দুরে তৃতীয় গিটটি দ্বিতীয় গিট থেকে ৪ আঙ্গুল দুরে। দ্বিতীয় ও তৃতীয় গিটের মাঝখানে ২য় গিটের ১ আঙ্গুল উপরে নতুন ব্লেড অথবা জীবাণুমুক্ত কাঁচি দিয়ে কাটুন।				
৪	অতিরিক্ত নাভিরজ্জু কেটে ফেলুন				
৫	নবজাতককে একটি পরিস্কার শুকনো তোয়ালে বা কাপড় জড়িয়ে মায়ের বুকের সংস্পর্শে রাখুন				
৬	দ্বিতীয় নবজাতক আছে কি না দেখার জন্য মায়ের পেট পরীক্ষা করুন				
৭	মাংসপেশীতে 10 IU অক্সিটোসিন দিন				

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষর ঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৪৭

প্রসবের তৃতীয় ধাপের ব্যবস্থাপনা

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং			
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪
	প্রস্তুতি গ্রহণ				
১	কি করতে যাচ্ছেন তা মা ও তার সাহায্যকারীর কাছে ব্যাখ্যা করুন, তার কোন প্রশ্ন থাকলে মনোযোগ দিয়ে শুনুন				
২	প্রয়োজনীয় মানসিক সহায়তা দিন ও আস্বস্ত করুন				
৩	মায়ের পেরিনিয়ামের সামনে একটি জীবাণুমুক্ত পাত্র (যেমন কিডনী বেসিন) রাখুন				
	গর্ভফুল প্রসব করানো				
১	নাভিরজ্জুটি ফরসেপ দিয়ে পেরিনিয়ামের কাছে ক্লাম্প করুন				
২	এক হাতে ফরসেপটি ধরুন				
৩	জরায়ুর সংকোচনের জন্য অপেক্ষা করুন				
৪	আপনার একটি হাত সিমফাইসিস পিউবিসের উপরে (পেটের উপরে বিছানো কাপড়ের উপরে দিয়ে) এমনভাবে রাখুন যেন হাতের তালু মায়ের নাভীর দিকে থাকে এবং ঐ হাত দিয়ে হালকাভাবে উপরের দিকে চাপ দিতে থাকুন (বিপরীত টান)				
৫	একই সাথে ফরসেপ ধরা হাত দিয়ে নাভিরজ্জুটি নীচের দিকে টান (ট্রাকশন) দিন				
৬	নাভীরজ্জু ধরে দৃঢ়ভাবে চাপ প্রয়োগ করে স্থিরভাবে নিচের দিকে টানতে থাকুন (হেঁচকাটান বা ঝাকুনী দেবেন না) ● যদি এই পদ্ধতি তাৎক্ষনিকভাবে সফল না হয় টান প্রয়োগ বন্ধ করুন, জরায়ুর পরবর্তী সংকোচনের জন্য অপেক্ষা করুন এবং আবার চেষ্টা করুন।				
৭	গর্ভফুলটি যোনীমুখে দেখা গেলে দুহাতে সেটিকে তুলে নিন				
৮	ঝিল্লী বের করে আনার জন্য হালকাভাবে উপরে নিচে ওঠানামা করান বা পেঁচাতে থাকুন				

৯	গর্ভফুলটি একটি পাত্রে রাখুন				
১০	জরায়ুর পর্যাপ্ত সংকোচন নিশ্চিত হওয়া পর্যন্ত জরায়ুটি হালকাভাবে ম্যাসেজ করুন				
	যোনীপথ পরীক্ষা				
১	আপনার সহকারীকে পেরিনিয়অমের ভিতরে সোজাসুজিভঅবে তীব্র আলো ফেলতে বলুন				
২	হালকাভাবে ল্যাবিয়া আলাদা করুন এবং যোনীর নিম্নাংশে কোন থেঁতলানো বা ছেঁড়া আছে কি না অনুসন্ধান করুন				
৩	পেরিনিয়ামে কোথাও থেঁতলানো বা ছেঁড়া আছে কি না অনুসন্ধান করুন।				
৪	গরম পানি বা কোন জীবাণুনাশক মিশ্রণ দিয়ে যোনীদ্বার ও পেরিনিয়াম হালকাভাবে ধুয়ে নিন এবং পরিস্কার নরম কাপড় দিয়ে শুকিয়ে নিন				
৫	মহিলার পেরিনিয়ামের উপর একটি পরিস্কার কাপড় বা প্যাড রাখুন।				
৬	বিছানার অপরিস্কার কাপড় সরিয়ে নিন				
৭	সকল যন্ত্রপাতি বিশোধনের জন্য ০.৫% ক্লোরিন দ্রবণে ১০ মিনিটের জন্য রাখুন				
৮	সিরিঞ্জ ও সুঁচ ফেলে দিন ঃ সিরিঞ্জ ও সুঁচ ফেলে দেওয়ার জন্য ওগুলোকে তিনবার ০.৫% ক্লোরিন দ্রবণ দিয়ে ধুয়ে নিয়ে (Fresh) অতঃপর একটি ছিদ্রহীন পাত্রে রাখুন				
৯	গর্ভফুল পরীক্ষা করা শেষ হলে গ্লাভস পরা অবস্থায় হাত দুটো ০.৫% ক্লোরিন দ্রবণে ডোবান। গ্লাভসগুলো ভেতরের দিক বের করে উল্টিয়ে খুলে ফেলুন। - গ্লভস ফেলে দিতে হলে ওগুলো একটি ছিদ্রবিহীন প্লাষ্টিকের ব্যাগে রাখুন - যদি পুনরায় ব্যবহার করতে হয় তবে ওগুলো বিশোধনের জন্য ০.৫% ক্লোরিন দ্রবণে ১০ মিনিটের জন্য ডুবিয়ে রাখুন				
১০	সাবান ও পানি দিয়ে হাত পুরোপুরি ধুয়ে ফেলুন এবং একটি পরিস্কার শুকনো কাপড় বা শুস্ক বাতাসে শুকিয়ে নিন।				

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৪৮
গর্ভফুল পরীক্ষা

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
	প্রস্তুতি গ্রহণ						
১	দু'হাতে পরিস্কার গ্লাভস পরে নিন						
	গর্ভফুল পরীক্ষা						
২	মায়ের দিক উপরে রেখে গর্ভফুলটি দু'হাতের তালুর উপর ধরুন						
৩	সবগুলো অংশ (লবিউল) আছে কিনা এবং মিশে যায় কি না যাচাই করুন						
৪	এখন একহাতে নাভীরজ্জু ধরে গর্ভফুল ও ঝিল্লী নিচে ঝুলিয়ে দিন						
৫	অন্য হাত ঝিল্লীর মধ্যে ঢুকিয়ে আঙ্গুলগুলো ছড়িয়ে দিন						
৬	ঝিল্লী সম্পূর্ণ আছে কি না অনুসন্ধান করুন						
৭	গর্ভফুলে নাভীরজ্জুর ঢোকার জায়গাটি খেয়াল করুন						
৮	দুটো ধমনী ও একটি শিরা আছে কি না দেখার জন্য নাভীরজ্জুর কাটা মাথা পর্যবেক্ষণ করুন						
৯	সামাজিক রীতিনীতি সম্পর্কে মহিলার সাথে আলোচনা করে গর্ভফুলটি পুড়িয়ে ফেলার জন্য সরিয়ে নিন বা (পুঁতে ফেলার জন্য একটি ছিদ্রহীন পাত্রে রাখুন)						
১০	গ্লাভস পড়া অবস্থায় হাত দুটো ৫% ক্লোরিন দ্রবণে ডুবিয়ে গ্লাভসগুলো ভেতরের দিক বাইরে উল্টিয়ে খুলে ফেলুন - গ্লাভস ফেলে দিতে হলে ওগুলো একটি ছিদ্রহীন পাত্রে বা প্লাষ্টিকের ব্যাগে রাখুন - যদি পুনরায় ব্যবহার করতে হয় তবে এগুলো বিশোধনের জন্য ৫% ক্লোরিন দ্রবণে ১০ মিনিটের জন্য ডুবিয়ে রাখুন।						
১১	সাবান ও পানি দিয়ে হাত পুরোপুরি ধুয়ে ফেলুন এবং একটি পরিস্কার শুকনো কাপড় বা শুষ্ক বাতাসে শুকিয়ে নিন						

মোট =
প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ
তারিখ ঃ
সন্তোষজনক ঃ ১
সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৪৯

নিরাপদ প্রসব করানো (লোকালয় বা বাড়ীতে)

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
ক্র.নং	**যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে**	১	২	৩	৪	৫	৬
১	প্রসবের জন্য প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি, জরুরী ঔষধসমূহ যেমন ঃ স্যালাইন, মেথারজিন ও জীবনরক্ষাকারী অন্যান্য ঔষধ সাথে রাখতে হবে।						
২	প্রসব বেদনার সংবাদ পাওয়ার সাথে সাথে প্রশিক্ষণার্থী একজন আয়াসহ মায়ের বাড়ীতে উপস্থিত হতে হবে। (যানবাহন স্থানীয়ভাবে যা পাওয়া যায়)						
৩	মাকে পরীক্ষা করে মা ও শিশুর অবস্থা যেমন- শিশুর উপস্থিতি ও মায়ের বর্তমান গর্ভ যদি স্বাভাবিক মনে হয় মাকে তখনই কেবল বাড়িতে প্রসব করানোর জন্য ব্যবস্থা নিতে হবে।						
৪	প্রসব করানোর সময় ১ম, ২য় ও ৩য় ধাপের চেকলিষ্ট ব্যবহার করতে হবে।						
৫	কোন প্রকার অস্বাভাবিকতা দেখা দিলে মাকে সাথে করে হাসপাতালে বা কোন ক্লিনিকে নিয়ে আসতে হবে যেখানে তার সঠিক ব্যবস্থাপনা সম্ভব হবে।						
৬	প্রসব না হওয়া পর্যন্ত ক্লিনিক বা হাসপাতালে অবস্থান করলে ভাল, তবে না করলে কোন বাধা নাই।						
৭	প্রসবের পর মা যখন বাড়ী যাবেন তখন মাকে ফলোআপ করার জন্য যেতে হবে।						
৮	তার (মায়ের) রক্তচাপ, নাড়ীর গতি ও শিশু মায়ের দুধ খায় কি না এবং স্বাভাবিক আছে কি না তা পরীক্ষা করে ব্যবস্থা নিতে হবে।						
৯	বাড়ীতে স্বাভাবিক প্রসব করানোর পর বা ক্লিনিকে প্রসবের পর মায়ের নিকট হতে বিস্তারিত জেনে নিতে হবে।						
১০	মায়ের নিকট হতে ফিডব্যাক নিয়ে ধন্যবাদ জানিয়ে সমাপ্ত করতে হবে।						

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৫০
নাভি বাঁধা ও কাটার নিয়ম

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১	নাভি বাঁধা ও কাটার জন্য প্রয়োজনীয় জীবাণুমুক্ত জিনিসপত্র গুছিয়ে নিন						
২	হাত ধুয়ে নিন						
৩	নাভিরজ্জুর স্পন্দন বন্ধ হয়ে গেছে কি না পরীক্ষা করুন। (গর্ভফুলের দিক থেকে বাচ্চার দিকে রক্ত টেনে আনবেন না)						
৪	স্পন্দন বন্ধ হয়ে যাওয়ার পর নাভির গোড়া থেকে দুই আঙ্গুল মেপে প্রথম বাঁধন দিন।						
৫	প্রথম বাঁধন থেকে ১ আঙ্গুল মেপে দ্বিতীয় বাঁধন দিন।						
৬	দ্বিতীয় বাঁধন থেকে চার আঙ্গুল মেপে তৃতীয় বাঁধন দিন						
৭	দ্বিতীয় এবং তৃতীয় বাঁধনের মাঝখানে ২য় বাঁধন থেকে এক আঙ্গুল উপরে কাঁটুন (খেয়াল রাখুন নাভিমুলে যেন টান না লাগে)						
৮	এক টুকরা জীবাণুমুক্ত গজ/শুকনা কাপড়ের টুকরা দিয়ে নাভির কাটা অংশ মুছে নিন এবং রক্তক্ষরণ হচ্ছে কি না তা পর্যবেক্ষণ করুন						
৯	নাভির যত্ন সম্পর্কে মাকে প্রয়োজনীয় উপদেশ দিন						

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৫১
এক্সটার্নাল বাইম্যানুয়াল কমপ্রেশন

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং

	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
	করণীয়সমূহ						
১	আপনি কি করতে যাচ্ছেন রোগীকে ব্যাখ্যা করুন						
২	সাহায্যের জন্য একজনকে ডাকুন						
৩	জরায়ুকে ঘষে শক্ত করুন						
৪	ক্যাথেটার করে ব্লাডার খালি করুন						
৫	জরায়ুর পিছনে পেটে হাত রাখুন						
৬	অন্য হাত পিউবিক সিমফাইসিস বরাবর রাখুন						
৭	জরায়ুকে দু'হাতের মাঝে চাপ দিন						
৮	ইনজেকশন আরগোমেট্রিন ০.২ মি.গ্রা. শিরায় দিন						
৯	চাপ অবস্থায় জরায়ু দু'হাতের মাঝে ৫ মিনিট ধরে রাখুন						
১০	রক্তক্ষরণ বন্ধ হলে ভাইটাল সাইন্‌স দেখুন ও রেকর্ড করুন						
১১	প্রতি ১৫ মিনিটে একবার রক্তক্ষরণ দেখুন প্রথম এক ঘন্টায়। তারপর পরবর্তী দুই ঘন্টায় প্রতি ৩০ মিনিটে একবার দেখুন।						
১২	এন্টিবায়োটিক দিন ৭ দিনের জন্য						
১৩	২৪ ঘন্টার জন্য শিরায় সেলাইন রাখুন						
১৪	রক্তক্ষরণ বন্ধ না হলে, দু'হাতে জরায়ুর চাপ বজায় রেখে হাসপাতালে স্থানান্তর করুন।						

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৫২

এওরটা (Aorta) এর উপর কমপ্রেশন

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
	করণীয়সমূহ						

১	বন্ধ হাতের মুঠা দিয়ে সরাসরি এবডমিনাল এওরটার উপর নিম্নমুখী চাপ দিন						
	● চাপের স্থান নাভির সামান্য উপরে ও বামে।						
	● প্রসবের পর পরই সামনের তলপেটের দেয়াল দিয়ে এওরটার স্পন্দন অনুভব করা যায়।						
২	রক্ত চাপের মাত্রা পরিমাপের জন্য অন্য হাত দিয়ে ফিমোরাল ধমনী অনুভব করুন						
	● বন্ধ মুঠায় চাপকালীন অবস্থায় যদি ফিমোরাল ধমনীর স্পন্দন অনুভব করা যায় তবে বুঝতে হবে চাপের মাত্রা যথেষ্ট নয়।						
	● বন্ধ মুঠায় চাপকালীন অবস্থায় যদি ফিমোরাল ধমনীর স্পন্দন না পাওয়া যায় তবে চাপের মাত্রা যথেষ্ট বুঝতে হবে।						
৩	এওরটার উপর বজায় রাখুন যতক্ষণ না রক্তক্ষরণ বন্ধ হয়।						
	● রক্তক্ষরণ হতে থাকলে, এওরটার উপর চাপ বজায় রেখে রোগীকে হাসপাতালে স্থানান্তর করুন।						

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৫৩
পেরিনিয়াল টিয়ার নির্ণয় এবং ব্যবস্থাপনা

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১	প্রসবের পরপরই জনন নালী পরীক্ষা করতে হবে, অল্প পুরাতন কেস হলে ইতিহাস গ্রহণ পূর্বক পরীক্ষা করতে হবে।						
২	পেরিনিয়াল টিয়ার কোন ডিগ্রী হলো তা নির্ণয় করতে হবে। ১ম ডিগ্রী শুধুমাত্র						

	পেরিনিয়ামের ত্বক এবং যোনীপথের আবরণ সামান্য ছিড়ে যাওয়া। ২য় ডিগ্রীঃ পেরিনিয়াল মাংসপেশীর ক্ষত হবে। ৩য় ডিগ্রী পায়ু পথ এবং যোনীপথ ছিড়ে এক হবে।						
৩	তাৎক্ষনিক প্রসবের পর জীবাণুমুক্ত তুলা বা গজ দিয়ে পরিস্কার করে রক্তপাত বন্ধ করার জন্য চাপ দিয়ে রাখতে হবে।						
৪	পুরাতন হলে Antiseptic Solution দিয়ে পরিস্কার করতে হবে।						
৫	চিকিৎসার জন্য মাকে উপদেশ দিয়ে সাথে সাথে চিকিৎসক-এর নিকট পাঠাতে হবে।						
৬	মাকে পরবর্তীতে ফলোআপে আসতে বলতে হবে।						
৭	কমপক্ষে ৩-৫ বৎসরের মধ্যে গর্ভধারণ হতে বিরত থাকতে বলতে হবে।						
৮	পরবর্তী প্রসবের সময় অবশ্যই ক্লিনিকে যোগাযোগ করতে হবে।						
৯	ঘা না শুকানো পর্যন্ত স্বামী সহবাস হতে বিরত থাকতে হবে, তা নিশ্চিত করে বুঝাতে হবে।						
১০	কোন প্রকার অসুবিধার জন্য মা অবশ্যই কমিউনিটি প্যারামেডিক এর সাথে যোগাযোগ করবেন তা নিশ্চিত করতে হবে।						

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৫৪
প্রসবোত্তরকালে মায়ের যত্ন

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১	প্রয়োজনীয় হাই-লেভেল ডিসইনফেকশন/জীবাণুমুক্ত সরঞ্জামাদি সংগ্রহ করুন						
২	যোগাযোগ স্থাপন করুন						
৩	মাকে প্রস্রাব করে আসেত বলুন						
	ইতিহাস গ্রহণ করুন						

৪	কোন অসুবিধা আছে কি না মাকে জিজ্ঞেস করুন						
৫	প্রসব স্বাভাবিক ছিল কি না তা জিজ্ঞেস করুন						
৬	বাচ্চার জন্মের তারিখ জিজ্ঞেস করুন						
৭	মায়ের জ্বর আছে কি না জিজ্ঞেস করুন						
৮	বাচ্চা মায়ের দুধ খায় কি না জিজ্ঞেস করুন						
৯	স্তনে কোন অসুবিধা আছে কি না জিজ্ঞেস করুন						
১০	লোকিয়ার (স্রাবের) পরিমাণ জিজ্ঞেস করুন						
১১	যোনীপথে/দুর্গন্ধযুক্ত স্রাব আছে কি না জিজ্ঞেস করুন						
১২	তার প্রস্রাব পায়খানায় অসুবিধা আছে কি না জিজ্ঞেস করুন						
১৩	মা আয়রন বড়ি খাচ্ছে কি না জিজ্ঞেস করুন						
১৪	ভিটামিন ‘এ’ ক্যাপসুল খেয়েছে কি না জিজ্ঞেস করুন (প্রসবের ২ সপ্তাহের মধ্যে)						
	শারীরিক পরীক্ষা ঃ						
১৫	রক্তস্বল্পতা আছে কি না দেখুন						
১৬	তাপমাত্রা দেখুন						
১৭	রক্তচাপ মাপুন						
	স্তন পরীক্ষা						
১৮	স্তনের অবস্থা (নরম, শক্ত, ব্যথামুক্ত, ফোলা ও লাল) দেখুন						
১৯	স্তনের বোটার অবস্থা (ঠিকমত, ভিতরের দিকে, ক্ষত, ঢুকানো, ফাঁটা) দেখুন।						
	পেট পরীক্ষা ঃ						
২০	ইনভলিউশন (জরায়ুর উচ্চতা) হাত দিয়ে পরীক্ষা করুন						
২১	তলপেটে ব্যথা আছে কি না হাত দিয়ে পরীক্ষা করুন						
	পেরিনিয়াম পরীক্ষা ঃ						
২২	ব্যবহৃত কাপড় (প্যাড) দেখে স্রাবের পরিমাণ নির্ধারণ করুন এবং রং দেখুন						
২৩	পেরিনিয়ামের অবস্থা পর্যবেক্ষণ করুন						
২৪	প্রয়োজন হলে নিয়ম অনুযায়ী পিভি পরীক্ষা করুন						
	উপরোক্ত পরীক্ষাগুলোর ফলাফল স্বাভাবিক হলে যে সকল পরামর্শ দিতে হবে ঃ						
২৫	মা ও বাচ্চার ব্যক্তিগত পরিস্কার পরিচ্ছন্নতা সম্পর্কে পরামর্শ দিন						
২৬	মায়ের খাবার সম্পর্কে পরামর্শ দিন						
২৭	মায়ের বিশ্রাম সম্পর্কে উপদেশ দিন						

২৮	মাকে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণে পরামর্শ দিন						
২৯	বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়ানো সম্পর্কে মাকে উপদেশ দিন						
৩০	বাচ্চার প্রতিষেধক টিকা সম্পর্কে উপদেশ দিন						
৩১	উপরোক্ত পরীক্ষাগুলোর ফলাফল অস্বাভাবিক হলে রেফারেল চিঠিসহ রেফার করুন						
৩২	তথ্য লিপিবদ্ধ করুন						

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৫৫
প্রসব পরবর্তী ইতিহাস গ্রহণ

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১	**গ্রহীতার সাথে সু-সম্পর্ক গড়ে তুলুন ঃ**						
১.১	গ্রহীতাকে সম্ভাষন জানান এবং নিজের পরিচয় দিন						
১.২	গোপনীয়তা বজায় রাখুন*						
১.৩	সহজবোধ্য ভাষায় কথা বলুন*						
১.৪	প্রসব পূর্ব/প্রসব সংক্রান্ত/ মেডিকেল রেকর্ড পরীক্ষা করুন (যদি থাকে)*						
২	**প্রসব পরবর্তী ইতিহাস নিন**						
২.১	নাম এবং বয়স						
২.২	ঠিকানা						

২.৩	সন্তান প্রসবের তারিখ						
২.৪	কতক্ষণ প্রসব ব্যথা ছিল						
২.৫	প্রসবের স্থান						
২.৬	কে প্রসব করিয়েছেন						
২.৭	প্রসবের ধরণ (স্বাভাবিক/সিজারিয়ান)*						
২.৮	প্রসবের সময় প্রসবের স্থান ছিঁড়ে গেছে/এপিসিওটমি করা হয়েছে কি না*						
২.৯	প্রসবের সময় কোন সমস্যা হয়েছিল কি না*						
২.১০	অনেকক্ষণ পূর্বে পানি ভেংগে ছিল কি না*						
২.১১	প্রসবের সময়কাল বেশী ছিল কি না*						
২.১২	উচ্চ রক্তচাপ ছিল কি না*						
২.১৩	অতিরিক্ত রক্তক্ষরণ ছিল কি না*						
২.১৪	অজ্ঞান/ খিঁচুনী হয়েছিল কি না*						
৩	**বর্তমান সমস্যা**						
৩.১	বর্তমানে কোন ব্যথা বা অস্বস্তি*						
৩.২	যোনিপথে স্রাবের পরিমাণ এবং কি ধরণের স্রাব যাচ্ছে*						
৪	**ব্যক্তিগত ইতিহাস গ্রহণ**						
৪.১	মায়ের মানসিক অবস্থা						
৪.২	ভালো বোধ করছেন, নতুন বাচ্চা পেয়ে খুশী						
৪.৩	শিশুর যত্ন নিতে পারবেন বলে মনে করছেন						
৪.৪	বিশ্রাম এবং ঘুমের ধরণ*						
৪.৫	ক্ষুধা এবং খাবারের ধরণ কি রকম*						
৪.৬	প্রস্রাব এবং পায়খানা ঠিকমত হচ্ছে কিনা						
৪.৭	জন্মনিয়ন্ত্রণ সম্পর্কিত প্রশ্ন*						
৫	**শিশু**						
৫.১	শিশু কি পরিণত সময়ে প্রসব হয়েছে?						
৫.২	শিশু সুস্থ আছে?						
৫.৩	শিশুকে কি মায়ের দুধ খাওয়াচ্ছেন/ শিশু কি চুষে খেতে পারছে?						
৫.৪	নাভির অবস্থা						
৫.৫	শিশু প্রস্রাব পায়খানা ঠিকমত হচ্ছে?						

৫.৬	শিশুর কোন টিকা দেয়া হয়েছে? যদি হয়ে থাকে, কোন টিকা?							
৫.৭	প্রসবের সময় শিশুর কোন সমস্যা হয়েছিল?							
৫.৮	শিশুর কি বর্তমান কোন সমস্যা আছে বা এ ব্যাপারে কোন প্রশ্ন আছে?							

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৫৬
প্রসব পরবর্তী শারীরিক পরীক্ষা

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১	**শারীরিক পরীক্ষার প্রস্তুতি**						
১.১	নিশ্চিত করুন ঃ						
	ক) পরীক্ষার স্থান/ঘর পরিস্কার পরিচ্ছন্ন*						
	খ) গোপনীয়তা*						
	গ) পর্যাপ্ত আলো						
১.২	উপকরণ এবং সরবরাহ ঃ*						
	ক) পরীক্ষার টেবিল						
	খ) বিছানা, কভারসহ বালিশ						
	গ) মাপার জন্য ফিতা						
	ঘ) ওজন মাপার যন্ত্র						
	ঙ) উচ্চতা মাপার যন্ত্র						
	চ) রক্তচাপ মাপার যন্ত্র						

	ছ) ষ্টেথোস্কোপ						
	জ) সাবান, পানি, পরিস্কার তোয়ালে						
১.২	হাত ধুয়ে নিন						
২	**শারীরিক পরীক্ষা**						
২.১	কি করতে যাচ্ছেন বুঝিয়ে বলুন এবং গ্রহীতার মতামত নিন*						
২.২	রক্তচাপ পরীক্ষা করুন এবং রেকর্ড করুন *						
২.৩	ওজন নিন এবং রেকর্ড করুন*						
২.৪	নাড়ীর গতি দেখুন ও রেকর্ড করুন*						
২.৫	তাপমাত্রা মাপুন ও রেকর্ড করুন*						
২.৬	রক্তস্বল্পতা পরীক্ষা করুন*						
২.৭	জন্ডিস আছে কি না দেখুন*						
৩	**স্তন পরীক্ষা ঃ**						
৩.১	গ্রহীতাকে ব্লাউজ এবং অন্তর্বাস খুলে পরীক্ষার টেবিলে শুয়ে পড়তে বলুন*						
৩.২	নিপ্‌ল এর অবস্থা (ফাঁটা/fissure/নিঃসরণ) দেখুন*						
৩.৩	লালচে হয়ে আছে (হ্যাঁ/না)*						
৩.৪	স্তন ফোলা বা engorged (হ্যাঁ/না)						
৩.৫	হাত দিয়ে স্তন পরীক্ষা করে ব্যথা আছে কি না দেখুন (হ্যাঁ/না)*						
৩.৬	স্তনে চাকা/দলা (হ্যাঁ/না)*						
৪	**পেট পরীক্ষা ঃ**						
৪.১	জরায়ূর উচ্চতা পরীক্ষা করুন*						
৪.২	চাপ দিলে ব্যথা পান কি না (tenderness)						
৪.৩	শক্ত হয়ে আছে কি না (firmness)						
৪.৪	অপারেশনের স্থান (যদি সিজারিয়ান হয়ে থাকে)*						
৫	**যোনিপথ পরীক্ষা**						
৫.১	স্রাব (lochia)						
৫.২	রক্তস্রাব						
৫.৩	প্রসবের সময় এপিসিওটমি করা হয়েছিল, ছিঁড়ে গিয়েছিল কি না*						
৫.৪	জরায়ু বের হয়ে গেছে (prolapse)						
৫.৫	হাত ধুয়ে নিন						

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৫৭
গর্ভফুল পরীক্ষা

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১	**মায়ের খাবার এবং সম্পুরক খাবার**						
১.১	পুষ্টিকর খাবার, প্রচুর পানীয় ও দুধ খেতে হবে, বার বার খেতে হবে						
১.২	সম্পুরক খাবার (আয়রন, ফলিক এসিড, ভিটামিন), ৬ সপ্তাহ						
১.৩	ভিটামিন “এ” ক্যাপসুল (২,০০,০০০ আই, ইউ) প্রসব পরবর্তী ২ সপ্তাহের মধ্যে খেতে হবে।						
২	**বিশ্রাম এবং অন্যান্য কাজ**						
২.১	বিশ্রামের মোট সময়						
২.২	কি কি করা উচিত নয়						
২.৩	পেরিনিয়াম এবং তলপেটের ব্যায়াম						
৩	**ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য পরিচর্যা (মা ও শিশুর)**						
৩.১	পরিস্কার পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা						
৩.২	বার বার প্রস্রাব করা						
৩.৩	পরিস্কার প্যাড ব্যবহার করা						
৩.৪	স্তন ও পেরিনিয়াম পরিস্কার রাখা						
৪	**নবজাত শিশুর টিকা**						
৪.১	এক বছর কম বয়সী শিশুর টিকার সময়সূচী						

৫	শুধুমাত্র মায়ের দুধ খাওয়ানোর গুরুত্ব ও সময়কাল						
৬	প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি						
৭	প্রসব পরবর্তী বিপদজনক লক্ষণ সম্পর্কিত তথ্য দান						

মোট =
প্রশিক্ষকের স্বাক্ষর ঃ
তারিখ ঃ
সন্তোষজনক ঃ ১
সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৫৮

প্রসবোত্তর সময়ে পরিবার পরিকল্পনার পরামর্শ প্রদান

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১	মায়ের সাথে শুভেচ্ছা বিনিময়ের মাধ্যমে সফল যোগাযোগ করতে হবে।						
২	মায়ের মোট বাচ্চার সংখ্যা এবং তাদের কার বয়স কত জানতে হবে।						
৩	ইতিপূর্বে মা কোন প্রকার পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণ করেছেন কি না এবং করলে কতদিন করেছেন এবং কোন পদ্ধতি তা জানতে হবে।						
৪	১টি বাচ্চা হওয়ার পর মাকে অন্ততঃ ৫ বৎসর বিরতি দেয়া প্রয়োজন মা ও শিশুর সুস্বাস্থ্যের জন্য তা উল্লেখ করতে হবে।						
৫	কম সন্তান হলে আর্থিক দিক দিয়ে ছেলেমেয়েদের লেখা পড়ার সুবিধা হয় তা বলতে হবে।						
৬	মাকে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি নেয়ার জন্য উদ্বুদ্ধ করতে হবে এবং প্রসবোত্তর সময়ে কোন পদ্ধতিটি ভাল হবে তা বলতে হবে।						
৭	মা পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণে আগ্রহী হলে কখন কোথায় এই পদ্ধতি দেয়া হয় তা বলতে হবে।						
৮	মাকে বিভিন্ন প্রকার পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতির সুবিধা ও অসুবিধা বিস্তারিত বলতে হবে।						
৯	মাকে তার স্বামী সাথে আলাপ করে সঠিক পদ্ধতি নেয়ার সিদ্ধান্ত গ্রহণ করার জন্য বলতে হবে।						
১০	মায়ের ফিডব্যাক গ্রহণ পূর্বক ধন্যবাদ জানিয়ে পরামর্শ প্রদান করে সমাপ্ত করতে হবে।						

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৫৯
নবজাতকের তাৎক্ষনিক পরিচর্যা

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১	শিশুকে শুষ্ক ও উদ্দীপ্ত করুন						
২	শিশুর শ্বাস-প্রশ্বাস ও রং নিরুপন করুন এবং রিসাসিটেশন দরকার কি না সিদ্ধান্ত নিন						
৩	শিশুকে উষ্ণ রাখুন						
৪	নাভী বাঁধুন ও কাটুন						
৫	শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়ানো শুরু করতে বলুন এবং শাল দুধ খাওয়াতে পরামর্শ দিন						
৬	নবজাতকের শারীরিক পরীক্ষা করুন						
৭	শিশুর ওজন নিন						
৮	জন্মের পর প্রথম ৬ ঘন্টা (প্রতি ৩০ থেকে ৬০ মিনিট পর পর) শিশুর অবস্থা যাচাই করুন ও প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নিন। ক) শ্বাস-প্রশ্বাস (দ্রুত শ্বাস/মিনিটে ৬০ বা তার বেশী, chest indrawing, গ্রান্টিং আছে কি না) খ) উষ্ণতা গ) রং (গোলাপী/নীল/ফ্যাকাশে) ঘ) নাভী থেকে রক্তক্ষরণ হচ্ছে কি না।						

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৬০
নবজাতকের শারীরিক পরীক্ষা

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১	প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম তৈরী রাখুনঃ পরিস্কার জায়গা, থার্মোমিটার, সেকেন্ডের কাটাসহ ঘড়ি বা টাইমার, ওজন নেবার যন্ত্র, পরিস্কার কাপড়						
২	আপনি কী করতে যাচ্ছেন তা মা ও তার পরিবারকে বুঝিয়ে বলুন						
৩	সাবান দিয়ে ভালো করে হাত পরিস্কার করে নিন						
৪	আপনার হাত পরিস্কার শুকনো কাপড় অথবা বাতাসে শুকিয়ে নিন						
৫	গ্লাভস পরে নিন, যদি পাওয়া যায়						
৬	শিশুকে হাত দিয়ে ধরার আগে ঃ ক) ত্বকের রং দেখুন (মুখমন্ডল, বুক, মাড়ি, হাত ও পা) খ) শ্বাস-প্রশ্বাস লক্ষ্য করুন গ) এক মিনিটে শিশুর শ্বাস-প্রশ্বাস গুনুন (স্বাভাবিক হার-মিনিটে ৩০-৫৯ বার) ঘ) শিশুর অঙ্গ প্রত্যঙ্গের অবস্থান (Posture) ও গলার স্বর লক্ষ্য করুন।						
৭	শিশুর হৃদস্পন্দনের হার গণনা করুন (প্রতি মিনিটে ১০০-১৬০ বার স্বাভাবিক)						
৮	শিশুর হাত বা পায়ের উষ্ণতা অনুভব করুন (শিশুর তাপমাত্রা যদি স্বাভাবিকের চেয়ে কম মনে হয়, তবে দেরী করে পরীক্ষা শুরু করা ভালো)						
৯	শিশুর নড়াচড়া লক্ষ্য করুন						
১০	শিশুর ত্বক লক্ষ্য করুন (মুখে ছোট সাদা স্ফীতি, Milia থাকলে সেটা স্বাভাবিক)						
১১	মাথা ক) লক্ষ্য করুন এবং হাত দিয়ে অনুভব করুন কোথাও ফোলা আছে কি না।						

	খ) মাথার চাঁদিতে (Anterio-frontanelle) হাত দিয়ে দেখুন							
১২	শিশুর চোখ পরীক্ষা করুন (কোন প্রকার নিঃসরণ বা ময়লা হয়ে চোখ বন্ধ আছে কি না)							
১৩	মুখ ক) মুখের ভেতরে লক্ষ্য করুন (জিহ্বা, শ্লেষা ঝিল্লী) খ) মাড়ির রং লক্ষ্য করুন গ) শিশুর কান্নার সময় মুখের ভেতর গ্লাভস পরা আঙ্গুল দিয়ে তালু কাটা আছে কি না দেখে নিন, ঠোঁট কাটা আছে কি না দেখুন।							
১৪	গলায় হাত দিয়ে অনুভব করুন (কোন ফোলা আছে কি না)							
১৫	বুক লক্ষ্য করুন (শ্বাস-প্রশ্বাস লক্ষ্য করুন। শ্বাস নেয়ার সময় বুক উভয় দিকে সমভাবে নড়ে, প্রতি শ্বাসের সাথে পেট ফুলে উঠে)							
১৬	পেট লক্ষ্য করুন ও হাত দিয়ে অনুভব করুন							
১৭	নাভীর গোড়া লক্ষ্য করে দেখুন রক্ত পড়ছে কি না অথবা গিট ঢিলা হয়েছে কি না							
১৮	পা লক্ষ্য করুন ক) পায়ের গোড়ালী ধরে দু পা সোজা করুন খ) দু পা সমান লম্বা কি না দেখুন গ) উরু ও পাছার চামড়ার ভাজ তুলনা করে দেখুন							
১৯	পা এবং পায়ের গোড়ালি লক্ষ্য করুন ক) গোড়ালির “Joint” সব দিকে নাড়িয়ে দেখুন							
২০	পিঠ লক্ষ্য করুন							
২১	মেরুদন্ডে হাত দিয়ে দেখুন (মেরুদন্ডে কোন গর্ত বা ফোলা বা খুঁত আছে কি না)							
২২	মলদ্বার লক্ষ্য করুন (মলদ্বার অক্ষত আছে কি না অথবা imperforated anus কি না নবজাতক মল ত্যাগ করেছে কি না মাকে জিজ্ঞেস করুন)							
২৩	বাহ্যিক যৌন অঙ্গ (External Genital Organ) লক্ষ্য করুন ক) মেয়ে শিশু ঃ আলতো করে দুপা ফাঁক করুন (যোনীপথে সাদা নিঃসরণ থাকতে							

	পারে, যোনীপথে রক্তক্ষরণ জন্মদানের ২/৩ দিন থেকে ৭ দিন পর্যন্ত থাকতে পারে) খ) ছেলে শিশু ঃ মূত্রনালীর ছিদ্র লক্ষ্য করুন (এটি লিঙ্গের মাথায় আছে কিনা) অন্ডথলিতে (Scrotum) হাত দিয়ে অনুভব করুন অন্ডথলিতে অন্ডকোষ (Testes) আছে কি না						
২৪	থার্মোমিটার দিয়ে শিশুর তাপমাত্রা পরীক্ষা করুন (স্বাভাবিক তাপমাত্রাঃ ৯৬.৮ ডিগ্রী ফাঃ-৯৮.৬ ডিগ্রী ফাঃ, ৩৬ ডিগ্রী সেঃ থেকে ৩৭ ডিগ্রী সেঃ)						
২৫	শিশুর ওজন নিন (স্বাভাবিক ওজন ঃ ২.৫ কেজি থেকে ৪ কেজির কম)						
২৬	শিশুকে কাপড় পরানো অথবা মাঝখানে কাপড় না রেখে মায়ের বুকের সঙ্গে লাগিয়ে রাখুন অথবা এই কাজগুলি মাকে করতে বলুন।						
২৭	সংক্রমণ প্রতিরোধ ব্যবস্থা নিন ক) গ্লাভস খুলে ফেলুন, যদি ব্যবহার করে থাকেন খ) সাবান দিয়ে ভালো করে হাত ধুয়ে নিন গ) পরিস্কার শুকনো কাপড় অথবা বাতাসে হাত শুকিয়ে নিন ঘ) শারীরিক পরীক্ষার ফাইন্ডিংস রেকর্ড করুন						

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৬১
প্রসবোত্তরকালে নবজাত শিশুর যত্ন

ক্রমিক		প্রশিক্ষণার্থীদের

নং		নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১	বাচ্চার কোন অসুবিধা আছে কি না মাকে জিজ্ঞেস করুন						
২	বাচ্চা মায়ের দুধ খাচ্ছে কি না মাকে জিজ্ঞেসা করুন এবং পর্যবেক্ষণ করুন						
৩	শারীরিক, বাহ্যিক অবস্থা দেখুন						
৪	হাত ধুয়ে নিন						
৫	শিশুর তাপমাত্রা মাপুন (বগলে)						
৬	শিশুর চামড়ায় কোন প্রকার ফুসকুড়ি আছে কি না দেখুন						
	পরীক্ষা করুন						
৭	মাথা, চোখ, ঠোঁট, মুখ, নাভি ও মেরুদন্ড						
৮	শিশুর প্রস্রাব সম্পর্কে মাকে জিজ্ঞেস করুন						
৯	শিশুর পায়খানা (মেকোনিয়াম) সম্পর্কে মাকে জিজ্ঞাসা করুন						
১০	শিশুর ওজন নিন (সম্ভব হলে)						
উপরোল্লিখিত পরীক্ষার ফলাফল স্বাভাবিক হলে মাকে নিম্নের উপদেশ দিন							
১১	বুকের দুধ (শাল দুধ সহ) খাওয়ানো						
১২	নাভির যত্ন নেয়ার						
১৩	শিশুর পরিস্কার পরিচ্ছন্নতার প্রতি নজর দেয়ার						
১৪	জন্মের ৬ সপ্তাহ পর শিশুর টিকা দেয়ার						
১৫	বাচ্চাকে নিরাপদ স্থানে গরম ও শুকনো রাখার						
১৬	কো ধরণের অস্বাভাবিকতা পাওয়া গেলে রেফারেল স্লিপসহ ডাক্তার বা হাসপাতালে রেফার করুন						

মোট =
প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ
তারিখ ঃ
সন্তোষজনক ঃ ১
সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৬২
শিশুর ওজন নেয়া ও গ্রোথ কার্ড পূরণ

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬

১	মায়ের সাথে শুভেচ্ছা বিনিময়ের মাধ্যমে শিশুর ওজন নেয়ার কথা মাকে বুঝিয়ে বলতে হবে।						
২	শিশুর ওজন নেয়ার যন্ত্র সঠিক স্থানে স্থাপন করে ইহার ভারসাম্য (Balance) ঠিক করতে হবে						
৩	শিশুর গায়ের ভারী কাপড় ও পায়ের জুতা খুলে শিশুকে ওজন যন্ত্রের উপর শুইয়ে/বসিয়ে/দাঁড় করিয়ে দিতে হবে।						
৪	শিশুর ওজন কত হলো তা দেখে গ্রোথ চার্টে বয়স অনুযায়ী সেই ওজন লিপিবদ্ধ করতে হবে এবং সাথে সাথে মাকে শিশুর ওজন জানিয়ে দিন।						
৫	শিশুর বয়স অনুযায়ী বৃদ্ধি সঠিক কি না তার স্বাস্থ্যের অবস্থান নির্ণয় করতে হবে						
৬	শিশুর সংক্ষিপ্ত ইতিহাস ও শারীরিক পরীক্ষা করে কোন অসুবিধে আছে কি না তা নির্ণয় করতে হবে।						
৭	শিশুর দৈনন্দিন খাদ্য তালিকা এবং মায়ের দুধ খায় কিনা (জন্মের পর ৬ মাস বয়স পর্যন্ত শুধু মায়ের দুধই যথেষ্ঠ) তা জেনে নিতে হবে						
৮	মায়ের কিছু জানার থাকলে জিজ্ঞেস করে তার উত্তর দিতে হবে এবং কোন খাদ্যে কি পুষ্টিমান বিদ্যমান তা বোঝাতে হবে।						
৯	কার্ডটি যত্নসহ পলিথিন প্যাকেটে ভরে দিতে হবে এবং প্রতি মাসে শিশুর ওজন নেয়ার জন্য মাকে উদ্বুদ্ধ করতে হবে।						
১০	মায়ের ফিডব্যাক নিয়ে ধন্যবাদের সাথে সমাপ্ত করতে হবে।						

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৬৩

মায়ের দুধ খাওয়ানোর উপদেশ

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১	শুভেচ্ছা বিনিময়ের মাধ্যমে মায়ের সাথে সফল যোগাযোগ স্থাপন করে বাচ্চাকে মায়ের দুধ খাওয়ানোর উপর মায়ের সাথে আলোচনা শুরু করতে হবে।						

২	বাচ্চার জন্মের পর কখন বাচ্চাকে মায়ের দুধ খাওয়ানো হয়েছে এবং শাল দুধ (Colostrum) খাওয়ানো হয়েছে কি না জিজ্ঞেস করতে হবে।						
৩	কি কি খাদ্য খেলে বাচ্চা মায়ের দুধ বেশী পাবে তা ব্যাখ্যা করতে হবে এবং প্রয়োজনে পরীক্ষা করতে হবে।						
৪	মায়ের স্তনে কোন প্রকার অসুবিধা আছে কি না জিজ্ঞেস করতে হবে এবং প্রয়োজনে পরীক্ষা করতে হবে।						
৫	বাচ্চাকে দুধ খাওয়ানোর জন্য মায়ের বসার অবস্থান এবং সংযোগ, শিশুর অবস্থান ব্যাখ্যা করে ও বাস্তবে দেখিয়ে ফিডব্যাক নিতে হবে।						
৬	চাকুরীজীবি মায়েদেরকে বাচ্চাকে সাথে নিয়ে দুধ খাওয়ানোর জন্য উপদেশ দিতে হবে অথবা বুকের দুধ বের করে রেখে যাওয়ার কথা বলতে হবে।						
৭	৬ মাস বয়স পর্যন্ত মায়ের দুধই যথেষ্ট তা নিশ্চিতভাবে মাকে বুঝাতে হবে।						
৮	মায়ের দুধ খাওয়ালে ডায়রিয়া, এআরআই বা সাধারণ সর্দি কাশিও হওয়ার সম্ভাবনা কম তা বুঝিয়ে বলতে হবে।						
৯	মায়ের দুধ খাওয়ালে আর কি কি সুবিধা তা মাকে বুঝাতে হবে।						
১০	মায়ের ফিডব্যাক নিয়ে ধন্যবাদের সাথে সমাপ্ত করতে হবে।						

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৬৪
প্রসবোত্তর সংক্রমণ নির্ণয় ও ব্যবস্থাপনা

		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্র.নং					
ক্র.নং	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১	শুভেচ্ছা বিনিময়ের মাধ্যমে প্রসবোত্তর মায়ের সাথে যোগাযোগ স্থাপন করে তার অসুবিধা সমূহ ধৈর্য্যসহকারে শ্রবণ এবং তা লিপিবদ্ধ করতে হবে।						
২	মাকে তার প্রসবের তারিখ এবং কোথায় কে প্রসব করিয়েছেন তা জিজ্ঞেস করতে হবে।						

৩	মায়ের শারীরিক পরীক্ষা ঃ নাড়ীর গতি, রক্তচাপ, তাপমাত্রা, পেটে ব্যথা, বা সাবইনভল্যুশন আছে কি না দেখতে হবে।						
৪	লকিয়ার পরিমান, রং ও তাতে গন্ধ আছে কি না তা পরীক্ষা করতে হবে।						
৫	গর্ভাবস্থায় বা পূর্বে টিটি নিয়েছেন কি না তা নিশ্চিত হতে হবে।						
৬	মায়ের সংক্রমণের লক্ষণ উপসর্গ মোতাবেক কারণ নির্ণয় করতে হবে।						
৭	সেই মোতাবেক ব্যবস্থাপত্র দিতে হবে যেমন ঃ এ্যান্টিবায়োটিক, প্যারাসিটামল ও প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্য শিক্ষা।						
৮	জটিল সংক্রমণ প্রতীয়মান হলে চিকিৎসকের নিকট বা হাসপাতালে রেফার করতে হবে।						
৯	ধন্যবাদ জ্ঞাপন পূর্বক কাজ সমাপ্ত করতে হবে।						

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৬৫
স্যাটেলাইট ক্লিনিক পরিচালনা

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১	স্থান নির্বাচন করুন						
২	নির্ধারিত দিন জনসাধারণকে জ্ঞাত করার জন্য মাঠ কর্মীর সহিত যোগাযোগ করুন						
৩	নির্ধারিত দিনে সঠিক সময়ে উপস্থিত থাকার জন্য মাঠ কর্মীর সাথে যোগাযোগ করুন						
৪	সরঞ্জামাদি এবং ঔষধপত্র নির্ভূলভাবে সংগ্রহ করুন						
৫	যাতায়াতের ব্যবস্থা করুন						

৬	ক্লায়েন্টদের বসার ব্যবস্থা করুন							
৭	ক্লায়েন্টদের সেবা প্রদানের জন্য সরঞ্জামাদি ও ঔষধপত্র সাজিয়ে রাখুন							
৮	যন্ত্রপাতি জীবাণুমুক্ত করুন (প্রয়োজন মাফিক)							
৯	ক্লায়েন্ট রেজিষ্টার পূরণ করুন							
১০	অগ্রাধিকারের ভিত্তিতে রোগীদের সেবা প্রদান করুন							
১১	স্বাস্থ্য শিক্ষা দিন							
১২	বাড়ী পরিদর্শন করুন (মাঠ কর্মীদের এবং ধাত্রীদের অনুরোধে জটিল রোগীর জন্য)							
১৩	মাঠ কর্মী/ ক্লায়েন্টদের পরবর্তী পরিদর্শনের তারিখ জানিয়ে দিন							
১৪	যন্ত্রপাতি ও ক্লিনিকের স্থান পরিস্কার করুন							
১৫	নথিপত্র লিপিবদ্ধ করুন							
১৬	ধন্যবাদান্তে অধিবেশন শেষ করুন							

মোট =
প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ
তারিখ ঃ
সন্তোষজনক ঃ ১
সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৬৬
ই পি আই অধিবেশন পরিচালনা

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
	অধিবেশনের পূর্বে ঃ						
১	স্থান নির্বাচন করুন						
২	মাঠ কর্মীদের সঠিক তারিখ ও সময় জানিয়ে দিন						
৩	মাঠ কর্মীকে শিশুর টিকাদান তথ্য-কার্ড পূরণ করে বিতরণ করতে বলুন						
৪	টীকা গ্রহণকারীদের অধিবেশনের সময় প্রয়োজনীয় আসবাব পত্রের ব্যবস্থা করুন (স্থানীয় প্রাপ্যতা অনুযায়ী)						
	অধিবেশন চলাকালীন সময়ে ঃ						
৫	প্রয়োজনীয় টিকা ইনজেকশন এবং যন্ত্রপাতি সংগ্রহ করুন						
৬	যন্ত্রপাতি জীবাণুমুক্ত করুন						

৭	টিকা ইনজেকশন দেয়ার জন্য টেবিল সাজিয়ে নিন							
৮	দলগতভাবে স্বাস্থ্য শিক্ষা দিন							
৯	প্লাষ্টিক গামলায় ফোটানো পানিতে তুলার বল ভিজান এবং অপর গামলায় ব্যবহৃত সিরিঞ্জ রাখার জন্য পরিস্কার পানি রাখুন							
১০	শৃংঙ্খলা বজায় রাখার জন্য মায়েদের সারিবদ্ধ করুন।							
১১	টিকা গ্রহণকারীদের তালিকাভুক্ত ও বাছাই করুন							
১২	দুই হাত ভালোভাবে সাবান দিয়ে ধুয়ে নিন							
১৩	সঠিক পদ্ধতিতে ষ্টিম ষ্টেরিলাইজারের ঢাকনাটি খুলে টেবিলের উপর চিৎ করে রাখুন							
১৪	র‍্যাকের ঢাকনাটি খুলে উপুড় করে টেবিলে রাখুন							
১৫	র‍্যাকের ক্লিপ হতে ফরসেপ নিন							
১৬	অস্পর্শ কৌশলে র‍্যাক হতে প্রয়োজনীয় সিরিঞ্জ সূচ তুলে র‍্যাকের উপর ভালভাবে রাখুন। যেন সূচের মাথা বাহিরে থাকে।							
১৭	ঢাকনা দ্বারা ষ্টেরিলাইজার ঢেকে রাখুন							
১৮	সঠিক পদ্ধতিতে মিক্সিং সিরিঞ্জের সাহায্যে টিকা মিশ্রণ করুন।							
১৯	আইসপ্যাকের উপর ইনজেকশনের ভায়াল রাখুন							
২০	ভ্যাকসিন ক্যারিয়ার ঢাকনা দিয়ে টেবিলের নীচে (ছায়াতে) রাখুন							
২১	টিকা মিশ্রণ শেষে সিরিঞ্জে পানি তুলে নির্দিষ্ট স্থানে রাখুন							
২২	প্রয়োজনীয় টিকা সিরিঞ্জে তুলুন							
২৩	সঠিক পদ্ধতিতে টিকা প্রয়োগ করুন (মাত্রা, স্থান, প্রয়োগ পথ)							
২৪	সিরিঞ্জে পানি তুলে নির্দিষ্ট গামলায় রাখুন							
২৫	টালি শীট পূরণ করুন							
২৬	টিকার পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া মাকে বুঝিয়ে বলুন							
২৭	টিকাদান কার্ডে সঠিক ঘরে তারিখ এবং স্বাক্ষর দিন							
২৮	ই পি আই এর নির্দিষ্ট কার্ডে পরবর্তী টিকা দেওয়ার তারিখ লিখুন							
২৯	তারিখ অনুযায়ী মাকে আসার জন্য বলুন এবং মায়ের নিকট থেকে ফিডব্যাক নিন							
৩০	তথ্য সংরক্ষণের জন্য টালি শীট সম্পন্ন করুন							
৩১	অধিবেশনের শেষে সিরিঞ্জ সূচ ধুয়ে আবার র‍্যাকের মধ্যে রাখুন							
৩২	টিকা ইনজেকশনের ব্যবহৃত খালি ভায়াল এবং অব্যবহৃত ভায়ালগুলি লিপিবদ্ধ করে বাহকের মাধ্যমে উপজেলায় পাঠিয়ে দিন।							

৩৩	অধিবেশন শেষে কেন্দ্রটি পরিস্কার পরিচ্ছন্ন রাখুন							
৩৪	সকলকে ধন্যবাদ জ্ঞাপন করে অধিবেশন শেষ করুন							

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৬৭
বি সি জি (চামড়ার মধ্যে)

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১	দুই হাত ভালোভাবে সাবান দিয়ে ধুয়ে নিন।						
২	ষ্টীম ষ্টেরিলাইজার পুরোপুরিভাবে খুলে নিন এবং ঢাকনাটিকে টেবিলের উপর চিৎ করে রেখে দিন।						
৩	ফরসেপের পিছনের খাঁজকাটা স্থানে চাপ দিয়ে সাবধানে ক্লিপ থেকে ফরসেপটি বের করুন।						
৪	ষ্টীম ষ্টেরিলাইজারের ভিতরের র‍্যাকের ঢাকনার ক্লিপটি দুই আঙ্গুল দ্বারা চাপ দিয়ে ধরে ষ্টীম ষ্টেরিলাইজার থেকে ঢাকনা বের করে টেবিলের উপরে উপুড় করে রাখুন						
৫	ফরসেপ দ্বারা র‍্যাক থেকে মিক্সিং সিরিঞ্জের ব্যারেলে প্রবেশ করান।						
৬	এবার প্লাঞ্জারটি মিক্সিং সিরিঞ্জের ব্যারেলে প্রবেশ করান।						
৭	ব্যারেলসহ প্লাঞ্জারটি তুলুন।						
৮	সিরিঞ্জের নজলের সাহায্যে মিক্সিং সূচটি তুলুন।						
৯	বাম হাতের দুই আঙ্গুল দিয়ে ব্যারেলের মাঝখানে ধরে ডান হাতে ফরসেপ ধরে সূঁচটি স্পর্শ করবেন না।						
১০	মিক্সিং সিরিঞ্জটি টেবিলে রাখা র‍্যাকের ঢাকনার উপরে এমনভাবে রাখুন যাতে সূচ						

	ঢাকনার সংস্পর্শে না আসে।						
১১	মিক্সিং সিরিঞ্জ প্রস্তুত করার মত ঠিক একই পদ্ধতিতে বিসিজি সিরিঞ্জ প্রস্তুত করুন এবং একইভাবে র‍্যাকের ঢাকনার উপর রাখুন।						
১২	ফরসেপটি এমনভাবে ঢাকনার উপর রাখুন যাতে ফরসেপের সামনের দিকে বেশ কিছু অংশ ঢাকনার বাইরের দিকে থাকে।						
১৩	“ষ্টীম ষ্টেরিলাইজারের ঢাকনাটি দিয়ে ষ্টেরিলাইজারটি ঢেকে দিন।						
১৪	এবার ভ্যাকসিন ক্যারিয়ারের ঢাকনা খুলে ষ্ট্রীপ থার্মোমিটার দেখে নিন। তাপমাত্রা ৮ ডিগ্রী সেন্টিগ্রেডের মধ্যে আছে কি না পরীক্ষা করুন।						
১৫	খুব তাড়াতাড়ি থার্মোমিটারটি ক্যারিয়ারের ভিতরে রাখুন।						
১৬	ভ্যাকসিন ক্যারিয়ার থেকে ১টি আইসপ্যাক বের করে টেবিলের উপর রাখুন।						
১৭	ভ্যাকসিন ক্যারিয়ার থেকে ১ এ্যাম্পুল বিসিজি ডায়লুটেন্ট এবং ১ ভায়াল বিঁসিজি ফ্রিজ ড্রায়েড (শুকনো পাউডার) ভ্যাকসিন বের করে আইসপ্যাকের উপর রাখুন।						
১৮	ভ্যাকসিন ক্যারিয়ারের ঢাকনা ভালভাবে লাগিয়ে ছায়াযুক্ত জায়গায় রাখুন। (টেবিলের নীচে)						
১৯	বিসিজি ভায়ালের গায়ে আঙ্গুল দিয়ে ঘন ঘন মৃদু টোকা দিন যাতে ভায়ালের তলায় পড়ে।						
২০	ভায়ালের উপরের ভাগের নিকেলের পাতটি ছোট করাত দিয়ে উঠিয়ে ফেলুন এবং ভ্যাকসিন ভায়ালটি আইসপ্যাকের উপরে রেখে দিন।						
২১	বিসিজি টিকার ডায়লুটেন্ট এর এ্যাম্পুলটি নিয়ে সোজা করে ধরে মৃদু টোকা দিন যাতে সমস্ত তরল পদার্থ নীচে নেমে আসে।						
২২	করাত দিয়ে খাঁজকাটা অংশে দাগ দিন।						
২৩	তুলার সাহায্যে উপরের অংশে চাপ দিয়ে সাবধানে এ্যাম্পুলের মাথা ভেঙ্গে ফেলুন।						
২৪	কাটা এ্যাম্পুলের মাথা ময়লা বাক্সে ফেলুন।						
২৫	র‍্যাকের ঢাকনার উপরে প্রস্তুত রাখা মিক্সিং সিরিঞ্জ থেকে বাতাস বের করে দিন এবং সাবধানে মিক্সিং সিরিঞ্জের নিডল ডায়লুটেন্ট এ্যাম্পুলে প্রবেশ করান।						
২৬	সমস্ত ডায়লুটেন্ট মিক্সিং সিরিঞ্জে তুলে নিন। এ্যাম্পুলটি ময়লা বাক্সে ফেলুন।						
২৭	ভ্যাকসিন ভায়ালে মিক্সিং সিরিঞ্জের নিডল প্রবেশ করান।						
২৮	প্লাঞ্জার ঠেলে ডায়লুটেন্ট ভ্যাকসিনের ভায়ালে প্রবেশ করান।						
২৯	দুই তিনবার বিসিজি ভ্যাকসিন মিক্সিং সিরিঞ্জে টেনে তুলুন এবং ঠেলে নিয়ে ভায়ালে প্রবেশ করান যাতে করে ভ্যাকসিন ভালভাবে মিশে যায়।						
৩০	সূঁচ ভায়াল থেকে খুলে ফেলুন।						
৩১	ভ্যাকসিন ভায়ালটি আইসপ্যাকের উপরে রাখুন।						
৩২	মিক্সিং সিরিঞ্জটি নীল গামলায় রক্ষিত পানি দ্বারা ধুয়ে উক্ত গামলায় রেখে দিন।						

৩৩	এবারে ঢাকনার উপরে প্রস্তুত করে রাখা বিসিজি সিরিঞ্জটির ব্যারেলে মাঝখানে দুই আঙ্গুল দিয়ে ধরে সিরিঞ্জটি উঠিয়ে নিন।						
৩৪	সিরিঞ্জে ০.৫ মিলি বাতাস টেনে আনুন।						
৩৫	বাম হাতে বিসিজি ভায়াল উঠিয়ে নিন এবং মুখের রাবারের মধ্যে দিয়ে বিসিজি সিরিঞ্জের নিডিল প্রবেশ করান।						
৩৬	ভায়াল খাড়া করে সিরিঞ্জে ০.৫ মিলি এর একটু বেশী ভ্যাকসিন তুলুন						
৩৭	সূচ ভায়ালে থাকা অবস্থায় মৃদু টোকা দিয়ে সিরিঞ্জ থেকে বাতাস বের করুন						
৩৮	সিরিঞ্জে সূঁচ ভায়াল থেকে বের করুন।						
৩৯	ভায়ালটি আইসপ্যাকের উপরে সোজা করে রেখে দিন।						
৪০	বাতাস ঢুকে পড়লে ব্যারেলটি খাড়া করে ধরে উপরের দিকে আঙ্গুল দিয়ে মৃদু টোকা দিন ও একটু প্লাঞ্জার ঠেলে উপরে তুলে বাতাস বের করুন।						
৪১	শিশুকে মায়ের কোলে বসান। এমনভাবে শিশুকে ধরতে বলুন যাতে তার বাম হাত স্থির থাকে।						
৪২	সিদ্ধ পানিতে ভেজানো তুলা দুই আঙ্গুলের সাহায্যে তুলে প্লাষ্টিকের গামলায় চিপে নিন।						
৪৩	উক্ত তুলা দ্বারা শিশুর ইনজেকশন প্রয়োগের স্থান একবার মাত্র মুছে নিন। ময়লা তুলা ময়লার বাস্কেটে ফেলুন।						
৪৪	শিশুর বাম বাহুর উপরিভাগ আপনার হাত দ্বারা এমনভাবে ধরুন যাতে বৃদ্ধাঙ্গুলি এবং তর্জনী দ্বারা চামড়াকে প্রসারিত করে ধরা যায়						
৪৫	সূঁচের কাটা অংশ উপরে রাখুন।						
৪৬	সমান্তরালভাবে রেখে চামড়ার মধ্যে সূচের সরু অংশ নীচের দিকে রেখে সূচ চামড়ায় প্রয়োগ করান।						
৪৭	এবার বাম হাতের বৃদ্ধাঙ্গুলী সূচের এডাপটারের উপর স্থির রাখুন যাতে সূঁচ জায়গা থেকে সরে না যায়।						
৪৮	ডান হাতের বৃদ্ধাঙ্গুলে চাপ দিয়ে আস্তে করে সবটুকু (০.৫ মিলি) ভ্যাকসিন চামড়ার মধ্যে ঢোকান যাতে চামড়া সামান্য ফুলে উঠে।						
৪৯	নিডল চামড়া থেকে বের করুন।						
৫০	প্লাষ্টিকের গামলায় পানি দ্বারা সিরিঞ্জটি ধুয়ে উক্ত গামলায় রাখুন।						
মা /অভিভাবকে টিকার পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া বুঝিয়ে দিন এবং টিকা দেওয়ার স্থানের যত্ন সম্পর্কে পরামর্শ দিন							
৫১	রেজিষ্ট্রেশন বইতে বিসিজি টিকা ঘরে টিকাদানের তারিখ লিখুন						
৫২	তিন সপ্তাহের মধ্যে টিকা দেওয়ার জায়গায় ঘা হবে						
৫৩	সেই ঘায়ে কিছু লাগাবেন না (তেল, কোনরকম ঔষধ)						

৫৪	ঘা দেড়মাস পর আপনা আপনি ভাল হয়ে যাবে						
৫৫	টিকার স্থান ঘষাঘষি করবেন না						

মোট =
প্রশিক্ষকের স্বাক্ষর ঃ
তারিখ ঃ
সন্তোষজনক ঃ ১
সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৬৮

হাম (চামড়ার নিচে)

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১	দুই হাত ভালোভাবে সাবান দিয়ে ধুয়ে নিন						
২	ষ্টীম ষ্টেরিলাইজার পুরোপুরিভাবে খুলে নিন এবং ঢাকনাটিকে টেবিলের উপর চিৎ করে রেখে দিন।						
৩	ফরসেপের পিছনের খাঁজকাটা স্থানে চাপ দিয়ে ক্লিপ থেকে সাবধানে ফরসেপটি বের করুন।						
৪	ষ্টীম ষ্টেরিলাইজারের ভিতরের র‌্যাকের ঢাকনা ২ আঙ্গুল দ্বারা চাপ দিয়ে ক্লিপটি ধরে ষ্টীম ষ্টেরেলাইজার থেকে ঢাকনা বের করে টেবিলের উপর উপুড় করে রাখুন						
৫	ফরসেপ দ্বারা র‌্যাক থেকে মিক্সিং সিরিঞ্জের প্লাঞ্জারটি উঠিয়ে নিন।						
৬	এবার প্লাঞ্জারটি মিক্সিং ব্যারেলে প্রবেশ করান						
৭	ব্যারেলসহ প্লাঞ্জারটি তুলুন।						
৮	সিরিঞ্জের নজলের সাহায্যে মিক্সিং সূচটি তুলুন।						
৯	বাম হাতের দুই আঙ্গুল দিয়ে ব্যারেলের মাঝখানে ধরে ডান হাতে ফরসেপ ধরে সূঁচটি নজলের সাথে ভালোভাবে এটে নিন।						
১০	মিক্সিং সিরিঞ্জটি টেবিলে রাখা র‌্যাকের ঢাকনার উপরে এমনভাবে রাখুন যাতে সূচ ঢাকনার সংস্পর্শে না আসে।						
১১	মিক্সিং সিরিঞ্জটি প্রস্তুত করার মত ঠিখ একই পদ্ধতিতে হামের সিরিঞ্জ প্রস্তুত করুন এবং একইভাবে র‌্যাকের ঢাকনার উপর রাখুন।						
১২	ফরসেপটি এমনভাবে ঢাকনার উপর রাখুন যাতে ফরসেপের সামনের দিকে বেশ কিছু অংশ ঢাকনার বাইরের দিকে থাকে।						
১৩	ষ্টীম ষ্টেরিলাইজারের ঢাকনাটি দিয়ে ষ্টেরিলাইজারটি ঢেকে দিন।						
১৪	এবার ভ্যাকসিন ক্যারিয়ারের ঢাকনা খুলে স্ট্রিপ থার্মোমিটার দেখে নিন। তাপমাত্রা						

	৮ ডিগ্রী সেন্টিগ্রেডের মধ্যে আছে কি না পরীক্ষা করুন।						
১৫	খুব তাড়াতাড়ি থার্মোমিটারটি ক্যারিয়ারের ভিতরে রাখুন।						
১৬	ভ্যাকসিন ক্যারিয়ার থেকে ১টি আইসপ্যাক বের করে টেবিলের উপর রাখুন।						
১৭	ভ্যাকসিন ক্যারিয়ার থেকে ১ এ্যাম্পুল হাম ডায়লুটেন্ট এবং ১ ভায়াল হাম ফ্রিজ ড্রায়েড ভ্যাকসিন বের করে আইসপ্যাকের উপর রাখুন।						
১৮	ভ্যাকসিন ক্যারিয়ারের ঢাকনা ভালোভাবে লাগিয়ে ছায়াযুক্ত জায়গায় রাখুন। (টেবিলের নিচে)						
১৯	হাম ফ্রিজ ড্রায়েড ভ্যাকসিনের ভায়ালের গায়ে আঙ্গুল দিয়ে ঘন ঘন মৃদু টোকা দিন যাতে সব পাউডার ভায়ালের তলায় পড়ে।						
২০	ভায়ালের উপরের ভাগের নিকেলের পাত উঠিয়ে ফেলুন এবং ভ্যাকসিন ভায়ালটি আইসপ্যাকের উপরে রেখে দিন।						
২১	হামের টিকার ডায়লুটেন্ট এর এ্যাম্পুলটি সোজা করে ধরে মৃদু টোকা দিন। যাতে সমস্ত তরল পদার্থ নিচে নেমে আসে।						
২২	করাত দিয়ে খাঁজ কাঁটা অংশে দাগ দিন।						
২৩	তুলার সাহায্যে উপরের অংশে চাপ দিয়ে সাবধানে এ্যাম্পুলের মাথা ভেঙ্গে ফেলুন						
২৪	কাটা এ্যাম্পুলের মাথা ময়লা বাক্সে ফেলুন।						
২৫	র‍্যাকের ঢাকনার উপরে প্রস্তুত রাখা মিক্সিং সিরিঞ্জ থেকে বাতাস বের করে দিন এবং সাবধানে সিরিঞ্জের নিডিল ডায়লুটেন্ট এ্যাম্পুলে প্রবেশ করান।						
২৬	৫ মিলি ডায়লুটেন্ট মিক্সিং সিরিঞ্জে তুলে নিয়ে এ্যাম্পুলটি ময়লার বাক্সে ফেলুন।						
২৭	ভ্যাকসিন ভায়ালে মিক্সিং সিরিঞ্জের নিডল প্রবেশ করান।						
২৮	প্লাঞ্জার ঠেলে ডায়লুটেন্ট ভ্যাকসিনের ভায়ালে প্রবেশ করান।						
২৯	হাম ভ্যাকসিন দুই তিনবার মিক্সিং সিরিঞ্জে তুলুন এবং ঠেলে আবার ভায়ালে প্রবেশ করান যাতে করে ভ্যাকসিন ভালভাবে মিশে যায়।						
৩০	সূচ ভায়াল থেকে খুলে নিন						
৩১	ভ্যাকসিন ভায়ালটি আইসপ্যাকের উপরে রাখুন।						
৩২	মিক্সিং সিরিঞ্জটি প্লাষ্টিকের গামলায় রক্ষিত পানি দ্বারা ধুয়ে নিয়ে উক্ত গামলায় রাখুন।						
৩৩	এবারের র‍্যাকের ঢাকনার উপরে প্রস্তুত করে রাখা হাম সিরিঞ্জটির ব্যারেরের মাঝখানে দুই আঙ্গুল দিয়ে ধরে উঠিয়ে নিন।						
৩৪	সিরিঞ্জে ০.৫ মিলি বাতাস টেনে আনুন।						
৩৫	বাম হাতে হামের টিকার ভায়াল উঠিয়ে নিন এবং মুখের রাবারের মধ্যে দিয়ে সিরিঞ্জের নিডিল প্রবেশ করান।						
৩৬	০.৫ মিলি বাতাস ভায়ালে ঢোকান।						

৩৭	ভায়াল খাড়া করে ভ্যাকসিন ০.৫ মিলি এর একটু বেশী সিরিঞ্জে তুলুন।							
৩৮	সূঁচ ভায়ালে থাকা অবস্থায় মৃদু টোকা দিয়ে সিরিঞ্জ থেকে বাতাস বের করুন।							
৩৯	সিরিঞ্জের সুঁচ ভায়াল থেকে বের করুন।							
৪০	ভায়ালটি আইসপ্যাকের উপর রেখে দিন							
৪১	পুনরায় নিশ্চিত হউন সিরিঞ্জে বাতাস নেই। যদি থাকে প্লাঞ্জার সামান্য উপরে ঠেলে বাতাস বের করে দিন।							
৪২	০.৫ মিলি চিহ্নিত দাগ পর্যন্ত ভ্যাকসিন সিরিঞ্জে আছে কি না দেখুন।							
৪৩	দুই আঙ্গুলের সাহায্যে সিদ্ধ পানি থেকে তুলা উঠিয়ে নিন। ময়লা ফেলার পাত্রে তুলার পানি চেপে নিন।							
৪৪	শিশুকে মায়ের কোলে বসান। এমনভাবে শিশুকে ধরতে বলুন যাতে তার উরু স্থির থাকে।							
৪৫	উক্ত তুলা দ্বারা শিশুর উরুর বাইরের অংশ একবার মাত্র মুছে নিন।							
৪৬	শিশুর উরুর উপরিভাগের চামড়া আপনার হাতের তর্জনী এবং বৃদ্ধাঙ্গুল দ্বারা উচু করে ধরুন।							
৪৭	৪৫ ডিগ্রী কোণ বজায় রেখে সূচের সরু অংশ নীচের দিকে রেখে সূচ চামড়ার নীচে প্রয়োগ করুন।							
৪৮	প্লাঞ্জার টেনে সিরিঞ্জে রক্ত আসে কি না তা দেখুন। (রক্ত যদি আসে তাহলে ঔষধসহ নতুন সিরিঞ্জ পুনরায় ব্যবহার করুন)।							
৪৯	প্লাঞ্জার বৃদ্ধাঙ্গুল দ্বারা চাপ দিয়ে আস্তে করে সবটুকু ভ্যাকসিন চামড়ার নীচে ঢোকান।							
৫০	সূঁচ চামড়া থেকে বের করুন							
৫১	নীল ময়লা গামলার পানি দ্বারা সিরিঞ্জ ধুয়ে উক্ত গামলায় রাখুন।							
৫২	রেজিষ্ট্রেশন বইতে হাম টিকার ঘরে টিকাদানের তারিখ লিখুন।							
	শিশুর মা অভিভাবককে টিকার পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া সম্বন্ধে জানান							
৫৩	সামান্য জ্বর হতে পারে							
৫৪	টিকাদান স্থানে মালিশ/ ঘষাঘষি না করার জন্য পরামর্শ দিন।							
৫৫	শিশুর কার্ডটি মা/ অভিভাবকের হাতে দিন এবং যত্ন করে তা সংরক্ষণের জন্য বলুন।							

মোট =
প্রশিক্ষকের স্বাক্ষর ঃ
তারিখ ঃ
সন্তোষজনক ঃ ১
সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৬৯

পোলিও টিকা প্রয়োগ (মুখে খাওয়ানো)

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১	কি করতে যাচ্ছেন মাকে অবহিত করুন						
২	হাত ধুয়ে নিন						
৩	ভ্যাকসিন ক্যারিয়ারের তাপমাত্রা ৮ ডিগ্রী সেঃ গ্রেডের মধ্যে আছে কি না পরীক্ষা করে নিন।						
৪	ভ্যাকসিন ক্যারিয়ার হতে টিকা বের করুন						
৫	টিকা বীজের মুখ খোলার পর টিকা ভায়ালটি ভালভাবে ঝাঁকিয়ে নিন।						
৬	টিকা বীজের মুখ খুলুন						
৭	শিশির মুখে এ্যাপ্লিকেটর লাগান						
৮	শিশুর মাকে এমনভাবে তাকে ধরতে বলুন যেন পোলিও টিকা খাওয়ানো সহজ হয়।						
৯	এক হাতে শিশুর মুখ হা করান অন্য হাতে টিকার শিশিতে চাপ দিন।						
১০	২/৩ ফোঁটা (শিশির গায়ে লেখা নির্দেশ অনুযায়ী) টিকাবীজ শিশুর মুখে ফেলুন।						
১১	আইসপ্যাকের উপর টিকার শিশি রাখুন।						
১২	পরবর্তীতে আসার তারিখ কার্ডে লিখে দিন ও কার্ডটি যত্ন সহকারে রাখার জন্য মাকে বুঝিয়ে বলুন।						
১৩	রেজিষ্টার খাতায় নামসহ টিকা দেওয়ার তারিখ লিখুন।						
১৪	পরবর্তী তারিখে আসার সময় কার্ডটি সঙ্গে আনতে বলুন।						

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৭০
পেন্টাভ্যালেন্ট (মাংসপেশীতে)

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১	দুই হাত ভালোভাবে সাবান দিয়ে ধুয়ে নিন।						
২	ষ্টীম ষ্টেরিলাইজার পুরোপুরিভাবে খুলে নিন এবং ঢাকনাটিকে টেবিলের উপর চিৎ করে রেখে দিন।						
৩	ফরসেপের পিছনের খাজকাটা স্থানে চাপ দিয়ে ক্লিপ থেকে সাবধানে ফরসেপটি বের করুন।						
৪	ষ্টীম ষ্টেরিলাইজারের ভিতরের র‍্যাকের ঢাকনার ক্লিপটি দুই আঙ্গুল দ্বারা চাপ দিয়ে ধরে ষ্টীম ষ্টেরিলাইজার থেকে ঢাকনা বের করে টেবিলের উপরে উপুড় করে রাখুন।						
৫	ফরসেপ দ্বারা র‍্যাক থেকে মিক্সিং সিরিঞ্জের প্লাঞ্জারটি উঠিয়ে নিন।						
৬	এবার প্লাঞ্জারটি পেন্টাভ্যালেন্ট এর সিরিঞ্জের ব্যারেলে প্রবেশ করান।						
৭	ব্যারেলসহ প্লাঞ্জারটি তুলুন।						
৮	সিরিঞ্জের নজলের সাহায্যে পেন্টাভ্যালেন্ট এর সিরিঞ্জে সূচটি তুলুন।						
৯	বাম হাতের দুই আঙ্গুল দিয়ে ব্যারেলের মাঝখানে ধরে ডান হাতে ফরসেপ ধরে সূচটি নজলের সাথে ভালোভাবে এটে নিন।						
১০	ফরসেপ বা হাত দিয়ে সূঁচ স্পর্শ করবেন না। সিরিঞ্জটি টেবিলে রাখা র‍্যাকের ঢাকনার উপরে এমনভাবে রাখুন যাতে সূচ ঢাকনার সংস্পর্শে না আসে।						
১১	ফরসেপটি এমনভাবে ঢাকনার উপর রাখুন যাতে ফরসেপের সামনের দিকে বেশ কিছু অংশ ঢাকনার বাইরের দিকে থাকে।						
১২	ষ্টীম ষ্টেরিলাইজারের ঢাকনাটি দিয়ে ষ্টেরিলাইজারটি ঢেকে দিন।						
১৩	এবার ভ্যাকসিন ক্যারিয়ারের ঢাকনা খুলে স্ট্রীপ থার্মোমিটার দেখে নিন। তাপমাত্রা ৮ ডিগ্রী সেন্টিগ্রেডের মধ্যে আছে কিনা পরীক্ষা করুন।						
১৪	খুব তাড়াতাড়ি থার্মোমিটারটি ক্যারিয়ারের ভিতরে রাখুন।						
১৫	ভ্যাকসিন ক্যারিয়ার থেকে ১টি আইসপ্যাক বের করে টেবিলের উপর রাখুন।						
১৬	ভ্যাকসিন ক্যারিয়ার থেকে ১ ভায়াল পেন্টাভ্যালেন্ট ভ্যাকসিন বের করে আইসপ্যাকের উপর রাখুন।						
১৭	ভ্যাকসিন ক্যারিয়ারের ঢাকনা ভালভাবে লাগিয়ে ছায়াযুক্ত জায়গায় রাখুন।						
১৮	পেন্টাভ্যালেন্ট ভায়ালের উপরের ভাগের নিকেলের পাতটি ছোট করাত দিয়ে উঠিয়ে ফেলুন এবং ভ্যাকসিন ভায়ালটি আইসপ্যাকের উপরে রেখে দিন।						
১৯	সিরিঞ্জে ০.৫ মিলি বাতাস টেনে আনুন।						
২০	পেন্টাভ্যালেন্ট উঠিয়ে নিন এবং মুখের রাবারের মধ্যে দিয়ে পেন্টাভ্যালেন্ট সিরিঞ্জের সূঁচ প্রবেশ করান।						

২১	প্ল্যাঞ্জার ঠেলে ০.৫ মিলি বাতাস ভায়ালে ঢোকান।						
২২	ভায়াল খাড়া করে ভ্যাকসিন ০.৫ মিলি ঔষধ এর একটু বেশী সিরিঞ্জে তুলুন।						
২৩	সূঁচ ভায়ালে থাকা অবস্থায় মৃদু টোকা দিয়ে বাতাস বের করুন।						
২৪	নিশ্চিত হউন সিরিঞ্জে ০.৫ মিলি ঔষধ আছে কি না?						
২৫	সূঁচটি ভায়াল থেকে বের করুন।						
২৬	ভায়ালটি আইসপ্যাকের উপর রাখুন।						
২৭	পুনরায় নিশ্চিত হউন সিরিঞ্জে বাতাস নেই, যদি থাকে প্লাঞ্জার সামান্য উপরে ঠেলে বাতাস বের করে দিন। ০.৫ মিলি চিহ্নিত দাগ পর্যন্ত ভ্যাকসিন সিরিঞ্জে আছে কি না দেখুন।						
২৮	দুই আঙ্গুলের সাহায্যে সিদ্ধ পানি থেকে তুলা উঠিয়ে নিন। ময়লা ফেলার পাত্রে তুলার পানি চিপে নিন।						
২৯	শিশুকে মায়ের কোলে বসান। এমনভাবে শিশুকে ধরতে বলুন যাতে তার উরু স্থির থাকে।						
৩০	শিশুর উরুর বাইরের অংশ তুলা দিয়ে একবার মাত্র মুছে নিন।						
৩১	ময়লা তুলা ময়লা ফেলার বাস্কেটে ফেলুন।						
৩২	এবারে আঙ্গুল দিয়ে চামড়া প্রসারিত করুন						
৩৩	৯০ ডিগ্রী কোণ বজায় রেখে সূচ মাংসপেশীতে প্রয়োগ করুন। প্রথম ডোজ বাম উরুতে দ্বিতীয় ডোজ ডান উরুতে তৃতীয় ডোজ বাম উরুতে						
৩৪	প্লাঞ্জার টেনে সিরিঞ্জের রক্ত আসে কি না তা দেখুন। রক্ত যদি আসে তাহলে ঔষধসহ নতুন সিরিঞ্জ পুনরায় ব্যবহার করুন।						
৩৫	হাতের বৃদ্ধাঙ্গুলী দ্বারা প্লাঞ্জারে চাপ দিয়ে আস্তে করে সবটুকু (০.৫ মিঃলিঃ) ভ্যাকসিন মাংসপেশীতে প্রয়োগ করুন।						
৩৬	সূচ চামড়া থেকে বের করুন।						
৩৭	প্লাষ্টিকের গামলার পানি দ্বারা সিরিঞ্জ ধুয়ে উক্ত গামলায় রাখুন।						
৩৮	রেজিষ্ট্রেশন বইতে পেন্টাভ্যালেন্ট টিকার ঘরে টিকাদানের তারিখ লিখুন।						
৩৯	- সামান্য জ্বর হতে পারে - ইনজেকশনের জায়গায় একটু শক্ত হতে পারে - ফিট বা খিঁচুনী হলে সঙ্গে সঙ্গে ডাক্তারকে দেখাতে হবে এবং শিশুর পরবর্তী ডি পি টি ডোজ দিবেন না।						
শিশুর মা/অভিভাবককে টিকার পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া বুঝিয়ে বলুন ঃ							

৪০	- টিকার স্থানে মালিশ বা ঘষাঘষি করবেন না - কোন রকম ঔষধ লাগাবেন না						
৪১	শিশুকে যথাসময়ে অন্যান্য সকল ভ্যাকসিনগুলো দেবার জন্য শিশুর মা/ অভিভাবককে পরামর্শ দিন।						
৪২	টিকা কার্ডটি মা/ অভিভাবকের হাতে দিন এবং যত্ন করে তা সংরক্ষণের জন্য এবং পরবর্তীতে টিকা নিতে আসার সময় সঙ্গে করে আনতে বলুন।						

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৭১
পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি (সনাতন এবং নন-ক্লিনিক্যাল)

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১	সফল যোগাযোগ স্থাপন করুন						
	ইতিহাস গ্রহণ করুন ঃ						
২	নাম, ঠিকানা, বয়স ইত্যাদি						

৩	সন্তানের সংখ্যা ও শেষ সন্তানের বয়স						
	পূর্বজ্ঞান যাচাই করুন ঃ						
৪	পূর্বে যদি কোন পদ্ধতি ব্যবহার করে থাকেন তার ইতিহাস						
৫	প্রতিটি পদ্ধতি প্রদর্শন পূর্বক সুবিধা, অসুবিধা এবং কার্যকারিতা সম্পর্কে বুঝিয়ে বলুন						
৬	ক্লায়েন্টের পছন্দসই পদ্ধতির সুবিধা ও অসুবিধা বুঝিয়ে বলুন						
৭	পছন্দকৃত পদ্ধতির জন্য ক্লায়েন্টকে পরীক্ষা করুন						
৮	ক্লায়েন্টের পছন্দসই পদ্ধতির সঠিক ব্যবহার ও কার্যকারিতা সম্পর্কে বুঝিয়ে বলুন						
৯	ক্লায়েন্টের পছন্দসই পদ্ধতি বিতরণ করুন						
১০	পরবর্তী পরামর্শ দিন						
১১	ক্লায়েন্টের নিকট হতে প্রতিটি পদক্ষেপের ফিডব্যাক নিন						
১২	ব্যবহারকৃত পদ্ধতির কিছু হাতে থাকা অবস্থায় পুনঃ সংগ্রহের পরামর্শ দিন (পদ্ধতি সংগ্রহের জন্য নিকটবর্তী স্থান উল্লেখ করুন)						
১৩	কোন রকম অসুবিধা দেখা দিলে নিকটস্থ কমিউনিটি প্যারামেডিক এর সাথে যোগাযোগ করার পরামর্শ দিন।						
১৪	প্রয়োজনীয় নথিপত্র লিপিবদ্ধ করুন।						

মোট =
প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ
তারিখ ঃ
সন্তোষজনক ঃ ১
সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৭২
খাবার বড়ি

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১	ক্লায়েন্টের সঙ্গে যোগাযোগ স্থাপন করুন						
২	খাবার বড়ি সম্পর্কে ক্লায়েন্ট কতটুকু জানে তা জেনে নিন						
৩	খাবার পড়ির প্যাকেট দেখিয়ে সুবিধা, অসুবিধা ও কার্যকারিতা ব্যাখ্যা করুন						
৪	ইতিহাস গ্রহণ করুন (বাছাইকরণ চেকলিষ্ট অনুযায়ী)						

৫	শারীরিক পরীক্ষা করুন (বাছাইকরণ চেকলিষ্ট অনুযায়ী)						
৬	কোন বিরুদ্ধ ইঙ্গিত পাওয়া না গেলে ক্লায়েন্টকে বড়ি বিতরণ করুন						
৭	কোন বিরুদ্ধ ইঙ্গিত পাওয়া গেলে ক্লায়েন্টকে বড়ি বিতরণ না করে অন্য পদ্ধতির জন্য পরামর্শ দিন						
৮	নির্দেশিকা অনুযায়ী বড়ি খাওয়ার নিয়ম বলে দিন						
	পরবর্তী উপদেশ দিন ঃ						
৯	ছোট খাট অসুবিধার জন্য প্রয়োজনীয় পরামর্শ দিন এবং দরকার হলে ক্লিনিকে আসতে বলুন						
১০	জটিলতার জন্য জরুরী ভিত্তিতে ক্লিনিকে আসতে বলুন						
১১	বেশ কয়েকটি বড়ি হাতে থাকতে ক্লিনিকে আসতে বলুন অথবা কমিউনিটি প্যারামেডিক এর সাথে যোগাযোগ করে বড়ির প্যাকেট সংগ্রহ করতে বলুন।						
১২	ক্লায়েন্টের নিকট হতে ফিডব্যাক নিন						

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৭৩
খাওয়ার বড়ির পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়ার ব্যবস্থাপনা

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১	মায়ের সাথে সফল যোগাযোগ স্থাপন এবং তার কুশলাদি জিজ্ঞেস করে অসুবিধা সমূহ জানতে হবে।						
২	অসুবিধাসমূহ জানার পর বড়ি সঠিক নিয়মে খাচ্ছেন কি না জানতে হবে।						
৩	বড়ির সাথে অন্য কোন ঔষধ খাচ্ছেন কি না জিজ্ঞেস করতে হবে।						
৪	অসুবিধা সমূহের উপর মাকে স্বাস্থ্য শিক্ষা দিতে হবে এবং অন্য যেসব অসুবিধা হওয়ার সম্ভাবনা থাকে তাকে পূর্বে বলা হয়েছিল কি না জিজ্ঞাসা করে জানতে						

	হবে। যদি বলা না হয়ে থাকে তবে তা বিস্তারিত বুঝিয়ে বলতে হবে।							
৫	মায়ের শারীরিক পরীক্ষা করে, কোন অসুবিধা যেমন উচ্চ রক্তচাপ বা চোখ হলদে হয়ে যাওয়া বা অস্বাভাবিক ওজন বৃদ্ধি পেয়েছে কি না তা নিশ্চিত করতে হবে।							
৬	প্রাপ্ত অসুবিধার জন্য মাকে চিকিৎসা দিয়ে আশ্বস্ত করতে হবে।							
৭	মাকে সঠিক নিয়মে বড়ি খাওয়ার জন্য বলতে হবে।							
৮	মায়ের নিকট হতে বিস্তারিত জানার পর মা গর্ভবতী কি না তা নিশ্চিত হওয়ার জন্য বা অন্য কোন জটিল উপসর্গের জন্য চিকিৎসকের নিকট প্রেরণ করতে হবে							
৯	মায়ের নিকট হতে ফিডব্যাক নিতে হবে এবং মা যেখানে ভুল করবেন সেখানে তাকে উৎসাহিত করে শুদ্ধ করে দিতে হবে।							
১০	অন্যকোন দীর্ঘমেয়াদী পদ্ধতির জন্য বলতে হবে এবং পরবর্তীতে আসতে বলে ধন্যবাদের সাথে শেষ করতে হবে।							

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৭৪
ডিপো-প্রোভেরা ইনজেকশন

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১	ক্লায়েন্টের সঙ্গে যোগাযোগ স্থাপন করুন						
২	জন্মনিরোধক ইনজেকশন সম্বন্ধে ক্লায়েন্ট কতটুকু জানেন তা জেনে নিন						
৩	জন্মনিরোধক ইনজেকশনের সুবিধা, অসুবিধা ও কার্যকারিতা ব্যাখ্যা করুন						
৪	ইতিহাস গ্রহণ করুন (বাছাইকরণ চেকলিষ্ট অনুযায়ী)*						
৫	শারীরিক পরীক্ষা করুন (বাছাইকরণ চেকলিষ্ট অনুযায়ী)*						
৬	কোন বিরুদ্ধ ইঙ্গিত না পাওয়া গেলে ক্লায়েন্টকে ইনজেকশন দেওয়ার প্রস্তুতি নিন						
কোন বিরুদ্ধ ইঙ্গিত পাওয়া গেলে ক্লায়েন্টকে অন্য পদ্ধতির জন্য পরামর্শ দিন							
৭	সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে নিন						
৮	সিরিঞ্জ এবং সূচ সিদ্ধ করে নিন বা নতুন জীবাণুমুক্ত প্যাকেট করা সিরিঞ্জ এবং সূচ						

	(disposable syringe) ব্যবহার করুন						
৯	ডিপো-প্রোভেরা ভায়াল দেখে ব্যবহারের তারিখ পার হয়ে গেছে কি না দেখুন						
১০	ডিপো- প্রোভেরা ভায়ালের লাল ঢাকনার উপরের ধাতব অংশ খুলে ফেলুন						
১১	সূচ স্পর্শ না করে পিষ্টন টেনে ১ মিমি বাতাস সিরিঞ্জে ঢুকিয়ে নিন (যাতে সহজেই ঔষধ সিরিঞ্জে ঢুকে)						
১২	ভায়ালের রাবার ছিপির ভিতর দিয়ে সূচ ঢুকিয়ে বাতাস ভায়ালে ঢুকান						
১৩	পিষ্টন টেনে ১ সিসি ঔষধ সিরিঞ্জে নিন						
১৪	ভায়াল থেকে সূচ বের করুন						
১৫	সিরিঞ্জ এমনভাবে ধরুন যাতে সূচ উপরের দিকে থাকে। সিরিঞ্জের ভিতর যদি বাতাস বা বুদবুদ থেকে যায় তাহলে যতক্ষণ পর্যন্ত উপরে উঠে এডাপটার পর্যন্ত না পৌছে ততক্ষণ সিরিঞ্জে আঙ্গুল দিয়ে মৃদু টোকা দিন।						
১৬	যতক্ষণ পর্যন্ত বাতাস বেরিয়ে না যায় ততক্ষণ পর্যন্ত পিষ্টন আস্তে আস্তে উপরের দিকে চাপ দিন।						
১৭	এক টুকরা তুলা সিদ্ধ পানিতে বা স্পিরিটে ভিজিয়ে নিতে বলুন						
১৮	ক্লায়েন্টের কোমরের কাপড় সরিয়ে নিতে বলুন						
১৯	ইনজেকশন দেওয়ার স্থান ভেজানো তুলা দিয়ে মুছে পরিস্কার করুন						
২০	সূচ খাড়াভাবে মাংসপেশীতে ঢুকান						
২১	পিষ্টন টেনে রক্ত আসছে কি না দেখুন (রক্ত যদি আসে তাহলে সূচটা সামান্য টেনে নিন এবং মাংসপেশী থেকে সূচটি বের না করে তার পাশে ঢুকান)						
২২	ধীরে ধীরে ডিপো-প্রোভেরা ইনজেকশন প্রয়োগ করুন						
২৩	যখন পুরো ডোজ যাবে তখন সূচ বের করে নিন						
২৪	তুলা দিয়ে ইনজেকশনের স্থান মৃদুভাবে চেপে ধরুন						
	ক্লায়েন্টকে পরবর্তী উপদেশ দিন ঃ						
২৫	ছোট খাট অসুবিধার জন্য পরামর্শ দিন						
২৬	যে কোন অসুবিধা দেখা দিলে ক্লিনিকে চলে আসতে বলুন						
২৭	পরবর্তী ইনজেকশন দেওয়ার তারিখ ক্লায়েন্টকে বুঝিয়ে দিন (ডিপো- প্রোভেরা ৯০ দিন পর পর নিতে হয়)।						
২৮	ক্লায়েন্টের কাছ থেকে প্রত্যেক পদক্ষেপের ফিডব্যাক নিন						
২৯	সরকারী নীতিমালা অনুযায়ী সিরিঞ্জ ধ্বংস করুন।						

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

- কমিউনিটি প্যারামেডিকদের জন্য যে কোন ক্লায়েন্টের উপযুক্ত পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি বাছাইকরনের সহায়িকা তালিকা এই বইয়ে দেয়া আছে।

চেকলিস্ট-৭৫
ইনজেকশন পদ্ধতির পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া এবং তার ব্যবস্থাপনা

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১	মায়ের সাথে সফল যোগাযোগ স্থাপন এবং তার কুশলাদি জিজ্ঞেস করে ধৈর্য্য সহকারে তার অসুবিধা সমূহ শুনে লিপিবদ্ধ করতে হবে।						
২	মায়ের শারীরিক পরীক্ষা যেমন- ওজন, রক্তচাপ, চোখ হলুদ কি না তা দেখতে হবে।						
৩	কতদিন যাবত ইনজেকশন নিচ্ছেন, যদি নতুন হয় তবে কয়েক মাস পর অসুবিধা সমূহ ভাল হয়ে যায় তা মাকে বলতে হবে।						
৪	মা গর্ভবতী কি না বা কোন জটিলতা দেখা গেলে চিকিৎসকের নিকট রেফারেল পত্র দিয়ে প্রেরণ করতে হবে।						
৫	মাকে বিস্তারিত স্বাস্থ্য শিক্ষা দিতে হবে।						
৬	ইনজেকশন পদ্ধতির কারণে শরীরে পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া দেখা দিলে বা মায়ের কাছে বেশী অসুবিধা মনে হলে অন্য কোন দীর্ঘমেয়াদী পদ্ধতি যেমন- IUD-র জন্য মাকে বলতে হবে অথবা দুই বা ততোধিক সন্তানের ক্ষেত্রে স্থায়ী পদ্ধতির জন্য Motivate বা উদ্বুদ্ধ করতে হবে।						

৭	মায়ের নিকট থেকে বিস্তারিত ফিডব্যাক নিতে হবে।							
৮	ধন্যবাদের সাথে শেষ করে পরবর্তীতে যথা সময়ে আসার জন্য বলে শেষ করতে হবে।							

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৭৬
হাত ধোয়া (প্রসব করানো, আইইউডি প্রয়োগ, পি/ভি পরীক্ষা বন্ধ্যাকরণ অপারেশনের জন্য)

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১	প্রয়োজনীয় জিনিষপত্র সংগ্রহ করুন (সাবান, ব্রাশ/ছোবড়া, বালতি, মগ, পানি, নখ কাটার যন্ত্র, প্রবাহমান পানির ধারা অর্থাৎ ট্যাপের পানি না থাকলে						
২	কাপড় আঁট-সাঁট ভাবে পরে নিন						
৩	চুল ভালভাবে বেঁধে নিন						
৪	চুড়ি, ঘড়ি এবং আংটি থাকলে খুলে নিন						
৫	আঙ্গুলের নখ থাকলে কেটে নিন। (নেল পালিশ থাকলে উঠিয়ে নিন)						
৬	পানি ঢেলে দেয়ার জন্য একজনকে সাহায্য করতে বলুন।						
৭	ভালভাবে সাবান দিয়ে দুই হাতের কনুই পর্যন্ত পরিস্কার করে ধুয়ে ফেলুন						
৮	আবার ভালভাবে সাবান লাগিয়ে দুই হাতের কনুই পর্যন্ত পরিস্কার করে ধুয়ে ফেলুন						
৯	ব্রাশে সাবান লাগিয়ে নিন।						
১০	দুই হাত, নখ ও আঙ্গুলের ফাঁক ভাল করে ঘষুন (কমপক্ষে ৩ মিনিট)						
১১	তারপর কব্জি থেকে কনুই পর্যন্ত ঘষুন (কমপক্ষে ২ মিনিট)						

১২	এরপর হাত দুটো উপরের দিকে উচু করে সাহায্যকারীকে মগ দিয়ে পরিস্কার পানি ঢালার জন্য বলুন।							
১৩	এই অবস্থায় কনুই পর্যন্ত হাত সম্পূর্ণরূপে ধুয়ে নিন এবং হাত দুটো উপরের দিকে তুলে রাখুন যাতে পানি কনুই বেয়ে নীচে গড়িয়ে পড়তে না পারে।							
১৪	হাত উচু করে রেখে বাতাসে শুকিয়ে অথবা জীবাণুমুক্ত শুকনা তোয়ালে বা রুমাল দিয়ে হাত ভালভাবে মুছে ফেলুন।							

মোট =
প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ
তারিখ ঃ
সন্তোষজনক ঃ ১
সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৭৭

গ্লাভস পরা

(এখানে পাঁচটি ধাপ অনুসরণ করতে হবে)

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১	জীবাণুমুক্তভাবে হাত ধুয়ে উভয় হাত শুকাতে হবে।						
২	উভয় হাতে জীবাণুমুক্ত পাউডার লাগাতে হবে।						
৩	১ম ডান হাতের গ্লাভসটি নির্ধারিত কভার হতে নিয়ে চার আঙ্গুল এবং পরে বৃদ্ধাঙ্গুলী গ্লাভস এর মধ্যে প্রবেশ করাতে হবে।						
৪	একইভাবে বাম হাতের গ্লাভস পরতে হবে।						
৫	গ্লাভস পরিহিত হাত এমনভাবে রাখতে হবে যাতে কোন কিছুর সংস্পর্শে দূষিত না হয়।						

মোট =
প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ
তারিখ ঃ
সন্তোষজনক ঃ ১
সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৭৮
যন্ত্রপাতি ও গ্লাভস ডিকন্টামিনেশন ও পরিস্কার করা

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১	প্রত্যেক দিন সকালে যন্ত্রপাতি ডিকন্টামিনেশন এবং পরিস্কার করার জন্য প্রয়োজনীয় দ্রব্যাদি সংগ্রহ করুনঃ (ব্লিচিং পাউডার, ১ লিটার পানি মাপার পাত্র, ১৫ থেকে ২০ লিটারের ঢাকনা সহকারে দুইটি প্লাষ্টিকের বালতি, একটি বড় প্লাষ্টিকের বালতি, একটি বড় প্লাষ্টিকের (ছিদ্র করা) বাস্কেট, প্লাষ্টিক ম্যাকেনটোস, মোটা রাবারের গ্লাভস, একটি কাঠি, কাপড় কাচার সাবান অথবা যে কোন ডিটারজেন্ট এবং ব্রাশ)						
২	ম্যাকেনটোস পরে নিন						
	০.৫% ক্লোরিন দ্রবণ তৈরী করুন ঃ						
৩	২০০ গ্রাম ব্লিচিং পাউডার বালতিতে দিন						
৪	১০ লিটার পরিস্কার পানি বালতিতে ঢেলে দিন এবং একটি কাঠি দিয়ে নেড়ে ব্লিচিং পাউডার মিশিয়ে দিন।						
৫	নতুন তৈরী করা ক্লোরিন দ্রবণ থেকে কিছু পরিমাণ দ্রবণ একটি ছোট প্লাষ্টিকের পাত্রে নিন। (রোগী পরীক্ষার টেবিল ও অন্যান্য জায়গা মোছার কাজে ব্যবহার করার জন্য)						
৬	ছিদ্র করা প্লাষ্টিকের বাস্কেটটি দ্রবণে ডুবিয়ে দিন						
৭	ক্লোরিন দ্রবণ ভরা বালতি রোগীর পরীক্ষার টেবিলের কাছে রাখুন						
৮	প্রতিটি রোগী দেখার পর ব্যবহৃত যন্ত্রপাতি ০.৫% ক্লোরিন দ্রবনে ছিদ্র করা প্লাষ্টিকের বাস্কেটের মধ্যে ডুবিয়ে রাখুন।						
৯	গ্লাভস খোলার আগে হাত ক্লোরিন দ্রবণে প্রথমে ডুবিয়ে নিন, তারপর হাত উপরে তুলে গ্লাভস খুলুন এবং গ্লাভস একটি কাঠির সাহায্যে আবার দ্রবণে ডুবিয়ে দিন।						

১০	গ্লাভস এবং যন্ত্রপাতি ১০ মিনিট ০.৫% ক্লোরিণ দ্রবণে ডুবিয়ে রাখুন। ১০ মিনিটের মধ্যে অন্য কোন নতুন যন্ত্রপাতি বা গ্লাভস বালতিতে দেয়া যাবে না।							
১১	১০ মিনিটের পর অবশ্যই প্লাষ্টিকের ঝুড়ি যন্ত্রপাতি এবং গ্লাভসসহ ক্লোরিনের দ্রবণ থেকে তুলে নিন।							
	যন্ত্রপাতি এবং গ্লাভ্স পরিস্কার পদ্ধতি ঃ							
১২	যন্ত্রপাতি পরিস্কার করার কাজে ব্যবহৃত মোটা গ্লাভসে কোন ধরনের ছিদ্র নেই নিশ্চিত করুন।							
১৩	মোটা গ্লাভস পরে নিন							
১৪	ডিকন্টামিনেশন করা যন্ত্রপাতি এবং গ্লাভসসহ ছিদ্র করা প্লাষ্টিকের বাস্কেটটি ক্লোরিন দ্রবণ থেকে তুলে নিন।							
১৫	যন্ত্রপাতি ও গ্লাভসসহ বাস্কেটটি অন্য বালতিতে পরিস্কার পানিতে ডুবিয়ে দিন							
১৬	যন্ত্রপাতি, পানির নিচে রেখে সাবান/ডিটারজেন্ট দ্বারা ব্রাশ দিয়ে ভালভাবে ঘসে পরিস্কার করুন							
১৭	পরিস্কার করা যন্ত্রপাতি একটি র‌্যাকে বা কোন পরিস্কার উচু জায়গায় শুকাতে দিন							
১৮	গ্লাভস সাবান পানিতে ধুয়ে পেচানো দড়িতে ঝুলিয়ে শুকাতে দিন							
১৯	গ্লাভস এর বাহিরের দিক শুকিয়ে গেলে গ্লাভস উল্টিয়ে আবার ঝুলিয়ে দিন							
২০	যদি ডিসপোজেবল গ্লাভস হয় তাহলে ক্লোরিন দ্রবণে ডিকন্টামিনেশনের পর নিয়ম অনুযায়ী ফেলে দিন।							
২১	একই দিনে প্রয়োজন হলে গ্লাভস এবং যন্ত্রপাতি আবার জীবাণুমুক্ত (অটোক্লেভ বা আই ইউ ডি ষ্টেবিলাইজার দ্বারা) অথবা হাই লেভেল ডিসইনফেকশন (ফোটানো করুন।							
২২	ক্লিনিকের কাজ শেষে ডিকন্টামিনেশন ও পরিস্কার করা শুকনা গ্লাভ্স এবং যন্ত্রপাতি আলমারিতে রাখুন।							
২৩	মোটা রাবার গ্লাভস প্রত্যেকদিন শুধুমাত্র পরিস্কার করে শুকাতে দিন							
২৪	ক্লিনিকের শেষে ক্লোরিন দ্রবণ ফেলে দিন**							
২৫	বালতি দুটোকে পরিস্কার পানি দিয়ে ধুয়ে উপুর করে রাখুন।							

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৭৯

সিদ্ধ (Boiling) করে জীবাণুমুক্ত করা

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১	প্রয়োজনীয় উপকরণ (বড় গামলা/পাত্র, ব্রাশ, পানি ফুটানোর জন্য ঢাকনাযুক্ত পাত্র বা ষ্টীম ষ্টেরিলাইজার, ইউটিলিটি গ্লাভস, টাইমার, ফিল্টার) সংগ্রহ করুন						
২	যন্ত্রপাতিগুলো আলাদা আলাদা করে সাবান পানি দিয়ে ব্রাশ করে পরিস্কার করুন যাতে রক্ত, ময়লা বা অন্য কোন পদার্থ লেগে না থাকে।						
৩	ধোয়ার পর যন্ত্রপাতিগুলো একটি ডেকচি বা ষ্টেরিলাইজারে রাখুন এবং যে সমস্ত যন্ত্রপাতির বিভিন্ন অংশ খোলা যায় সে সমস্ত অংশ খুলে নিন।						
৪	পর্যাপ্ত পরিমাণ পরিস্কার পানি দিয়ে পাত্রটি পূর্ণ করুন যাতে যন্ত্রপাতিগুলো সম্পূর্ণ ভাবে এক ইঞ্চি পানির নীচে ডুবে থাকে।						
৫	পাত্রটি ঢাকনা দিয়ে ঢেকে দিন						
৬	পাত্রটি কেরোসিন ষ্টোভের উপর রাখুন						
৭	ষ্টোভ জ্বালিয়ে দিন						
৮	পানি টগবগ করে ফোটার পর ৩০ মিঃ পর্যন্ত যন্ত্রপাতিগুলো সিদ্ধ করুন						
৯	ষ্টোভ নিভিয়ে দিন						
১০	পাত্রের ভিতর হাত না দিয়ে ঢাকনাসহ পাত্রের পানি কাত করে ফেলে দিন এবং বাতাসে শুকিয়ে নিন। শুকানো যন্ত্রপাতিগুলো ফিলটার দিয়ে তুলে একটি জীবাণুমুক্ত পাত্রে মুখ বন্ধ করে সংরক্ষণ করুন।						
১১	পাত্রে যন্ত্রপাতি বাহির করুন যাতে দূষিত না হয়						
১২	পাত্রের গায়ে যন্ত্রসমূহের ব্যবহারের মেয়াদ লিখে রাখুন।						

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৮০

অটোক্লেভ চালাবার চেকলিষ্ট

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১	অটোক্লেভ ব্যবহার করার আগে যা পরীক্ষা করতে হবে ঃ						
	• অটোক্লেভের সমস্ত যন্ত্রাংশ ঠিক আছে কি না।						
	• বন্ধ করার ক্ষেত্রে কোন অসুবিধা আছে কি না।						
	• Air Steam Control Valve ঠিকমত কাজ করে কি না।						
	• বাষ্প লিক করে কি না।						
	** (কোথাও কোন ফাটল থাকলে অটোক্লেভ ব্যবহার করা যাবে না। মেরামতের জন্য পাঠাতে হবে।)						
	সব কিছু ঠিক থাকলে অটোক্লেভ চালাবার জন্য প্রস্তুত করুন ঃ						
২	অটোক্লেভের ঢাকনা খুলুন।						
৩	তারপর Inner Container সরিয়ে নিন।						
৪	নির্ধারিত পরিমাণ পরিস্কার পানি (সম্ভব হলে বিশুদ্ধ পানি) Sterilizer-এর ভিতর ঢালুন। লক্ষ্য রাখতে হবে পানির পরিমাণ যাতে এক ইঞ্চির কম অথবা দুই ইঞ্চির বেশী না হয়।						
৫	তারপর ছিদ্রযুক্ত Alumunium Rack টা ভিতরে দিন।						
৬	তারপর Inner Container বসান।						
৭	জীবাণুমুক্ত করার উপকরণাদি (যন্ত্রপাতি) Sterilizing Drum এ সাজিয়ে নিন এবং Sterilizing Drum এর ছিদ্র খোলা রাখুন। তারপর Drum টি Inner Container এর ভেতরে দিন। যন্ত্রপাতির মাঝে বাষ্প যাতে অবাধে চলাফেরা করতে পারে সে ব্যাপারে অবশ্যই লক্ষ্য রাখতে হবে।						
৮	Sterilizing Drum এবং ড্রামের উপর Lifter রাখুন। Sterilizing Drum এর ঢাকনার উপরে অটোক্লেভ টেপ তারিখ লেখা সহ লাগান।						
৯	উপকরণাদিসহ Inner Container অটোক্লেভে দেওয়ার পর ঢাকনার বাতাস বের হওয়ার টিউবটিকে ইনার কনটেইনারের চ্যানেলে ঢুকিয়ে দিন।						
১০	ঢাকনার এবং বডির যে অংশ একত্রে থাকবে তাতে Vaseline বা সামান্য সেলাই মেশিনের তেল লাগান (Metal to Metal Seal)						
১১	তারপর ঢাকনার উপর (ত্রিকোনাকৃতি/ ত্রিকোণ) চিহ্নটি অটোক্লেভের বডির						

	উপরের অংশে (লম্বালম্বি) চিহ্নটির সঙ্গে একই লাইনে রেখে ঢাকনা বন্ধ করুন।						
১২	তারপর Wing Nuts গুলো দুই হাত দিয়ে বিপরীত দিক থেকে লাগান। কোন রেঞ্জ ব্যবহার করা যাবে না।						
১৩	এবার অটোক্লেভটি একটি ষ্টোভ এর উপর বসান এবং Air Steam Control Valve খাড়াভাবে রাখুন।						
১৪	কেরোসিন চুলা বা চার বার্নার ষ্টোভ জ্বালিয়ে তাপ দিতে শুরু করুন।						
১৫	বাষ্প বের হওয়ার পর Steam Control Valve ৪ মিনিট খোলা থাকবে তারপর ভালবটি সমান্তরালভাবে নিয়ে গিয়ে বন্ধ করে দিন। বাষ্পদাহ প্রতিরোধ করার উদ্দেশ্যে হাত দিয়ে Valve নাড়াচাড়া করবেন না একটি কাঠি ব্যবহার করুন। বাষ্প দেখে বুঝবেন যে তাপমাত্রা ১২১ ডিগ্রী সে এ রয়েছে।						
১৬	Steam Gauge-এর দিকে লক্ষ্য রাখুন। যখন প্রেসার প্রতি বর্গ-ইঞ্চিতে ১৫-২০ পাউন্ডে পৌঁছবে তখন বুঝবেন যে জীবাণুমুক্তকরণ শুরু হয়েছে। ঘড়ি দেখে সময় নির্ধারণ করুন।						
১৭	ষ্টোভের আগুন নিয়ন্ত্রণ করে ১৫-৩০ মিনিট এই প্রেসার ১৭-১৯ পাউন্ডে বজায় রাখুন। (রাবারের দ্রব্যাদি যেমন Gloves, Catheter এর বেলায় ২০ মিনিট, মোড়ানো দ্রব্যাদি ৩০ মিনিট এবং খোলা দ্রব্যাদি ২০ মিনিট।)						
১৮	অটোক্লেভ হয়ে গেলে সাবধানে (যাতে বাষ্প হাতে না লাগে) Air Steam Control Valve টি খাড়া করে দিয়ে বাষ্প বের করে প্রেসার শুন্যে নেমে আসা পর্যন্ত অপেক্ষা করতে হবে।						
১৯	প্রেসার শুন্যে নেমে আসা (যাতে বাষ্প হাতে না লাগে) পর্যন্ত অপেক্ষা করুন।						
২০	দেরি না করে ঢাকনা খুলুন। দেরী হলে ভ্যাকুয়ামের সৃষ্টি হতে পারে ফলে ঢাকনা খুলতে অসুবিধা হবে। খোলার সময় শুধুমাত্র হাতল ধরবেন, কখনও Pressure gauge ধরে টানবেন না।						
২১	জীবাণুমুক্তকরণ লিফটার জার এবং লিফটার ফরসেপ সরিয়ে নিন। শুধুমাত্র জারের বাইরের গা এবং ফরসেপের হাতল স্পর্শ করুন। Dressing Drum সরিয়ে নিয়ে এর ছিদ্র বন্ধ করে দিন।						
২২	অটোক্লেভ টেপে তারিখ লেখা নিশ্চিত করুন। ২৪ ঘন্টার মধ্যে অটোক্লেভের জীবাণুমুক্ত উপকরণাদি ব্যবহার করতে হবে। এই কারনেই টেপ এ তারিখ লিখে রাখা প্রয়োজন।						
২৩	ব্যবহারের পর অটোক্লেভের অবশিষ্ট পানি সরিয়ে নিন এবং অটোক্লেভ মুছে দিন যাতে পানি লেগে না থাকে।						
২৪	কেরোসিনের চুলার তাপ দিয়ে যদি অটোক্লেভের শরীর কালো হয়ে যায়, তবে পরিষ্কার করতে হবে।						

মোট =
প্রশিক্ষকের স্বাক্ষর ঃ
তারিখ ঃ
সন্তোষজনক ঃ ১
সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৮১
পি ভি পরীক্ষা

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১	সফল যোগাযোগ স্থাপন করুন ও গোপনীয়তা রক্ষা করুন						
২	গ্রহীতাকে পি.ভি. পরীক্ষা সম্পর্কে ব্যাখ্যা করুন ও অনুমতি নিন						
৩	গ্রহীতাকে প্রস্রাব করে আসতে বলুন।						
৪	প্রয়োজনীয় তুলা, হাই-লেভেল ডিসইনফেকশন করা বা জীবাণুমুক্ত গ্লাভস, স্পেকুলাম, টর্চলাইট, স্যাভলন সাজিয়ে নিন।						
৫	আয়ার সাহায্য নিয়ে ক্লায়েন্টকে লিথোটমি পজিশনে টেবিলে শুইয়ে দিন।						
৬	হাত ধুয়ে জীবাণুমুক্ত গ্লাভস পরিধান করুন						
৭	বহিঃপ্রজনন তন্ত্র সোয়াব করুন। (ধারাবাহিকভাবে ৩টা সোয়াব ব্যবহার করুন উপর থেকে নিচ পর্যন্ত, প্রথমে দুই পার্শ্বের ল্যাবিয়া এবং শেষে মাঝ বরাবর।)						
৮	বাম হাতের বৃদ্ধাঙ্গুল ও তর্জনী দ্বারা দুই ল্যাবিয়া ফাঁক করুন						
	ডান হাতের দুই আঙ্গুল (তর্জনী ও মধ্যমা) যোনিপথে প্রবেশ করিয়ে নিম্নবর্ণিত অঙ্গগুলো পরীক্ষা করুন ঃ						
৯	যোনিপথ (ভিজা ভাব বা শুষ্ক)						
১০	জরায়ু মুখ (নরম বা শক্ত)						
	দুই হাতের মাধ্যমে জরায়ু পরীক্ষা করুন ঃ						
১১	জরায়ুর অবস্থান (সামনে বা পিছনের দিকে বাকা)						
১২	আকার (স্বাভাবিক বা এর চেয়ে বড়)						
১৩	আকৃতি (লম্বা, চেপ্টা, গোল চাকা)						
১৪	জরায়ুর মুখ নাড়ান। রোগী ব্যথা অনুভব করে কি না তা রোগীর মুখের দিকে তাকিয়ে লক্ষ্য করুন (Cervical motion test)।						
১৫	এবার ফরনিক্সের চার অংশে (সামনে, পেছনে, দুই পাশে) আঙ্গুল দিয়ে কোন চাকা আছে কি না অনুভব করুন এবং ব্যথা পায় কি না দেখুন।						
১৬	হাত বের করে দেখুন অস্বাভাবিক রক্ত বা স্রাব আছে কি না এবং কোন দূর্গন্ধ আছে কি না। যোনিপথে সঠিক পদ্ধতিতে স্পেকুলাম প্রবেশ করিয়ে অবস্থান করান জরায়ুর মুখ পর্যবেক্ষণ করুন ঃ						
১৭	আকৃতি						
১৮	রং						

১৯	মশৃণতা						
২০	সাদা বা পুঁজযুক্ত স্রাব, রক্ত						
২১	অন্যান্য অস্বাভাবিকতা যদি থাকে (ঘা, পলিপ ইত্যাদি)						
২২	১টি তুলার বল দিয়ে জরায়ুর মুখে ঘষে ভঙ্গুরতা পরীক্ষা করুন কোন রক্ত ক্ষরণ হয় কি না (Bleeds on touch)।						
২৩	সঠিক পদ্ধতিতে স্পেকুলাম বের করুন।						
২৪	ব্যবহৃত গ্লাভস ও যন্ত্রপাতি ক্লোরিন দ্রবণে ডুবিয়ে ডিকন্টামিনেশন করুন এবং পরিস্কার করুন।						
২৫	হাত ধুয়ে ফেলুন।						
২৬	পি ভি পরীক্ষার ফলাফল লিপিবদ্ধ করুন।						
২৭	ফলাফল অনুযায়ী প্রয়োজনীয় উপদেশ ও ব্যবস্থা গ্রহণ করুন।						

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৮২
আই ইউ ডি (কপার-টি) প্রয়োগ পদ্ধতি

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
	প্রয়োগ পূর্ববর্তী কাউন্সেলিং						

১	গ্রহীতাকে সাদর সম্ভাষণ জানান।						
২	গ্রহীতার আইইউডি পছন্দ তা জেনে নিন।						
৩	গ্রহীতাকে আইইউডি'র প্রধান প্রধান পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া এবং সম্ভাব্য জটিলতা জানান						
৪	আইইউডি প্রয়োগের পূর্বে কি কি বিষয় যাচাই করা প্রয়োজন তা বলুন।						
৫	প্রয়োগ পদ্ধতি সম্পর্কে বিস্তারিত বলুন।						
৬	গ্রহীতাকে প্রশ্ন করতে উৎসাহিত করুন।						
৭	প্রয়োজনীয় অন্যান্য তথ্য দিন এবং গ্রহীতাকে আশ্বস্ত করুন।						
	আইইউডি প্রয়োগ ও প্রয়োগ পূর্ববর্তী করণীয়						
১	গ্রহীতার মেডিকেল এবং প্রজনন ইতিহাস পুনরায় দেখুন। (ইতিহাস গ্রহণ ফরম)						
২	যন্ত্রপাতি এবং অন্যান্য সরবরাহ প্রস্তুত আছে কি না তা দেখুন।						
৩	গ্রহীতাকে প্রস্রাব করে আসতে বলুন।						
৪	গ্রহীতাকে লিথোটমী পজিশনে টেবিলে শোয়ান।						
৫	দুই হাত সাবান ও প্রবাহমান পানি দিয়ে ভালভাবে ধুয়ে নিন।						
৬	দুই হাতে জীবাণুমুক্ত সার্জিক্যাল গ্লাভস পরুন						
৭	স্পঞ্জ হোল্ডিং ফরসেপের সাহায্যে ৩টি তুলার বল পভিডন আয়োডিনে ভিজিয়ে ভালভাবে দু'পাশে এবং মাঝে উপর থেকে নিচে পরিস্কার করুন।						
৮	ডান হাতে কাসকোস-বাই-ভাল্ব স্পেকুলাম প্রবেশ করিয়ে এর সাহায্যে সারভিক্স পরীক্ষা করুন।						
৯	স্পঞ্জ হোল্ডিং ফরসেপের সাহায্যে একটি তুলার বল দিয়ে জরায়ুর মুখ হালকা চেপে মুছে আনুন এবং এক মিনিট পর জরায়ুর মুখ থেকে নিঃসরণ বা রক্তপাত হচ্ছে কি না তা পরীক্ষা করুন।						
১০	স্পেকুলামটি ঠিকমত বের করুন।						
১১	স্পেকুলামটি যথাযথভাবে সংরক্ষণ করুন যেন আইইউডি পরানোর জন্য পরবর্তীতে ব্যবহার করা যায়।						
১২	দুই হাতে যোনীপথ, জরায়ু এবং তলপেট পরীক্ষা করুন।						
	কপার-টি প্রয়োগ						
১৩	পুনরায় কাসকোস-বাই-ভাল্ব ভেজাইনাল স্পেকুলাম প্রবেশ করানো হয়েছে।						
১৪	স্পঞ্জ হোল্ডিং ফরসেপের সাহায্যে তিনটি তুলার বল পভিডন আয়োডিনে ভিজিয়ে সার্ভিক্স ও জরায়ুর মুখ ভিতর থেকে বাহিরের দিকে কমপক্ষে তিনবার ভালভাবে পরিস্কার করুন।						
১৫	টেনাকুলামের সাহায্যে সঠিকভাবে সার্ভিক্স (ঘড়ির কাঁটার ১০টা এবং ২টা বাজার অবস্থানে) এর অবস্থান দেখুন।						

১৬	জরায়ুতে সঠিকভাবে ইউটেরাইন সাউন্ড প্রবেশ করিয়ে জরায়ুর গভীরতা মাপুন।						
১৭	সাউন্ডটি ০.৫ঁ ক্লোরিন দ্রবণে ডুবান।						
১৮	গ্লাভসসহ দু'হাত ০.৫% ক্লোরিণ দ্রবণে ডুবিয়ে পরিষ্কার করুন, উল্টিয়ে খুলুন এবং ক্লোরিন দ্রবণে ডুবান।						
১৯	সঠিকভাবে ইনসার্টার এ আইইউডি লোড করুন।						
২০	জরায়ুর গহ্বরের মাপ অনুযায়ী কপার-টি গার্ড ঠিক এবং গার্ড ও কপার-টি'র বাহু একই সমান্তরালে অবস্থান নিশ্চিত করুন।						
২১	দুই হাতে জীবাণুমুক্ত গ্লাভস পরুন।						
২২	জরায়ুতে প্রত্যাহার পদ্ধতিতে কপার-টি প্রয়োগ করুন।						
২৩	ইনসার্টার টিউবটি আস্তে আস্তে সামান্য উপরের দিকে ঠেলে দিন যতক্ষণ পর্যন্ত বাঁধা না পায়।						
২৪	সাদা রডটি বের করুন।						
২৫	ইনসার্টার টিউবটিকে আংশিক বের করুন যতক্ষণ পর্যন্ত সূতা দেখা না যায়।						
২৬	জরায়ুর মুখ থেকে ৩ থেকে ৪ সে.মি. রেখে কপার-টি'র সূতা কেটে ফেলুন এবং ইনসার্টার টিউব বের করে ময়লা ফেলার পাত্রে ফেলুন।						
২৭	টেনাকুলাম খুলুন এবং ক্লোরিন দ্রবণে ডুবান।						
২৮	টেনাকুলাম ধরে থাকার স্থান লক্ষ্য করুন এবং যদি রক্তপাত হয় তাহলে ফরসেপের সাহায্যে একটি তুলার বল দিয়ে ৩০-৬০ সেকেন্ড ধরে রাখুন (রক্তপাত বন্ধ হওয়া পর্যন্ত)						
২৯	ব্যবহৃত তুলার বলটি ময়লা ফেলার পাত্রে ফেলুন।						
৩০	স্পেকুলামটি ঠিকমত বের করুন।						
	প্রয়োগ পরবর্তী করণীয়						
৩১	সকল যন্ত্রপাতি বিশোধনের জন্য ০.৫% ক্লোরিন দ্রবণে ডুবান।						
৩২	গ্লাভসসহ দু'হাত ০.৫% ক্লোরিন দ্রবণে ডুবিয়ে পরিষ্কার করুন, উল্টিয়ে খুলুন এবং ক্লোরিন দ্রবণে ডুবান।						
৩৩	গ্রহীতাকে প্রয়োগ পরবর্তী বার্তা দিন ● আইইউডি'র ধরণ, মেয়াদকাল, খুলে ফেলার তারিখ						

	ফলো-আপ						
৩৪	সূতা পরীক্ষার নিয়ম						
৩৫	সম্ভাব্য পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া						
৩৬	কি কি কারণে সেবা কেন্দ্রে আসতে হবে						

৩৭	বিপদজনক লক্ষণ							

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৮৩
আইইউডি খোলা

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
	খোলার পূর্বে করণীয়						
১	গ্রহীতাকে সাদর সম্ভাষণের সাথে গ্রহণ করুন।						
২	গ্রহীতার কাছে আইইউডি খোলার কারণ জিজ্ঞেসা করুন।						
৩	গ্রহীতাকে তার প্রজনন স্বাস্থ্য ও যৌনবাহিত রোগ হতে নিরাপদে থাকার প্রয়োজনীয়তা আলোচনা করুন।						
৪	গ্রহীতা নতুন আইইউডি গ্রহণ করবেন কি না বা অন্য কোন পদ্ধতি নিবেন কি না বা কোন পদ্ধতি গ্রহণ করবেন না তা নিশ্চিত করুন।						

৫	গ্রহীতার কোন প্রশ্ন থাকলে যথাযথ উত্তর দিন।						
	জরায়ু হতে আইইউডি খোলা						
৬	গ্রহীতাকে প্রস্রাব করে আসতে বলুন।						
৭	কি করা হবে তা গ্রহীতাকে বুঝিয়ে বলুন।						
৮	গ্রহীতার কোন প্রশ্ন থাকলে উত্তর দিন।						
৯	দু'হাত সাবান ও প্রবাহমান পানি দিয়ে ভালভাবে ধুয়ে শুান।						
১০	দু'হাতে জীবাণুমুক্ত গ্লাভস পরুন।						
১১	বাইভাল্ব ভ্যাজাইনাল স্পেকুলাম যোনীপথে প্রবেশ করান। - সারভিক্স দেখুন - আইইউডি'র সূতা দেখুন।						
১২	স্পঞ্জ হোল্ডিং ফরসেপের সাহায্যে তিনটি তুলার বল পভিডন আয়োডিনে ভিজিয়ে সার্ভিক্স ও জরায়ুর মুখ ভিতর থেকে বাহিরের দিকে কমপক্ষে তিনবার মুছে পরিস্কার করুন।						
১৩	আইইউডি খোলার জন্য সূতা দু'টি একসাথে জরায়ুর মুখের নিকট হতে ধরে টান রেখে আস্তে আস্তে টেনে বের করুন।						
১৪	আইইউডি'টি গ্রহীতাকে দেখান।						
১৫	আইইউডি'টি ০.৫% ক্লোরিন দ্রবণে ডুবিয়ে প্লাষ্টিকের পাত্রে ফেলুন।						
১৬	কাসকোস-বাই-ভাল্ব স্পেকুলামটি খুলে আস্তে আস্তে বের করুন।						
	খোলার পরবর্তী করণীয়						
১৭	সকল যন্ত্রপাতি বিশোধনের জন্য ০.৫% ক্লোরিণ দ্রবণে ডুবান।						
১৮	গ্লাভসসহ দু'হাত ০.৫% ক্লোরিন দ্রবণে ডুবিয়ে পরিস্কার করুন, উল্টিয়ে খুলুন এবং ক্লোরিন দ্রবণে ডুবান।						
১৯	দু'হাত ভালভাবে সাবান দিয়ে ধুয়ে নিজস্ব তোয়ালে দিয়ে মুছে শুকিয়ে ফেলুন।						
২০	গ্রহীতা যদি- - নতুন আইইউডি নিয়ে থাকেন তাহলে আইইউডি সম্পর্কে বিস্তারিত বলুন। - যদি নতুন কোন পদ্ধতি শুরু করতে চান তবে তা নিতে তাকে সাহায্য করুন বা সাময়িকভাবে কনডম ব্যবহার করার জন্য পরামর্শ দিন।						

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৮৪

আই ইউ ডির পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া, জটিলতা ও ইহার ব্যবস্থাপনা

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১	মায়ের সাথে সফল যোগাযোগ স্থাপন এবং তার কুশলাদি জেনে নিতে হবে।						
২	মায়ের কি কি অসুবিধা তা জেনে খাতায় লিপিবদ্ধ করতে হবে।						
৩	কখন ও কোথা থেকে IUD নিয়েছেন তা জেনে নিতে হবে।						
৪	মায়ের শারীরিক পরীক্ষা করতে হবে।						
৫	চেকলিষ্ট মোতাবেক PV পরীক্ষা করে আই ইউ ডি-র সুতা সঠিক স্থানে আছে কি না দেখতে হবে।						
৬	যদি সুতা সঠিকভাবে থাকে তবে অসুবিধা অনুযায়ী ব্যবস্থা নিতে হবে। অর্থাৎ ২/৩ মাস যাবত IUD পরানো হলে তার জন্য কিছু অসুবিধা দেখা দিতে পারে তা মাকে বলতে হবে এবং আশ্বস্ত করতে হবে।						
৭	সাধারণ অসুবিধার জন্য মাকে স্বাস্থ্য শিক্ষা ও আশ্বস্ত করে, কিছু ব্যথা নাশক বা ভিটামিন জাতীয় ঔষধ দিতে হবে।						

৮	জটিলতা যেমন Missing Thread বা তলপেটে অত্যাধিক ব্যথা বা অত্যধিক রক্তস্রাব এর জন্য চিকিৎসকের নিকট রেফার করতে হবে।						
৯	মারাত্মক জটিলতার জন্য যেমন জরায়ু ছিদ্র হয়ে IUD ভিতরে ঢুকে গেল কি না দেখার জন্য X-Ray/Ultra Sonogram এবং গর্ভবতী কি না তার জন্য Pregnancy test করতে হবে।						
১০	মাকে প্রয়োজনীয় উপদেশ ও তার ফিডব্যাক নেওয়ার পর ধন্যবাদের সাথে শেষ করতে হবে।						

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৮৫

মাসিক নিয়মিতকরণ (এম আর)

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১	ক্লায়েন্টের সংগে যোগাযোগ স্থাপন করুন।						
২	মাসিক নিয়মিত করার সুবিধা অসুবিধা ক্লায়েন্টকে বুঝিয়ে বলুন।						
৩	শরীরের সামগ্রী অবস্থা যাচাই করুন।						
৪	ক্লায়েন্টের ইতিহাস গ্রহণ করুন।						
৫	শেষ মাসিকের তারিখ জেনে নিন						
৬	ক্লায়েন্টকে প্রস্রাব করে আসতে বলুন।						
	ক্লায়েন্টের শারীরিক পরীক্ষা ঃ						
৭	জীবনের অপরিহার্য গুরুত্বপূর্ণ চিহ্ন পরীক্ষা করুন (BP pulse, Respiration Temp)						
৮	হাত ধুয়ে নিন।						
৯	জীবাণুমুক্ত পদ্ধতিতে যন্ত্রপাতি সাজিয়ে নিন।						
	এমআর সিরিঞ্জ প্রস্তুত করুন ঃ						

১০	সিরিঞ্জ ফাটা আছে কি না তা দেখুন (ফাটা সিরিঞ্জ বাদ দিন)						
১১	প্লাঞ্জার ব্যারেলের মধ্যে প্রবেশ করানো যায় এবং পিনচ ভালব খোলা এবং বন্ধ করা যায় কি না তা পরীক্ষা করে দেখুন।						
১২	সিরিঞ্জের সামনে ও নিচের দিকে পিন্‌চ ভালব টিপে বন্ধ করুন।						
১৩	পিন্‌চ ভালব বন্ধ করে ব্যারেল বাম হাতে ধরুন						
১৪	ডান হাতে প্লাঞ্জারের বাহুদ্বয় টেনে নিন যাতে করে প্লাঞ্জারের ২টা পার্শ্বদন্ড ব্যারেল বেড়ে আটকিয়ে পড়ে						
১৫	প্লাঞ্জার বাহুদ্বয় ঠিকমত ব্যারেল বেড়ে প্রসারিত অবস্থায় আছে কি না দেখুন।						
১৬	প্লাঞ্জারের বাহুতে কখনও ধরবেন না।						
১৭	সিরিঞ্জ ব্যবহারের পূর্বে সিরিঞ্জের শূন্যতা ধারণ ক্ষমতা পরীক্ষা করে দেখুন (পিন্‌চ ভালব খুলে বাতাস সিরিঞ্জে ঢোকার শব্দ শোনা যায় কি না)						
১৮	এম আর করার আগে আবার ১০-১৫ নং অনুসরণ করুন						
১৯	হাত ধুয়ে জীবাণুমুক্ত/ হাই-লেভেল ডিসইনফেকশন করা গ্লাভস পরিধান করুন।						
২০	পি ভি পরীক্ষা করুন।						
২১	ক্লায়েন্টকে সঠিকভাবে বাছাই করুন (গর্ভ ৮ সপ্তাহের মধ্যে আছে অথবা অন্য কোন অসুবিধা নাই নিশ্চিত হোন)						
২২	স্যাভলন দিয়ে জরায়ুর মুখ ৩ বার পরিষ্কার করুন।						
২৩	টেনাকুলাম দ্বারা জরায়ুর মুখ ধরুন (ঘড়ির কাটা অনুযায়ী দশটা এবং দু'টার অবস্থান)						
২৪	উপযুক্ত ক্যানুলা বেছে নিন। (জরায়ুর আকার যদি ৬ সপ্তাহ হয় তাহলে ৫নং ক্যানুলা ব্যবহার করুন। যদি ৭-৮ সপ্তাহে হয় তাহলে ৬নং ক্যানুলা ব্যবহার করুন।)						
২৫	ক্যানুলা ব্যবহার করার আগে ক্যানুলার মাথা ছিদ্র আছে কি না তা দেখুন।						
২৬	যোনিপথের দেয়াল এবং স্পেকুলামের গায়ে না লাগিয়ে ক্যানুলাটা জরায়ুতে প্রবেশ করিয়ে দিন।						
২৭	ক্যানুলায় প্রস্তুত করানো সিরিঞ্জ সংযোগ করুন।						
২৮	ক্যানুলা ফান্ডাস পর্যন্ত অগ্রসর করান তারপর ক্যানুলাটি সামান্য সরিয়ে নিন।						
২৯	সিরিঞ্জের পিন্‌চ ভালব খুলে দিন						
৩০	ক্যানুলা সাবধানে আগ-পিছ করে এবং সিরিঞ্জ ঘুরিয়ে জরায়ুর ভিতরের পদার্থ বের করে নিন।						
	এম. আর সম্পূর্ণ হওয়ার চিহ্ন লক্ষ্য করুন ঃ						
৩১	ছোট ছোট বুদবুদ (লাল ফেনা) ক্যানুলায় যাবে এবং কোন টিসু প্রবাহ থাকবে না						

৩২	জরায়ুর খালি দেয়ালের গায়ে ক্যানুলায় কম্পন অনুভূত হবে।						
৩৩	জরায়ু সংকুচিত হয়ে ক্যানুলার উপর চাপ সৃষ্টি হয়েছে কি না ক্যানুলায় হাত দিয়ে বুঝবেন।						
৩৪	ক্যানুলা বের করুন						
৩৫	প্রয়োজন হলে কপার টি প্রয়োগ করুন						
৩৬	টেনাকুলাম খুলে বের করুন						
৩৭	জরায়ুর মুখের অবস্থা লক্ষ্য করুন। অতিরিক্ত রক্তপাত হলে তুলা দিয়ে জায়গাটি চেপে রাখুন।						
৩৮	স্পেকুলাম বের করুন।						
৩৯	এমআর সিরিঞ্জ ও যন্ত্রপাতি ক্যানুলা ০.৫% ক্লোরিণ দ্রবণে রাখুন।						
৪০	ক্লায়েন্টকে পরিস্কার প্যাড পড়িয়ে দিন।						
৪১	হাত ০.৫% ক্লোরিণের দ্রবণের ভিতর ডুবিয়ে তার পর হাত উপরে তুলে গ্লাভস খুলে সেই দ্রবণের মধ্যে ফেলুন।						
	ক্লায়েন্টকে উপদেশ দিন ঃ						
৪২	ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য শিক্ষা দিন।						
৪৩	মহিলাকে বলুন যে ৪-৮ সপ্তাহের মধ্যে তার মাসিক হবে।						
৪৪	১৫ দিন স্বামীর সঙ্গে সহবাস নিষেধ করে দিন						
৪৫	একটি উপযুক্ত পরিবার পরিকল্পনা ব্যবস্থা নেওয়ার জন্য পরামর্শ দিন।						
৪৬	বের করে আনা টিসু পর্যবেক্ষণ করুন।						
৪৭	যন্ত্রপাতি ভালভাবে পরিস্কার করুন।						
৪৮	রেজিষ্টার খাতা পূরণ করুন।						

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৮৬
অস্ত্রপচার কক্ষ প্রস্তুতি

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১	অস্ত্রপচার কক্ষ ঠিক আছে কি না দেখুন। (দরজা জানালার নেট আছে, যথেষ্ট আলো প্রবেশ করে, পানির ব্যবস্থা ঠিক আছে, ইমারজেন্সি লাইট আছে।)						
২	অস্ত্রপচারের দিন এন্টিসেপটিক সল্যুশন দিয়ে অস্ত্রপচার কক্ষ পরিস্কার করুন। (অস্ত্রপচার কক্ষ পরিস্কার করার জন্য যে সমস্ত জিনিস যেমন হাতলসহ পাটের গোছা শুধু মাত্র অস্ত্রপচার কক্ষের জন্যই ব্যবহার করতে হবে।)						
৩	হাত ধোয়ার সরঞ্জামাদি প্রস্তুত করুন।						
৪	প্রয়োজনীয় জীবাণুনাশক দ্রবণ সংগ্রহ করুন।						
৫	জরুরী যন্ত্রপাতি (অক্সিজেন পূর্ণ সিলিন্ডার, নল, মাস্ক, এ্যাম্বুব্যাগ, বি পি মেশিন, সাকার মেশিন, এম আর সিরিঞ্জ, এয়ারওয়ে টিউব) ঠিক আছে কি না দেখে নিন।						
৬	টেবিলে প্রয়োজনীয় জরুরী ঔষধপত্র সাজিয়ে রাখুন যেন প্রতিটি ঔষধ সহজেই সনাক্ত করা যায়।						
৭	জরুরী অবস্থা মোকাবেলার জন্য প্রয়োজনের অতিরিক্ত কিছু সরঞ্জামাদি, যন্ত্রপাতি প্রস্তুত রাখুন (ল্যাপারোটমি সেট)।						
৮	অস্ত্রোপচারের যন্ত্রপাতি জীবাণুমুক্ত অবস্থায় সাজিয়ে নিন।						
৯	অস্ত্রপচার শেষে পুনরায় অস্ত্রপচার কক্ষ পরিস্কার করুন।						
১০	অস্ত্রপচার শেষে পুনরায় সকল সরঞ্জামাদি ও জরুরী ঔষধপত্র ঠিকমত গুছিয়ে রাখুন যাতে করে পরবর্তী অস্ত্রপচার সঠিকভাবে করা যায়।						

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৮৭

অস্ত্রপচার যন্ত্রপাতি প্রস্তুত করা (মহিলা স্থায়ী পদ্ধতি)

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১	যন্ত্রপাতি পরিস্কার ও জীবাণুমুক্ত (অটোক্লেভ) করুন						
২	যন্ত্রপাতি সাজানোর ট্রলি জীবাণু নাশক দ্রবণ দ্বারা মুছে পরিস্কার করুন						
৩	সঠিকভাবে হ্যান্ড Scrabing করে নিন।						
৪	মাথা সবসময় নীচে রেখে লিফটার ধরুন। সাবধান হোন যেন মাথা লিফটার জারের বেড়ের সাথে না লাগে।						
৫	অপারেশন ট্রলিতে ডবল ট্রলি সিট বিছিয়ে দিন।						
৬	ধারাবাহিকভাবে যন্ত্রপাতি সরঞ্জামাদি সাজিয়ে রাখুন।						
৭	যন্ত্রপাতি ও সরঞ্জামাদি ডবল ট্রলি সিট দ্বারা ঢেকে রাকুন।						
৮	প্রয়োজনীয় জীবাণুনাশক দ্রবণ গালিপটে ঢেলে দিন।						
৯	জরুরী যন্ত্রপাতি (লাইট, অক্সিজেন, জরুরী ঔষধ, সাকার মেশিন, এম আর সিরিঞ্জ, বিপি মেশিন) ঠিক আছে কি না পর্যবেক্ষণ করুন।						
১০	জরুরী অবস্থা মোকাবেলার জন্য প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি জীবাণুমুক্ত অবস্থায় হাতের কাছে রাখুন।						

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৮৮
মহিলা স্থায়ী পদ্ধতির পূর্ব প্রস্তুতি

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১	গ্রহীতার সঙ্গে সঠিকভাবে যোগাযোগ স্থাপন করুন।						
২	নির্ধারিত ফর্ম অনুযায়ী ব্যক্তি পরিচিতি ও সকল ইতহাস গ্রহণ করুন।						
৩	নির্ধারিত ফর্ম অনুযায়ী শারীরিক পরীক্ষা করুন।						
৪	গ্রহীতার মাসিক বিবরণ লিখুন						
৫	ক্লায়েন্টের পূর্বের গর্ভের এবং প্রসবের ইতিহাস গ্রহণ করুন।						
৬	পি ভি পরীক্ষা করুন।						
৭	ক্লায়েন্টের প্রতিষেধক টিকার বিবরণ লিখুন।						
	ল্যাবরেটরী পরীক্ষা করুন ঃ						
৮	প্রস্রাব (চিনি এবং এ্যালবুমিন)						
৯	রক্তে হিমোগ্লোবিন						
১০	যে ক্ষেত্রে বন্ধ্যাকরণ অপারেশন প্রযোজ্য নহে তা নির্ণয় করুন।						
১১	বিরুদ্ধ ইঙ্গিত থাকলে গ্রহীতাকে অন্য একটি উপযুক্ত পদ্ধতি সরবরাহ করুন।						
১২	গ্রহীতা অপারেশন উপযোগী হলে ক্লায়েন্টের কাছে সমস্ত তথ্য বুঝিয়ে দিয়ে অবহিত সম্মতিপত্রে ক্লায়েন্টের স্বাক্ষর নিন।						
১৩	গ্রহীতার পেলভিক হেয়ার ছোট করে ছেটে দিন।						
১৪	গ্রহীতাকে অপারেশনের দিন গোসল করে আসতে বলুন।						
১৫	গ্রহীতাকে অপারেশনের পূর্বে নতুন শাড়ী পরিয়ে দিন।						
১৬	গ্রহীতাকে অপারেশন রুমে ঢুকানোর পূর্বে প্রস্রাব করে আসতে বলুন।						
১৭	অস্ত্রপচারের ৪৫ মিনিট পূর্বে ঘুমের ঔষধ ডায়াজিপাম ১০ মি গ্রা ক্লায়েন্টকে খাইয়ে দিন।						
১৮	ঘুমের ঔষধ খাওয়ানোর ৪৫ মিনিট পর ক্লায়েন্টকে অপারেশন টেবিলে নিন।						

মোট =
প্রশিক্ষকের স্বাক্ষর ঃ
তারিখ ঃ
সন্তোষজনক ঃ ১
সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৮৯
মহিলা স্থায়ী পদ্ধতি (টিউবেকটমি) অপারেশনের সময়
১ম সাহায্যকারীর দায়িত্ব

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১	অস্ত্রপচার কক্ষ, অস্ত্রপচার সরঞ্জামাদি, জীবন রক্ষাকারী ঔষধ এবং গ্রহীতা প্রস্তুত কি না অবহিত সম্মতিপত্র এক নজরে দেখে নিন।						
২	চেকলিষ্ট অনুযায়ী হাত ধুয়ে জীবাণুমুক্ত গাউন এবং গ্লাভস পরে নিন						
৩	বন্ধ্যাকরণ অপারেশনের যন্ত্রপাতি সরঞ্জামাদি ধারাবাহিকভাবে আছে কি না টেবিল চেক করুন ।						
৪	সিরিঞ্জে অবশ করা ঔষধ ১% বা ২% লিগানোকেইন ১০ সি.সি সিরিঞ্জ তুলে রাখুন।						
৫	সূঁচে সুতা পরিয়ে এবং বি.পি হ্যান্ডেলে ব্লেড পরিয়ে রাখুন						
৬	অস্ত্রপচার জায়গা এন্টিসেপটিক দ্রবণ দ্বারা পরিস্কার করুন						
৭	এ্যাবডোমিনাল শিট বিছিয়ে নিন						
৮	অস্ত্রোপচারকারীকে অস্ত্রপচার চলাকালীন প্রতিটি পদক্ষেপে চাহিদা অনুপাতে সাহায্য করুন।						
৯	সেলাইয়ের পূর্বে যন্ত্রপাতি সরঞ্জামাদি গুণে দেখুন ঠিক আছে কি না।						
১০	ক্ষতস্থান ব্যান্ডেজ করুন।						
১১	ক্লায়েন্টের কাপড় ঠিক করে দিন।						
১২	অস্ত্রপচারের শেষে যন্ত্রপাতিগুলো ক্লোরিন দ্রবণে ডিকন্টামিনেশন করুন। ১০ মিনিট পর ব্রাশ দিয়ে পরিস্কার করে ধুয়ে নিন এবং পরবর্তী অস্ত্রপচারের জন্য অটোক্লেভ করুন।						
১৩	বন্ধ্যাকরণ অপারেশন চলার সময় গ্রহীতার সাথে সবসময় কথা বলুন।						
১৪	বন্ধ্যাকরণ অপারেশন এর সময় ভাইটাল সাইন গুলো যাচাই করে মনিটর করা যায় সে বিষয় নিশ্চিত করুন।						

মোট =
প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ
তারিখ ঃ
সন্তোষজনক ঃ ১
সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৯০
মহিলা স্থায়ী পদ্ধতি অস্ত্রপচার কক্ষে ২য় সাহায্যকারীর দায়িত্ব

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১	জরুরী অবস্থা মোকাবেলা করার জন্য যে সব যন্ত্রপাতি সরঞ্জামাদি (অক্সিজেন, সাকার মেশিন, বিপি মাপার যন্ত্র ও জীবন রক্ষাকারী ঔষধ) প্রস্তুত কি না নিশ্চিত করুন।						
২	অস্ত্রপচারকারীকে এবং অস্ত্রপচার সাহায্যকারীকে হাত ধোয়া, গাউন ও গ্লাভস পরার কাজে সাহায্য করুন।						
৩	গ্রহীতাকে টেবিলে শুইয়ে দিন।						
৪	গ্রহীতার অপারেশনের জায়গা পরিস্কার করার জন্য সাহায্যকারীকে এন্টিসেপটিক দ্রবণ ঢেলে দিন।						
৫	গ্রহীতাকে নিয়ম অনুযায়ী অপারেশন চলাকালীন সময়ে জীবনের গুরুত্বপূর্ণ চিহ্নগুলি পরীক্ষা করুন এবং মনিটরিং ফর্মে লিপিবদ্ধ করুন।						
৬	গ্রহীতার সাথে অপারেশন চলাকালীন সময়ে কাউন্সেলিং করবেন এবং কথা বার্তা বলবেন।						
৭	কোন অসুবিধা দেখা দিলে অস্ত্রপচারকারীকে সংগে সংগে জানান						
৮	জরুরী অবস্থা মোকাবেলা করার জন্য সর্বদা প্রস্তুত থাকুন।						
৯	অস্ত্রপচার শেষ হলে কাপড় ঠিক করে বিছানায় দিন।						
১০	গ্রহীতাকে বুঝিয়ে বলবেন যে অপারেশন শেষ হয়ে গেছে।						
১১	অস্ত্রপচারকারী ফর্ম পূরণ নিশ্চিত করবেন।						

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৯১
মহিলা স্থায়ী পদ্ধতির (টিউবেকটমি) অপারেশনের পরবর্তী সেলাই কাটা

ক্রমিক		প্রশিক্ষণার্থীদের

নং		নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১	সেলাই কাটার যন্ত্রপাতি অটোক্লেভ করে নিন।						
২	হাত ধুয়ে নিন।						
৩	ব্যান্ডেজ খুলুন।						
৪	তুলা স্যাভলনে ভিজিয়ে সেলাইয়ের স্থান মুছে দিন।						
৫	সেলাই-এর গিট টেনে চামড়ার কাছের সুতা কেটে নিন এবং বের করুন (সুতার যে বেশীরভাগ অংশ চামড়ার বাইরে ছিল সে অংশ যেন বের হওয়ার সময়ে চামড়ার নীচে চলে না যায়)						
৬	ক্ষতস্থান পরীক্ষা করে দেখুন (পূঁজ বা অন্য কোন রস বের হয় কিনা)						
৭	ক্ষতস্থান ভাল থাকলে গ্রহীতাকে পরবর্তী উপদেশ দিন।						
	ক্ষতস্থানে সংক্রমণ দেখা দিলে ব্যবস্থা নিন ঃ						
৮	এক টুকরা জীবাণুমুক্ত গজ দিয়ে ঢেকে দিন।						
৯	এ্যামক্সিসিলিন ক্যাপসুল ৫০০ মি.গ্রা. দিনে ৩ বার ৮ ঘন্টা পর পর রোগীকে ৭ দিন খেতে দিবেন।						
১০	অস্ত্রোপচারকারী চিকিৎসককে অবিলম্বে জানান। রেফারেল স্লিপসহ রেফার করুন						

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৯২

কৃত্রিম শ্বাস-প্রশ্বাস এবং কার্ডিয়াক ম্যাসেজ (এয়ারওয়ে ছাড়া)

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১	যখন বুঝবেন যে রোগীর শ্বাস-প্রশ্বাস বন্ধ হয়ে গেছে তখনই চিকিৎসা শুরু করুন						

২	রোগীর ডান পাশে দাড়ান বা হাটু ভেঙ্গে বসুন।						
৩	মাথার উপর ঝুঁকে ইঞ্চি খানেক দূরত্ব রেখে রোগীর নাক মুখ থেকে বাতাস বের হয়ে আসে কি না তা অনুভব করুন।						
৪	রোগীর বুকের দিকে তাকিয়ে শ্বাস-প্রশ্বাস চলছে কি না দেখুন।						
৫	রোগীর ক্যারটিড পালস আছে কি না তা পরীক্ষা করুন।						
৬	রোগীকে সমতল শক্ত জায়গায় শোয়ান।						
৭	গলার ভিতর ঢুকে যাওয়া জিহ্বা সামনের দিকে টানুন এবং আঙ্গুলে কাপড় জড়িয়ে বায়ুপথ পরিষ্কার করুন।						
৮	ডান হাত দিয়ে রোগীর ঘাড় উঁচু করুন।						
৯	বাম হাত দিয়ে রোগীর মাথা পিছন দিকে কাত করে রাখুন।						
১০	বাম হাত দিয়ে রোগীর নাক চেপে ধরুন।						
১১	আপনার মুখ প্রসারিত করে রোগীর মুখ সম্পূর্ণভাবে ঢেকে ফেলুন।						
১২	সজোরে রোগীর মুখে ফু দিন।						
১৩	জিফয়েড ষ্টারনামের দেড় ইঞ্চি (দুই আঙ্গুল) উপরে আপনার এক হাতের উপরে আর এক হাত রাখুন।						
১৪	আপনার কনুইগুলো সোজা রেখে ষ্টারনামে এমনভাবে চাপ দিন যেন ষ্টারনামটি দেড় থেকে দুই ইঞ্চি ডেবে যায়।						
১৫	৩টি চাপ দেওয়ার পর ১টা ফু দিন।						
১৬	রোগীর শ্বাস-প্রশ্বাস পুনরায় চালু না হওয়া পর্যন্ত করুন।						
১৭	এইভাবে কৃত্রিম শ্বাস-প্রশ্বাস এবং কার্ডিয়াক ম্যাসেজ চালিয়ে যেতে থাকুন। শ্বাস-প্রশ্বাস বন্ধের কারণ খুঁজে বের করুন এবং কারণ অনুযায়ী প্রাথমিক চিকিৎসা দিন						
১৮	প্রয়োজনবোধে রোগীকে রেফার করুন।						

মোট =
প্রশিক্ষকের স্বাক্ষর ঃ
তারিখ ঃ
সন্তোষজনক ঃ ১
সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৯৩

কমিউনিটি প্যারামেডিকদের জন্য যে কোন ক্লায়েন্টের উপযুক্ত পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি নির্বাচনে সহায়ক তালিকা

ডাক্তার বা FWVরোগীকে পরীক্ষা করে চুড়ান্ত সিদ্ধান্ত নেবেন। প্রশ্নের উত্তর "হ্যাঁ" হলে শুধুমাত্র টিক (√) চিহ্ন দেয়া পদ্ধতিগুলো ব্যবহার করা যাবে।

- আই ইউ ডি পছন্দ করলে অভিজ্ঞ পরিবার কল্যাণ পরিদর্শিকা বা ডাক্তারের নিকট প্রেরণ করুন।
- পরিবার কল্যাণ পরিদর্শিকা অবশ্যই স্তন পরীক্ষা করবেন।

- পরিবার কল্যাণ পরিদর্শিকা অবশ্যই পি ভি পরীক্ষা করবেন।

ইতিহাস সংক্রান্ত প্রশ্নমালা			পদ্ধতির নাম						
	না	হ্যাঁ	খাবারবড়ি লোভোজ-সুখী	ইনজেকশন	আই ইউ ডি	কনডম	ফেলা বড়ি	মহিলা বন্ধ্যাকরণ	পুরুষ বন্ধ্যাকরণ
আপনার কি প্রায়ই প্রচন্ড মাথা ব্যথা হয়?			√	√	√	√	√	?	√
প্রায়ই সংজ্ঞা হারান বা মুর্ছা যান কি?			√	√	x	√	√	?	√
গত এক বছরে চোখ, চামড়া ও প্রস্রাব হলুদ হয়েছিল কি?			x	x	√	√	√	√	√
অতিরিক্ত পিপাসা বোধ করেন এবং ঘন ঘন প্রস্রাব করেন?			x	x	√	√	√	x	√
অল্প পরিশ্রমেই শ্বাসকষ্ট হয় বা হাঁপিয়ে যান?			x	x	√	√	√	x	√
স্তনে কোন চাকা অনুভব করেন?		**	x	x	√	√	√	√	√
গত তিন মাসের মধ্যে মাসিক বন্ধ ছিল কি?		***	x	x	?	√	√	?	√
আপনি কি সন্দেহ করেন যে আপনি গর্ভবতী		***	x	x	?	√	√	?	√
দুই মাসিকের মধ্যবর্তী সময়ে রক্তস্রাব বা সহবাসের পর কি রক্তক্ষরণ হয়?		***	x	x	x	√	√	?	√
আপনার তলপেটে কি অনবরত ব্যাথা হয়?		***	√	√	x	√	√	?	√
মাসিকের সময় ৩ দিনের বেশী সময় ধরে দৈনিক ৫ বারের বেশী			√	x	x	√	√	?	√
মাসিকের কাপড় বদলাতে হয় কি?									
আপনার যোনিদ্বার দিয়ে দূর্গন্ধযুক্ত বা পুঁজযুক্ত স্রাব হয়?			√	√	x	√	√	?	√
সিজারিয়ান অপারেশন এর দ্বারা প্রসব হয়েছিল?			√	√	*	√	√	√	√
আপনার জরায়ু নীচে নেমে গিয়ে যোনিপথ দিয়ে বের হয়ে আসে?			√	√	x	√	√	√	√
আপনি কি কখনো পায়ের পিছনের ফোলা শিরাযুক্ত মাংসপেশীতে প্রচন্ড স্থায়ী ব্যথা ও সঙ্গে জ্বরে ভূগেছেন?			x	√	√	√	√	√	√

আপনার তলপেটে চর্মরোগ আছে?			√	√	√	√	√	x	√
আপনার স্বামীর কি একজনের বেশী স্ত্রী আছে?		***	√	√	x	?	√	√	√
আপনার বয়স ৪০ এর বেশী? আপনি কি ধুমপান করেন?	//								
মহিলার বয়স ৪৫ বছরের কম। ধুমপান করে না।	////////		√	√	√	√	√	√	x
মহিলার বয়স ৪০ বছরের উপরে এবং ধুমপান করে।	///	x	√	√	√	√	√	x	√
আপনার ছোট বাচ্চার বয়স কত?	//								
আপনার ছোট বাচ্চার বয়স দেড় মাসের কম?	///	x	x	x	√	√	?	√	
ছোট বাচ্চার বয়স ৬ মাসের কম?		x	√	√	√	√	√	√	√
আপনার ক'টা সন্তান হয়েছে?	//								
সন্তান হয়নি?	////////		√	√	x	x	√	√	x
১ টি সন্তান?	////////		√	√	√	√	√	√	x
২ জন সন্তান বা তার অধিক সন্তান?	////////		√	√	√	√	√	√	√
ক্লায়েন্ট রক্তস্বল্পতায় ভুগছেন কি?			√	x	x	√	√	x	√
গত এক বছরের মধ্যে ক্লায়েন্ট জন্ডিসে ভুগছেন কি?			x	x	√	√	√	√	√
ক্লায়েন্টের রক্তচাপ কেমন?	//								
১৪০/৯০- এর বেশী	////////		x	√	√	√	√	√	√
১৪০/৯০- এর কম	////////		√	√	√	√	√	√	√
পি ভি পরীক্ষার ফলাফল	//								
কোন অস্বাভাবিক কিছু নেই	////////		√	√	√	√	√	√	√
দুর্গন্ধযুক্ত বা পুঁজযুক্ত স্রাব আছে	////////		√	√	x	√	√	?	√
জরায়ুর মুখে ঘা আছে	////////		√	√	x	√	√	√	√
জরায়ু নড়াচড়া করে না	////////		√	√	x	√	√	?	√
জরায়ু নড়াচড়া করলে ব্যথা হয়	////////		√	√	x	√	√	?	√
জরায়ুর সাইজ স্বাভাবিকের চেয়ে বড়	////////		x	x	x	√	√	√	√
পেটে সিজিরিয়ান অপারেশনের দাগ আছে	////////		√	√	*	√	√	√	√
পা পরীক্ষা করে দেখুন	//								
পায়ের পিছনে শিরা ফোলা	////////		x	√	√	√	√	√	√

- ডাক্তার বা অভিজ্ঞ পরিবার কল্যাণ পরিদর্শিকা আই ইউ ডি প্রয়োগ করবেন। ডাক্তার চূড়ান্ত সিদ্ধান্ত নেবেন।

*যে কোন দম্পতি নিরাপদকাল ব্যবহার করতে পারে।

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৯৪
ইমপ্ল্যান্ট (ইমপ্ল্যানন) প্রয়োগ পদ্ধতি

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১	প্রয়োজনীয় জীবাণুমুক্ত বা হাইলেভেল ডিজইনফেকশন করা যন্ত্রপাতি সংগ্রহ করুন।						
২	কি কি করতে যাচ্ছেন মহিলাকে ব্যাখ্যা করুন।						
৩	পরীক্ষার জন্য গোপনীয়তা রক্ষা করুন।						
৪	যে হাতে ইমপ্ল্যানন প্রয়োগ করা হবে সে হাত হ্যান্ড রেষ্ট (Hand rest) এর উপর রেখে আরাম করে মহিলাকে শোয়ান						
৫	দু'হাত ভালভাবে সাবান দিয়ে ধুয়ে নিন এবং জীবাণুমুক্ত/হাইলেভেল						

	ডিজইনফেকশন করা গ্লাভস পরুন।							
৬	সিরিঞ্জে ২-৩ সিসি লোকাল এনেসথেটিক নিন। প্রয়োগের স্থানের ত্বকের নিচে ২-৩ মিমি দূরত্ব পর্যন্ত সূঁচটি ঢুকিয়ে কিছু ইনজেকশান দিয়ে চামড়ার একটি হুইল তৈরী করে নিন।							
৭	এবার ধীরে ধীরে সূঁচটি চামড়ার নিচে দিয়ে ৪-৮, ৫ সে.মি. পর্যন্ত এগিয়ে নিতে থাকুন এবং একই সাথে ঔষধ প্রয়োগ করতে থাকুন। ১ থেকে ২ মিনিট অপেক্ষা করুন। জায়গাটি অবশ হয়েছে কি না দেখে নিন।							
৮	জীবাণুমুক্ত একবার ব্যবহারযোগ্য ইমপ্ল্যানন এপ্লিকেটর (যার ভেতরে ১টি সাদা রং এর রড থাকে) তা মোড়ক থেকে খুলে ট্রলিতে নিন।							
৯	নিজ চোখে দেখে নিশ্চিত হোন যে, এপ্লিকেটরের ধাতব ক্যানুলার মধ্যে ইমপ্ল্যানন রডটি আছে। যদি ইমপ্ল্যানন রডের প্রান্ত বাইরে চলে আসে সে ক্ষেত্রে ঝাঁকি দিয়ে বা প্লাষ্টিক অংশে টোকা দিয়ে এটিকে ভেতরে ঢুকিয়ে নিন।							
১০	প্রয়োগের পূর্ব মুহূর্ত পর্যন্ত এপ্লিকেটরটি এমনভাবে ধরে রাখুন যেন সুঁচের মাথাটি উর্দ্ধমুখী থাকে যাতে ইমপ্ল্যাননের রডটি পড়ে যেতে না পারে। যদি নিচের দিকে থাকে তবে যে কোন মুহূর্তে ইমপ্ল্যানন রডটি পড়ে যেতে পারে।							
১১	বাম হাতের বৃদ্ধাঙ্গুল এবং তর্জনী দিয়ে প্রয়োগের স্থানটির ত্বক টান টান করে ধরে রাখুন। বাহুর বাইসেপস এবং ট্রাইসেপস পেশীর মাঝে যে নিচু জায়গাটি আছে সেই বরাবর ত্বকের নিচে দিয়ে (গভীরে, মাংসপেশীতে নয়) এপ্লিকেটরের মোটা সূঁচটি ঢুকিয়ে দিন। যত ভাসমান অবস্থায় এবং অগভীরে ঢুকানোর সময় চলমান অবস্থায় এটিকে অনেকটা তাবুর মতো দেখা যায়। এভাবে সূচটি পুরোপুরি ঢুকিয়ে দিন। ধাতব অংশ আর দেখা যাবে না।							
১২	এপ্লিকেটরের যে অংশটি প্রয়োগদন্ডটিকে (Obturator) আটকে রেখেছিল তা চাপ দিয়ে ভেঙ্গে দিন।							
১৩	সূঁচটি স্থির রেখে প্রয়োগযন্ত্রটি ৯০ ডিগ্রী কোণে ঘোরান। এবার এক হাতে প্রয়োগযন্ত্রটি বাহুর সাথে চেপে ধরে স্থির করে রাখুন।							
১৪	অপর হাতের সাহায্যে ধীরে ধীরে সূঁচটি বাহুর চামড়ার অভ্যন্তর থেকে বের করে নিয়ে আসুন এবং প্রয়োগযন্ত্রটি (Obturator) একটি জায়গায় স্থির থাকবে। এর ফলে সূচটি বেরিয়ে আসবে এবং ইমপ্ল্যানন রডটি ত্বকের নিচে রয়ে যাবে।							
১৫	ইমপ্ল্যানন রডটি ঠিকভাবে স্থাপন হয়েছে কি না, প্রয়োগ স্থানটি স্পর্শ করে নিশ্চিত হয়ে নিন।							
১৬	ইলাসট্রোমেরিক ড্রেসিং মেট্রিক্স বা মেডি ব্যান্ডের সাহায্যে প্রয়োগের স্থানে যে ছোট ছিদ্র হয়েছে তা ঢেকে দিন এবং গজ দিয়ে চেপে ব্যান্ডেজ করে দিন।							
১৭	৩ দিন পর গজ ব্যান্ডেজটি গ্রহীতাকে খুলে ফেলতে বলুন।							
১৮	৭ দিন পর গ্রহীতাকে Surgical Tape or Bandage খুলে ফেলতে বলুন।							
১৯	৫-৭ দিন ইমপ্ল্যানন স্থাপনের স্থানে পানি না লাগাতে বলুন।							

মোট		=
প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ		
তারিখ		ঃ
সন্তোষজনক		ঃ ১
সন্তোষজনক নয়		ঃ ০

চেকলিস্ট-৯৫

ইমপ্ল্যান্ট (ইমপ্ল্যানন) খোলা পদ্ধতি

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১	প্রয়োজনীয় জীবাণুমুক্ত বা হাইলেভেল ডিজইনফেকশন করা যন্ত্রপাতি সংগ্রহ করুন।						
২	কি কি করতে যাচ্ছেন মহিলাকে বুঝিয়ে বলুন।						
৩	পরীক্ষার জন্য গোপনীয়তা রক্ষা করুন।						
৪	যে হাতের ইমপ্ল্যানন খুলতে হবে সে হাত হ্যান্ড রেষ্ট (Hand rest) এর উপর রেখে আরাম দায়কভাবে ঝোলান।						
৫	দু'হাত ভালভাবে সাবান দিয়ে ধুয়ে নিন এবং জীবাণুমুক্ত/হাইলেভেল ডিজইনফেকশন করা গ্লাভস পরুন।						
৬	ইমপ্লানন ক্যাপসুলটি হাত দিয়ে অনুভব করুন।						
৭	কোন পদ্ধতিতে ইমপ্লানন খোলা হবে তা নির্ধারণ করুন						
৮	স্বচ্ছ হোল্ডিং ফরসেপ দিয়ে খোলার স্থান মাঝখান হতে বাহিরের দিকে এ্যান্টিসেপটিক লোশন দিয়ে পরিস্কার করুন।						
৯	বাহুর উপরে এবং নিচে জীবাণুমুক্ত ড্রেসিং সিথ ব্যবহার করুন।						
১০	সিরিঞ্জে ৩ সি.সি. ১% জ্যাইলোকেন নিন।						
১১	প্রতিটি ক্যাপসুলের নিচে, ১/৩ অংশে ১/২ সি.সি করে ১% জ্যাইলোকেন পুশ করুন						

১২	ইমপ্লানন খোলার জন্য ৫ সি.সি. Tranverse (Standard tech/vertical V-Technique) incision দিন।						
১৩	আর্টারী এবং ইউ ফরসেপ এর মাধ্যমে একটি করে ইমপ্লানন ক্যাপসুল বের করুন বা ইমপ্লাননটি বের করুন।						
১৪	১টি ইমপ্লানন ক্যাপসুল বের করা হয়েছে কি না নিশ্চিত হন।						
১৫	খোলার জায়গায় স্পিরিট বা স্যাভলন দিয়ে মুছে নিন।						
১৬	সরবরাহকৃত ড্রেসিং সামগ্রী দিয়ে ভালভাবে ড্রেসিং করুন।						
১৭	ড্রেসিং করার পর গজ দিয়ে বেঁধে দিন।						
১৮	৩ দিন পর গজ ব্যান্ডেজটি খুলে ফেলতে বলুন।						
১৯	৭ দিন পর সার্জিকেল টেপ খুলে ফেলতে বলুন।						
২০	৫-৭ দিন পর ইমপ্লানন খুলে ফেলার স্থানে পানি না লাগাতে বলুন।						

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৯৬

প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ, যৌনবাহিত সংক্রমণ

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং				
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫
১	**কাজ**					
১.১	গ্রহীতার সাথে সুসম্পর্ক গড়ে তুলুন। (শুবেচ্ছা বিনিময় করুন, গোপনীয়তা নিশ্চিত করুন এবং আন্তরিক ও সহজ ভাষায় কথা বলুন)					
১.২	**সাধারণ তথ্য নিন-**					
	- নাম					
	- বয়স					
	- ঠিকানা					
	- শেষ মাসিকের তারিখ (গর্ভবতী কিনা নির্ণয়ের জন্য)					
	- স্বামীর পেশা					
	- বৈবাহিক অবস্থা					
	- সন্তান সংখ্যা					
	- স্তনদান করছেন কি না					
	- পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহার করছেন কি না					

	- বর্তমান সমস্যা					
১.৩	যোনীপথে স্রাব/ মূত্রনালীর নিঃসরণ এর ইতিহাস থাকলে নীচের তথ্য নিন ঃ-					
	- স্রাবের পরিমাণ					
	- স্রাবের ধরণ					
	- দূর্গন্ধ					
	- চুলকানী আছে কি না					
	- প্রস্রাবে জ্বালাপোড়া আছে কি না					
	- সহবাসে ব্যথা হয় কি না					
১.৪	তলপেটে ব্যথার ইতিহাস থাকলে নিচের তথ্য নিন-					
	- কতদিন ধরে ব্যথা					
	- ব্যথার ধরণ					
	- সহবাসে ব্যথা					
	- প্রসব এবং গর্ভপাতের সাম্প্রতিক ইতিহাস আছে কি না					
	- অন্যান্য সমস্যা					
১.৫	যৌনাঙ্গে ক্ষতের ইতিহাস থাকলে নিচের তথ্য নিন-					
	- ব্যথা					
	- ক্ষতের সংখ্যা					
	- কুচকিতে ফোলা					
	- অন্যান্য উপসর্গ					
১.৬	ঝুঁকি নির্ণয়ের জন্য নিচের তথ্য নিন-					
	- যৌনকর্মী কি না					
	- গত তিন মাসে নূতন কোন যৌনসঙ্গী হয়েছে কি না					
	- একের অধিক যৌনসঙ্গী আছে কি না					
	- সঙ্গীর কোন লক্ষণ আছে কি না					
	- সঙ্গী সম্প্রতি যৌনরোগের কোন চিকিৎসা নিয়েছেন কি না					
২	শারীরিক পরীক্ষা					
২.১	প্রস্তুতি নিন ঃ					
	- পরীক্ষার জন্য পরিস্কার পরিচ্ছন্ন কক্ষ					
	- গোপনীয়তা					

	- যন্ত্রপাতি এবং অন্যান্য সামগ্রী					
	- পরীক্ষার পদ্ধতি ব্যাখ্যা করুন এবং গ্রহীতার সম্মতি নিন					
	- প্রস্রাব করে আসতে বলুন					
২.২	সাধারণ পরীক্ষা					
	- হাত ধুয়ে নিন					
	- তাপমাত্রা					
	- রক্তচাপ					
	- শরীরে দানা (Rashes)					
২.৩	স্পেকুলাম পরীক্ষা					
	- কি করতে যাচ্ছেন তা ব্যাখ্যা করুন এবং গ্রহীতার সম্মতি নিন					
	- রোগীকে হাটু ভাজ করে পা ফাক করতে বলুন					
	- গ্লাভস পরে নিন					
	- প্রজননতন্ত্রের বহিরাংশ পর্যবেক্ষণ করুন (ক্ষত, স্রাব, দানা ইত্যাদি)					
	- স্পেকুলামটি কোনাকুনিভাবে যোনীপথে ঢুকান এবং আড়াআড়ি অবস্থানে ব্লেডগুলি খুলে নিন					
	- জরায়ূর মুখ পর্যবেক্ষণ করুন (রং, স্রাব, ক্ষত, চাকা ইত্যাদি)					
	- জরায়ূর মুখের ভঙ্গুরতা (Friability) নির্ণয়ের জন্য একটি জীবাণুমুক্ত সোয়াব অর্ধ মিনিট জরায়ুর মুখে চেপে ধরুন।					
	- স্পেকুলামটি বন্ধ করে কোনাকুনি অবস্থায় সাবধানে বের করে আনুন।					
	- স্পেকুলাম বের করে আনার সময় যোনীপথে স্রাব এবং ক্ষত আছে কি না পরীক্ষা করুন (স্রাব থাকলে তার ধরণ, রং গন্ধ, পরিমাণ দেখুন।)					
	- ব্যবহৃত স্পেকুলামটি বিশোধন (Decontamination) এর জন্য নির্দিষ্ট পাত্রে রাখুন।					
২.৪	হাত দিয়ে (Bi-manual) যোনীপথ পরীক্ষা					
	- দুই আঙ্গুল ঢুকায়ে যোনীপথের মাংসপেশী সংকোচন করে আপনার আঙ্গুলে চাপ দিতে বলুন।					
	- জরায়ুর মুখ অনুভব করুন (শক্ত, নরম, চাকা)					
	- বাম হাত পিউবিক হাড়ের একটু উপরে রাখুন এবং দুই হাতের সাহায্যে জরায়ু প্যালপেট করুন (অবস্থান, আকার, আকৃতি, মোবিলিটি, ব্যথা)					
	- গ্লাভস পড়া অবস্থায় বিশোধন পাত্রে হাত ডুবিয়ে গ্লাভস ধুয়ে নিন এবং হাত উঠিয়ে গ্লাভস খুলে ফেলুন।					

	- হাত ধুয়ে নিন।					
	- প্রাপ্ত তথ্য রেকর্ড করুন।					
	- গ্রহীতাকে তার অবস্থা সম্পর্কে ব্যাখ্যা করুন।					
৩	কাউন্সেলিং					
৩.১	গ্রহীতাকে সঙ্গী চিহ্নিতকরণে সাহায্য করন					
	- সঙ্গীর চিকিৎসার গুরুত্ব ব্যাখ্যা করুন					
	- সঙ্গীর ঝুকি নিরূপন করুন					
	- প্রযোজ্য ক্ষেত্রে সঙ্গী চিহ্নিতকরণ কার্ড দিন					
৩.২	গ্রহীতাকে ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ পরিবর্তনে সাহায্য করুন (নিরাপদ যৌন আচরণ, যৌনবাহিত রোগের লক্ষণ দেখা গেলে তাৎক্ষনিক চিকিৎসার প্রয়োজনীয়তা, মাদকাসক্ত হলে চিকিৎসা নেয়া, শরীর ছিদ্র করতে হয় এমন যন্ত্রপাতি এড়িয়ে চলা।					
৩.৩	যৌনবাহিত রোগ প্রতিরোধ এবং চিকিৎসা সংক্রান্ত প্রয়োজনীয় তথ্য দিন। সঠিক নিয়মে চিকিৎসা সম্পূর্ণ করার প্রয়োজনীয়তা, চিকিৎসা কালে পূনরায় সংক্রমণ প্রতিরোধ করা (যৌন সম্পর্ক না করা, কনডম ব্যবহার করা ইত্যাদি অনুসরণের জন্য পরামর্শ দিন)					
	- নিরাপদ যৌন আচরণ					
	- সঠিক নিয়মে কনডমের ব্যবহার শিখিয়ে দিন					
	- গর্ভবতী হলে শিশুকে রক্ষার ব্যবস্থা নিন।					
	- পরবর্তী ফলোআপের তারিখ দিন।					

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৯৭
জেন্ডার সচেতনতা সংক্রান্ত স্বাস্থ্য শিক্ষা

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১	৮-১০ জন মায়ের সাথে স্বাস্থ্য শিক্ষা প্রদান কক্ষে শুভেচ্ছা বিনিময়ের মাধ্যমে সফল যোগাযোগসহ অধিবেশন পরিচালনার কাজ শুরু করতে হবে।						
২	জেন্ডার ও লিঙ্গ কি, তা মায়েদেরকে জিজ্ঞেস করতে হবে।						
৩	স্বামী-স্ত্রী সুখে শান্তিতে বসবাস করার জন্য জেন্ডার এর ভূমিকা কি তা মায়েদেরকে জিজ্ঞেস করতে হবে।						
৪	জেন্ডার চাহিদা ও নারীর ক্ষমতায়ন কি এই ব্যাপারে মায়েদের নিকট হতে জানতে হবে এবং বোর্ডে লিখতে হবে।						
৫	মায়েদের উত্তর সমূহ বোর্ডে লিখার পর কমিউনিটি প্যারামেডিক জেন্ডার ও লিঙ্গ কি, জেন্ডার চাহিদা ও নারীর ক্ষমতায়ন বিষয়ে মায়েদেরকে বলতে হবে।						
৬	সেবা গ্রহণকারীর অধিকার (নারী ও পুরুষ উভয়ের ক্ষেত্রে) বর্ণনা করতে হবে।						
৭	শিশুর যত্ন এবং চিকিৎসার ক্ষেত্রে ছেলে ও মেয়ে শিশুর সমান গুরুত্ব দিতে হবে তা বলতে হবে।						
৮	আজকের মেয়ে শিশু ভবিষ্যতের মা অতএব মেয়ে শিশুর প্রজনন স্বাস্থ্য যথাযথভাবে বৃদ্ধির জন্য শিশু বয়স হতেই যত্নবান হতে হবে তা মায়েদেরকে বুঝাতে হবে।						
৯	জেন্ডার এর আলোকে মায়ের সেবাযত্ন সংক্রান্ত জরুরী বিষয় সমূহ ব্যাখ্যা করতে হবে।						
১০	মায়েদের নিকট হতে ফিডব্যাক গ্রহণ পূর্বক ধন্যবাদের সাথে স্বাস্থ্য শিক্ষা সমাপ্ত করতে হবে।						

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৯৮

জনগোষ্ঠীর সাথে যোগাযোগ

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১	একজন কমিউনিটি প্যারামেডিক ঐ কমিউনিটির সকল গণ্যমান্য ব্যক্তিদের নামের তালিকা প্রস্তুত করবেন।						
২	তাদের সাথে পরিচিত হওয়ার জন্য ১টি সভার আয়োজন করবেন। (সভার স্থান অবশ্যই ইউনিয়ন পরিবার কল্যাণ কেন্দ্রে হতে হবে।)						
৩	সভায় ঐ কমিউনিটিতে সরকারী বা এনজিও পর্যায়ের সকল কর্মচারীদেরও উপস্থিতির প্রয়োজন রয়েছে।						
৪	সভার শুরুতে সকলে একে অপরের সাথে পরিচিতির মাধ্যমে অনুষ্ঠানটিকে প্রাণবন্ত করতে চেষ্টা করবেন।						
৫	কমিউনিটি প্যারামেডিক জানতে চাইবেন একজন ক্লায়েন্ট সেবাকেন্দ্র হতে কি কি সেবা পেতে আগ্রহী এবং পেতে চান।						
৬	সেবা সমূহ বোর্ডে লিখবেন এবং তাদের জন্য কি কি সেবা নির্ধারণ করা আছে তা বলবেন।						
৭	সেবাকেন্দ্র হতে মা, শিশু স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা সেবা সমূহ প্রদান করা হয় তা বিস্তারিত বলবেন। ঔষধ সমূহ যা সরবরাহ দেয়া হবে তা মা ও শিশুদের জন্য এবং পরিবার পরিকল্পনা গ্রহীতাদের জটিলতা ও পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়ার ব্যবস্থাপনার জন্য তা বুঝিয়ে বলবৈন।						
৮	কমিউনিটি প্যারামেডিকের উপর সকলের মতামত আহ্বান করে সেবাকেন্দ্রর সেবা সমূহ পুনঃবার বলবেন।						
৯	মায়েরা বা শিশুরা যাতে সেবা গ্রহণ করতে থাকেন তার ব্যবস্থা করার জন্য অনুরোধ জানাবেন।						
১০	উপস্থিত সকলের ফিডব্যাক প্রদান পূর্বক ধন্যবাদের সাথে সভার সমাপ্তি ঘোষণা করবেন এবং পরিশেষে হালকা আপ্যায়নের ব্যবস্থা থাকলে তার জন্য আমন্ত্রণ জানাবেন।						

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১
সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-৯৯

কমিউনিটিতে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহীতাকে ফলোআপ করা

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১	পরিবার পরিকল্পনা গ্রহণকারীদের তালিকা সংগ্রহ করতে হবে।						
২	ক্লিনিক্যাল পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণকারীদের মধ্যে হতে ১ জন গ্রহীতার ঠিকানা নিয়ে গ্রহীতার বাড়ী যেতে হবে।						
৩	শুভেচ্ছা বিনিময়ের মাধ্যমে গ্রহীতার সাথে সফল যোগাযোগ স্থাপন করতে হবে।						
৪	গ্রহীতা পদ্ধতিটি গ্রহণ করার পর গ্রহীতার কোন অসুবিধা হচ্ছে কি না তা জেনে নিতে হবে।						
৫	পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিটি গ্রহণ করার পর গ্রহীতার কোন অসুবিধা হচ্ছে কি না তা জেনে নিতে হবে।						
৬	অসুবিধা সমূহের জন্য মাকে স্বাস্থ্য শিক্ষা দিতে হবে।						
৭	কোন প্রকার ঔষধ বা চিকিৎসকের পরামর্শ নেয়ার প্রয়োজন হলে মাকে চিকিৎসকের নিকট রেফার করতে হবে।						
৮	গ্রহীতা যে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি বর্তমানে গ্রহণ করেছেন তাতে তার শরীরে অসহনীয় হলে অন্য ১টি পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি নেয়ার জন্য সেবাকেন্দ্রে আসার জন্য উপদেশ দিতে হবে।						
৯	যখনই কোন অসুবিধা হবে তখনই এফডব্লিউসি বা কোন চিকিৎসকের সাথে যোগাযোগের মাধ্যমে সমাধান করতে হবে।						
১০	মায়ের নিকট হতে ফিডব্যাক গ্রহণ পূর্বক ধন্যবাদ জানিয়ে সেবাকেন্দ্রে ফিরে আসতে হবে।						

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-১০০
কাউন্সেলিং বা পরামর্শ প্রদান (পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণের জন্য)

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১	শুভেচ্ছা বিনিময়ের মাধ্যমে মায়ের সাথে সফল যোগাযোগ স্থাপন করতে হবে।						
২	গ্রহীতার আগমনের উদ্দেশ্য অত্যন্ত ধৈর্য্যসহকারে শ্রবণ করতে হবে এবং তার বক্তব্যকে গুরুত্ব দিতে হবে। তার বক্তব্যের জন্য ধন্যবাদ জ্ঞাপন করবেন।						
৩	পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণের জন্য মায়ের কোন ইচ্ছা আছে কি না জেনে নিতে হবে। (মায়ের ছেলেমেয়েরা সংখ্যা, বিয়ের বয়স এবং ছেলেমেয়েদের বয়স জেনে নিতে হবে।)						
৪	পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিসমূহ সম্পর্কে মাকে বিস্তারিত অবহিত করতে হবে। কোন পদ্ধতির কি কি সুবিধা ও অসুবিধা তা ব্যাখ্যা করতে হবে।						
৫	পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সমূহ হতে মাকে ১টি পদ্ধতি বেছে নেয়ার জন্য সাহায্য করতে হবে।						
৬	মায়ের পছন্দমত পদ্ধতি কিভাবে ব্যবহার করতে হয় তা বুঝিয়ে বলতে হবে।						
৭	মাকে পরবর্তীতে কবে আগমন বা সাক্ষাৎ করতে হবে তা বলতে হবে।						
৮	মায়ের নিকট হতে ফিডব্যাক নিতে হবে।						
৯	ধন্যবাদের সাথে পরামর্শ প্রদান সমাপ্ত করতে হবে।						

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-১০১
পুরুষদের পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণে উদ্বুদ্ধকরণ

(Male Motivation)

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১	কমিউনিটি প্যারামেডিক নিজের পরিচয় দিয়ে শুভেচ্ছা বিনিময়ের মাধ্যমে পুরুষ ক্লায়েন্ট/ ক্লায়েন্টদের সঙ্গে যোগাযোগ স্থাপন করবেন।						
২	প্রশ্ন উত্তরের মাধ্যমে ক্লায়েন্ট/ক্লায়েন্টদের ছেলেমেয়ে কতজন এবং তারা কেমন আছে তা জেনে নিতে হবে।						
৩	ক্লায়েন্টদের বয়স ও তাদের স্ত্রীর বয়স এবং বিয়ের সময়সীমা জেনে নিতে হবে।						
৪	প্রশ্ন উত্তরের মাধ্যমে ছোট পরিবার হলে তার কি কি স্বাস্থ্যগত, অর্থনৈতিক এবং পারিপার্শ্বিক সুবিধা হবে তথা জাতীয় সুবিধাসমূহ আলোচনা করতে হবে।						
৫	মহিলাদের জন্য প্রযোজ্য পদ্ধতি সমূহের চেয়ে পুরুষদের জন্য কনডম বা বন্ধ্যাকরণ খুব ভাল, সহজ এবং ক্লিনিকে অবস্থান করতে ও বার বার আসতে হয় না তা আলোচনা করতে হবে।						
৬	পুরুষ বন্ধ্যাকরণ করা হলে যৌন চাহিদার কোন পরিবর্তন হয় না তা ব্যাখ্যা করতে হবে।						
৭	কোথায় বন্ধ্যাকরণ পদ্ধতি সেবা পাওয়া যায় তাও বলতে হবে।						
৮	ক্লায়েন্টের/ ক্লায়েন্টদের নিকট হতে ফিডব্যাক এবং তার কোন কিছু জানার আছে কি না জেনে নিতে হবে এবং তার উত্তর দিতে হবে।						
৯	ক্লায়েন্ট বা ক্লায়েন্টগণ সম্মতি দিয়েছেন এবং যে কোন ১টি বিশেষ করে যাদের ২ সন্তান বা তার বেশী আছে তাদের কে বন্ধ্যাকরণ পদ্ধতি গ্রহণের জন্য উদ্বুদ্ধ করতে সক্ষম হতে হবে।						
১০	ভবিষ্যতে ক্লায়েন্ট বা ক্লায়েন্টদের শুভ কামনা করে শুভেচ্ছা বিনিময়ের মাধ্যমে সমাপ্ত করতে হবে।						

মোট =
প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ
তারিখ ঃ
সন্তোষজনক ঃ ১
সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-১০২
কমিউনিটিতে ঝুঁকিপূর্ণ গর্ভবতী মায়ের ফলোআপকরণ

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং

	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১	কমিউনিটি প্যারামেডিকগন গর্ভবতীদের তালিকা থেকে ঐ ইউনিয়নের গর্ভবতী মায়েদের পূর্ণাঙ্গ তালিকা প্রস্তুত করতে হবে এবং যা প্রতিমাসে হালনাগাদ (Update) করতে হবে।						
২	কমিউনিটি প্যারামেডিকের তথ্য মোতাবেক একজন ঝুঁকিপূর্ণ গর্ভবতী মায়ের বাড়ীতে তাকে নিয়ে যেতে হবে।						
৩	গর্ভবতী মায়ের বাড়ী গিয়ে শুভেচ্ছা বিনিময়ের মাধ্যমে সফল যোগাযোগ স্থাপন করতে হবে।						
৪	গর্ভবতী মাকে তার ইতিহাস, শারীরিক পরীক্ষা এবং ল্যাবরেটরী পরীক্ষা (চেকলিষ্ট মোতাবেক) করতে হবে।						
৫	মায়ের কি জটিলতা আছে তা নির্ণয় করতে হবে।						
৬	মাকে এই জটিলতার জন্য চিন্তা না করার জন্য আশ্বস্ত করতে হবে।						
৭	জটিলতা বা অসুবিধার জন্য কোথায় যোগাযোগ করতে হবে এবং কখন করতে হবে তা মাকে বলতে হবে।						
৮	মা কমিউনিটি প্যারামেডিকের নিকট থেকে কি কি সাহায্য চান তা জিজ্ঞাসা করে জেনে নিতে হবে।						
৯	কমিউনিটি প্যারামেডিকরা মাকে যথাযথ ব্যবস্থাপনা দিতে হবে বা প্রয়োজনে চিকিৎসকের কাছে বা হাসপাতালে রেফার করতে হবে।						
১০	গর্ভবতী মায়ের নিকট হতে ফিডব্যাক নিয়ে ধন্যবাদ জানিয়ে কমিউনিটি প্যারামেডিক মায়ের বাড়ী ত্যাগ করবেন ।						

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-১০৩
পরিস্কার পরিচ্ছন্নতা

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১	একজন কমিউনিটি প্যারামেডিক সেবাকেন্দ্র পরিস্কার পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার জন্য						

	প্রয়োজনীয় দ্রব্যাদি সংগ্রহ করবেন।						
২	একটি কর্ম পরিকল্পনা (Workplan) ও কার্যক্রম সনাক্ত করবেন এবং কার কি দায়িত্ব হবে তা চিহ্নিত করবেন।						
৩	সেবাকেন্দ্রের অভ্যন্তর ও আঙ্গিনা পরিস্কার পরিচ্ছন্ন রাখার জন্য সপ্তাহের ১টি দিন নির্ধারণ করবেন।						
৪	H & FWC র অভ্যন্তরের আসবাবপত্র, রেজিষ্টার ও নথিসমূহ যথাযথ স্থানে রাখতে হবে। জানালা ও দরজার পর্দাসমূহ পরিস্কার করে রাখতে হবে।						
৫	কক্ষের ঝুল ও অন্যান্য ময়লাসমূহ কাপড় দিয়ে পরিস্কার করে নির্দিষ্ট স্থানে ফেলতে হবে।						
৬	আঙ্গিনার আগাছাসমূহ কেটে একটা নির্দিষ্ট জায়গায় জড়ো করে শুকানোর পর পুড়ে ফেলতে হবে।						
৭	ভবিষ্যতে আঙ্গিনা পরিস্কার রাখার জন্য শাক সবজীর চাষাবাদ করতে হবে।						
৮	গরু-ছাগল যাতে অভ্যন্তরে প্রবেশ করতে না পারে তার জন্য ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে।						
৯	পরিস্কার পরিচ্ছন্ন করার পর হাত পা ও যন্ত্রপাতি (অপরিস্কার দ্রব্যাদি) ধুয়ে ফেলতে হবে।						
১০	পরিশেষে সংক্ষিপ্ত সভায় মিলিত হয়ে একে অপরকে ধন্যবাদ জানিয়ে শেষ করতে হবে।						

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-১০৪
ব্যবহৃত রেজিষ্টার/ নথিসমূহেরসঠিক ব্যবহার ও রক্ষণাবেক্ষণ

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১	একজন কমিউনিটি প্যারামেডিক সেবাকেন্দ্রে ব্যবহৃত রেজিষ্টার/ নথিসমূহ চিহ্নিত করবেন।						
২	গ্রহীতা অনুযায়ী রেজিষ্টারসমূহের সঠিকভাবে তালিকাভূক্ত করবেন।						

৩	সেবাকেন্দ্রে উপস্থিত হয়ে প্রয়োজনীয় রেজিষ্টারসমূহ আলমারী হতে বের করবেন এবং সেবা গ্রহীতাদের নাম ঠিকানাসহ বিস্তারিত লিপিবদ্ধ করে সেবা প্রদান করবেন।						
৪	দৈনন্দিন কাজ শেষে রেজিষ্টারসমূহের পুনরায় যথাযথ স্থানে যত্ন সহকারে সংরক্ষণ করবেন।						
৫	রেজিষ্টারসমূহ শেষ হওয়ার পূর্বেই ইনডেন্ট এর মাধ্যমে কর্তৃপক্ষের নিকট হতে রেজিষ্টার সংগ্রহ করতে হবে।						
৬	মাসের শেষে প্রতিবেদন ফরমে রেজিষ্টার খাতা হতে তথ্য সমূহের প্রতিবেদন প্রণয়নপূর্বক কর্তৃপক্ষকে দাখিল করবেন।						
৭	ভবিষ্যতের প্রয়োজনের জন্য রেজিষ্টার সমূহের সঠিক সংরক্ষণ করবেন।						
৮	একটা রেজিষ্টারে সকল রেজিস্টারের তালিকা অন্তভূর্ক্ত করে বদলীজনিত কারণে হস্তান্তরের সময় স্বাক্ষর পুর্ববক নিজের কাছে সংরক্ষণ করবেন।						
৯	কোন রেজিষ্টার খোয়া গেলে কর্তৃপক্ষকে লিখিতভাবে অবহিত করতে হবে।						
১০	সেবা সমূহের খতিয়ান রেজিষ্টারে সংরক্ষণই প্রমাণ করে কতজনকে কি কি সেবা প্রদান করলেন। অতএব রেজিষ্টার সংরক্ষণের দায়িত্ব তাকে অবশ্যই পালন করতে সচেষ্ট থাকতে হবে।						

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-১০৫

UH & FWC তে MSR সমূহের সঠিক ব্যবহার ও রক্ষণাবেক্ষণ

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১	একজন কমিউনিটি প্যারামেডিক তার দায়িত্ব ও কর্তব্য সঠিকভাবে পালন করার জন্য MSR সমূহের তালিকা অবশ্যই সংশ্লিষ্ট রেজিষ্টারে লিপিবদ্ধ করবেন।						
২	Consumable and non-consumable MSR সমূহের সংরক্ষণ সঠিকভাবে করবেন।						
৩	প্রতিটি যন্ত্রপাতির ব্যবহার, রক্ষণাবেক্ষণ এবং যথাস্থানে নিরাপত্তা মূলকভাবে						

	রাখবেন।							
৪	কোন যন্ত্র নষ্ট হলে তা মেরামতের জন্য কর্তৃপক্ষকে লিখিতভাবে অবহিত করে তা ব্যবহার যোগ্য করার জন্য সচেষ্ট হতে বলবেন।							
৫	সম্পত্তিসমূহের যথাযথ নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে হবে এবং কোন জিনিস খোয়া বা চুরি হলে কর্তৃপক্ষকে লিখিতভাবে অবহিত করতে হবে।							
৬	সেবাকেন্দ্রে প্রাপ্ত মালামালের নীতিমালা মোতাবেক কমিটির মাধ্যমে গ্রহণ ও রেজিষ্টার লিপিবদ্ধ করতে হবে।							
৭	কোন ঔষধ মেয়াদ শেষ হওয়ার পূর্বেই ব্যবহৃত না হওয়ার সম্ভাবনা থাকলে লিখিতভাবে কর্তৃপক্ষের নিকট জমা দিতে হবে।							
৮	সম্পত্তি বাসায় ব্যক্তিগত ব্যবহার পরিহার করতে হবে।							
৯	নির্ধারিত সময় পরপর মালামালের ইনভেন্টরী করতে হবে।							
১০	অব্যবহারযোগ্য মালামালের নীতিমালা মোতাবেক কমিটির মাধ্যমে ধ্বংস করে ফেলতে হবে। (প্রয়োজনে পুড়ে ফেলতে হবে যাতে অন্য কেউ এর ব্যবহার করতে না পারে) এবং এর প্রতিবেদন কর্তৃপক্ষকে অবশ্যই লিখিতভাবে প্রেরণ করতে হবে।							

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-১০৬
মাসিক কাজের অগ্রীম কর্মপরিকল্পনা প্রণয়ন

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১	কমিউনিটি প্যারামেডিক-এর দায়িত্ব ও কর্তব্য যথাযথভাবে পালন করার জন্য ওয়ার্কপ্ল্যান প্রণয়ন করার জন্য কাজসমূহ চিহ্নিত করতে হবে।						
২	নির্ধারিত কাজসমূহের সাথে সম্ভাব্য তারিখ উল্লেখ করতে হবে।						
৩	স্ট্যাটিক ক্লিনিকে কোন দিন এবং স্যাটেলাইট ক্লিনিকে কোন কোন দিন তাও উল্লেখ থাকবে।						
৪	মাসিক সভায় অংশগ্রহণ বা কর্তৃপক্ষের জন্য কোন কর্মসূচীর অগ্রীম বিষয় ওয়ার্কপ্ল্যান এ উল্লেখ থাকবে।						

৫	ওয়ার্কপ্ল্যান প্রণয়নের সময় সেবা কেন্দ্রের এর অন্যান্য কর্মচারীদের সাথে আলোচনা করে তৈরী করতে হবে।						
৬	ওয়ার্কপ্ল্যান এর কপি কর্তৃপক্ষসহ সংশ্লিষ্টদেরকে অবহিত করতে হবে।						
৭	কর্তৃপক্ষের নিকট হতে অগ্রীম কর্মপরিকল্পনা অনুমোদন করে নিতে হবে।						
৮	অগ্রীম কর্মপরিকল্পনায় দৈনন্দিন কাজের সেবাসমূহ এবং দিনের শেষে তার হিসাব মিলাতে হবে।						
৯	সেবাসমূহের হিসাব প্রতিবেদন যথাসময়ে প্রণয়ন করে নির্ধারিত তারিখে কর্তৃপক্ষের বরাবরে পেশ করতে হবে।						
১০	কর্মপরিকল্পনা প্রণয়নে কর্তৃপক্ষের সাথে প্রয়োজনে আলোচনা করে রদবদল বা পরিবর্তন করা যাবে।						

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-১০৭

ডিসপোজেবল সিরিঞ্জ ও অন্যান্য ব্যবহার অনুপযোগী মালামাল সমূহে সরকারী নীতিমালা অনুযায়ী বিনষ্টকরণ

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১	পরিবার পরিকল্পনার ক্লিনিক্যাল পদ্ধতির ইনজেকটেবল বা অন্য কোন প্রয়োজনে ইনজেকশন দেয়ার প্রয়োজনীয়তার পর নিডলটি মাঝামাঝি বাকা করে ক্যাপের ভিতর ঢুকিয়ে ১টি নির্দিষ্ট স্থানে জমা করে রাখতে হবে।						
২	ব্যবহার অনুপযোগী মালামালসমূহ (Consumbale items) ১টি নির্ধারিত স্থানে রাখতে হবে।						
৩	নির্দিষ্ট সময় পর পর বা তিন মাসে ১ বার ১ ও ২ নং এ বর্ণিত ব্যবহৃত মালামাল সমূহের হিসাব ১টি আলাদা কাগজে তুলতে হবে।						
৪	সরকারী নীতিমালা মোতাবেক ১টি কমিটির সম্মুখে নির্ধারিত স্থানে গর্ত করা চুল্লীতে আগুন ধরিয়ে পুড়িয়ে ফেলতে হবে।						
৫	বিনষ্ট করার পর উপস্থিত কর্মকর্তা ও কর্মচারীদের স্বাক্ষর সম্বলিত তালিকা ও কার্যবিবরণীটি কর্তৃপক্ষের নিকট ১টি কপি নির্ধারিত ছক মোতাবেক প্রেরণ করতে হবে।						

৬	মূল কপিটি সেবাকেন্দ্রে নিরাপদে ও যত্নসহকারে ভবিষ্যতের প্রয়োজনে সংরক্ষণ করতে হবে।							
৭	চাহিদাপত্র দেওয়ার সময় কর্তৃপক্ষকে বিনষ্ট করার খতিয়ান দাখিল করতে হবে।							
৮	সরকারী নীতিমালা ব্যতিরেকে কোনক্রমেই অব্যবহারযোগ্য মালামাল ও ডিসপোজেবল সিরিঞ্জ বিনষ্ট করা যাবে না।							

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-১০৮

মাসিক খরচের হিসাব সংরক্ষণ ও প্রতিবেদন প্রদান

(স্যাটেলাইট ক্লিনিক আয়োজন খরচ)

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১	কমিউনিটি প্যারামেডিক প্রতিমাসের কর্ম পরিকল্পনা (ওয়ার্কপ্ল্যান) পূর্বের মাসে কর্তৃপক্ষের অনুমোদন করাবেন।						
২	কর্মপরিকল্পনা মোতাবেক মাসের পরিকল্পিত স্যাটেলাইট ক্লিনিক সমূহ যথাযথভাবে সম্পন্ন করবেন।						
৩	সেবা সমূহের (স্যাটেলাইটের) প্রতিবেদন প্রণয়ন করবেন।						
৪	তারিখ, দিন ও স্যাটেলাইট ক্লিনিকের স্থান উল্লেখপূর্বক কত টাকা প্রকৃত খরচ হল তার বিল ভাউচার তৈরী করবেন।						
৫	বিল ভাউচার প্রণয়নের সময় সার্কুলার মোতাবেক করতে হবে।						
৬	বিল ভাউচার সমূহের সংক্ষিপ্ত বিবরণ (সামারী সিট) তৈরী করবেন।						
৭	কর্তৃপক্ষ কর্তৃক বিল ভাউচার ও সংক্ষিপ্ত বিবরণী শীট অনুমোদন ও প্রতিস্বাক্ষর করিয়ে বিল পাশ করার জন্য কর্তৃপক্ষের বরাবরে পেশ করতে হবে।						
৮	বরাদ্দ প্রাপ্তির পর কর্তৃপক্ষ বিলসমূহ পুঙ্খানুপুঙ্খরূপে যাচাই করে বিলসমূহ পাশ						

	করবেন।						
৯	চেকের/ক্যাশ এর মাধ্যমে বিলের সমূদয় টাকা বুঝে নিয়ে প্রাপ্তিপত্র বা রেজিষ্টারে স্বাক্ষর করতে হবে।						
১০	অতিরিক্ত গ্রহণ করতে ভবিষ্যতে অডিট আপত্তির প্রেক্ষিতে ফেরত দিতে বাধ্য থাকবেন, তাই যথাসময়ে অডিট আপত্তি মেটানোর জন্য কর্তৃপক্ষকে সহায়তা করবেন।						

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০

চেকলিস্ট-১০৯
রেজিষ্টার, নথি সংরক্ষণ, প্রতিবেদন প্রস্তুত ও প্রেরণ

ক্রমিক নং		প্রশিক্ষণার্থীদের নামের ক্রমিক নং					
	যে সব বিষয় দেখতে হবে/করতে হবে	১	২	৩	৪	৫	৬
১	সেবাকেন্দ্রে, Satellite Clinic এ কি কি রেজিষ্টার বা নথি ব্যবহৃত হয় তা চিহ্নিত করবেন। চেকলিষ্ট সম্পর্কে কমিউনিটি প্যারামেডিক অবহিত হবেন।						
২	রেজিষ্টারসমূহ কিভাবে পূরণ করতে হয় তা যথাযথভাবে করবেন।						
৩	রেজিষ্টারসমূহ যথাযথ ও যত্ন সহকারে সংরক্ষণ করবেন।						
৪	সেবাসমূহের তথ্য প্রতিবেদন প্রস্তুত করবেন।						
৫	প্রতিবেদন যথাসময়ে কর্তপক্ষের নিকট প্রেরণ করবেন।						
৬	পরিদর্শন বইতে নির্দেশ মোতাবেক যথাযথভাবে দায়িত্ব পালন করবেন।						
৭	নথি সমূহের হস্তান্তরের সময় কর্তৃপক্ষের স্বাক্ষর গ্রহণ করবেন।						
৮	রেজিষ্টার বা নথি সমূহ শেষ হলে ইনডেন্ট প্রদান করে নতুন নথি সংগ্রহ করবেন।						

৯	নথি খোয়া গেলে কর্তৃপক্ষকে অবহিত করবেন।							
১০	সেবাসমূহের স্বীকৃতি নথিতে সন্নিবেশিত থাকবে অতএব যত্ন সহকারে এর রক্ষণাবেক্ষণ করতে হবে।							

মোট =

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষরঃ

তারিখ ঃ

সন্তোষজনক ঃ ১

সন্তোষজনক নয় ঃ ০