ISSN 2664-4266

NATIONAL BULLETIN OF PUBLIC HEALTH

Volume 2 • Issue 4 • March 2020 *Reprint (updated version): October, 2020*

coronavirus disease (COVID-19)

Inside

- Introduction
- Epidemiology of COVID-19
- Bangladesh Situation
- Clinical Management
- Waste Management
- Dead Body Management
- Protection Guidelines
- Frequently Asked Questions

INSTITUTE OF EPIDEMIOLOGY, DISEASE CONTROL & RESEARCH (IEDCR)
Mohakhali, Dhaka - 1212, Bangladesh, Phone: +880-2-9898796, 9898691
e-mail: nbph@iedcr.gov.bd or nbphiedcr@gmail.com, Fax: _880-2-9880440
http://www.iedcr.gov.bd/index.php/component/content/article/210-nbph

Editor-in-Chief's Note

Within a few months of the publication of this special issue on the COVID-19 scenario, radical changes are taking place in our understanding of the pandemic situation, thus necessitating an update of the issue and incorporating recent information. The pandemic has already claimed far too many lives, inflicted millions of people throughout the world and is far from being over. WHO warned that there is no sign of ending up this diseases in near future. The worst thing is that, the countries with best available health facilities are suffering miserably. Confirmed cases of reinfection have been reported. Our only hope is that the health facilitators now know what they are dealing with and are being asked to face the problem without a proper and specific drug or vaccine. Fortunately, the mortality from the COVID-19 virus in our country is still low. This again leads to complacency and a tendency to ignore the gravity of the pandemic, despite the fact that the number of daily deaths remain within a particular range.

Our government has been very watchful of the situation and took necessary and appropriate steps to deal with the pandemic situation. Designated hospitals or wards were set up. RT-PCR machines have been installed and specialized labs have been made available in many places within the shortest possible time. Our government is also trying to ensure the availability of the vaccine as soon as it goes into production. We do have a very effective and efficient mechanism to vaccinate children all over the country. These facilities and personnel can be utilized as soon as we start procuring the vaccine. But we have to understand that covering our huge population is going to be time consuming and should not give us a false sense of security. We have to learn to live with it for a long time. Three simple measures like hand washing, social distancing and wearing masks will continue to be our best weapon to prevent the infection for a long time in the years ahead.

Prof. Mamunar Rashid

প্রধান সম্পাদকের কথা

এনবিপিএইচ-এ কোভিড-১৯ মহামারীর বিশেষ সংখ্যাটি প্রকাশের কয়েক মাসের মধ্যে বিষয়বস্তুতে এতো বেশি পরিবর্তন এসেছে যে, আমরা সর্বশেষ তথ্য যুক্ত করে ইস্যুটির আপডেটেড সংস্করণ প্রকাশের প্রয়োজনীয়তা সমীচীন মনে করেছি। বিশ্ব জুড়ে মহামারীটি ইতিমধ্যে দশ লক্ষাধিক মানুষের মৃত্যু ঘটিয়েছে, এবং লক্ষ লক্ষ মানুষকে এখনও আক্রান্ত করে চলেছে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে এই সংখ্যা আরো অনেক বেশি হওয়ার কথা এবং এই বলে সতর্ক করছে যে অদূর ভবিষ্যতে এটি শেষ হওয়ার কোনো লক্ষণই আপাতত দেখা যাচ্ছে না। সবচেয়ে উদ্বিগ্নতার বিষয় হচ্ছে, যেসব দেশের স্বাস্থ্য ব্যবস্থা অত্যন্ত উন্নত, সেইসব দেশেও এর বেহাল ও শোচনীয় অবস্থা দেখা গেছে। ধরে নেওয়া হচ্ছিল যে, কোন ব্যক্তি একবার আক্রান্ত হলে পুনরায় আক্রান্ত হবে না। কিন্তু পুনরায় আক্রান্ত হওয়ার সুনিশ্চিত প্রমাণ পাওয়া গেছে। আমাদের একমাত্র আশার আলো হল, আমাদের স্বাস্থ্য সুবিধা প্রদানকারীরা এখন জানেন যে তাঁরা এই পরিস্থিতি কীভাবে মোকাবেলা করবেন এবং সেটি নির্দিষ্ট কোন ওষুধ বা ভ্যাকসিন ছাড়াই। সৌভাগ্যক্রমে, অন্যান্য দেশের তুলনায় আমাদের দেশে কোভিড ১৯ ভাইরাসের মৃত্যুর হার এখনও কম। এটি যেন আমাদেরকে কোনক্রমেই আত্মতুষ্টি এবং মহামারীকে উপেক্ষা করার প্রবণতার দিকে পরিচালিত না করে। আমাদেরকে খেয়াল রাখতে হবে প্রতিদিনের মৃত্যুর সংখ্যা এখনো একটি নির্দিষ্ট সংখ্যার বৃত্তের মধ্যে সীমাবদ্ধ রয়েছে।

আমাদের সরকার এই মহামারী উদ্ভূত পরিস্থিতি মোকাবেলায় প্রয়োজনীয় এবং যথাযথ পদক্ষেপ গ্রহণ করেছে। অনেকগুলি চিহ্নিত কোভিড হাসপাতাল এবং ওয়ার্ড স্থাপন করা হয়েছে। নানান জায়গায় আরটি পিসিআর মেশিন বসানো হয়েছে এবং স্বল্পতম সময়ের মধ্যে অনেকগুলি বিশেষায়িত ল্যাব স্থাপন করা হয়েছে। আমাদের সরকার ভ্যাকসিন উৎপাদনের সাথে সাথেই এর প্রাপ্যতা নিশ্চিত করার চেষ্টা করে চলেছে। শিশুদের টিকা দেওয়ার জন্য আমাদের দেশে খুব কার্যকর এবং দক্ষ ব্যবস্থা রয়েছে। আমরা ভ্যাকসিন সংগ্রহ শুরু করার সাথে সাথে যাতে এই সুবিধাগুলি এবং কর্মীদের ব্যবহার করতে পারি, সেদিকে সচেষ্ট হতে হবে। তবে আমাদের বুঝতে হবে যে আমাদের বিশাল জনসংখ্যাকে টিকা দেওয়ার আওতায় আনা সময় সাপেক্ষ এবং আমাদের এই রোগের সাথে দীর্ঘকাল লড়াই করে যেতে হবে। সামনের বছরগুলিতে সংক্রমণ রোধ করার জন্য ভ্যাকসিন এবং ওষুধের পাশাপাশি হাত ধোয়া, সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা এবং মাস্ক পরা, এই তিনটি সহজ প্রতিষ্ঠিত পদক্ষেপই বর্তমান মহামারী মোকাবেলায় আমাদের সেরা অস্ত্র হিসাবেই নিয়োজিত থাকবে।

অধ্যাপক মামুনার রশীদ

CORONAVIRUS

Introduction

Coronaviruses (CoV) are named for the crown-like spikes on their surface. They are a large family of viruses that cause illnesses ranging from the common cold to more severe diseases. There are four main sub-groupings of coronaviruses, known as alpha, beta, gamma, and delta. Human coronaviruses were first identified in the mid-1960s. The four common coronaviruses which can infect people and cause common cold are:

1. 229E (alpha coronavirus)
2. NL63 (alpha coronavirus)
3. OC43 (beta coronavirus)
4. HKU1 (beta coronavirus)

Coronaviruses are zoonotic, meaning they are transmitted between animals and people. Sometimes coronaviruses that infect animals can evolve and make people sick and become a new human coronavirus. Three recent examples of these are 2019-nCoV, SARS-CoV, and MERS-CoV.
Detailed investigations found that SARS-CoV was transmitted from civet cats to humans and MERS-CoV from dromedary camels to humans. Several known coronaviruses are circulating in animals that have not yet infected humans.
Recently in later part of 2019 another new coronavirus, known as SARS-CoV-2 emerged and caused pandamic with a widely variable estimates of case fatality ratio by country – from less than 0.1% to over 25%.

(Ref : https://www.who.int/news-room/commentaries/detail/estimating-mortality-from-covid-19)

Novel Virus

The new, or "novel" coronavirus, now called COVID-19 (2019-nCoV), is a new strain of coronavirus that had not previously been detected before the outbreak was reported in Wuhan, China in December 2019. This virus is from the same family of viruses as SARS-CoV but it is not the same virus.

COVID-19

World Health Organization (WHO) on eleventh February 2020 announced that "COVID-19" will be the official name of the

করোনাভাইরাস

পরিচিতি

ভাইরাসটির দেহের পৃষ্ঠতলে মুকুটের মতো সুঁচালো অংশের জন্য এর নাম দেয়া হয়েছে করোনাভাইরাস। এই ভাইরাসটি একটি বিশাল ভাইরাস পরিবারের সদস্য যারা মৃদু সর্দি-কাশি থেকে শুরু করে মারাত্মক অসুস্থতা ঘটাতে পারে। এদের মধ্যে মূল চারটি অনুদল রয়েছে যাদের বলা হয় আলফা, বিটা, গামা এবং ডেল্টা। ১৯৬০ সালের মাঝামাঝি সময়ে করোনাভাইরাস প্রথম শনাক্ত করা হয়। যে ৪টি করোনাভাইরাস মানবদেহে আক্রমণ করে এবং সাধারণ সর্দিজ্বরের উপদ্রব ঘটায় সেগুলো হলো-

১। ২২৯ই (আলফা করোনাভাইরাস)
২। এনএল৬৩ (আলফা করোনাভাইরাস)
৩। ওসি৪৩ (বিটা করোনাভাইরাস)
৪। এইচকেইউ১ (বিটা করোনাভাইরাস)

করোনাভাইরাস একটি প্রাণীবাহিত রোগ যার অর্থ এটি প্রাণী এবং মানুষের মাঝে বিস্তার লাভ করে। মাঝে মাঝে যে করোনাভাইরাস প্রাণীকে আক্রান্ত করে তা পরিবর্তিত হয়ে মানুষের মাঝে সংক্রমণ ঘটায় বলে নতুন করোনাভাইরাস এর উদ্ভব ঘটে। এর সাম্প্রতিক উদাহরণ হল ২০১৯ এন- কোভি, সার্স-কোভি এবং মার্স-কোভি।

বিস্তারিত গবেষণা থেকে জানা যায় সার্স কোভি মানুষের মাঝে ছড়িয়েছে বিড়াল প্রজাতির প্রাণী 'খাটাশ' থেকে আর মার্স কোভি আরবীয় উট থেকে। প্রাণীদের মাঝে আরও অনেক করোনাভাইরাস বিচরণ করছে যা মানুষকে সংক্রমিত করে না।

সম্প্রতি ২০১৯ সালের শেষভাগে সার্স-কোভ-২ নামে নতুন একটি করোনাভাইরাসের উদ্ভব ঘটে এবং রাষ্ট্রভেদে ০.১% থেকে ২৫% এর-ও বেশী মৃত্যুঝুঁকিসহ (কেস ফ্যাটালিটি রেশিও) মহামারী আকারে বিস্তার লাভ করে।

নোভেল ভাইরাস

এই নতুন বা নোভেল করোনাভাইরাস, যাকে এখন 'কোভিড-১৯' বলা হচ্ছে (২০১৯-এন কোভি), ২০১৯ এর ডিসেম্বরে চীনের উহান প্রদেশে উদ্ভূত প্রাদুর্ভাবের আগে কখনো দেখা যায়নি। এই ভাইরাসটি সার্স পরিবারের সদস্য কিন্তু একই ভাইরাস নয়।

কোভিড-১৯

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা ১১ই ফেব্রুয়ারী ২০২০ তারিখে এই ভাইরাসকে 'কোভিড-১৯' হিসেবে আনুষ্ঠানিক নামকরণ করে। এখানে

novel corona virus disease. “CO” stands for “Corona”, “VI” stands for “Virus”, “D” stands for “Disease” and “19” is for the year 2019.

Disease Manifestation

Most coronaviruses are not fatal. Data to date suggest that 80% of infections are mild or asymptomatic (though the extent of truely asymptomatic infection in the community remains unknown), 15% are severe infection, requiring oxygen and 5% are critical infections, requiring ventilation. Older people, and people with pre-existing medical conditions (such as, diabetes, asthma and heart disease) appear to be more vulnerable to becoming severely ill with the virus. Those most at risk of death are the elderly and people with weakened immune systems or comorbidity.

Source of Infection

The primary source of infection is unknown and could still be active. The hypothesis are 1.The consumption of raw or undercooked animal products, 2.Raw meat, milk or animal organs handling without following good food safety practices, 3.Cross-contamination with uncooked foods, 4.Direct contact with sick / wild animal

(See more: https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china)

Transmission of Virus/Ways to spread

The route of transmission to humans at the start of this event remains unclear.The current most likely hypothesis is that an intermediary host animal has played a role in the transmission.

Both Chinese and external expert groups are working in trying to identify the “animal source” of this new virus. Identifying the animal source of the COVID-19 would help to ensure that there will be no further future similar outbreaks with the same virus and will also help understanding the initial spread of the disease in the Wuhan area. In this regard, strengthening food control and market hygiene activities in live food market will be essential to protect people from similar and other zoonotic diseases.

Human-to-human transmission has been confirmed but more information is needed to evaluate the full extent of this mode of transmission. COVID-19 can be transmitted from person to person, usually after close contact (<3 ft) with an infected patient, for example, in a household, workplace, or health care center, through talking, coughing, sneezing or through droplets of saliva or discharge from the nose.

Potential for Community Transmission

One recent meta analytic study showed that there was a 42% lower relative risk of asymptomatic transmission compared to symptomatic transmission, where

‘কো’ কথাটি এসেছে ‘করোনা’ থেকে, ‘ভি’- ভাইরাস থেকে, ‘ডি’- ‘ডিজিজ’ (রোগ) আর ‘১৯’- ২০১৯ থেকে এসেছে।

রোগের প্রকাশ

বেশীর ভাগ করোনাভাইরাস মৃত্যু ঘটায় না। কোভিড-১৯ এর সর্বশেষ তথ্য অনুসারে ৮০% রোগীই মৃদু বা উপসর্গহীন (যদিও প্রকৃত তথ্য এখনো অজানা) ১৫% এর তীব্র এবং অক্সিজেন প্রয়োজন হয় আর ৫% এর মারাত্মক জটিলতা দেখা দেয় যাদের ভেন্টিলেশন প্রয়োজন হয়। বয়স্ক এবং যাদের আগে থেকে দীর্ঘ মেয়াদী অসুস্থতা রয়েছে (যেমন ডায়াবেটিস, এজমা ও হৃদরোগ) তারা এই ভাইরাসে আক্রান্ত হলে মারাত্মক অসুস্থতার আশংকা থাকে। বয়স্ক এবং দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা এবং অন্যরোগে আক্রান্ত ব্যক্তিদের মৃত্যুঝুঁকি সবচেয়ে বেশী।

সংক্রমণের উৎস

রোগের প্রাথমিক উৎস এখন র্পযন্ত সঠিকভাবে জানা যায়নি এবং তা এখনও সক্রিয় থাকতে পারে। তাত্ত্বিক অনুমান হচ্ছেঃ

ক. কাঁচা বা কম সেদ্ধ/রান্না করা প্রাণীজ খাবার খেলে

খ. যে কোন প্রাণীর কাঁচা মাংস, কাঁচা দুধ বা অঙ্গপ্রত্যঙ্গ সঠিক ও নিরাপদ উপায়ে নাড়াচাড়া না করলে (রান্না বা ব্যবসা বা লালনপালন এর জন্য)

গ. কাঁচা খাবার এর সংমিশ্রণে অন্য খাবার দূষিত হলে (স্বাস্থ্যকর ও নিরাপদ খাদ্য ব্যবস্থাপনা না মেনে চললে)

ঘ. সরাসরি অসুস্থ / বন্যপ্রাণীর সংস্পর্শে এলে

ভাইরাস সংক্রমণ / ছড়ানোর উপায়

মানব দেহে ভাইরাস সংক্রমণের শুরুটা এখনও অস্পষ্ট। বর্তমানে সবচাইতে সম্ভাব্য অনুমান হলো, এই সংক্রমণ চক্রের একটি পর্যায়ে আশ্রয়দাতা মাধ্যম হিসেবে কোন প্রাণীর ভূমিকা রয়েছে। চীনা এবং বিদেশী বিশেষজ্ঞ দলটি এ বিষয়ে কাজ করছেন এবং নতুন ভাইরাসের উৎস ‘প্রাণীটি’কে চিহ্নিত করার চেষ্টা করছেন। কোভিড-১৯ এর প্রাণীজ উৎস চিহ্নিত করা গেলে এটা নিশ্চিত হবে যে, একই ভাইরাস দিয়ে এই ধরণের মহামারী ঘটবে না এবং উহান প্রদেশে রোগটির প্রাথমিক বিস্তার বিষয়ে বোঝাও সহজ হবে। খাদ্য নিয়ন্ত্রণ ও বাজার পরিচ্ছন্নতা বিষয়ক কার্যক্রম জোরদার করার মাধ্যমে মানুষকে একই ধরনের প্রাণীবাহিত রোগ থেকে মুক্ত রাখা যাবে।

কোভিড-১৯ মানুষ থেকে মানুষে যে ছড়ায় তা নিশ্চিত হওয়া গেছে কিন্তু সংক্রমণের পুরো ধরণটা বুঝতে আরও তথ্য প্রয়োজন। কোভিড-১৯ মানুষ থেকে মানুষে ছড়াতে পারে সংক্রমিত ব্যক্তির কাছাকাছি গেলে (<৩ ফুট), যেমন একই বাসস্থান বা কর্মক্ষেত্র বা স্বাস্থ্য সেবাকেন্দ্রে, কথা বলার সময়, হাঁচি/কাশি, কফ, লালা বা নাকের পানির সংস্পর্শে এলে।

কমিউনিটিতে রোগ ছড়ানোর সম্ভাব্যতা

সাম্প্রতিক একটি মেটা এনালাইটিক গবেষনায় দেখা যায় উপসর্গবিহীন ব্যক্তিদের কাছ থেকে রোগ ছড়ানোর সম্ভাব্যতা ৪২% কম, যেখানে সবমিলিয়ে উপসর্গহীন রোগীর অনুপাত ১৭%।

proportion of asymptomatic cases was 17% (95% CI: 14% - 20%) overall.

(Ref Paper in collection COVID-19 SARS-CoV-2 preprints from medRxiv and bioRxiv)

First appearance and present world situation

Following the first reports of cases of acute respiratory syndrome in the Chinese Wuhan municipality at the end of December 2019, Chinese authorities have identified a novel coronavirus as the main causative agent. The outbreak has rapidly evolved affecting other parts of China and other countries.

On 30th January, WHO declared the novel coronavirus outbreak a public health emergency of international concern and on 11th March 2020 declared the COVID-19 outbreak as a pandemic.

As of 29th september 2020, 33,249,563 confirmed cases of COVID-19 (in accordance with the applied case definitions in the affected countries) have been reported, including 1,000,040 deaths and the virus has found a foothold on every continent except for Antarctica.

(*Ref : Situation reports https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports)

Bangladesh situation

• Institute of Epidemiology, Disease Control and Research (IEDCR) has started the COVID-19 Control Room in response to this COVID-19 emergency situation.

• IEDCR is working in collaboration with WHO, UNICEF and other national and international organization to monitor and prevent COVID-19.

• DGHS and IEDCR are operating Hotline for all kind of information related to COVID-19.

• Public holiday was declared from 26th March to 30th May 2020. All the public transports including, water, rail and air vehicles were ceased. The offices had been opened from May 31st in compliance with the health rules (educational institutions remain closed till August 6). Transport service is being started in a limited extent.

• It is planned to identify different areas as red or yellow or green zone based on the infection rate for protection.

• All kind of public gathering has been discouraged.

• Strict restrictions have been imposed on the market, workplace and transportation to ensure proper hygiene.

• Till 29th september 2020 diagnosed COVID-19 patients number is 360,555 in Bangladesh. Of them 5,193 expired.

• 31 to 40 year olds are the most affected and the death rate is higher among those in their fifties.

• Every district hospital has set up own COVID-19 corner and isolation unit.

• In Dhaka, 7,250 beds have been prepared for the treatment of patients infected with coronavirus. According to the directorate

প্রথম উদ্ভব ও বর্তমান বিশ্ব পরিস্থিতি

চীনের উহান প্রদেশের পৌর এলাকায় ২০১৯ এর ডিসেম্বরের শেষ দিকে তীব্র শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণের প্রথম রোগী শনাক্ত হবার পর চীনা কর্তৃপক্ষ নোভেল করোনাভাইরাস কে মূল কারণ হিসেবে চিহ্নিত করে। পর্যায়ক্রমে চীনের অন্যান্য অংশে এবং অন্য দেশগুলোতেও করোনাভাইরাসের প্রাদুর্ভাব দ্রুত বিস্তার লাভ করে।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা ৩০শে জানুয়ারী ২০২০ তারিখে কোভিড-১৯ সংক্রমণকে জরুরী আন্তর্জাতিক জনস্বাস্থ্য পরিস্থিতি হিসেবে ঘোষণা করে এবং ২০২০ এর ১১ই মার্চ একে প্যান্ডেমিক (বৈশ্বিক মহামারী) হিসেবে ঘোষণা করে।

৩১শে ডিসেম্বর ২০১৯ থেকে এ পর্যন্ত (২৯শে সেপ্টেম্বর, ২০২০) বিশ্বে ৩৩,২৪৯,৫৬৩ রোগী শনাক্ত করা গেছে যাদের মাঝে ১,০০০,০৪০ জন মারা গিয়েছেন। সংস্থাটি বলছে এ্যান্টার্কিকা মহাদেশ ছাড়া সব মহাদেশেই এইরোগ তার পদচিহ্ন ফেলে চলেছে।

বাংলাদেশ পরিস্থিতি

➤ রোগতত্ত্ব রোগ নিয়ন্ত্রণ ও গবেষণা প্রতিষ্ঠান কোভিড-১৯ এর জরুরী অবস্থার প্রেক্ষিতে কোভিড-১৯ নিয়ন্ত্রণ কক্ষ চালু করেছে।

➤ বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা, ইউনিসেফ এবং অন্যান্য জাতীয় ও আন্তর্জাতিক সংস্থার সঙ্গে আইইডিসিআর কোভিড-১৯ পর্যবেক্ষণ ও প্রতিরোধে যৌথভাবে কাজ করছে।

➤ স্বাস্থ্য অধিদপ্তর ও আইইডিসিআর কোভিড -১৯ সংক্রান্ত সব রকম তথ্য সাহায্যের জন্য হটলাইন পরিচালনা করছে ।

➤ ২৬শে র্মাচ থেকে ৩০শে মে র্পযন্ত সাধারণ ছুটি ঘোষণা করা হয়েছিল। বন্ধ ছিল সকল গণপরিবহণ সহ রেল, বিমান ও নৌ পরিবহণ । ৩১শে মে থেকে স্বাস্থ্যবিধি মেনে অফিস খুলে দেয়া হয়েছে (শিক্ষা প্রতিষ্ঠান ৬ই আগস্ট)। ধাপে ধাপে পরিবহণ সেবা চালু হচ্ছে।

➤ সংক্রমণের হার বিবেচনা করে এলাকা ভিত্তিক সুরক্ষা পরিকল্পনায় লাল, হলুদ, সবুজ এলাকা ভাগের পরিকল্পনা নেয়া হয়েছে।

➤ সকল প্রকার জনসমাগম নরিুৎসাহতি করা হয়েছে।

➤ বাজার, র্কমক্ষেত্রে ও পরিবহণে যথাযথ স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলায় কড়াকড়ি আরোপ করা হয়েছে।

➤ ২৯শে সেপ্টেম্বর, ২০২০ পর্যন্ত বাংলাদেশ মোট ৩৬০,৫৫৫ জন রোগী শনাক্ত হয়েছে, যাদের মাঝে ৫,১৯৩ জন মারা গিয়েছে।

➤ ৩১ থেকে ৪০ বছর বয়সীরাই বেশি আক্রান্ত হচ্ছেন আর মৃত্যু হার পঞ্চার্শোদ্ধদের মাঝে বেশি।

➤ প্রতিটি জেলা হাসপাতালে কোভিড-১৯ কর্নার ও আইসোলেশন ইউনিট খোলা হয়েছে।

➤ ঢাকায় করোনাভাইরাসে সংক্রমিত রোগীদের চিকিৎসায় সরকারি হিসেবে ৭ হাজার ২৫০ শয্যা প্রস্তুত আছে। স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের নির্দেশনামতে এখন ৫০ শয্যার বেশি যেকোন হাসপাতালে, হোক সেটা সরকারি বা বেসরকারি পৃথক ব্যবস্থাপনায়, কোভিড-ননকোভিড দুই ধরনের রোগীই সেবা পাবেন।

general of Health Services, in any hospital with more than 50 beds, whether it is under the management of private or public, both types of patients will be served.

Where to go with critically ill patients?

Intensive Care Unit (ICU) facilities are available at Dhaka Medical College Hospital, Kurmitola General Hospital, Mugda Medical College Hospital, Bangladesh Kuwait Friendship Hospital, Mahanagar Hospital, Mirpur Lalkuthi Hospital, Anwar Khan Modern Hospital, Holy Family Hospital, Regent Hospital and Sajeda Foundation. Patients are being admitted in these hospitals subject to availability of seats. At Bashundhara Kovid Hospital and Anwar Khan Modern Hospital, patients who have symptoms but have not been identified may remain in isolation.

(To see more visit: https://iedcr.gov.bd/covid-19/covid-19-general-information)

Where to go for patients with moderate symptoms?

- There is a 40-bed railway hospital for those who need only oxygen cylinders. There is no ICU or dialysis service.
- Gastroliver Hospital is prepared
- Sheikh Russell Gastroliver Hospital in Mohakhali is equipped with two dialysis machines with 250 beds and 26 ICU beds.
- Soon more private institutions will be added. Private medical college hospitals are preparing.

Where to go if corona symptoms appear?

If there is a risk of coronavirus infection, you can come online with an appointment at the Flu Corner of Bangabandhu Sheikh Mujib Medical University (BSMMU) or go to a kiosk run by BRAC with samples, with a payment of BDT 100-300. Apart from this, the government has allowed 13 non-government organizations to test the samples at a cost of Tk 3,500 for going to the hospital and up to Tk 4,000 for collecting samples at the hospital representative's house.

if you want to give a sample at Bangabandhu Sheikh Mujib Medical University (BSMMU), you have to fill the online interview form in advance. The interview form can be obtained by clicking on the button for the appointment of Fever Clinic on the right side of the BSMMUA website. Those who will fill this form will be sent a text message from the specific number of the university 01552146202 to their mobile number. This can be checked by showing the short message.

BRAC Kiosk:

BRAC has set up kiosks at 34 places in Dhaka. They collected samples from 10:30 am to 2:00 am and delivered them to the government-designated laboratory. They collect thirty samples from one booth daily.

সংকটাপন্ন রোগী নিয়ে কোথায় যাবেন?

নিবিড় পরিচর্যা কেন্দ্রের (আইসিইউ) সুবিধা আছে ঢাকা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, কুর্মিটোলা জেনারেল হাসপাতাল, মুগদা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, বাংলাদেশ কুয়েত মৈত্রী হাসপাতাল, মহানগর হাসপাতাল, মিরপুর লালকুঠি হাসপাতাল, আনোয়ার খান মর্ডান হাসপাতাল, হলি ফ্যামিলি হাসপাতাল, রিজেন্ট হাসপাতাল ও সাজেদা ফাউন্ডেশনে।

আসন থাকা সাপেক্ষে এই হাসপাতালগুলোয় রোগী ভর্তি করা হচ্ছে। বসুন্ধরা কোভিড হাসপাতাল ও আনোয়ার খান মর্ডার্ন হাসপাতালে উপসর্গ আছে কিন্তু শনাক্ত হননি, এমন রোগীরা আইসোলেশনে থাকতে পারেন।

মাঝারি উপসর্গের জন্য কোথায় যাবেন?

- যাদের শুধুমাত্র অক্সিজেন সিলিন্ডার হলেই চলবে, তাদের জন্য ৪০ শয্যার রেলওয়ে হাসপাতাল আছে। এখানে আইসিইউ বা ডায়ালাইসিস সেবার ব্যবস্থা নেই।
- প্রস্তুত গ্যাস্ট্রোলিভার হাসপাতাল : মহাখালিতে শেখ রাসেল গ্যাস্ট্রোলিভার হাসপাতাল ২৫০শয্যা এবং ২৬ টি আইসিইউ শয্যাসহ দুটি ডায়ালাইসিস মেশিন নিয়ে প্রস্তুত আছে
- শিগগির যুক্ত হবে আরও বেসরকারি প্রতিষ্ঠান: বেসরকারি মেডিকেল কলেজ হাসপাতালগুলো প্রস্তুতি নিচ্ছে।

করোনা উপসর্গ দেখা দিলে কোথায় যাবেন?

করোনাভাইরাসের সংক্রমণ ঘটেছে এমন আশঙ্কা হলে অনলাইনে বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়ের (বিএসএমএমইউ) ফ্লু কর্ণারের অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিয়ে কিংবা ব্র্যাক পরিচালিত কিয়স্কে গিয়ে নমুনা দিয়ে আসতে পারেন। এক্ষেত্রে ১০০- ৩০০ টাকা ফি নির্ধারণ করা হয়েছে। এর বাইরে বেসরকারি ১৩ টি প্রতিষ্ঠানকে, হাসপাতালে গিয়ে নমুনা পরীক্ষা করালে সাড়ে ৩ হাজার টাকা ও হাসপাতাল প্রতিনিধি বাসায় গিয়ে নমুনা সংগ্রহ করলে সাড়ে ৪ হাজার টাকা পর্যন্ত খরচ বেঁধে দিয়ে কোভিড-১৯ পরীক্ষার অনুমতি দিয়েছে সরকার।

বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়ে (বিএসএমএমইউ) নমুনা দিতে হলে আগে থেকেই অনলাইনে সাক্ষাৎকার ফরম পূরণ করতে হবে। বিএসএমএমইউএর ওয়েবসাইটের ডানদিকে ফিভার ক্লিনিকের অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য ক্লিক করুন লেখা বাটনে চাপলেই পাওয়া যাবে সাক্ষাৎকার ফরমটি। যাঁরা এই ফরম পূরণ করবেন তাঁদের মুঠোফোন নম্বরে বিশ্ববিদ্যালয়ের নির্দিষ্ট নম্বর ০১৫৫২১৪৬২০২ থেকে খুদে বার্তা পাঠানো হবে। এই খুদে বার্তা দেখালে পরীক্ষা করা যাবে।

ব্র্যাকের কিয়স্ক:

ব্র্যাক ঢাকার ৩৪ টি জায়গায় কিয়স্ক স্থাপন করেছে। সকাল সাড়ে ১০টা থেকে ২টা পর্যন্ত নমুনা সংগ্রহ করে তাঁরা সরকার নির্ধারিত গবেষণাগারে পৌঁছে দেন।

দৈনিক এক একটি বুথ থেকে তাঁরা ত্রিশটি নমুনা সংগ্রহ করে থাকেন।

Booths of BRAC centers

1. Government Unani and Ayurvedic Medical College Hospital - Mirpur 13
2. Ward No.4 Community Center - Mipur 13
3. Anwara Muslim Girls School and College - Baunia
4. Uttara Modern Medical College - Uttara
5. Uttara High School (DNCC) - Sector-6,
6. Uttara Community Center No.10 (DNCC) - Sector 6, Uttara .
7. Uttarkhan General Hospital - Uttarkhan, .
8. Ward 45 nabajagoron Club,
9. Jamtala - Ismail Dewan Mahalla, Azimpur, Dakshin Khan
10. Paltan Community Center- Nayapaltan, Opposite Paltan Police Station
11. Central Police Hospital - 1 & 2 (for police members only)
12. Press Club - (Topkhana road)
13. Ward No. 50 Jatrabari Community Center - Shaheed Farooq Road, Jalapara, Jatrabari
14. Sweeper Colony, Dayaganj Slum - Jatrabari
15. Haji Jumman Community Center - Nayabazar Junction, Haji Rashid Lane
16. Basabo Community Center – Basabo
17. Dhaka Reporters Unity - Segunbagicha
18. Amaligola Park and Community Center - Dhanmondi
19. Soochana Community Center - Mohammadpur
20. Asaduzzaman Khan Kamal Community Center (DNCC) - Madhubag, Magbazar
21. Freedom Fighter Advocate Kamrul Islam Chowdhury Community Center - Kamrangirchar
22. Shaheed Ahsanullah Master General Hospital - Tongi
23. Upazila Health Complex - Savar

Narayanganj

1. Narayanganj School and College
2. MW High School, Siddhirganj

Others

1. Patient samples are being collected from Flu Corner at Sir Salimullah Medical College and Mitford Hospital.
2. Covid-19 has been identified in Dhaka Medical College or those who are admitted to the isolation unit with symptoms or patients admitted to any other disease can be examined at Dhaka Medical College Hospital.
3. Mugda Medical College Hospital, Kurmitola General Hospital And Child Health Care Research Foundation and Dhaka Children's Hospital.

Samples collected under private management inside Dhaka:

1. Evercare Hospital, Dhaka
2. Square Hospital, Dhaka
3. Prava Health Bangladesh Limited, Dhaka
4. Ibn Sina Medical College Hospital, Dhaka
5. Anwar Khan Modern Medical College

ব্র্যাকের কেন্দ্রগুলো রয়েছে

১. সরকারি ইউনানী ও আয়ুর্বেদিক মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল - মিরপুর ১৩
২. ৪ নম্বর ওয়ার্ড কমিউনিটি সেন্টার-মিরপুর ১৩
৩. আনোয়ারা মুসলিম গার্লস স্কুল অ্যান্ড কলেজ বাউনিয়া
৪. উত্তরা আধুনিক মেডিকেল কলেজ, উত্তরা
৫. উত্তরা হাই স্কুল (ডিএনসিসি) - সেক্টর-৬, উত্তরা
৬. ১০ নং কমিউনিটি সেন্টার (ডিএনসিসি) - সেক্টর ৬, উত্তরা
৭. উত্তরখান জেনারেল হাসপাতাল- উত্তরখান
৮. ওয়ার্ড ৪৫ নবজাগরণ ক্লাব
৯. জামতলা - ইসমাঈলদেওয়ান মহলা, আজিমপুর, দক্ষিণখান
১০. পল্টন কমিউনটি সেন্টার- নয়াপল্টন, পল্টন থানার উল্টোদিকে
১১. কেন্দ্রীয় পুলিশ হাসপাতাল - ১ ও ২ (শুধুমাত্র পুলিশ সদস্যদের জন্য)
১২. প্রেস ক্লাব - (তোপখানা)
১৩. ৫০ নম্বর ওয়ার্ড যাত্রাবাড়ি কমিউনিটি সেন্টার - শহীদ ফারুক সড়ক, জলাপাড়া, যাত্রাবাড়ি
১৪. সুইপার কলোনী, দয়াগঞ্জ বস্তি যাত্রাবাড়ি
১৫. হাজী জুম্মন কমিউনিটি সেন্টার - নয়াবাজার মোড়, হাজী রশিদ লেন
১৬. বাসাবো কমিউনিটি সেন্টার বাসাবো
১৭. ঢাকা রিপোর্টার্স ইউনিটি সেগুনবাগিচা
১৮. আমলিগোলা পার্ক ও কমিউনিটি সেন্টার ধানমন্ডি
১৯. সূচনা কমিউনিটি সেন্টার, মোহাম্মদপুর
২০. আসাদুজ্জামান খান কামাল কমিউনিটি সেন্টার (ডিএনসিসি) - মধুবাগ, মগবাজার
২১. মুক্তিযোদ্ধা অ্যাডভোকেট কামরুল ইসলাম চৌধুরী কমিউনিটি সেন্টার , কামরাঙ্গীরচর
২২. শহীদ আহসানউলাহ মাস্টার জেনারেল হাসপাতাল, টঙ্গি
২৩. উপজেলা হেলথ কমপ্লেক্স সাভার

নারায়ণগঞ্জ

১. নারায়ণগঞ্জ স্কুল অ্যান্ড কলেজ
২. এম ডবিউ উচ্চ বিদ্যালয়, সিদ্ধিরগঞ্জ

অন্যান্য

১. স্যার সলিমুলাহ মেডিকেল কলেজ ও মিটফোর্ড হাসপাতালে ফ্লু কর্নার থেকে রোগীদের নমুনা সংগ্রহ করা হচ্ছে।
২. ঢাকা মেডিকেল কলেজে কোভিড-১৯ শনাক্ত হয়েছে বা উপসর্গ নিয়ে যারা আইসোলেশন ইউনিটে ভর্তি আছেন কিংবা অন্যকোনো রোগে ভর্তি রোগীরা পরীক্ষা করাতে পারবেন ঢাকা মেডিকেল কলেজ হাসপাতালে।
৩. মুগদা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, কুর্মিটোলা জেনারেল হাসপাতাল ও চাইল্ড হেলথ কেয়ার রিসার্চ ফউন্ডেশন ও ঢাকা শিশু হাসপাতালে ভর্তি রোগীদের নমুনা পরীক্ষার ব্যবস্থা আছে।

বেসরকারি ব্যবস্থাপনায় ঢাকার যেখানে নমুনা পরীক্ষা করা যাবে:

১. এভারকেয়ার হসপিটাল, ঢাকা
২. স্কয়ার হসপিটাল, ঢাকা
৩. প্রাভা হেলথ বাংলাদেশ লিমিটেড, ঢাকা
৪. ইবনে সিনা মেডিকেল কলেজ হসপিটাল,

Hospital, Dhaka
6. Enam Medical College and Hospital, Dhaka
7. United Hospital Limited, Dhaka
8. Biomed Diagnostic, Dhaka
9. DMFR Molecular Lab and Diagnostic, Dhaka
10. Lab Aid Hospital, Dhaka
11. Bangladesh Institute of Health Sciences General Hospital, Dhaka
12. Care Medical College, Dhaka

Lab tests conducted under private management outside Dhaka:

1. TMSS Medical College and Rafatullah Community Hospital, Bogra
2. Chevron Clinical Laboratory (Private) Limited, Chittagong

Lab tests conducted in the institutes (according to the DGHS's list)

1. Bangladesh Institute of Tropical and Infectious Diseases (BITID), Chittagong
2. Chittagong Medical College
3. Komilla Medical College
4. Cox's Bazar Medical College
5. Abdul Malek Ukil Medical College, Noakhali
6. Noakhali University of Science and Technology
7. Mymensingh Medical College
8. Sheikh Hasina Medical College, Jamalpur
9. Rajshahi Medical College
10. Shaheed Ziaur Rahman Medical College
11. M Abdur Rahim Medical College, Dinajpur
12. Sylhet MAG Osmani Medical College Hospital
13. Khulna Medical College
14. Sher-e-Bangla Medical College, Barisal
15. Faridpur Medical College
16. Rangpur Medical College
17. Kushtia Medical College
18. Narayanganj 300 bed hospital
19. Central Police Hospital

These medical colleges and hospitals are being tested after collecting samples of patients admitted in the inpatient department or in the outpatient department. Apart from this, samples are being tested after collection in several laboratories. Such as:

1. Chittagong Institute of Veterinary and Animal Sciences
2. Jessore University of Science and Technology
3. Gazi Covid-19 PCR Lab, Rupganj, Narayanganj

Test Laboratories

Tests can be done in the labs of medical colleges and hospitals. Beyond that Samples are being collected and sent to the

---

ঢাকা
৫. আনওয়ার খান মডার্ন মেডিকেল কলেজ হসপিটাল, ঢাকা
৬. এনাম মেডিকেল কলেজ অ্যান্ড হসপিটাল, ঢাকা
৭. ইউনাইটেড হসপিটাল লিমিটেড, ঢাকা
৮. বায়োমেড ডায়াগনস্টিক, ঢাকা
৯. ডিএমএফআর মলিকিউলার ল্যাব অ্যান্ড ডায়াগনস্টিক, ঢাকা
১০. ল্যাব এইড হসপিটাল, ঢাকা
১১. বাংলাদেশ ইনস্টিটিউট অফ হেলথ সায়েন্সেস জেনারেল হসপিটাল, ঢাকা
১২. কেয়ার মেডিকেল কলেজ, ঢাকা

ঢাকার বাইরে বেসরকারি ব্যবস্থাপনায় পরীক্ষা করা যাবে:

১. টিএমএসএস মেডিকেল কলেজ অ্যান্ড রাফাতউলাহ কমিউনিটি হসপিটাল, বগুড়া
২. শেভরন ক্লিনিক্যাল ল্যাবরেটরি (প্রাইভেট) লিমিটেড, চট্টগ্রাম

অধিদপ্তরের তালিকা অনুযায়ী নমুনা সংগ্রহ না করে শুধু পরীক্ষা হচ্ছে:

১. বাংলাদেশ ইনস্টিটিউট অফ ট্রপিকাল অ্যান্ড ইনফেকশাস ডিজিজেস (বিআইটিআইডি), চট্টগ্রাম
২. চট্টগ্রাম মেডিকেল কলেজ
৩. কুমিলা মেডিকেল কলেজ
৪. কক্সবাজার মেডিকেল কলেজ
৫. আবদুল মালেক উকিল মেডিকেল কলেজ, নোয়াখালি
৬. নোয়াখালি বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়
৭. ময়মনসিংহ মেডিকেল কলেজ
৮. শেখ হাসিনা মেডিকেল কলেজ, জামালপুর
৯. রাজশাহী মেডিকেল কলেজ
১০. শহীদ জিয়াউর রহমান মেডিকেল কলেজ
১১. এম আবদুর রহিম মেডিকেল কলেজ, দিনাজপুর
১২. সিলেট এম এ জি ওসমানী মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল
১৩. খুলনা মেডিকেল কলেজ
১৪.শেরে বাংলা মেডিকেল কলেজ, বরিশাল
১৫. ফরিদপুর মেডিকেল কলেজ
১৬. রংপুর মেডিকেল কলেজ
১৭. কুষ্টিয়া মেডিকেল কলেজ
১৮. নারায়ণগঞ্জ ৩০০ শয্যা হাসপাতাল
১৯. কেন্দ্রীয় পুলিশ হাসপাতাল

*এসব মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতালের অন্তঃবিভাগে ভর্তি রোগী বা বহির্বিভাগে আসা রোগীর নমুনা সংগ্রহের পর পরীক্ষা করা হচ্ছে। এর বাইরে, নমুনা সংগ্রহের পর পরীক্ষা করা হচ্ছে কয়েকটি গবেষণাগারে। যেমন:

১. চিটাগাং ভেটেরেনারি অ্যান্ড অ্যানিমেল সায়েন্সে ইনস্টিটিউট
২. যশোর বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়
৩. গাজী কোভিড-১৯ পিসিআর ল্যাব, রূপগঞ্জ, নারায়ণগঞ্জ

গবেষণাগারগুলো যেখানে:

মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতালগুলোর ল্যাবে পরীক্ষা হতে পারে। এর বাইরেও
নমুনা সংগ্রহ করে পাঠানো হচ্ছে নিচের

following laboratories.

1. National Institute of Laboratory Medicine and Referral Center
2. IEDCR
3. Public health institution
4. International Liberal Research Institute
5. Bangabandhu Sheikh Mujib Medical University . Child Health Care Research Foundation and Dhaka Children's Hospital .
6. Armed Forces Institute of Pathology and CMH
7. Dhaka Medical College
8. Indigenous (private)
9. Bangladesh Livestock Research Institute
10. National Institute of Prophylactic and Social Medicine
11. Mugda Medical College
12. Sir Salimullah Medical College
13. Kurmitola General Hospital

EPIDEMIOLOGY OF COVID -19

Case Definition:

Suspect case

A. a patient with acute respiratory illness (that is, fever and at least one sign or symptom of respiratory disease, for example, cough or shortness of breath) AND with no other etiology that fully explains the clinical presentation AND a history of travel to or residence in a country, area or territory that has reported local transmission of COVID-19 disease during the 14 days prior to symptom onset

OR

B. a patient with any acute respiratory illness AND who has been a contact of a confirmed or probable case of COVID-19 disease during the 14 days prior to the onset of symptoms

OR

C. a patient with severe acute respiratory infection (that is, fever and at least one sign or symptom of respiratory disease, for example, cough or shortness of breath) AND who requires hospitalization AND who has no other etiology that fully explains the clinical presentation.

Probable case

A probable case is a suspected case for whom the report from laboratory testing for the COVID-19 virus is inconclusive.

Confirmed case

A confirmed case is a person with laboratory confirmation of infection with

গবেষণাগারগুলোয়।

১. ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অব ল্যাবরেটরি মেডিসিন অ্যান্ড রেফারেল সেন্টার
২. আইইডিসিআর
৩. জনস্বাস্থ্য প্রতিষ্ঠান
৪. আন্তর্জাতিক উদারাময় গবেষণা প্রতিষ্ঠান
৫. বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়
৬. চাইল্ড হেলথ কেয়ার রিসার্চ ফউন্ডেশন ও ঢাকা শিশু হাসপাতাল
৭. আর্মিড ফোর্সেস ইনস্টিটিউট অব প্যাথলজি ও সিএমএইচ
৮. ঢাকা মেডিকেল কলেজ
৯. আইদেশি (বেসরকারি)
১০. বাংলাদেশ প্রাণিসম্পদ গবেষণা ইনস্টিটিউট
১১. জাতীয় প্রতিষেধক ও সামাজিক চিকিৎসা প্রতিষ্ঠান
১২. মুগদা মেডিকেল কলেজ
১৩. স্যার সলিমুল্লাহ মেডিকেল কলেজ
১৪. কুর্মিটোলা জেনারেল হাসপাতাল

কোভিড-১৯ এর রোগতত্ত্ব

কোভিড-১৯ আক্রান্ত ব্যক্তির সংজ্ঞা-

যাদের কোভিড-১৯ সংক্রমিত করতে পারেঃ সন্দেহজনক রোগী

ক. কোন রোগীর শ্বাসতন্ত্রের তীব্র সংক্রমণ থাকা (অর্থাৎ জ্বর আছে সাথে শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণের অন্তত একটি উপসর্গ আছে যেমন কফ বা শ্বাসকষ্ট) এবং এই অবস্থা পুরোপুরি ব্যাখ্যা করা যায় এমন কোন কারণ না থাকা এবং লক্ষণ দেখা দেবার আগের ১৪ দিনের মধ্যে কোভিড-১৯ আক্রান্ত কোন দেশে ভ্রমণ বা বসবাসের ইতিহাস থাকা

অথবা

খ. যে রোগীর শ্বাসতন্ত্রের তীব্র সংক্রমণ রয়েছে এবং উপসর্গ দেখা দেবার আগের ১৪ দিনে তিনি নিশ্চিত বা সন্দেহ করা হচ্ছে এমন কোভিড-১৯ সংক্রমিত ব্যক্তির সংস্পর্শে এসেছেন

অথবা

গ. যে রোগীর শ্বাসতন্ত্রের তীব্র সংক্রমণ রয়েছে (অর্থাৎ জ্বর আছে সাথে শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণের অন্তত একটি উপসর্গ আছে যেমন কফ বা শ্বাসকষ্ট) এবং যাকে হাসপাতালে ভর্তি করা দরকার এবং এই অবস্থা পুরোপুরি ব্যাখ্যা করা যায় এমন কোন কারণ নেই

সম্ভবতঃ যিনি কোভিড-১৯ সংক্রমিত হয়েছেনঃ সম্ভাব্য রোগী

এরকম সন্দেহ করা যাবে যদি গবেষণাগারের কোভিড-১৯ পরীক্ষায় কোন সিদ্ধান্তে আসা না যায়

যিনি নিশ্চিতভাবেই কোভিড-১৯ সংক্রমিত হয়েছেনঃ নিশ্চিত রোগী

উপসর্গসহ বা ছাড়া যে ব্যক্তিরই কোভিড-১৯ গবেষণাগারে শনাক্ত হয়েছে।

the COVID-19 virus, irrespective of clinical signs and symptoms.

Definition of contact

A contact is a person who is involved in any of the following within 14 days after the onset of symptoms in the patient:

A. providing direct care for patients with COVID-19 disease without using proper personal protective equipment;

B. staying in the same close environment as a COVID-19 patient (including sharing a workplace, classroom or household or being at the same gathering);

C. travelling in close proximity with (that is, having less than 1 m separation from) a COVID-19 patient in any kind of conveyance.

See more : Surveillance for human infection with novel coronavirus: revised guidance

Incubation period

The incubation period is the time between infection and the onset of clinical symptoms of disease. Current estimate of the incubation period ranges from 2 days to 14 days. These estimates will be refined as more data becomes available.

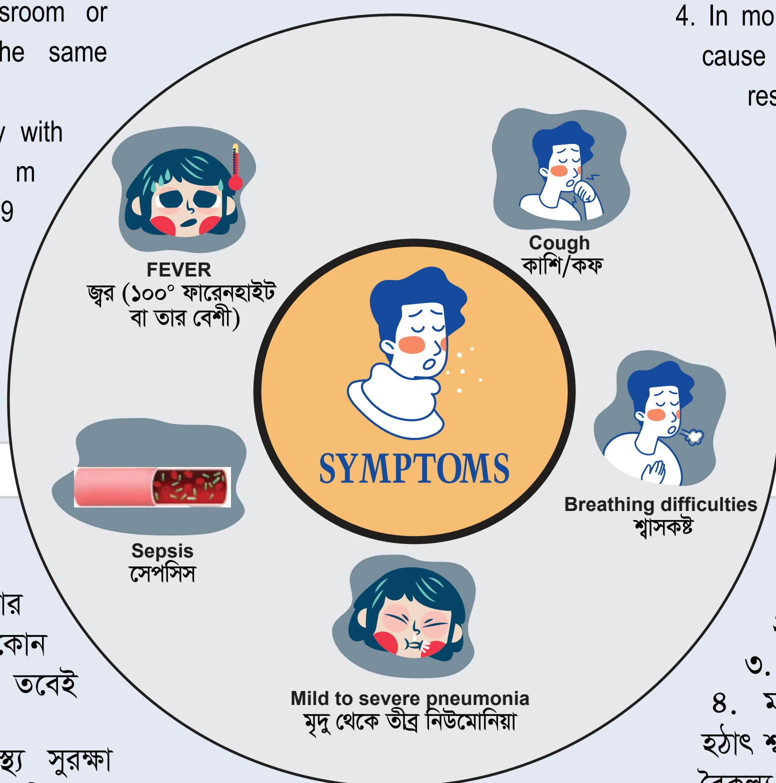
Survival period outside the body

It is still not established by enough scientific data about how long the COVID-19 virus survives on surfaces, although preliminary information suggests the virus may survive a few hours or more. Simple disinfectants can kill the virus making it no longer possible to infect people.

Sign/Symptoms

Common signs of infection include respiratory symptoms, such as:

1. Fever (≥100^{0}F)
2. Cough
3. Shortness of breath and breathing difficulties
4. In more severe cases, infection can cause pneumonia, severe acute respiratory syndrome, kidney failure and even death
5. Mild to severe pneumonia
6. Acute Respiratory Distress Syndrome (ARDS)
7. Sepsis
8. Septic shock



সংস্পর্শে আসার সংজ্ঞা

কোন ব্যক্তি যদি উপসর্গ দেখা দেবার পরের ১৪ দিনের মাঝে নীচের যেকোন একটি কর্মকান্ডে জড়িত থাকেন তবেই তিনি সংস্পর্শিত।

ক. যথাযথ ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য সুরক্ষা সরঞ্জাম ব্যবহার না করে কোভিড-১৯ রোগীর সরাসরি যত্ন নেয়া

খ. কোভিড-১৯ রোগীর সাথে একই বদ্ধ পরিবেশে/কাছাকাছি অবস্থান করা (যেমন কর্মক্ষেত্র, ক্লাসরুম, বাসাবাড়ী বা জনসমাগম)

গ. যে কোন যানবাহনে কোভিড-১৯ রোগীর সাথে খুব কাছাকাছি ১ মিটারের-ও কম দূরত্বে অবস্থান করে ভ্রমণ করা।

সুপ্তিকাল

সুপ্তিকাল হলো দেহের রোগ সংক্রমণের জীবাণু প্রবেশের পর থেকে উপসর্গসমূহ প্রকাশ পাবার সময়টুকু। বর্তমানে নিরূপিত সুপ্তিকাল হলো ২ থেকে ১৪ দিন। আরও তথ্য পেলে আরও নিখুঁত ভাবে এটি নিরূপণ করা যাবে।

মানবদেহের বাইরে করোনাভাইরাসের জীবনকাল

এ পর্যন্ত পাওয়া তথ্য উপাত্ত থেকে জানা যায় যে নোভেল করোনা ভাইরাসটি মানবদেহের বাইরে মাত্র কয়েক ঘন্টা বেঁচে থাকতে পারে। কিন্তু এখন পর্যন্ত বৈজ্ঞানিক উপাত্ত সময়টা নিশ্চিত করতে পারে নি। সাবান পানি বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে ঘন ঘন হাত ধুয়ে বা সাধারণ জীবাণুনাশক দিয়ে পরিষ্কার করেই করোনা ভাইরাস থেকে নিরাপদ থাকা যায়।

রোগের উপসর্গ

সাধারণত নিচের উপসর্গগুলো দেখা দেয়-

১. জ্বর (১০০° ফারেনহাইট বা তার বেশী)
২. কাশি/কফ
৩. শ্বাসকষ্ট
৪. মারাত্মক অবস্থায় নিউমোনিয়া, হঠাৎ শ্বাসতন্ত্রের তীব্র সংক্রমণ, কিডনী বৈকল্য থেকে মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে।
৫. মৃদু থেকে তীব্র নিউমোনিয়া
৬. তীব্র শ্বাসকষ্ট
৭. সেপসিস
৮. সেপ্টিক শক

এছাড়া ডায়রিয়া, মানসিক অবসাদ, স্বাদ ও গন্ধ না পাওয়া এবং হাতে পায়ে ব্যাথা থাকা ইত্যাদিও এখন উপসর্গ হিসেবে দেখা যাচ্ছে।

গবেষণাগারে রোগ নির্ণয়

নির্দেশিত ব্যক্তি ঃ

যেকোন সন্দেহভাজন/ সম্ভাব্য ব্যক্তিকে পরীক্ষা করতে হবে

নির্দেশিত পরীক্ষা ঃ

১. আরটি-পিসিআর ২. এন্টিজেন টেস্ট

For details: https://www.who.int/health-topics/coronavirus

Laboratory diagnosis

Recommendations for laboratory testing:
Any suspected case should be tested.

Recommended test:
1. RT-PCR 2. Antigen Test

Recommendations for specimen collection (for RT-PCR)

- Lower respiratory specimens likely have a higher diagnostic value than upper respiratory tract specimens (throat swabs, nasal swabs or washes, or nasal aspirates) for detecting COVID-19 infection.

- WHO recommends that lower respiratory specimens such as sputum, endotracheal aspirate, or broncho alveolar lavage and induced sputum be collected for COVID-19 testing, where possible.

- If patients do not have signs or symptoms of lower respiratory tract disease or if specimen collection for lower respiratory tract disease is clinically indicated but the collection is not possible, upper respiratory tract specimens such as a nasopharyngeal and/or nasal and/or throat swabs should be collected.

- If initial testing is negative in a patient who is strongly suspected to have COVID-19 infection, the patient should be resampled and blood and radiological tests are recomended for proper management.

Recommendations for Antigen Test

- Antigen testing is recomended for patients with sign - symptomps and within first seven days of illness.

Laboratory Diagnosis (ল্যাবরেটরী টেস্ট)

Test (টেস্ট)	Type of Sample (নমুনা)	Comments (মন্তব্য)
Real time reverse transcription polymerase chain reaction (Real Time RT-PCR) Assays for COVID-19 (রিয়েল টাইম রিভার্স ট্রান্সক্রিপশন পলিমারেজ চেইন রিয়েকশন-এ্যাসে ফর কোভিড-১৯)	Respiratory sample (শ্বাসতন্ত্রের রসের নমুনা) • Nasopharyngeal and oropharyngeal swabs (নাসাগলবিল ও খাদ্যগলবিলের রস) • Lower respiratory specimens (শ্বাসতন্ত্রের নীচের অংশের নমুনা)	Collection on presentation and done by an expert laboratory. (সরাসরি উপস্থিত রোগী থেকে নমুনা সংগ্রহ করে দক্ষ গবেষণাগারে পরীক্ষা করাতে হবে)

নির্দেশিত সংগ্রহযোগ্য নমুনা (আরটি-পিসিআর)

- রোগ নির্ণয়ের ক্ষেত্রে শ্বাসতন্ত্রের নীচের অংশের নমুনা, উপরের অংশের নমুনার (যেমন- গলা ও নাকের রস, নাকের পানি বা সর্দি) চেয়ে অধিক কার্যকরী।

- বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা কোভিড-১৯ রোগ পরীক্ষার জন্য সম্ভব হলে শ্বাসতন্ত্রের নীচের অংশের নমুনা (যেমন- কফ, গলনালীর রস, ফুসফুসের ভেতরে রস এবং জোরে কেশে বের করা কফ) সংগ্রহের নির্দেশনা দেয়।

- যদি রোগীর নিম্নশ্বাসতন্ত্রে রোগ সংক্রমণের উপসর্গ না থাকে বা সেখানের নমুনা সংগ্রহের নির্দেশনা থাকা সত্ত্বেও নমুনা সংগ্রহ করা না যায়, তাহলে উপরের অংশের নমুনা যেমন নাসাগলবিল এর রস বা নাসাগলবিল এবং মুখগলবিল এর যৌথ নমুনা সংগ্রহ করতে হবে।

- যদি কোন রোগী কোভিড-১৯ সংক্রমণের ক্ষেত্রে গভীর সন্দেহভাজন হয় এবং একবার পরীক্ষার ফলাফলে ভাইরাস না মেলে তবে আবার নমুনা নিতে হবে। পাশাপাশি সঠিক চিকিৎসার জন্য রক্ত ও রেডিওলজিকাল পরীক্ষারও প্রয়োজন হতে পারে।

এন্টিজেন পরীক্ষার জন্য নির্দেশনা

এন্টিজেন পরীক্ষণ উপসর্গযুক্ত রোগীদের লক্ষণ দেখা দেবার প্রথম ৭ দিনের মধ্যে করার নির্দেশনা রয়েছে।

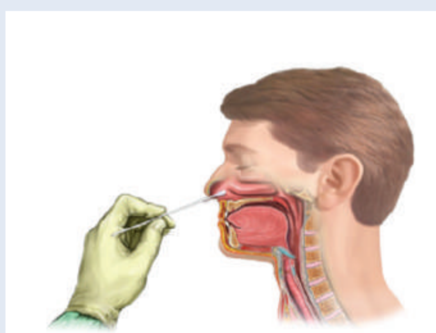


Figure 1
Taking a sample from the nasal passage

CLINICAL MANAGEMENT

In view of the currently available data on the disease and its transmission, WHO recommends that all suspected COVID-19 patients with severe acute respiratory infection (SARI) be triaged at first point of contact with health care system and emergency treatment started based on disease severity.

No specific treatment for COVID-19 infection is currently available.

- Treatment is supportive and symptomatic.
- National guidelines must be followed properly while providing treatment in this regard. *(for detaile please visit: https://dghs.gov.bd/images/docs/Guideline/COVID_Guideline_v7.pdf)*

Fig:1 - Clinical Classification for case management (চিকিৎসার জন্য ক্লিনিক্যাল শ্রেণীবিন্যাস)

01	Mild (মৃদু)	Influenza like illness (ILI) ইনফ্লুয়েঞ্জার মত অসুস্থতা
02	Moderate (মাঝারী)	Pneumonia (CRB 65 score 0) নিউমোনিয়া (সিআরবি ৬৫ স্কোর ০)
03	Severe (মারাত্মক)	Severe Pneumonia, Sepsis মারাত্মক নিউমোনিয়া ও সেপসিস
04	Critical (সংকটাপন্ন)	ARDS, Septic shock এআরডিএস, সেপটিক শক

- Home isolation is needed for mild cases (around 82%)
- Hospitalization may be needed for rest of the cases
- Only around 3% cases can develop complications and need critical care
- For the practical purpose of patient management, the six syndromes of COVID-19 have been categorized into mild, moderate, severe and critical cases (Fig:1 & Fig:2)
- Treatment venue determined by the severity of the disease
- Suspected and confirmed cases should be isolated and preferably treated at designated hospitals with effective isolation, protection and infection prevention conditions in place.
- A mild case may be treated in isolation in a single room at home. (Home isolation protocol should be followed).
- Mild cases with comorbidity/risk factor, Moderate & Severe cases should be treated in COVID-19 hospital
- Critical cases should be admitted to ICU as soon as possible.

Fig:2- Clinical Case definition (রোগ সংজ্ঞায়িত করার ক্লিনিক্যাল শ্রেণীবিন্যাস)

Mild cases (মৃদু)	**Moderate cases (মাঝারি)**
• The clinical symptoms are mild, and there is no sign of pneumonia on imaging. (ক্লিনিকাল লক্ষণগুলি মৃদু এবং ইমেজিং-এ নিউমোনিয়ার কোনও চিহ্ন থাকবেনা।) • Symptoms may be: fever, cough, sore throat, malaise, headache, muscle pain without shortness of breath or abnormal imaging. (লক্ষণগুলি হতে পারেঃ জ্বর, কাশি, গলায় ঘা,অবসাদ, মাথাব্যথা, পেশী ব্যথা থাকবে। শ্বাসকষ্ট বা ইমেজিংএ অস্বাভাবিকতা না-ও থাকতে পারে।)	• Fever and respiratory symptoms with radiological findings of pneumonia. (জ্বর এবং শ্বাসকষ্টের লক্ষণগুলি সহ রেডিওলজিকাল পরীক্ষায় নিউমোনিয়ার লক্ষণ থাকবে।) • Respiratory distress with < 30 breaths /min (শ্বাসকষ্ট (মিনিটে >৩০ বার শ্বাস নেবে) থাকবে) •Pulse oxymetry showing saturation > 93% at ambient air (পালস অক্সিমেট্রিতে পরিবেষ্টিত তাপমাত্রায় অক্সিজেন স্যাচুরেশন >৯৩% হবে)
Severe cases (মারাত্মক)	**Critical cases (সংকটাপন্ন অবস্থা)**
Cases meeting any of the following criteria (যে সমস্ত ক্ষেত্রে নিম্নলখিত বিষয়গুলো উপস্থিত থাকবে): • Respiratory distress (>30 breaths/ min) (শ্বাসকষ্ট (মিনিটে >৩০ বার শ্বাস নেবে) থাকবে); • Finger oxygen saturation≤93% at rest (বিশ্রামকালে ফিঙ্গার অক্সিজেন স্যাচুরেশন , ৯৩% হবে); • Arterial partial pressure of oxygen (PaO2)/fraction of inspired oxygen (FiO2) 300mmHg (lmmHg=0.133kPa) (আর্টারিতে অক্সিজেনের পার্শিয়াল প্রেশার <৩০০ মিমি অব মার্কারী হবে)	Cases meeting any of the following criteria (যে সমস্ত ক্ষেত্রে নিম্নলখিত বিষয়গুলো উপস্থিত থাকবে): • Respiratory failure and requiring mechanical ventilation (শ্বাসকষ্ট থাকবে এবং কৃত্রিম শ্বাসপ্রশ্বাসের প্রয়োজন হবে). • Shock (শক). • With other organ failure that requires ICU care (অন্য অঙ্গপ্রত্যঙ্গ এর বিকলতা এবং নিবিড় পরিচর্যা প্রয়োজন হবে).

রোগ ব্যবস্থাপনা

বর্তমানে কোভিড-১৯ রোগ এর বিস্তার বিষয়ে প্রাপ্ত তথ্য উপাত্তের ভিত্তিতে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা এ পরামর্শ দেয় যে, সন্দেহ হচ্ছে এমন সকল কোভিড-১৯ রোগীকে (যাদের শ্বাসতন্ত্রের তীব্র সংক্রমণ রয়েছে) প্রথম সাক্ষাতেই গুরুত্ব অনুযায়ী যাচাই-বাছাই করে জরুরী ভিত্তিতে রোগের তীব্রতা অনুসারে চিকিৎসা শুরু করতে হবে।

এই মুহূর্তে কোভিড-১৯ এর কোনো নির্দিষ্ট চিকিৎসা নেই।

- চিকিৎসা প্রদানকালে অবশ্যই এ বিষয়ক জাতীয় নির্দেশিকা যথাযথভাবে অনুসরণ করতে হবে।
- লক্ষণ ও উপসর্গ অনুযায়ী চিকিৎসা দিতে হবে।
- ৮২% ক্ষেত্রে বাড়িতেই মৃদু লক্ষণযুক্ত রোগীকে আইসোলেশনে রাখা যায়
- বাকী ১৮% ক্ষেত্রে হাসপাতালে ভর্তির প্রয়োজন হতে পারে
- শুধু মাত্র ৩% ক্ষেত্রে অবস্থা মারাত্মক হতে পারে যেখানে নিবিড় পরিচর্যার প্রয়োজন
- কোভিড-১৯ এর ছয়টি সিন্ড্রোমকে রোগী ব্যবস্থাপনার ব্যবহারিক উদ্দেশ্যে মৃদু, মাঝারি, মারাত্মক এবং সংকটাপন্ন এই চার ভাগে ভাগ করা হয়েছে (Fig:1 & Fig:2)
- রোগের তীব্রতা অনুযায়ী চিকিৎসা প্রদানের স্থান নির্ধারণ করতে হবে
- শনাক্ত এবং সন্দেহকৃত রোগীকে, অবশ্যই কার্যকর আইসোলেশন, প্রতিরোধ ক্ষমতাসম্পন্ন নির্দিষ্ট হাসপাতলে আইসোলেশনে রেখে চিকিৎসা প্রদান করতে হবে।
- (বাড়ীতে আইসোলেশনের নিয়ম মেনে) মৃদু রোগের ক্ষেত্রে বাড়ীতে রেখেই চিকিৎসা দেওয়া যায়।
- ঝুঁকিপূর্ণ/ অন্যান্য জটিলতাসহ মৃদুরোগ, মাঝারী ও মারাত্মক রোগের ক্ষেত্রে কোভিড-১৯ হাসপাতালে রেখে চিকিৎসা করতে হবে।
- সংকটাপন্ন রোগীকে অবশ্যই যত দ্রুত সম্ভব নিবিড় পরিচর্যা কেন্দ্রে নিতে হবে।

General management

- Bed rest and strengthening support therapy.
- Ensuring sufficient calorie intake.
- Monitoring water and electrolyte balance to maintain internal environment stability
- Monitoring vital signs and oxygen saturation.
- Timely providing effective oxygen therapy starting with low flow, including nasal catheter and mask oxygenation, and if necessary, nasal high-flow oxygen therapy.
- Critical cases should be admitted to ICU as soon as possible.

Follow up

- Ask about:

  Dyspnoea, chest pain, persistent or worsen dry or productive cough, haemoptysis

When patient should immediately seek and get hospital care?

- o Respiratory distress
- o Worsening cough and fever
- o Altered mental status
- o Extreme lethargy

Admission criteria

- All suspected/ confirmed cases of COVID-19 presenting with
- Mild case with major risk factor [DM, HTN, IHD, Prior Asthma/COPD/ILD patients, Known CKD, CLD, Known Malignancy, High risk pregnancy, Obesity (BMI>25)] and deteriorating mild cases in home/institutional isolation
- Moderate case- clinical or radiological evidence of pneumonia with CRB65 score 1 or more (Please see figure 1)
- Severe Pneumonia
- ARDS, Sepsis, Septic shock
- Hypoxia (SpO2

For Management in Hospital follow National Covid-19 Management Guideline

Discharge criteria

1. Resolution of fever without the use of fever-reducing medications e.g paracetamol for at least 3 (three) days
2. Significant improvement in the respiratory symptoms (e.g., cough, shortness of breath) for 3 days,
3. After discharge, continue home or facility isolation for the duration which extends from the day of symptom onset to 21th day for hospitalized patients
4. For severe or critical patients – physician's discretion

Medication after discharge

- Treatments for symptoms can be applied if patients have mild cough, poor appetite, thick tongue coating, etc.
- Antiviral drugs can be used after discharge for patients with multiple lung lesions in the first 3 days after their RT-PCR test is negative.

সাধারণ ব্যবস্থাপনা

- পূর্ণ বিশ্রাম- বিছানায় পূর্ণ বিশ্রাম এবং সেরে ওঠার জন্য সেবা প্রদান
- যথাযথ ক্যালরি গ্রহণ নিশ্চিত করা
- শরীরে পানি ও ইলেকট্রোলাইটের ভারসাম্য পর্যবেক্ষণ
- প্রাণ ধারণে অত্যাবশ্যকীয় চিহ্ন ও অক্সিজেন স্যাচুরেশন পর্যবেক্ষণ
- সময়মত ও যথাযথভাবে প্রথমে ধীরগতিতে শুরু করে অক্সিজেনের প্রবাহ নিশ্চিত করা, নাকের ক্যাথিটার ও মাস্কের ব্যবস্থা করা। প্রয়োজনে নাক দিয়ে উচ্চ প্রবাহের অক্সিজেন প্রদান
- সংকটাপন্ন রোগীকে অবশ্যই যত দ্রুত সম্ভব নিবিড় পরিচর্যা কেন্দ্রে নিতে হবে।

ফলো-আপ

- শ্বাসকষ্ট, বুকে ব্যথা, কফসহ বা কফ ছাড়া স্থায়ী কাশি বা আরও অবনতি ঘটা, কাশির সাথে রক্ত আসা- ইত্যাদির দিকে নজর রাখতে হবে।

রোগীর কখন দ্রুত হাসপাতালের চিকিৎসাসেবা প্রয়োজন?

- ○ শ্বাসকষ্ট হলে
- ○ জ্বর ও কাশির অবনতি ঘটলে
- ○ মানসিক অবস্থার হেরফের হলে
- ○ প্রচন্ড অবসাদ দেখা দিলে

হাসপাতালে ভর্তির শর্তাবলী

- সন্দেহকৃত বা শনাক্ত সকল কোভিড-১৯ রোগী।
- মৃদু রোগ সাথে বড় ধরনের স্বাস্থ্যঝুঁকি (ডায়াবেটিস, উচ্চরক্তচাপ, হৃদযন্ত্রের সমস্যা, শ্বাসতন্ত্রের সমস্যা যেমন এজমা/ সিওপিডি/ আইএলডি কিডনি বা লিভারের রোগে আক্রান্ত, ক্যান্সার, ঝুঁকিপূর্ণ গর্ভবতী স্থূলকায় ব্যক্তি (বিএমআই>২৫) এবং বাড়িতে আইসোলেশনে থেকে অবস্থার অবনতি ঘটছে এমন সকল রোগী
- মাঝারী রোগাক্রান্ত- যাদের ক্লিনিক্যাল ও রেডিওলজিক্যাল পরীক্ষায় নিউমোনিয়ার চিহ্ন আছে সাথে সিআরবি ৬৫ এর স্কোর ১ বা তার বেশী।
- মারাত্মক নিউমোনিয়া
- এআরডিএস সেপসিস সেপটিক শক
- হাইপোক্সিয়া

হাসপাতাল থেকে ছাড় পাবার শর্তাবলী

১। জ্বর কমানোর কোনরকম ওষুধ (যেমন প্যারাসিটামল) ছাড়াই কমপক্ষে ৩ দিন জ্বর না আসা

২। তিন দিন যাবত শ্বাস প্রশ্বাসজনিত লক্ষণগুলোর উল্লেখযোগ্য উন্নতি (যেমন, কাশি, শ্বাসকষ্ট)

৩। হাসপাতালে ভর্তি রোগীদের ক্ষেত্রে হাসপাতাল থেকে ছুটির পরে, উপসর্গের শুরুর দিন থেকে আরম্ভ করে ২১তম দিন পর্যন্ত বাড়িতে বা সুবিধাসম্পন্ন স্থানে রোগীকে আইসোলেশনে রাখতে হবে

৪। গুরুতর বা সংকটাপন্ন রোগীদের ক্ষেত্রে - চিকিৎসকের বিচক্ষণতা অনুযায়ী সিদ্ধান্ত নিতে হবে

সেরে ওঠার পরে ওষুধ

- যদি রোগীদের হালকা কাশি, ক্ষুধামন্দা, জিভের ওপর আস্তরণ ইত্যাদি থাকে তবে লক্ষণভিত্তিক চিকিৎসা যেতে পারে

Follow-up

- A specialized doctor should be arranged for each discharged patient's follow-ups. The first follow-up call should be made within 48 hours after discharge. The outpatient follow-up will be carried out 1 week, 2 weeks, and 1 month after discharge. Follow-up phone calls should be made 3 and 6months after discharge.

Home isolation

WHO recommends that suspected cases of COVID-19 infection be isolated and monitored in a hospital setting. However, for several possible reasons, including situations when inpatient care is unavailable or unsafe (i.e. limited capacity and resources unable to meet demand for health care services), or in a case of informed refusal of hospitalization, home settings for health care provision may need to be considered.

Recommendations for cases

Monitor your symptoms

- Record your temperature if you have fever
- Seek prompt medical attention if your illness is worsening (e.g., difficulty breathing).

If symptoms worsen or new symptoms appears

Before seeking care, call ahead your healthcare provider and tell them that you have, or are being evaluated for, COVID-19 infection.

This will help the healthcare provider's office take steps to keep other people from getting infected or exposed.

- Put on a facemask while you travel and before you enter the facility.
- Avoid public transportation, if possible; use an ambulance or a private vehicle for transport, and open the windows of the vehicle if possible.
- Always perform respiratory hygiene and hand hygiene; keep a distance of at least 1 meter (3 feet), when in transit and when in the health care facility.
- Any surfaces that become soiled with respiratory secretions or body fluids during transport should be cleaned and disinfected as mentioned above.

Stay at home except to get medical care

- Restrict activities outside home, except for getting medical care.
- Do not go to work, school, or public areas.
- Do not use public transportation, ride-sharing, or taxis.

Separate yourself from other people in your home

- Stay in a well-ventilated specific single room and away from other peoples at

- ফুসফুসে একাধিক ক্ষত থাকা রোগীদের হাসপাতাল থেকে ছুটির পরে আরটি-পিসিআর পরীক্ষা নেগাটিভ হওয়ার পরে প্রথম ৩ দিনের মধ্যে অ্যান্টিভাইরাল ওষুধগুলি ব্যবহার করা যেতে পারে

ফলো আপ

- প্রতিটি অব্যাহতিপ্রাপ্ত রোগীর ফলো-আপের জন্য বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের ব্যবস্থা করা উচিত। প্রথম ফলোআপটি হাসপাতাল থেকে ছুটির ৪৮ ঘন্টার মধ্যে করা উচিত। তারপর ১ সপ্তাহ, ২ সপ্তাহ এবং ১ মাস পরে বহির্বিভাগে রোগীদের ফলোআপ করতে হবে। রোগীর অবস্থা ফলোআপ ফোন কলগুলি পরবর্তী ৩ এবং ৬ মাস পরে করা উচিত।

বাড়ীতে আইসোলেশনঃ

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা-র নির্দেশনা অনুযায়ী কোভিড-১৯ আক্রান্ত হয়েছে এমন সন্দেহকৃত রোগীদের পৃথকীকরণ, চিকিৎসা ও মনিটরিং হাসপাতালে হওয়া উচিৎ। কিন্তু, বিভিন্ন কারণে, যেমন- হাসপাতালের অভ্যন্তরীণ চিকিৎসাসেবা ব্যবস্থা যদি অপ্রতুল হয় অথবা রোগী যদি হাসপাতালে থাকতে রাজী না হয় ইত্যাদি ক্ষেত্রে এ সকল রোগীদের বাড়ীতে স্বাস্থ্য সেবা/ পরিচর্যার বিষয়টি বিবেচনা করা যেতে পারে।

রোগীদের জন্য নির্দেশনা

আপনার উপসর্গগুলো সতর্কতার সাথে খেয়াল করুন

- জ্বর থাকলে নিয়মিত তাপমাত্রা পরিমাপ করুন।
- যদি নতুন উপসর্গ দেখা দেয় বা আগের উপসর্গের অবনতি হয় (যেমন-শ্বাসকষ্ট দেখা দেয়), তবে অতি দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

যদি নতুন উপসর্গ দেখা দেয় বা আগের উপসর্গের অবনতি হয়

চিকিৎসকের/স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর কাছে যাওয়ার পূর্বে তাদের সাথে ফোনে যোগাযোগ করুন এবং আপনি যে কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত সন্দেহভাজন রোগী তা জানান। আপনি পূর্বেই জানালে অন্য সুস্থ ব্যক্তিরা যেন আক্রান্ত না হয়/ সংস্পর্শে না আসে -এ ব্যাপারে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর পক্ষে সাবধানতা অবলম্বন করা সম্ভব হবে।

- ভ্রমণের সময় এবং স্বাস্থ্যকেন্দ্রে প্রবেশের পূর্বে মুখে মাস্ক ব্যবহার করুন।
- গণপরিবহন ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন এবং সম্ভব হলে এ্যাম্বুলেন্স / নিজস্ব পরিবহন ব্যবহার করে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যাবেন এবং যাত্রাকালীন সময়ে পরিবহনের জানালা খোলা রাখুন।
- সর্বদা শ্বাসতন্ত্রের স্বাস্থ্যবিধি (বিশেষ করে- কাশি শিষ্টাচার) মেনে চলুন, হাত উপরের নিয়মে পরিচ্ছন্ন রাখুন এবং চলাচলের সময় ও স্বাস্থ্যকেন্দ্রে অবস্থানকালে অন্যদের থেকে ১ মিটার (৩ ফিট) দূরত্ব বজায় রাখুন।
- শ্বাসতন্ত্র/ অন্য কোন প্রদাহের (সর্দি, থুতু, কাশি, বমি ইত্যাদি) কারণে যদি যানবাহনের কোন অংশ নোংরা হয়, তবে উপরের বর্ণিত নিয়মানুযায়ী জীবাণুমুক্ত করুন।

home. If that is not possible, maintain a distance of at least 1 m (3 feet) from the healthy person (e.g. sleep in a separate bed).

- Also, use a separate bathroom, if available. If not possible, minimize shared space and ensure well ventilation (e.g. keep windows open).
- Continue breastfeeding if you are a lactating mother. Wear a medical mask when you are near the baby and perform careful hand hygiene before close contact with the baby.

Wear a facemask

- Wear a facemask when around other people (e.g., sharing a room or vehicle) and before entering a healthcare provider's office or health care Centre.
- If not able to wear a facemask (for example, because it causes trouble breathing), then people who live in the same house should wear a facemask if they enter your room.
- Masks should not be touched or handled during use.
- If the mask gets wet or dirty with secretions, it must be changed immediately.
- Discard the mask after use and perform hand hygiene after removal of the mask.

Clean your hands

- Wash your hands with soap and water for at least 20 seconds (preferred if visibly dirty hands) or alcohol-based hand sanitizer.
- Avoid touching your eyes, nose, and mouth with unwashed hands.
- When using soap and water, disposable paper towels to dry hands is desirable. If not available, use dedicated cloth towels and replace them when they become wet.

Cover your coughs and sneezes

- Cover your mouth and nose with a tissue/ medical masks/ cloth masks/ flexed elbow, followed by hand hygiene (see above) when you cough or sneeze.
- If tissue is used, throw used tissues in a lined trash-can.
- If cloth is used, wash it using regular soap or detergent and water

Avoid sharing personal household items

- You should not share dishes, drinking glasses, cups, eating utensils, towels, or bedding with other people in your home.
- After using these items, they should be washed thoroughly with soap and water.

চিকিৎসা সেবা নেয়া ব্যতীত নিজ বাড়ীতে থাকুন

- হাসপাতালে চিকিৎসা সেবা নেয়া ব্যতীত বাড়ীর বাইরে যাবেন না।
- বাড়ীর বাইরে কাজে, স্কুল, কলেজ অথবা জনসমাগমে যাওয়া থেকে বিরত থাকুন।
- গণপরিবহন ব্যবহার, অন্যদের সাথে একই যানবাহন অথবা ট্যাক্সি ব্যবহার থেকে বিরত থাকুন।

বাড়ীর অন্যান্য সদস্যদের থেকে আলাদা থাকুন

- আলো বাতাসের সুব্যবস্থা সম্পন্ন আলাদা ঘরে থাকুন এবং অন্যান্য সদস্যদের থেকে আলাদাভাবে থাকুন। তা সম্ভব না হলে, অন্যদের থেকে অন্তত ১ মিটার (৩ ফুট) দুরে থাকুন (ঘুমানোর জন্য পৃথক বিছানা ব্যবহার করুন)।
- যদি সম্ভব হয় তাহলে আলাদা গোসলখানা এবং টয়লেট ব্যবহার করুন। সম্ভব না হলে, অন্যদের সাথে ব্যবহার করতে হয় এমন স্থানের সংখ্যা কমান ও ঐ স্থানগুলোতে জানালা খুলে রেখে পর্যাপ্ত আলো-বাতাসের ব্যবস্থা করুন।
- বুকের দুধ খাওয়ান এমন মা বুকের দুধ খাওয়াবেন। শিশুর কাছে যাওয়ার সময় মাস্ক ব্যবহার করুন এবং ভালভাবে হাত ধুয়ে নিন।

মাস্ক ব্যবহার করুন

- জনসমাগমে (ঘরে অথবা যানবাহনে) এবং কোন স্বাস্থ্য সেবা কেন্দ্রে প্রবেশ করার পূর্বে মাস্ক ব্যবহার করুন।
- রোগীর মুখে মাস্ক পরা সম্ভব না হলে (যদি মাস্কের কারণে শ্বাসকষ্ট হয়) বাড়ীর অন্যান্য সদস্যরা রোগীর ঘরে প্রবেশের পূর্বে মুখে মাস্ক পরবেন।
- মাস্ক পরে থাকাকালীন এটি হাত দিয়ে ধরা থেকে বিরত থাকুন।
- মাস্ক ব্যবহারের সময় প্রদাহের (সর্দি, থুতু, কাশি, বমি ইত্যাদি) সংস্পর্শে আসলে সঙ্গে সঙ্গে মাস্ক খুলে ফেলুন এবং নতুন মাস্ক ব্যবহার করুন।
- মাস্ক ব্যবহারের পর ঢাকনাযুক্ত ময়লার পাত্রে ফেলুন এবং সাবান পানি দিয়ে ভালভাবে হাত ধুয়ে নিন।

হাত ধোয়া

- হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে অথবা সাবান ও পানি দিয়ে অন্তত ২০ সেকেন্ড ধরে হাত ধুবেন (বিশেষ করে যদি হাত দেখতে নোংরা লাগে সাবান-পানি ব্যবহার করুন)।
- অপরিষ্কার হাতে চোখ, নাক ও মুখ স্পর্শ করবেন না।
- সাবান-পানি ব্যবহারের পর টিস্যু দিয়ে হাত শুকনো করে ফেলুন। টিস্যু না থাকলে শুধু হাত মোছার জন্য নির্দিষ্ট তোয়ালে/ গামছা ব্যবহার করুন এবং ভিজে গেলে বদলে ফেলুন।

মুখ ঢেকে হাঁচি কাশি দিন

- হাঁচি কাশির সময় টিস্যু পেপার/ মেডিকেল মাস্ক/ কাপড়ের মাস্ক/ বাহুর ভাঁজে মুখ ও নাক ঢেকে রাখুন এবং উপরের নিয়মানুযায়ী হাত পরিষ্কার করুন।
- টিস্যু পেপার ও মেডিকেল মাস্ক ব্যবহারের পর ঢাকনাযুক্ত বিনে ফেলুন
- কাপড়ের মাস্ক ব্যবহার করলে কাপড় কাচা সাবান/গুড়া সাবান দিয়ে কাপড়টি পরিষ্কার করে ফেলুন।

Discontinuing home isolation

- Patients with suspected COVID-19 infection should remain under home quarantine/isolation precautions until the risk of secondary transmission to others is thought to be low.
- The decision to discontinue home isolation precautions should be made on a case-by-case basis, in consultation with healthcare providers. Current information on COVID-19 is limited; thus, home precautions are for 2-weeks.

Some tips to utilize isolation period

It is difficult to pass time during this period, here some ways are suggested-

- Learn about coronavirus. You can check for websites of WHO, CDC, IEDCR for related information and also for regular updates.
- Keep in touch with family members and friends via telephone, email or social media.
- Reassure young children using age-appropriate language. Provide them with play-items as necessary and ensure disinfection of toys.
- Where possible, keep up normal daily routines, such as eating and exercise.
- Arrange to work from home if possible.
- Do things that help you relax and use isolation as an opportunity to do activities you don't usually have time for, e.g. recreational activities- reading books, listening music, watching movies and any other that can be done ensuring above mentioned precautions.

Recommendations for caretakers

- One person who is in a good health and without risk conditions, should be assigned as caretaker.
- No visitor is allowed.
- Caretaker must perform hand hygiene -
  - After each contact with ill persons or their immediate environment.
  - before and after preparing food,
  - before eating,
  - after using the toilet,
  - before and after removing gloves.
  - and, whenever hands look dirty.
- Use disposable gloves and masks to provide oral or respiratory care and when handling stool, urine and waste. Avoid direct contact with body fluids.
- Gloves, tissues, masks and other waste generated by ill persons or in the care of ill persons should be placed in a lined container in the ill person's room before disposal with other household waste. Burn out the waste and do not dump it openly.
- Clean and disinfect frequently touched surfaces (such as bedside tables,

ব্যক্তিগত ব্যবহার্য সামগ্রী অন্য কারো সাথে ভাগাভাগি করে ব্যবহার করবেন না

- আপনার খাওয়ার তৈজসপত্র- থালা, গ্লাস, কাপ ইত্যাদি, তোয়ালে, বিছানার চাদর অন্য কারো সাথে ভাগাভাগি করে ব্যবহার করবেন না ।
- এ সকল জিনিসপত্র ব্যবহারের পর সাবান-পানি দিয়ে ভালোভাবে পরিষ্কার করে ফেলুন।

কখন আপনার আইসোলেশন শেষ হবে?

- কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত সন্দেহভাজন রোগী/ রোগীর সংস্পর্শে আসা ব্যক্তি ততদিন পর্যন্ত বাড়ীতে আইসোলেশনে থাকবেন যতদিন তাদের থেকে অন্যদের সংক্রমণের (২য় পর্যায়ের সংক্রমণ) সম্ভাবনা কমে না যায়।
- চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী আপনার আইসোলেশন শেষ হবে। চিকিৎসকের সিদ্ধান্তমতে একজন হতে অন্যজনের আইসোলেশন-এর সময়সীমা আলাদা হতে পারে। তবে, এ পর্যন্ত পাওয়া তথ্য-উপাত্তের ভিত্তিতে এ সময়সীমা ১৪ দিন।

আপনি আইসোলেশনে থাকাকালীন যা করতে পারেন-

- কোভিড-১৯ সম্পর্কে জানতে পারেন। WHO, CDC, IEDCR এর ওয়েবসাইটে এ সংক্রান্ত হালনাগাদ তথ্য পেতে পারেন।
- পরিবার ও বন্ধু-বান্ধবের সাথে ফোন/মোবাইল/ ইন্টারনেটের সাহায্যে যোগাযোগ রাখুন।
- শিশুকে তার জন্য প্রযোজ্যভাবে বুঝান। তাদেরকে পর্যাপ্ত খেলার সামগ্রী দিন এবং খেলনাগুলো পরে জীবাণুমুক্ত করুন।
- আপনার দৈনন্দিন রুটিন, যেমন- খাওয়া, হালকা ব্যায়াম ইত্যাদি মেনে চলুন।
- সম্ভব হলে বাসা থেকে অফিসের কাজ করতে থাকুন।
- মনকে প্রশান্ত করে এমন কাজ করুন। এই সময়কে সুযোগ হিসেবে কাজে লাগান, সাধারণত যা করার অবসর হয় না- বই পড়া, গান শোনা, সিনেমা দেখা অথবা উপর্যুক্ত নিয়মগুলোর সাথে পরিপন্থী নয় এমন যে কোন বিনোদনমূলক কাজে নিজেকে সম্পৃক্ত করুন বা ব্যস্ত রাখুন।

পরিচর্যাকারীদের জন্য নির্দেশাবলী

- বর্তমানে সুস্থ আছেন এবং যার উপরে উল্লিখিত রোগসমূহ নেই, এমন একজন নির্দিষ্ট ব্যক্তিকে পরিচর্যাকারী হিসেবে নিয়োজিত হওয়া উচিৎ।
- সন্দেহজনক রোগীর সাথে কোন অতিথিকে দেখা করতে দিবেন না।
- পরিচর্যাকারী নিম্নলিখিত যে কোন কাজ করার পর প্রতিবার উপরের নিয়মে দুই হাত পরিষ্কার করবেন-
  - রোগীর সংস্পর্শে এলে বা তার ঘরে ঢুকলে
  - খাবার তৈরীর আগে ও পরে
  - খাবার আগে
  - টয়লেট ব্যবহারের পরে
  - গ্লাভস পরার আগে ও খোলার পরে
  - যখনই হাত দেখে নোংরা মনে হয়
- রোগী পরিচর্যার সময় এবং রোগীর মল-মূত্র বা অন্য আবর্জনা পরিষ্কারের সময় একবার ব্যবহারযোগ্য (ডিসপোজেবল) মেডিকেল মাস্ক ও গ্লাভস ব্যবহার করুন।

bedframes, and other bedroom furniture) and bathroom and toilet surfaces daily with regular household disinfectant containing a diluted bleach solution (20 gram, i.e., 2 tablespoonful bleach added to one liter of water). This solution can be used for a maximum of 24 hours.

- Clean clothes, bedclothes, bath and hand towels, etc. of ill persons using regular laundry soap and water and dry thoroughly.
- Place contaminated linen into a laundry bag. Do not shake soiled laundry and avoid direct contact of the skin and clothes with the contaminated materials.
- Use disposable gloves and protective clothing (e.g. plastic aprons) when cleaning or handling surfaces, clothing or linen soiled with body fluids. Perform hand hygiene afterwards.

Special considerations for pregnant patients

1. Pregnant women with suspected or confirmed COVID-19 infection should be treated with supportive therapies as described above, taking into account the physiologic adaptations of pregnancy.
2. The use of investigational therapeutic agents outside of a research study should be guided by individual risk-benefit analysis based on potential benefit for mother and safety to fetus, with consultation from an obstetric specialist and ethics committee.
3. Emergency delivery and pregnancy termination decisions are challenging and based on many factors: gestational age, maternal condition, and fetal stability. Consultations with obstetric, neonatal, and intensive care specialists (depending on the condition of the mother) are essential.

Caring for infants and mothers with COVID-19: IPC and breastfeeding (Check out pediatrics and OGSB guideline in DGHS website)

Image source: google.com

খালি হাতে রোগী বা ঐ ঘরের কোন কিছু স্পর্শ করবেন না।

- রোগীর ব্যবহৃত বা রোগীর পরিচর্যায় ব্যবহৃত মাস্ক, গ্লাভস, টিস্যু ইত্যাদি অথবা অন্য আবর্জনা রোগীর রুমে রাখা ঢাকনাযুক্ত ময়লার পাত্রে রাখুন। আবর্জনা উন্মুক্ত স্থানে না ফেলে পুড়িয়ে ফেলুন।
- ঘরের মেঝে, আসবাবপত্রের সকল পৃষ্ঠতল, টয়লেট ও বাথরুম প্রতিদিন অন্তত একবার পরিষ্কার করুন। পরিষ্কারের জন্য ১ লিটার পানির মধ্যে ২০ গ্রাম (২ টেবিল চামচ পরিমাণ) ব্লিচিং পাউডার মিশিয়ে দ্রবণ তৈরী করুন ও ঐ দ্রবণ দিয়ে উক্ত সকল স্থান ভালোভাবে মুছে ফেলুন। তৈরীকৃত দ্রবণ সর্বোচ্চ ২৪ ঘন্টা পর্যন্ত ব্যবহার করা যাবে।
- রোগীর কাপড়, বিছানার চাদর, তোয়ালে ইত্যাদি ব্যবহৃত কাপড় গুড়া সাবান/ কাপড় কাচা সাবান ও পানি দিয়ে ভালোভাবে পরিষ্কার করে ফেলুন এবং পরে ভালোভাবে শুকিয়ে ফেলুন।
- নোংরা কাপড় একটি লন্ড্রি ব্যাগে আলাদা রাখুন। মল-মূত্র বা নোংরা লাগা কাপড় ঝাঁকাবেন না এবং নিজের শরীর বা কাপড়ে যেন না লাগে তা খেয়াল করুন।
- রোগীর ঘর/টয়লেট/বাথরুম/কাপড় ইত্যাদি পরিষ্কারের পূর্বে একবার ব্যবহারযোগ্য (ডিসপোজেবল) গ্লাভস ও প্লাস্টিক এপ্রোন পরে নিন এবং এ সকল কাজ শেষে উপরের নিয়মে দুই হাত পরিষ্কার করুন।

গর্ভবতী মায়েদের জন্য বিশেষ বিবেচ্য

১. যেসব মায়েদের কোভিড-১৯ সন্দেহ করা হচ্ছে বা নিশ্চিত হয়েছে তাদের পূর্বে উল্লেখিত উপায়ে চিকিৎসা দিতে হবে, পাশাপাশি গর্ভাবস্থায় তাদের শারীরিক সহনক্ষমতাও বিবেচনায় রাখতে হবে।

২. ধাত্রীবিদ্যা বিশেষজ্ঞ ও নৈতিকতা বিষয়ক বিশেষজ্ঞদের পরামর্শ নিয়ে মা ও গর্ভস্থ শিশুর জন্য কল্যাণকর হয় এমনভাবে ঝুঁকি-উপকারিতা বিশ্লেষণ করে নতুন গবেষণালব্ধ ওষুধ ব্যবহার করা উচিত। তবে এ ওষুধ গবেষণা চলাকালীন ব্যবহারের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য নয়।

৩. জরুরী প্রসব বা গর্ভাবস্থার অবসান ঘটানো- এগুলো খুবই কঠিন সিদ্ধান্ত যা অনেক কিছুর ওপর নির্ভর করে। যেমন, গর্ভাবস্থার মেয়াদ, মায়ের অবস্থা, গর্ভস্থ সন্তানের স্থিতিশীলতা ইত্যাদি। ধাত্রীবিদ্যা, নবজাতক ও নিবিড় পরিচর্যা বিষয়ক বিশেষজ্ঞদের সাথে পরামর্শ করে নেয়া খুবই জরুরী।

কোভিড -১৯ আক্রান্ত শিশু এবং মায়েদের যত্ন: আইপিসি এবং বুকের দুধ খাওয়ানো বিষয়ে (ডিজিএইচএস ওয়েবসাইটে পেডিয়াট্রিক্স এবং ওজিএসবি গাইডলাইন দেখুন)

WASTE MANAGEMENT [WHO-2019-NCOV-IPC_WASH-2020.3-ENG]

All health-care waste produced during patient care, including those with confirmed COVID-19 infection, is considered to be infectious (infectious, sharps and pathological waste) and should be collected safely in clearly marked lined containers and sharpsafe boxes. This waste should be treated, preferably on-site, and then safely disposed. Waste generated in waiting areas of health-care facilities can be classified as non-hazardous and should be disposed in strong black bags and closed completely before collection and disposal by municipal waste services.

COVID-19 Isolation Wards / Test Centres and Laboratories:
Used masks (including triple layer mask, N95 mask, etc) have to be discarded and collected in separate 'yellow colour coded plastic bags' (suitable for biomedical waste collection). They have to be handed over to the waste collector engaged by common biomedical waste treatment facility (CBWTF) operator at the doorstep and should be incinerated.

Quarantined homes or other households:
Used masks should be kept in a paper bag for a minimum of 72 hours prior to their disposal as general waste. It is also advised to cut the masks prior to disposal to prevent their reuse.

From containment zones / hotspots and sealed regions (ie red and orange zones):
Used masks among others (gloves, aprons, head cover etc) should be disposed and collected separately by the waste collectors and have to be incinerated or buried at a depth of at least 10 feet from the Earth's surface in order to prevent infection. Also, the sanitation staff have to be advised not to mix waste from these hotspots / containment and sealed zones with the other localities.

Image source: google.com

বর্জ্য ব্যবস্থাপনা

কোভিড-১৯ শনাক্তকৃত রোগীসহ যেমন যেকোন স্বাস্থ্যসেবা হতে উৎপন্ন বর্জ্যকেই (সংক্রামক ধারালো এবং প্যাথলজিক্যাল বর্জ্য) সংক্রামক হিসেবে বিবেচনা করে সাবধানতার সাথে সংগ্রহ করে সুনির্দিষ্টভাবে চিহ্নিত করে ফেলতে হবে। ঐ স্থানেই বর্জ্য ব্যবস্থাপনা করা শ্রেয় তারপর সাবধানে তা ফেলে দিতে হবে। স্বাস্থ্য কেন্দ্রের অপেক্ষা কক্ষে উৎপন্ন বর্জ্যগুলোকে ঝুঁকিমুক্ত হিসেবে আলাদা করে কালো শক্ত বস্তায় ভরে সম্পূর্ণভাবে বন্ধ করে ফেলতে হবে তারপর পৌর বর্জ্যব্যবস্থাপনা সেবার আওতায় তা নিষ্পন্ন করতে হবে।

কোভিড-১৯ আইসোলেশন ওয়ার্ড/ পরীক্ষা কেন্দ্র ও গবেষণাগার-
ব্যবহৃত মাস্কসমূহ (৩ স্তরের বা এন-৯৫ ইত্যাদি) আলাদাভাবে হলুদ রঙের প্লাস্টিক ব্যাগে (বায়োমেডিকেল বর্জ্য সংগ্রহে ব্যবহৃত) ফেলতে ও সংগ্রহ করতে হবে। এগুলো সরাসরি সাধারণ বায়োমেডিকেল বর্জ্য ব্যবস্থাপনাকারীর কাছে কেন্দ্রের দ্বারপ্রান্তেই দিয়ে দিতে হবে/ পুড়িয়ে ফেলতে হবে।

কোয়ারেন্টিনকৃত বাসা-বাড়ী-
ব্যবহৃত মাস্ক কমপক্ষে ৭২ ঘন্টা কাগজের ব্যাগে ফেলে রাখতে হবে তারপর সাধারণ বর্জ্যের সাথে ফেলে দেওয়া যাবে। পুনরায় ব্যবহার প্রতিরোধের জন্য মাস্কটি কেটে ফেলার পরামর্শ দেয়া হয়।

সংক্রমিত বা সীল করে দেওয়া এলাকা (কমলা বা লাল জোন)-
ব্যবহৃত মাস্কসহ অন্যান্য বস্তু যেমন গ্লাভস, অ্যাপ্রোন, হেড কভার ইত্যাদি পেশাদার বর্জ্য সংগ্রাহক দ্বারা তুলে নিয়ে হয় পুড়িয়ে ফেলতে হবে অথবা মাটির অন্তত ১০ ফুট গভীরে পুঁতে ফেলতে হবে যেন সংক্রমণের বিস্তার না ঘটে। এছাড়া পয়ঃনিষ্কাশন ব্যবস্থাপনাকারীদেরও জানিয়ে দিতে হবে যাতে তারা এই লাল চিহ্নিত এলাকার বর্জ্য অন্য এলাকার বর্জ্যের সাথে মিলিয়ে না ফেলে।

MANAGEMENT OF THE DEAD BODY

- If necessary, the bag carrying the corpse can be used as a shroud.
- Before burying the corpse of the suspected corona patient, the person trained in management should wear full protective clothing and collect saliva samples in accordance with the disinfection process and touch or remove the corpse or perform burial.
- Corpses should be touched as less as possible
- If there are any tube catheters attached to the corpse, they should be removed before
- Disposal of contaminants should be done by following all the procedures of infection control.
- Corpses cannot be cleaned or washed uncontrollably
- For burial, all the pores of the corpse (such as nose, ears, anus, etc.) should be closed tightly with cotton so that no liquid can flow out.
- At the point of death, the body should be wrapped with a plastic cover so that it does not come into contact with the outside of the cover.
- Autopsy of corpse of Covid 19 disease cannot be done
- After removal of the corpse, the patient's room should be cleaned and disinfected immediately.
- Reusable equipment should be cleaned and disinfected according to the standard procedure.
- Disinfection should be done on the day of management of funeral / burial work
- Hand sanitizer with soapy water or 70% alcohol should be used for hand hygiene.
- 0.5% hypochlorite solution should be used for cleaning inanimate objects and flat spaces.
- The corpse should be well enclosed after burial so that no wild animal can eat the corpse.
- Corona virus does not spread from incinerated remains or ashes.

Image source: google.com

মৃতদেহের ব্যবস্থাপনা

- প্রয়োজনে মৃতদেহ বহনকারী ব্যাগটিকে কাফন হিসেবে ব্যবহার করা যাবে।
- সন্দেহভাজন করোনা রোগীর মৃতদেহ দাফনের পূর্বে ব্যবস্থাপনায় প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত ব্যক্তি দ্বারা সম্পূর্ণ সুরক্ষা পোশাক পরিধান পূর্বক ও জীবাণুমুক্তকরণ প্রক্রিয়া মেনে মুখের লালার নমুনা সংগ্রহ এবং মৃতদেহ স্পর্শ বা সরানো বা সৎকার/ দাফন কাজ করতে হবে।
- মৃতদেহ স্পর্শ ন্যূনতম রাখতে হবে
- মৃতদেহের সাথে সংযুক্ত সকল টিউব ক্যাথেটার ইত্যাদি যদি থাকে সেগুলো সরিয়ে ফেলতে হবে।
- সংক্রমণ নিয়ন্ত্রণের সকল প্রক্রিয়া পালন করে সংযুক্ত দ্রব্যাদির নিষ্পত্তি করতে হবে।
- অনিয়ন্ত্রিতভাবে মৃতদেহ পরিষ্কার বা ধোয়া যাবেনা
- সৎকারের জন্য মৃতদেহের সকল ছিদ্রপথ (যেমন নাক-কান, পায়ুপথ ইত্যাদি) তুলা দিয়ে ভাল করে বন্ধ করে দিতে হবে যেন কোন তরল গড়িয়ে বের হতে না পারে
- মৃত্যুর স্থানেই মৃতদেহটিকে প্লাস্টিকের কভার দিয়ে এমনভাবে মুড়িয়ে রাখতে হবে যেন তা কভারের বাইরের সংস্পর্শে না আসে
- কোভিড ১৯ রোগের মৃতদেহ ময়না তদন্ত করা যাবেনা
- মৃতদেহ অপসারণের পরে, অবিলম্বে রোগীর ঘরটি পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করে নিতে হবে।
- আদর্শ পদ্ধতি অনুসারে পুনরায় ব্যবহারযোগ্য সরঞ্জামগুলি পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করে নিতে হবে।
- সৎকার/দাফন কাজ করার ব্যবস্থাপনার দিনেই জীবাণুনাশক তৈরি করতে হবে
- হাতের পরিচ্ছন্নতার জন্য সাবান পানি বা ৭০% এলকোহল যুক্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করতে হবে।
- জড়বস্তু ও সমতল স্থান পরিষ্কারের জন্য ০.৫% হাইপোক্লোরাইট সলিউশন ব্যবহার করতে হবে।
- মৃতদেহ দাফনের পর ভালোভাবে ঘিরে রাখতে হবে যাতে কোনো বন্যপ্রাণী মৃত দেহ ভক্ষন করতে না পারে।
- ভস্মকৃত দেহবাশেষ বা ছাই হতে করোনা ভাইরাস ছড়ায় না।

PROTECTION GUIDELINES

The WHO's standard recommendations for the general public to reduce exposure to and transmission of this and other respiratory illnesses are as follows, which include hand and respiratory hygiene, and safe food practices:

1. Frequently clean hands by using alcohol-based hand rub or soap and water
2. Use mask always
3. Follow cough etiquette. When coughing and sneezing cover the mouth and nose with a flexed elbow or tissue – throw the tissue away immediately and wash hands
4. Avoid contact with anyone who has fever and cough (acute respiratory infections);
5. If you have fever, cough and difficulty breathing seek medical care early and share previous travel history with your healthcare provider
6. Avoiding unprotected contact with farm or wild animals
7. The consumption of raw or undercooked animal products should be avoided. Raw meat, milk or animal organs should be handled with care, to avoid cross-contamination with uncooked foods, as per good food safety practices;
8. Within health care facilities, enhance standard infection prevention and control practices in hospitals, especially in emergency departments

Travel Advice

WHO discourages all type of travel unless vital. In case of symptoms suggestive of respiratory illness either during or after travel, travelers are encouraged to seek medical attention and share their travel history with their health care provider.

At the point of entries

As per International Health Regulation the public health authorities suggested some rules at point of entry to any place /country /area (international ports--airports/ground crossing/water ports) in response of pandemic .

Here are some principal measures :

A) Screening of traveler at the point of entry :

1. Entrance must have hand wash facility, measurement of body temperature
2. Travelers must wear masks and walkthrough disinfectants, fill up 'Health Declaration form'
3. People must keep physical distance of minimum 1 metre
4. All person after disembarkation must be provided with a Health Card and must be

প্রতিরোধমূলক নির্দেশনা

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা এই রোগসহ অন্যান্য শ্বাসতন্ত্রের রোগের বিস্তার রোধ করতে কিছু নির্দেশনা দিয়েছে যা নিম্নে বর্ণিত হলো। এর মধ্যে রয়েছে হাত ও শ্বাসতন্ত্রের পরিচ্ছন্নতা ও নিরাপদ খাদ্য নিশ্চিত করা।

১. সাবান পানি বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে ঘন ঘন দুই হাত পরিষ্কার করুন

২. সবসময় মাস্ক ব্যবহার করুন

৩. কাশি শিষ্টাচার মেনে চলুন। হাঁচি-কাশি দেয়ার সময় (টিস্যু দিয়ে বা বাহুর ভাঁজে) নাক-মুখ ঢেকে রাখুন। সাথে সাথে ঢাকনাযুক্ত পাত্রে টিস্যু ফেলে দিন এবং হাত ধুয়ে ফেলুন

৪. যার জ্বর বা কাশি আছে (শ্বাসতন্ত্রের তীব্র সংক্রমণ) তার সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন

৫. আপনার যদি জ্বর, কাশি এবং শ্বাসকষ্ট থাকে তাহলে দ্রুত চিকিৎসা সেবা নিন এবং স্বাস্থ্যকর্মীর কাছে আপনার ভ্রমণ ইতিহাস খুলে বলুন

৬. প্রাণীর খামারে বা বন্যপ্রাণীর কাছে অরক্ষিত অবস্থায় যাবেন না

৭. কাঁচা বা আধারান্না করা প্রাণীর মাংস খাবেন না। কাঁচা মাংস, কাঁচা দুধ ও প্রাণীর অঙ্গ সাবধানে নাড়াচাড়া করবেন যেন রান্না না করা অন্যান্য খাবারের সাথে এগুলো মিশে না যায়। নিরাপদ খাদ্য নিশ্চিত করার নিয়ম এটাই

৮. হাসপাতাল ও স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্রগুলোতে বিশেষ করে জরুরি বিভাগে সংক্রমণ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা জোরদার করুন

ভ্রমণ বিষয়ক পরামর্শ

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা গুরুত্বপূর্ণ না হলে সমস্ত ধরণের ভ্রমণকে নিরুৎসাহিত করে তবে ভ্রমণের সময় বা পরে শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণ এর লক্ষণ বা উপসর্গ দেখা দিলে ভ্রমণকারীদের দ্রুত স্বাস্থ্যসেবা গ্রহণ করে তাদের ভ্রমন ইতিহাস স্বাস্থ্যকর্মীদের কাছে খুলে বলার পরামর্শ দেয়া হয়েছে।

সকল প্রবেশ পথে নির্ধারিত নীতিমালা

আন্তর্জাতিক স্বাস্থ্য বিধিমালা অনুযায়ী জনস্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষ মহামারীকালীন এর প্রতিরোধকল্পে যে কোন স্থান/দেশ/এলাকায় প্রবেশের সময় (আন্তর্জাতিক বন্দর-বিমানবন্দর / গ্রাউন্ড ক্রসিং / জল বন্দর) কিছু নিয়ম মেনে চলার পরামর্শ দেয়।

এখানে কিছু মূল বিষয় উলেখ করা হলো:

ক) প্রবেশের স্থানে ভ্রমণকারীদের স্ক্রিনিং:

১. প্রবেশ মুখে অবশ্যই হাত ধোয়ার সুবিধা থাকতে হবে, শরীরের তাপমাত্রা পরিমাপ করতে হবে

২. ভ্রমণকারীদের অবশ্যই মাস্ক পরতে হবে, জীবাণুনাশক ব্যবস্থা পেরিয়ে আসতে হবে, এবং "স্বাস্থ্য ডিক্লারেশন ফর্ম" পূরণ করতে হবে

৩. সবাইকে অবশ্যই শারীরিক দূরত্ব ন্যূনতম ১ মিটার বজায় রাখতে হবে

৪. বন্দর কর্তৃপক্ষ সকল অবতরণকারী ব্যক্তিকে একটি স্বাস্থ্য কার্ড সরবরাহ করবে এবং অবশ্যই যাত্রীকে সেটি বুঝিয়ে বলা হবে

explained

5. Provision of COVID 19 information leaflet (in different languages) must be ensured

B) Travelers should follow these

- o If it is not necessary avoid travelling
- o When reached travelling place

1. Stay at destination room, don't go outside without emergency
2. Do not stay longer at outside without necessity
3. Avoid crowd/visiting markets (live animals/flesh/other organs of animals)
4. Avoid handshakes and hugs
5. Avoid direct contact with sick persons/animals
6. Cook animal products (fish or meat) well
7. Use mask always
8. Frequently wash your both hands with soap water (at least for 20 seconds)
9. Monitor temperature twice daily and if .100^{0} F, report to authority mentioned in Health Card

C) Travelers returning home (specially from affected countries) should follow these:

1. Keep yourself quarantined for 14 days
2. If possible use separate room, bathroom and toilet at home for at least 14 days after returning. Other wise use separate bed and keep the windows of bathroom and toilet open.
3. Measure temperature twice daily and if .100^{0} F, report to authority mentioned in Health Card
4. Use mask on the way from airport to home. If possible use own transport rather than public transport and keep the windows open while moving
5. When coughing and sneezing cover the mouth and nose with a flexed elbow or tissue
6. Throw the tissue away immediately in covered dustbin and clean both the hands with soap water or hand sanitizer
7. Wash your both hands immediately after sneezing with soap water (at least for 20 seconds) regularly
8. Do not touch your face, eyes or mouth with unwashed hands
9. Avoid handshakes and hugs
10. Avoid public crowd, if need to go out of home use mask to cover your face and nose
11. Cook animal products (fish / poultry / meat) well
12. If you get any symptom within 14 days contact for clinical help through hot line and know what to do next.
13. For mild symptoms stay home and use medical mask to cover face and nose
14. Limit the number of home care giver to one. The care giver must wear mask and should discard the mask after every contact with patient and wash hands

৫. সকল যাত্রীকে কোভিড ১৯ সম্পর্কে তথ্যসংবলিত লিফলেট সরবরাহ করা নিশ্চিত করতে হবে (বিভিন্ন ভাষায়)

খ) বিদেশ ভ্রমণকারীদের ক্ষেত্রে করণীয়

- অত্যাবশ্যক না হলে বর্তমানে বিদেশে ভ্রমণ পরিহার করা উত্তম
- গন্তব্যে পৌঁছে গেলেঃ

১. নির্দিষ্ট কক্ষে থাকুন, জরুরি প্রয়োজন ছাড়া বাইরে যাবনে না

২. প্রয়োজনের অতিরিক্ত ঘরের বাইরে অবস্থান করবেন না।

৩. বাজার (জীবিত প্রাণী / মাংস / প্রাণীর অন্যান্য অঙ্গ কেনাবেচা হয়)/জনসমাগম এড়িয়ে চলুন

৪. করমর্দন, কোলাকুলি থেকে বিরত থাকুন

৫.অসুস্থ ব্যক্তিদের/পশুপাখির সরাসরি সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন

৬.মাছ-মাংস ভালোভাবে রান্না করে খাবেন

৭.সবসময় মাস্ক ব্যবহার করবেন

৮.ঘন ঘন সাবান-পানি দিয়ে হাত ধুবেন (অন্তত ২০ সেকেন্ড যাবৎ)

৯. প্রতিদিন দুইবার শরীরের তাপমাত্রা মাপুন এবং যদি ১০০ ডিগ্রী ফারেনহাইটের, এর বেশি হয় তাহলে স্বাস্থ্য কার্ডে উলিখিত র্কতৃপক্ষকে জানান

গ) বিদেশ থেকে আগত যাত্রীরা সবসময় নিম্নলিখিত নির্দেশনাগুলি মেনে চলবেন

১. নিজেকে ১৪ দিনের জন্য কোয়ারেন্টিনে করে রাখুন

২. ফিরে আসার পর থেকে ১৪ (চৌদ্দ) দিন বাড়ীতে আলাদা ঘর, বাথরুম ও টয়লেট ব্যবহার করুন। সম্ভব না হলে, পৃথক বিছানা ব্যবহার করুন, বাথরুম ও টয়লেটের জানালা খোলা রাখুন

৩. প্রতিদিন দুইবার শরীরের তাপমাত্রা মাপুন এবং যদি ১০০ ডিগ্রি ফারেনহাইটের, এর বেশি হয় তাহলে স্বাস্থ্য কার্ডে উলিখিত কর্তৃপক্ষকে জানান

৪.এয়ারপোর্ট থেকে বাসায় যাবার পথে গাড়ীতে মাস্ক পরবেন। সম্ভব হলে গণপরিবহন ব্যবহার না করে নিজস্ব পরিবহন ব্যবহার করুন এবং পরিবহনের জানালা খোলা রাখুন

৫. সকল সময়ে কাশি শিষ্টাচার মেনে চলবেন (হাঁচি/ কাশির সময় বাহু/ টিস্যু/ কাপড় দিয়ে নাক-মুখ ঢেকে রাখুন)

৬. এ সময় ব্যবহৃত টিস্যু ঢাকনাযুক্ত ময়লার পাত্রে ফেলুন এবং সাবান পানি বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে দুই হাত নিয়মিত পরিষ্কার করুন

৭. হাঁচি কাশির পরপরই/নিয়মিত সাবান ও পানি দিয়ে দুই হাত ধোবেন (অন্তত ২০ সেকেন্ড যাবৎ)

৮.অপরিষ্কার হাতে চোখ, নাক ও মুখ স্পর্শ করবেন না

৯.করমর্দন, কোলাকুলি থেকে বিরত থাকুন

১০. জনসমাগম এড়িয়ে চলুন, বাসার বাইরে যাওয়া অত্যাবশ্যক হলে নাক-মুখ ঢাকার জন্য মাস্ক ব্যবহার করুন

১১. মাছ-মাংস-ডিম ভালোভাবে রান্না করে খান

১২. চৌদ্দ দিনের মধ্যে লক্ষণ (জ্বর, কাশি, শ্বাসকষ্ট ইত্যাদি) দেখা দিলে প্রদত্ত-এর হটলাইন নম্বরে যোগাযোগ করুন এবং পরবর্তী করণীয় জেনে নিন

১৩. মৃদু অসুখের ক্ষেত্রে নিজ ঘরে অবস্থান

immediately after contacting with patient with soap water (at least for 20 seconds)

D) Advice for the Neighbours of travelers

It is incorrect that all people who are returning from abroad are infected with COVID-19. But for safety those who have returned from affected countries within last 14 days, please ask them to abide by the following-

1. Ask them for 'self-quarantine' or to keep separated from healthy people and to wear a medical mask constantly for 14 days
2. Request them not to move outside room unless essential
3. Request them to keep a minimum distance of 1 meter (3 feet) from healthy persons and
4. Ask them to clean both hands frequently with soap water or hand sanitizer.
5. If anyone of the returnees develop any sign-symptoms like
   - o fever (≥ 100°F),
   - o sore throat,
   - o cough,
   - o difficulty in breathing etc

Take above precautions, and advice to contact through DGHS/IEDCR hotlines immediately.

E) Advice for those having colleagues interested to return from abroad

Discourage people visiting/travelling presently in any affected country to come back to Bangladesh right now. However, if return is mandatory for a citizen, please follow the above mentioned precautions and inform about DGHS hotline.

Recommendations for Health Care Workers

The healthcare providers should deliver advance instructions on when and where to seek care when a contact becomes ill, what should be the most appropriate mode of transportation, when and where to enter the designated health care facility, and what infection control precautions should be followed, such as:

a. Notify the receiving medical facility that a symptomatic contact will be coming to their facility
b. While traveling to seek care, the ill person should wear a medical mask.
c. Avoid public transportation to the health care facility
d. The ill contact should be advised to perform respiratory hygiene and hand hygiene always; stand or sit as far away from others as possible (at least 1 m), when in transit and when in the health care facility
e. Appropriate hand hygiene should be employed by the ill contact and caregivers

করুন, নাক-মুখ ঢাকার জন্য মেডিকেল মাস্ক ব্যবহার করুন

১৪. পরিবারের সদস্যদের মধ্যে শুধুমাত্র নির্দিষ্ট একজন রোগীর সেবা করবেন। তিনি মেডিক্যাল মাস্ক ব্যবহার করবেন ও প্রতিবার রোগীর সংস্পর্শে আসার পর মাস্কটি ঢাকনা যুক্ত বিনে ফেলবেন এবং সাবান ও পানি দিয়ে দুই হাত ধুয়ে ফেলবেন (অন্তত ২০ সেকেন্ড যাবৎ)

ঘ) বিদেশ ফেরত প্রতিবেশীদের জন্য করণীয়

বিদেশ ফেরত নাগরিক হলেই তিনি যে করোনা ভাইরাসে আক্রান্ত- এ কথা সঠিক নয়। তারপরও সুস্থতার নিরাপত্তার স্বার্থে যারা বিগত ১৪ দিনের মধ্যে প্রার্দুভাবযুক্ত দেশ থেকে এসেছেন তাদের জন্য নিম্নলিখিত সতর্কতা মেনে চলুন-

১. বিদেশ ফেরত প্রত্যেক যাত্রী বাংলাদেশে আগমনের দিন হতে ১৪ দিনের জন্য 'কোয়ারেন্টিন' -এ বা সুস্থ ব্যক্তিদের থেকে পৃথক থাকতে এবং জরুরী প্রয়োজনে ঘরের বাইরে গেলে মেডিক্যাল মাস্ক ব্যবহার করতে বলুন।

২. একান্ত প্রয়োজন না হলে তাকে ঘরের বাইরে যাওয়া থেকে বিরত থাকতে বলুন।

৩. সুস্থ ব্যক্তিদের থেকে কমপক্ষে ১ মিটার (৩ ফিট) দূরত্ব বজায় রাখতে বলুন।

৪. নিয়মিত সাবান-পানি অথবা হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে দুই হাত পরিস্কার করতে বলুন।

৫. এদের কারো ভেতর যদি নিম্নোক্ত উপসর্গ দেখা দেয়-
   - জ্বর (১০০ ডিগ্রী ফারেনহাইট বা তার বেশি),
   - কাশি,
   - গলাব্যথা,
   - শ্বাসকষ্ট ইত্যাদি

সেক্ষেত্রে উল্লিখিত সাবধানতাগুলো মেনে চলুন এবং দেরী না করে স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের/আইইডিসিআর এর হটলাইনে যোগাযোগ করুন।

ঙ) বিদেশ থেকে ফিরতে ইচ্ছুকদের সহকর্মীদের করণীয়:

বর্তমানে যারা প্রার্দুভাবযুক্ত দেশে অবস্থান করছেন, তাদেরকে বাংলাদেশে ফিরতে নিরুৎসাহিত করুন। যদি তাদের বাংলাদেশে প্রত্যাবর্তন অত্যাবশ্যক হয়, সেক্ষেত্রে তাদের উপরোলিখিত সতর্কতা মেনে চলার পরামর্শ দিন এবং স্বাস্থ্য অধদিপ্তর/আইইডিসিআর এর হটলাইন সম্পর্কে অবহিত করুন।

স্বাস্থ্যসেবা কর্মীদের জন্য নির্দেশনা

স্বাস্থ্যসেবাদানকারীগণ আগে থেকেই নির্দেশনা জানাবেন যে কোভিড-১৯ রোগী সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিদের কেউ অসুস্থ হয়ে পড়লে কোথায় এবং কখন স্বাস্থ্যসেবার জন্য নিতে হবে, সবচেয়ে ভালো পরিবহন কোনটি হবে, কখন এবং কোন পথ দিয়ে নির্ধারিত হাসপাতালে প্রবেশ করতে হবে এবং সংক্রমণ প্রতিরোধের জন্য কি ব্যবস্থা নিতে হবে, যেমনঃ

ক. অসুস্থ ব্যক্তি যেখানে যাবেন সেই স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্রকে জানাতে হবে একজন উপসর্গযুক্ত রোগী তাদের কেন্দ্রে আসছেন
খ. সেবা নেওয়ার জন্য যাত্রাপথে অসুস্থ ব্যক্তিকে মেডিক্যাল মাস্ক পরাতে হবে
গ. গণপরিবহন পরিহার করতে হবে
ঘ. অসুস্থ ব্যক্তিকে সবসময় শ্বাসতন্ত্রের ও হাতের পরিচ্ছন্নতা মেনে চলতে হবে।

f. Any surfaces that become soiled with respiratory secretions or body fluids during transport should be cleaned and disinfected with regular household containing a diluted bleach solution at 0.5% (0.5-part bleach to 99.5 part water)

g. Minimize chance for exposures. Ensure facility policies and practices are in place to minimize exposures to respiratory pathogens including COVID-19. Measures should be implemented before patient arrival, upon arrival, and throughout the duration of the affected patient's presence in the healthcare setting

h. Adherence to Standard, Contact, and Airborne Precautions, Including the Use of Eye Protection Standard Precautions assume that every person is potentially infected or colonized with a pathogen that could be transmitted in the healthcare setting

Be careful to focus on

a) Patient placement
b) Hand hygiene
c) Personal Protective Equipment (gloves, gowns)
d) Respiratory protection,
e) Eye protection
f) Protection while performing aerosol-generating procedures, diagnostic respiratory specimen collection
g) Manage visitor access and movement within the facility
h) Implement engineering controls
i) Monitor and manage ill and exposed healthcare personnel
j) Train and educate healthcare personnel
k) Implement environmental infection control
l) Establish reporting within healthcare facilities and to public health authorities

Guidelines for Rational Use of Personal Protective Equipment (PPE) (Modified from WHO)

Here we summarized WHO's recommendations for the rational use of personal protective equipment (PPE) in healthcare and community settings; in this context, PPE includes gloves, medical masks, goggles or a face shield, and gowns, as well as for specific procedures, respirators (i.e., N95 standard or equivalent) and aprons. This document provides information about when PPE use is most appropriate for individuals in healthcare and community settings.

Purpose:

• Biosafety and infection control.

অন্যদের কাছ থেকে কমপক্ষে ১ মিটার দূরত্বে দাঁড়াতে বা বসতে হবে, পথে বা স্বাস্থ্যসেবাকেন্দ্রে যেখানেই হোক

ঙ. রোগী এবং তার সেবাদানকারীদের দুই হাতের যথাযথ পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখতে হবে

চ. পরিবহনকালীন কোন স্থানে যদি রোগীর দেহ নির্গত কোন তরল যেমন রক্ত, কফ, কাশি, লালা, ইত্যাদি পড়ে তবে দ্রুত তা পরিষ্কার করতে হবে ০.৫% বীচ দ্রবণ (০.৫ ভাগ বীচ ৯৯.৫ ভাগ পানি) দ্বারা- যা সচরাচর আমরা গৃহস্থালীতে ব্যবহার করি

ছ. কোভিড-১৯ আক্রান্তের সংস্পর্শে আসার সুযোগ হ্রাস করতে হবে। এমন ব্যবস্থা গ্রহন করতে হবে ও বজায় রাখতে হবে যেন কোভিড-১৯ সহ সকল জীবাণু মানুষের সংস্পর্শে না আসে। রোগী হাসপাতালে আসার আগে, পৌঁছানোর পর এবং অবস্থানকালীন পুরো সময়টাতে সতর্কতামূলক ব্যবস্থা বজায় রাখতে হবে

জ. প্রমিত সতর্কতা, সংস্পর্শে আসার সতর্কতা, বায়ুবাহিত রোগ বিস্তারের সতর্কতার মানদন্ডে (যেখানে চোখের সুরক্ষাও অন্তর্ভুক্ত) বলা হয়েছে প্রতিটি ব্যক্তিই হাসপাতালের ভেতরে রোগের জীবাণু (সংক্রমিত বা কেবল প্রবেশকৃত) দ্বারা সংক্রমিত হবার ঝুঁকিতে থাকেন

তাই সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে

ক. রোগী রাখার স্থান নির্ণয়ে
খ. হাতের পরিচ্ছন্নতায়
গ. ব্যক্তিগত সুরক্ষা উপকরণে (গ্লাভস/ দস্তানা, গাউনস/আলখাল্লা)
ঘ. শ্বাসতন্ত্রের সুরক্ষায়
ঙ. চোখের সুরক্ষায়
চ. এরোসল (বাষ্প) তৈরী হয় এমন চিকিৎসা বা পরীক্ষায়, শ্বাসতন্ত্রের নমুনা সংগ্রহকালে
ছ. স্বাস্থ্য কেন্দ্রে / হাসপাতালে দর্শনার্থীর যাতায়াত নিয়ন্ত্রণে এবং হাসপাতালের ভেতর দর্শনার্থীদের চলাচলে
জ. সংক্রমণ নিয়ন্ত্রণে প্রকৌশল ব্যবস্থাপনা কার্যকরে
ঝ. অসুস্থ ও ঝুঁকিতে থাকা স্বাস্থ্য সেবাদানকারীদের পর্যবেক্ষণ ও ব্যবস্থাপনায়
ঞ. সংক্রমণ নিয়ন্ত্রণে পরিবেশগত নিয়ন্ত্রণ বাস্তবায়নে
ট. স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্র থেকে জনস্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট করার ব্যবস্থা চালু করা

ব্যক্তিগত সুরক্ষা পোশাক ব্যবহারের নির্দেশাবলী

এখানে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার নির্দেশনা অনুযায়ী স্বাস্থ্য সেবা কেন্দ্রে, গ্রাম পর্যায়ে বা জনসাধারণের মাঝে প্রয়োজন সাপেক্ষে ব্যক্তিগত সুরক্ষা পোশাক (Personal Protective Equipment) ব্যবহারের নিয়মাবলী সংক্ষেপে বর্ণনা করা হয়েছে। এখানে ব্যক্তিগত সুরক্ষা পোশাক বলতে গ্লাভস, মেডিক্যাল মাস্ক, চশমা (গগলস) বা মুখ ঢাকার আবরণী, গাউন, এবং বিশেষ কার্যপদ্ধতির জন্য রেস্পিরেটর (এন ৯৫ ধরণের বা সমমানের) এবং এপ্রন বোঝানো হয়েছে। যারা স্বাস্থ্য সেবা কেন্দ্র, গ্রাম পর্যায়ে বা জনসাধারণের মাঝে কাজ করবেন, তাদের জন্য ব্যক্তিগত সুরক্ষা পোশাক ব্যবহার কখন সবচেয়ে বেশি উপযুক্ত সেই তথ্য-ও এখানে সন্নিবেশিত।

উদ্দেশ্যঃ

● সংক্রমণ প্রতিরোধ ও মানব-সুরক্ষা নিশ্চিত করা

Who will use PPE, What type and When (ব্যক্তিগত সুরক্ষা পোশাক কে, কোন ধরণের ও কখন ব্যবহার করবেন)

Table 1. Recommended PPE during the outbreak of COVID-19 outbreak, according to the setting, personnel, and type of activity (কোভিড-১৯ প্রাদুর্ভাব কালীন স্থাপনা, ব্যক্তি ও কাজের ধরণ অনুযায়ী নির্দেশিত 'ব্যক্তিগত সুরক্ষা সামগ্রী' (পিপিই))

Setting (স্থাপনা)	**Target personnel or patients (উদ্দেশিত ব্যক্তি)**	**Activity (কার্যাবলী)**	**Type of PPE or procedure (পিপিই এর ধরণ বা পদ্ধতি)**
Health care facilities (স্বাস্থ্যসেবাকেন্দ্র)			
Inpatient facilities (অন্তর্বিভাগ)			
Screening (রোগ নির্ণয়) Clinical triage for prioritization of care according to severity (e.g. Manchester classification) should be performed in separate area for individuals with symptoms and signs (রোগের তীব্রতা অনুযায়ী সেবার অগ্রাধিকার নিশ্চিতের জন্য ক্লিনিক্যাল ট্রায়াজ অনুসারে আলাদা উপসর্গের রোগীকে আলাদা স্থানে পরীক্ষা করতে হবে(ম্যানচেস্টার শ্রেণীবিন্যাস))	Health care workers (স্বাস্থ্যসেবাকর্মী)	Preliminary screening not involving direct contact (প্রাথমিকভাবে রোগ নির্ণয় সরাসরি স্পর্শে যাবেনা)	Maintain physical distance of at least 1 metre. (কমপক্ষে ১মিটার দূরত্ব বজায় রাখবেন) • Ideally, build glass/plastic screens to create a barrier between health care workers and patients (রোগী ও স্বাস্থ্যসেবা কর্মীদের মাঝে কাঁচ বা প্লাস্টিকের দেয়াল তৈরী করাই আদর্শ পদ্ধতি) • No PPE required (কোন পিপিই প্রয়োজন নেই). • When physical distance is not feasible and yet no patient contact, use mask and eye protection (যেখানে শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা সম্ভব নয় ও সরাসরি স্পর্শেও যেতে হচ্ছেনা সেক্ষেত্রে মাস্ক ও চোখের সুরক্ষা নিতে হবে).
	Patients with symptoms suggestive of COVID-19 (কোভিড-১৯ এর জন্য নির্দেশিত উপসর্গসহ রোগী)	Any (যেকোন)	• Maintain physical distance of at least 1 metre. (কমপক্ষে ১মিটার দূরত্ব বজায় রাখবেন) • Provide medical mask if tolerated by patient (রোগী সহ্য করতে পারলে মেডিকেল মাস্ক পরতে হবে). • Immediately move the patient to an isolation room or separate area away from others; if this is not feasible, ensure spatial distance of at least 1 metre from other patients. (যত দ্রুত সম্ভব রোগীকে আইসোলেশন কক্ষে নিতে হবে বা আলাদা স্থানে নিতে হবে। যদি এটাও সম্ভব না হয় তবে অন্য রোগীদের থেকে কমপক্ষে ১ মিটার দূরত্ব বজায় রাখতে হবে।) • Perform hand hygiene and have the patient perform hand hygiene (হাতের সুরক্ষা বজায় রাখতে হবে এবং রোগীর হাতও পরিষ্কার করতে হবে)
	Patients without symptoms suggestive of COVID-19 (কোভিড-১৯ এর উপসর্গবিহীন রোগী)	Any (যেকোন)	• No PPE required (কোন পিপিই প্রয়োজন নেই). • Perform hand hygiene and have the patient perform hand hygiene (হাতের সুরক্ষা বজায় রাখতে হবে এবং রোগীর হাতও পরিষ্কার করতে হবে)
Patient room/ward (রোগীর কক্ষ/ওয়ার্ড)	Health care workers (স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী)	Providing direct care to COVID-19 patients, in the absence of aerosol- generating procedures (এরোসল বা বাষ্পীয় পদার্থ তৈরী হয়না এমন ক্ষেত্রে যিনি রোগীকে সরাসরি সেবাদান করবেন)	Medical mask, Gown, Gloves, Eye protection (goggles or face shield), Perform hand hygiene (মেডিকেল মাস্ক, গাউন, গ্লাভস, চশমা (গগলস) বা মুখ ঢাকার আবরণী পরুন, হাত পরিষ্কার করুন।)
	Health care workers (স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী)	Providing direct care to COVID-19 patients in settings where aerosol-generating procedures are frequently in place (এমন কোন	Respirator N95 or FFP2 or FFP3 standard, or equivalent, Gown, Gloves, Eye protection, Apron, Perform hand hygiene (রেস্পিরেটর (এন ৯৫ ধরণের বা সমমানের) গাউন, গ্লাভস, চশমা (গগলস) বা মুখ ঢাকার আবরণী এবং

Setting (স্থাপনা)	Target personnel or patients (উদ্দেশিত ব্যক্তি)	Activity (কার্যাবলী)	Type of PPE or procedure (পিপিই এর ধরণ বা পদ্ধতি)
		মেডিকেল পরীক্ষা করবেন যেখানে শ্বাসতন্ত্র হতে এরোসল/ বাষ্পীয় পদার্থ তৈরি হয়)	এপ্রন পরুন, হাত পরিষ্কার করুন।)
	Cleaners (পরিচ্ছন্নকর্মী)	Entering the room of COVID-19 patients (যিনি কোভিড-১৯ রোগীর রুমে ঢুকবেন)	Medical mask, Gown, Heavy-duty gloves, Eye protection (if risk of splash from organic material or chemicals is anticipated), Closed work shoes, Perform hand hygiene (মেডিকেল মাস্ক, গাউন, হেভি ডিউটি গ্লাভস, চশমা (গগলস) বা মুখ ঢাকার আবরণী (যদি দেহ-নির্গত পদার্থ বা রাসায়নিক দ্রব্য ছিটে লাগার ঝুঁকি থাকে), বুট/বন্ধ ওয়ার্ক শু পরুন এবং হাত পরিষ্কার করুন।)
	Visitors (দর্শনার্থী)	Entering the room of a COVID-19 patient (যিনি কোভিড-১৯ রোগীর রুমে ঢুকবেন)	Maintain physical distance of at least 1 metre, Medical mask, Gown, Gloves, Perform hand hygiene (কমপক্ষে ১ মিটার শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখবেন , মেডিকেল মাস্ক, গাউন, গ্লাভস পরুন,হাত পরিষ্কার করুন।)
Areas of transit where patients are not allowed (e.g. cafeteria, corridors) (যেসব স্থানে রোগীর প্রবেশ অনুমোদিত নয়)	All staff, including health care workers (স্বাস্থ্যসেবা কর্মীসহ সকল কর্মী)	Any activity that does not involve contact with COVID-19 patients (কোভিড-১৯ রোগীর সরাসরি সংস্পর্শে আসা ব্যতীত সকল কাজ)	Maintain physical distance of at least 1 metre, No PPE required, Perform hand hygiene (কমপক্ষে ১ মিটার শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখুন। কোন পিপিই প্রয়োজন নেই। হাত পরিষ্কার করুন।)
Laboratory (ল্যাবরেটরী)	Lab technician (ল্যাবরেটরী টেকনিশিয়ান)	Manipulation of respiratory samples Specimen handling for molecular testing would require BSL-2 or equivalent facilities.Handling and processing of specimens from cases with suspected or confirmed COVID-19 infection that are intended for additional laboratory tests, such as haematology or blood gas analysis, should apply standard precautions (যিনি শ্বাসতন্ত্রের নমুনা সংগ্রহ করেন। মলিকিউলার টেস্টের জন্য যিনি নমুনা নিয়ে কাজ করেন, তার বিএসএল-২ বা সমপর্যায়ের সুবিধা প্রয়োজন। সন্দেহকৃত বা শনাক্ত কোভিড রোগীর নমুনা নিয়ে যারা কাজ করেন আরও পরীক্ষার জন্য যেমন, হেমাটলজি, বাড গ্যাস এনালাইসিস ইত্যাদি, তাদের যথাযথ সুরক্ষা ব্যবস্থা নেয়া উচিত।)	Maintain physical distance of at least 1 metre, Medical mask, Eye protection, Gown, Gloves, Perform hand hygiene (কমপক্ষে ১ মিটার শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখুন। মেডিকেল মাস্ক, চোখের সুরক্ষা, গাউন, গ্লাভস পরুন, হাত পরিষ্কার করুন।)
Administrative areas (প্রশাসনিক কক্ষ)	All staff, including health care workers. (স্বাস্থ্যসেবা কর্মীসহ সকল কর্মী)	Administrative tasks that do not involve contact with COVID-19 patients. (প্রশাসনিক কর্মকাণ্ড কোভিড-১৯ রোগীর সংস্পর্শে আসেনা)	Maintain physical distance of at least 1 metre, No PPE required, Perform hand hygiene (কমপক্ষে ১ মিটার শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখুন। কোন পিপিই প্রয়োজন নেই। হাত পরিষ্কার করুন।)

Outpatient facilities (বহির্বিভাগ)			
Setting (স্থাপনা)	**Target personnel or patients (উদ্দেশিত ব্যক্তি)**	**Activity (কার্যাবলী)**	**Type of PPE or procedure (পিপিই এর ধরণ বা পদ্ধতি)**
Screening / triage (রোগ নির্ণয়/ ট্রায়াজ এলাকা)	Health care workers (স্বাস্থ্যকর্মী)	Preliminary screening not involving direct contactc. (প্রাথমিকভাবে রোগ নির্ণয় সরাসরি স্পর্শে যাবেনা)	• Maintain physical distance of at least 1 metre. (কমপক্ষে ১মিটার দুরত্ব বজায় রাখবেন) • Ideally, build a glass/plastic screen to create a barrier between health care workers and patients (রোগী ও স্বাস্থ্যসেবা কর্মীদের মাঝে কাঁচ বা প্লাস্টিকের দেয়াল তৈরী করাই আদর্শ পদ্ধতি) • No PPE required (কোন পিপিই প্রয়োজন নেই) • When physical distance is not feasible and yet no patient contact, use mask and eye protection. (যেখানে শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা সম্ভব নয় ও সরাসরি স্পর্শেও যেতে হচ্ছেনা সেক্ষেত্রে মাস্ক ও চোখের সুরক্ষা নিতে হবে) • Perform hand hygiene (হাত পরিষ্কার করুন)
	Patients with symptoms suggestive of COVID-19 (কোভিড-১৯ এর জন্য নির্দেশিত উপসর্গসহ রোগী)	Any (যেকোন)	Maintain spatial distance of at least 1 metre, Provide medical mask if tolerated, Perform hand hygiene (কমপক্ষে ১ মিটার শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখতে হবে, রোগী সহ্য করতে পারলে মেডিকেল মাস্ক পরতে হবে, হাত পরিষ্কার করুন ।)
	Patients without symptoms suggestive of COVID-19 (কোভিড-১৯ এর উপসর্গবিহীন রোগী)	Any (যেকোন)	No PPE required, Perform hand hygiene (কোন পিপিই প্রয়োজন নেই, হাতের সুরক্ষা বজায় রাখতে হবে)
Waiting room (অপেক্ষা করার কক্ষ)	Patients with symptoms suggestive of COVID-19 (কোভিড-১৯ এর জন্য নির্দেশিত উপসর্গসহ রোগী)	Any (যেকোন)	• Provide medical mask if tolerated (রোগী সহ্য করতে পারলে মেডিকেল মাস্ক পরতে হবে). • Immediately move the patient to an isolation room or separate area away from others; if this is not feasible, ensure spatial distance of at least 1 metre from other patients (যত দ্রুত সম্ভব রোগীকে আইসোলেশন কক্ষে নিতে হবে বা আলাদা স্থানে নিতে হবে। যদি এটাও সম্ভব না হয় তবে অন্য রোগীদের থেকে কমপক্ষে ১ মিটার দূরত্ব বজায় রাখতে হবে). • Have the patient perform hand hygiene (হাতের সুরক্ষা বজায় রাখতে হবে এবং রোগীর হাতও পরিষ্কার করতে হবে)
	Patients without respiratory symptoms (কোভিড-১৯ এর উপসর্গবিহীন রোগী)	Any (যেকোন)	No PPE required, Have the patient perform hand hygiene (কোন পিপিই প্রয়োজন নেই , হাতের সুরক্ষা বজায় রাখতে হবে এবং রোগীর হাতও পরিষ্কার করতে হবে ।)
Consultation room	Health care workers (স্বাস্থ্যকর্মী)	Physical examination of patient with symptoms suggestive of COVID-19 (কোভিড-১৯ এর উপসর্গ-সহ রোগী শারীরিক পরীক্ষা করবেন)	Medical mask, Gown, Gloves, Eye protection, Perform hand hygiene (মেডিকেল মাস্ক, গাউন, গ্লাভস, চোখের সুরক্ষা সামগ্রী ব্যবহার করুন, হাত পরিষ্কার করুন ।)
	Health care workers (স্বাস্থ্যকর্মী)	Physical examination of patients without symptoms suggestive of COVID-19 (কোভিড-১৯ এর উপস-র্গবিহীন রোগী শারীরিক পরীক্ষা করবেন)	PPE according to standard precautions and risk assessment, Perform hand hygiene (প্রমিত সুরক্ষা ও ঝুঁকি পরিমাপ সাপেক্ষে পিপিই ব্যবহার করুন, হাত পরিষ্কার করুন)
	Patients with symptoms suggestive of COVID-19 (কোভিড-১৯ এর জন্য নির্দেশিত উপসর্গসহ রোগী)	Any (যেকোন)	Provide medical mask if tolerated, Hand hygiene and respiratory etiquette (রোগী সহ্য করতে পারলে মেডিকেল মাস্ক পরতে বলুন, হাত পরিষ্কার করুন, শ্বাসতন্ত্রের শিষ্টাচার পালন করুন)
	Patients without symptoms suggestive of COVID-19 (কোভিড-১৯ এর উপসর্গবিহীন রোগী)	Any (যেকোন)	No PPE required, Have the patient perform hand hygiene (কোন পিপিই প্রয়োজন নেই, রোগীর হাত পরিষ্কার করুন)

Setting (স্থাপনা)	Target personnel or patients (উদ্দেশিত ব্যক্তি)	Activity (কার্যাবলী)	Type of PPE or procedure (পিপিই এর ধরণ বা পদ্ধতি)
	Cleaners (পরিচ্ছনতাকর্মী)	After and between consultations with patients with respiratory symptoms. (শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণ আছে এমন রোগী দেখার শেষে ও মাঝে)	Medical mask, Gown, Heavy-duty gloves, Eye protection (if risk of splash from organic material or chemicals), Closed work shoes, Perform hand hygiene (মেডিকেল মাস্ক, গাউন, হেভি ডিউটি গ্লাভস, চশমা (গগলস) বা মুখ ঢাকার আবরণী (যদি দেহ-নির্গত পদার্থ বা রাসায়নিক দ্রব্য ছিটে লাগার ঝুঁকি থাকে), বুট/বন্ধ ওয়ার্ক শু পরুন, হাত পরিষ্কার করুন)
Administrative areas (প্রশাসনিক কক্ষ)	All staff, including health care workers (স্বাস্থ্যসেবা কর্মীসহ সকল কর্মী)	Administrative tasks (প্রশাসনিক কর্মকাণ্ড কোভিড-১৯ রোগীর সংস্পর্শে আসেনা)	Maintain physical distance of at least 1 metre between staff, No PPE required, Perform hand hygiene (কমপক্ষে ১ মিটার শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখুন। কোন পিপিই প্রয়োজন নেই। হাত পরিষ্কার করুন)

Points of entry (সকল প্রবেশমুখ)			
Ambulance or transfer vehicle (অ্যাম্বুলেন্স বা পরিবহন)	Health care workers (স্বাস্থ্যসেবাকর্মী)	Transporting suspected COVID-19 patients to the referral health care facility (যিনি সন্দেহভাজন কোভিড-১৯ রোগীকে রেফারেল স্বাস্থ্য কেন্দ্রে নিয়ে যেতে যিনি সহায়তা করবেন)	Medical mask, Gowns, Gloves, Eye protection, Perform hand hygiene (মেডিকেল মাস্ক, গাউন, গ্লাভস, চশমা (গগলস) বা মুখ ঢাকার আবরণী, হাত পরিষ্কার করুন।)
	Driver	Involved only in driving the patient with suspected COVID-19 disease and the driver's compartment is separated from the COVID-19 patient (যিনি কোভিড-১৯ রোগী পরিবহন করবেন এবং রোগী ও ড্রাইভারের বসার স্থান কোন দেয়াল দিয়ে পৃথকীকৃত)	Maintain physical distance of at least 1 metre, No PPE required, Perform hand hygiene (কমপক্ষে ১ মিটার শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখুন। কোন পিপিই প্রয়োজন নেই। হাত পরিষ্কার করুন।)
		Assisting with loading or unloading patient with suspected COVID-19 (যিনি কোভিড-১৯ রোগীর ওঠা-নামার কাজে সাহায্য করেছেন)	Medical mask, Gowns, Gloves, Eye protection, Perform hand hygiene (মেডিকেল মাস্ক, গাউন, গ্লাভস, চশমা (গগলস) বা মুখ ঢাকার আবরণী, হাত পরিষ্কার করুন।)
		No direct contact with patient with suspected COVID-19, but no separation between driver's and patient's compartments (সরাসরি সংস্পর্শ নেই, কিন্তু রোগী ও ড্রাইভারের বসার স্থান কোন দেয়াল দিয়ে পৃথকীকৃত নয়)	Medical mask, Perform hand hygiene (মেডিকেল মাস্ক, হাত পরিষ্কার করুন)
	Patient with suspected COVID-19 (কোভিড-১৯ সন্দেহকৃত রোগী)	Transport to the referral health care facility. (সুপারিশকৃত স্বাস্থ্যসেবাকেন্দ্রে চলে যাবেন)	Medical mask if tolerated, Have the patient perform hand hygiene (সহ্য করতে পারলে মেডিকেল মাস্ক ব্যবহার করুন, হাত পরিষ্কার করুন)
	Cleaners (পরিচ্ছনতাকর্মী)	Cleaning after and between transport of patients with suspected COVID-19 to the referral health care facility. (যিনি কোভিড-১৯ রোগী পরিবহন হয়েছে ঐ গাড়ী রোগী পরিবহনের সময় বা পরে পরিষ্কার করেছেন)	Medical mask, Gown, Heavy duty gloves, Eye protection (if risk of splash from organic material or chemicals), Boots or closed work shoes, Perform hand hygiene (মেডিকেল মাস্ক, গাউন, হেভি ডিউটি গ্লাভস, চশমা (গগলস) বা মুখ ঢাকার আবরণী (যদি দেহ-নির্গত পদার্থ বা রাসায়নিক দ্রব্য ছিটে লাগার ঝুঁকি থাকে), বুট/বন্ধ ওয়ার্ক শু পরুন, হাত পরিষ্কার করুন।)

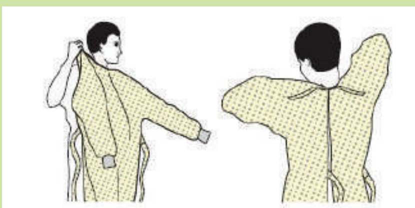
Special considerations for rapid-response teams assisting with public health investigations (জনস্বাস্থ্যবিষয়ক অনুসন্ধান কাজে সহায়তায় দ্রুত সাহায্যকারী দলের জন্য বিশেষ নির্দেশনা)			
Anywhere (যেকোন স্থানে)	Rapid-response team investigators (দ্রুত সাহায্যকারী অনুসন্ধানী দল)	Remote interview of suspected or confirmed COVID-19 patients or their contacts (কোভিড-১৯ শনাক্ত রোগী বা তার সংস্পর্শে আসা মানুষের সাথে দূর থেকে আলাপচারিতা).	• No PPE if done remotely (e.g. by telephone or video conference) (কোন পিপিই প্রয়োজন নেই যদি ফোন বা ভিডিও কনফারেন্সে আলাপ হয়). • Remote interview is the preferred method (দূর থেকে আলাপচারিতাই গ্রহণযোগ্য).
		In-person interview of suspected or confirmed COVID-19 patients or contacts	• Medical mask (মেডিকেল মাস্ক) • Maintain physical distance of at least 1 metre

		without direct contact (কোভিড-১৯ সন্দেহকৃত বা শনাক্ত রোগী বা তার সংস্পর্শে আসা মানুষের সাথে সরাসরি সংস্পর্শে না গিয়ে আলাপচারিতা.	(কমপক্ষে ১ মিটার শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা). • The interview should be conducted outside the house or outdoors, and confirmed or suspected COVID-19 patients should wear a medical mask if tolerated (আলাপচারিতাটি ঘরের বাইরে বা খোলা জায়গায় করতে হবে এবং রোগী সহ্য করতে পারলে তাকে মেডিকেল মাস্ক পরাতে হবে). • Perform hand hygiene (হাত পরিষ্কার করতে হবে)

During outbreak or other special situation: Wearing (Donning) PPE
ব্যক্তিগত সুরক্ষা পোশাক যেভাবে পরবেন (আউটব্রেক বা অন্য বিশেষ পরিস্থিতিতে)

1. Gown

- Fully cover body from neck to knees, arms to end of wrists, and wrap around the back.
- Fasten in neck and waist

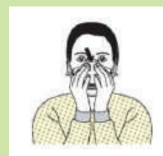


১. গাউন

- গলা থেকে হাঁটু পর্যন্ত, কব্জি পর্যন্ত হাতে পুরোটুকু, ঢেকে ফেলুন এবং পিঠের দিকে বেঁধে ফেলুন।
- ঘাড়ের ও কোমরের পিছন দিকে বেঁধে ফেলুন।

2. Respirator

- Secure ties or elastic bands at middle of head and neck.
- Fix flexible band to nose- bridge.
- Fix snug to face and below chin.
- Fit- check respirator.



২. রেস্পিরেটর

- কপাল ও গলার মাঝ বরাবর এটি পরুন।
- নাকের গঠন মোতাবেক নমনীয় ব্যান্ডসহ অংশটুকু নাকের উপরে ভালোভাবে আটকে নিন।
- মাস্কের নিচের নরম অংশটুকু মুখ ও থুতনির নিচ দিয়ে ভালোভাবে আটকে নিন।
- রেস্পিরেটর ভালোভাবে আটকিয়েছে কিনা পরীক্ষা করে নিন।

3. Goggles or face shield

- Place over face and eyes and adjust to fit.

৩. চশমা (গগলস) বা মুখ ঢাকার আবরণী

- মুখ ও চোখের বহিরাংশে ভালোভাবে পরুন এবং নিজের সাথে মানানসই করে নিন।

4. Gloves

- Extend to cover wrist of isolation gown.

৪. গ্লাভস

- গাউনের কব্জি পর্যন্ত ঢেকে যায় এমনভাবে গ্লাভস পরুন।

5. Boots or shoe cover

Put on rubber boots. If not available, wear shoe covers on closed, puncture proof and fluid resistant shoes.

৫. বুট বা শ্যু কাভার

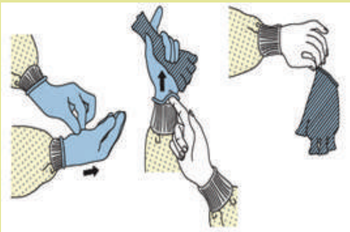
- রাবারের জুতো পরুন। যদি না থাকে, তবে ছিদ্র বিহীন ও পানি ঢুকে না এমন বন্ধ জুতোর উপরে শ্যু কাভার পরুন।

Removing (Doffing) PPE

ব্যক্তিগত সুরক্ষা পোশাক যেভাবে খুলবেন

1. Gloves

- Using a gloved hand,grasp the palm area of the other gloved hand and peel off first glove.
- Hold removed glove in gloved hand.
- Slide fingers of ungloved hand under remaining glove at wrist and peel off second glove over first glove.
- Discard gloved in a waste container.
- If hands are contaminated during gloves removal,immediately wash hands or use an alcohol-based hand sanitizer.

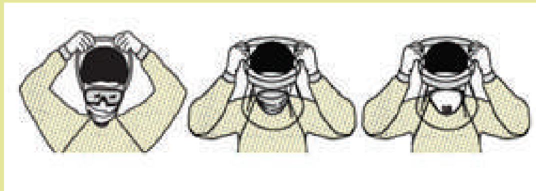


১. গ্লাভস

- যে কোন একটি গ্লাভস পরা হাত দিয়ে গ্লাভস পরা অপর হাতের তালুর মাঝখানে ধরে ঐ গ্লাভস টি খুলে ফেলুন।
- খুলে ফেলা গ্লাভসটি গ্লাভস পরে থাকা হাতের মুঠোতে রাখুন।
- গ্লাভস খোলা হাতের আঙ্গুল গ্লাভস পরা হাতের কব্জির গোড়ায় গ্লাভসএর ভিতর দিক দিয়ে ঢুকিয়ে দিন এবং এই গ্লাভসটিও টান দিয়ে খুলে ফেলুন।
- খুলে ফেলা গ্লাভস ময়লার পাত্রে ফেলুন।
- গ্লাভস খোলার সময় হাত নোংরা হলে সাথে সাথে হাত সাবান দিয়ে ধুয়ে ফেলুন অথবা অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।

2. Goggles / Face shield

- Remove goggles or face shield from the back by lifting head band or ear pieces.
- If the item is reusable put in a designated container for reprocessing. Otherwise discard in a waste container.
- If hands are contaminated during goggles or face shield removal, immediately wash hands or use an alcohol-based hand sanitizer.



২. চশমা (গগলস) বা মুখ ঢাকার আবরণী

- পিছন থেকে হেড ব্যান্ড বা ইয়ার পিস তুলে ধরে চশমা (গগলস) বা মুখ ঢাকার আবরণী খুলে ফেলুন।
- পুনঃব্যবহারযোগ্য হলে প্রক্রিয়াকরণের জন্য নির্ধারিত পাত্রে এগুলো রাখুন। না হলে, ময়লার পাত্রে ফেলে দিন।
- গগলস বা মুখ ঢাকার আবরণী খোলার সময় হাত নোংরা হলে সাথে সাথে হাত সাবান দিয়ে ধুয়ে ফেলুন অথবা অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।

3. Gown

- Unfasten gown ties, taking care that sleeves don't contact your body.
- Pull gown away from neck and shoulders, touching inside of gown only.
- Turn gown inside out.
- Fold or roll into a bundle and discard in a waste container.
- If hands are contaminated during gown removal, immediately wash hands or use an alcohol-based hand sanitizer

৩. গাউন

- গাউনের পিছনে বাধা দড়ি খুলে ফেলুন এবং খেয়াল রাখুন যেন গাউনের হাতার সাথে দেহের সংস্পর্শ না হয়।
- গাউনের শুধুই অভ্যন্তরভাগ স্পর্শ করে গলা ও কাঁধ থেকে গাউন খুলে ফেলুন।
- গাউনের ভিতরের পাশ বাইরের দিকে রাখুন।
- গাউনটি ভাঁজ করুন বা গোল করে বান্ডিল তৈরি করে ময়লার পাত্রে ফেলুন।
- গাউন খোলার সময় হাত নোংরা হলে সাথে সাথে হাত সাবান দিয়ে ধুয়ে ফেলুন অথবা অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।

4. Mask / respirator

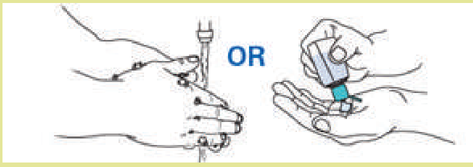
- Grasp bottom ties or elastics of the mask / respirator, then the ones at the top, and remove without touching the front.
- Discard in a waste container.
- If hands are contaminated during mask / respirator removal, immediately wash hands or use an alcohol-based hand sanitizer.

৪. মাস্ক বা রেস্পিরেটর

- মাস্ক বা রেস্পিরেটরের নিচের ফিতা/ইলাস্টিক আগে খুলুন, পরে উপরের ফিতাটি খুলুন এবং মাস্ক বা রেস্পিরেটরের সামনের দিক স্পর্শ না করে এটি খুলে ফেলুন।
- ব্যবহৃত মাস্ক বা রেস্পিরেটর ময়লার পাত্রে ফেলুন।
- মাস্ক বা রেস্পিরেটর খোলার সময় হাত নোংরা হলে সাথে সাথে হাত সাবান দিয়ে ধুয়ে ফেলুন অথবা অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।

5. Hand wash

- Wash hands or use an alcohol-based hand sanitizer immediately after removing all PPE..



৫. হাত ধোওয়া

- ব্যক্তিগত সুরক্ষা পোশাক খোলার পর হাত সাবান দিয়ে ধুয়ে ফেলুন অথবা অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।

Steps of removal and disposal of Personal Protective Equipment:

- Go to the designated place for removal of PPE.
- Remove cap/ hair cover, mask and goggles.
- Remove laboratory coat and shoe cover with your gloves still on and dispose of in biohazard bag/ color coded bin. Then decontaminate with detergent water for 30 minutes (or 0.05% hypochlorite solution for 10 minutes) and send for autoclaving. After autoclaving, the waste will be disposed either by sanitary landfill or incineration.
- If wearing lab shoes, remove them (ideally using the boot remover) without touching them with your hands
- Dispose of used gloves
- Perform hand hygiene

ব্যক্তিগত সুরক্ষা পোশাক খোলা এবং ফেলে দেওয়ার ধাপসমূহঃ

- ব্যক্তিগত সুরক্ষা পোশাক খোলার জন্য নির্দিষ্ট স্থানে যেতে হবে।
- ক্যাপ, মাস্ক, গগলস খুলতে হবে।
- গ্লাভস পরে থাকা অবস্থায় ল্যাবরেটরী কোট ও শ্যু কাভার খুলতে হবে এবং তা বায়ো-হ্যাজার্ড ব্যাগ বা কালার কোডেড বিনে ফেলে দিতে হবে।
  এরপর ডিটারজেন্টযুক্ত পানিতে ৩০ মিনিট (অথবা ০.০৫% হাইপোক্লোরাইট দ্রবণ দিয়ে ১০ মিনিট) ভিজিয়ে রেখে সংক্রমণমুক্ত করতে হবে এবং অটোক্লেভিং-এর জন্য পাঠাতে হবে। অটোক্লেভিং-এর পর এ সকল দ্রব্য স্যানিটারী ল্যান্ডফিলে পুঁতে ফেলতে হবে বা পুড়িয়ে ফেলতে হবে।
- ল্যাবোরেটরীর জুতো পরে থাকলে তা হাত দিয়ে স্পর্শ না করে খুলে নিতে হবে (বুট রিমুভার দিয়ে করা ভালো) ।
- ব্যবহৃত গ্লাভসগুলো ফেলে দিতে হবে।
- সাবান পানি দিয়ে উপরে উল্লিখিত পদ্ধতিতে হাত সাবান পানি দিয়ে ধুতে হবে।

How to put on, use, take off and dispose off a medical mask

মেডিক্যাল মাস্ক পরিধান, ব্যবহার ও ব্যবহার শেষে ফেলবার পদ্ধতি

- Before putting on a medical mask, clean hands with sanitizer, hand rub or soap and water.
  মেডিক্যাল মাস্ক পরার আগে সাবান-পানি /স্যানিটাইজার/ হ্যান্ড রাব দিয়ে হাত পরিষ্কার করে নিতে হবে।
- Cover mouth and nose with medical mask and make sure there are no gaps between your face and the mask.
  মেডিক্যাল মাস্ক এমনভাবে পরতে হবে যেন মুখ ও নাকের সাথে মাস্কের কোন ফাঁক না থাকে।
- Avoid touching the medical mask while using it; if you do, clean your hands with sanitizer, hand rub or soap and water.
  মেডিক্যাল মাস্ক পরে থাকা অবস্থায় এটি স্পর্শ করা উচিত নয়। করে ফেললে সাবান-পানি /স্যানিটাইজার/ হ্যান্ড রাব দিয়ে হাত পরিষ্কার করে নিতে হবে।
- Replace the medical mask with a new one as soon as it is damp and do not re-use single-use masks.
  ভিজে যাওয়া মেডিক্যাল মাস্ক ফেলে দিতে হবে এবং একবার ব্যবহার করে খুলে ফেলা মাস্ক পুনর্ব্যবহার করা যাবেনা।
- To remove the mask: remove it from behind (do not touch the front of mask, touch the ribbons); discard immediately in a closed bin; clean hands with sanitizer, hand rub or soap and water.
  মেডিক্যাল মাস্ক খুলতে হলে পেছন থেকে খুলতে হবে (সামনের অংশ ছোঁয়া যাবেনা, ফিতা ধরে খুলতে হবে) এবং ঢাকনাওয়ালা ডাস্টবিনে ফেলতে হবে। সাবান-পানি /স্যানিটাইজার/ হ্যান্ড রাব দিয়ে হাত পরিষ্কার করে নিতে হবে।

Using a medical mask

মেডিক্যাল মাস্কের ব্যবহার

- When you are healthy, you need to wear a medical mask only if you are going to take care of a person with suspected COVID-19 infection.
  একজন সুস্থ ব্যক্তির তখনই মেডিক্যাল মাস্ক পরা উচিত যখন তিনি কোন অসুস্থ বা সন্দেহকৃত কোভিড-১৯ ব্যক্তির সেবা করছেন।
- Wear a medical mask if you are coughing or sneezing or suffering from any respiratory illness
  যদি কারো হাঁচি-কাশি হয় বা কেউ শ্বাসতন্ত্রের কোন কষ্টে ভুগতে থাকেন তবে তাকে মেডিক্যাল মাস্ক পরতে হবে।
- Medical masks are effective only when used in combination with frequent hand-cleaning with sanitizer, hand rub or soap and water.
  মেডিক্যাল মাস্ক ব্যবহার তখনই কার্যকর হবে যদি এর সাথে সাথে স্যানিটাইজার/ হ্যান্ড রাব বা সাবান-পানি দিয়ে দুই হাতের পরিচ্ছন্নতাও বজায় রাখা হয়।

Quarantine & Isolation : Difference between them

Isolation: Isolation restricts the movement of ill persons to help stop the spread of certain diseases among healthy persons.

Quarantine : Quarantine means separating a person or group of people who have been exposed to a contagious disease but have not developed illness (symptoms) from others who have not been exposed in order to prevent the possible spread of that disease. For COVID--19, the period of quarantine is 14 days from the last date of exposure because 14 days is the longest incubation period seen for similar coronaviruses. In Bangladesh the health authority is also keeping the passengers coming back from abroad or in any other case where necessary quarantined for 14 days.

	Isolation (*আইসোলেশন*)	Quarantine (*কোয়ারেন্টিন*)
Used for (*প্রযোজ্য*)	People who are ill with contagious diseases (সংক্রামক ব্যধি দ্বারা যারা আক্রান্ত)	People who have been exposed to a contagious disease, but are not sick (সংক্রামক ব্যক্তির সংস্পর্শে এসেছে কিন্তু অসুস্থ নন)
Process (*প্রক্রিয়া*)	Receive care for the disease, with precautions put into place (such as protective clothing for health care providers) to prevent the spread of the disease (রোগের চিকিৎসা করা হয়, সতর্ক ব্যবস্থাসহ (যেমনঃ স্বাস্থ্য সেবা কর্মী সুরক্ষা পোশাক পরবে) যেন রোগটি না ছড়ায়)	Individuals are separated from others who have not been exposed to the disease, and can receive antibiotics, early diagnostic testing and symptom monitoring (যারা কোন সংক্রামক রোগে আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে এসেছে, তাদের অন্য সুস্থ ব্যক্তিদের থেকে আলাদা রাখা হয় এদের এন্টিবায়োটিক দেয়া যেতে পারে, শারীরিক পরীক্ষা এবং লক্ষণ পর্যালোচনা করা যেতে পারে)
Length (*সময়*)	• For symptomatic patients: 10 days after symptom onset, plus at least 3 additional days without symptoms (including without fever and without respiratory symptoms) (উপসর্গযুক্ত রোগীদের ক্ষেত্রে ঃ উপসর্গদেখা দেবার পর ১০ দিন যোগ উপসর্গবিহীন আরো ৩ দিন) • For asymptomatic cases: 10 days after positive test for SARS-CoV-2. (উপসর্গহীন রোগীদের ক্ষেত্রে ঃ সার্স-কোভ-২ টেস্ট পজিটিভ আসার পর ১০ দিন) • Also can continue with previous rule as “the initial recommendation of two negative PCR tests at least 24 hours” (পূর্বের নিয়মও অনুসরণ করা যেতে পারে অর্থাৎ ২৪ ঘন্টার ব্যবধানে পরপর ২টি টেস্ট নেগেটিভ আসা)	Incubation period of the disease 14 days (রোগের সুপ্তিকাল ১৪ দিন)
Location (*স্থান*)	Hospital, Health care facility or patient’s home (হাসপাতাল, স্বাস্থ্যসেবাকেন্দ্র বা রোগীর বাড়ী)	Home, designated emergency facility or specialized facility (বাড়ী, নির্ধারিত জরুরী স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্র বা বিশেষায়িত কেন্দ্র)

কোয়ারেন্টিন ও আইসোলেশন ঃ এদের মাঝে পার্থক্য

আইসোলেশনঃ আইসোলেশন দ্বারা অসুস্থ ব্যক্তিদের চলাফেরা বন্ধ করা হয় যেন সংক্রামক রোগটি সুস্থ ব্যক্তিদের মাঝে ছড়িয়ে না পড়ে।

কোয়ারেন্টিনঃ ‘কোয়ারেন্টিন’-এর অর্থ হচ্ছে সেইসব সুস্থ ব্যক্তিদের, যারা কোন সংক্রামক রোগে আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে এসেছে, তাদের অন্য সুস্থ ব্যক্তিদের থেকে আলাদা রাখা, তাদের গতিবিধি নিয়ন্ত্রণ করা এবং তারা ঐ সংক্রামক রোগে আক্রান্ত হয় কিনা একটা নির্দিষ্ট সময় পর্যন্ত তা পর্যবেক্ষণ করা। কোভিড-১৯ এর জন্য রোগের সুপ্তিকাল ১৪ দিন। কারন অন্যান্য করোনাভাইরাসের ক্ষেত্রে, দেখা গেছে ১৪ দিনই দীর্ঘতম সুপ্তিকাল। বাংলাদেশেও স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষ বিদেশ ফেরত অথবা অন্য যে ক্ষেত্রে প্রযোজ্য ব্যক্তিদের ১৪ দিন কোয়ারেন্টিন রেখেছে।

Frequently asked questions

1. When will you suspect that you are infected with coronavirus?

• Within the last 14 days, if you have-
  - o Travelled to any affected country, or
  - o Come in contact with a coronavirus infected person
  - o And, if you experience any sign-symptoms like

    fever (≥ 100°F), sore throat, cough, difficulty in breathing

2.Does antibiotic work on COVID-19?

• Antibiotics work on Bacteria and COVID--19 is a viral diseases.

• As COVID-19 is a viral disease, antibiotics will not work here.

• But if someone is admitted to hospital being infected by COVID-19 can get antibiotic advised by the physician to treat co-infection

3. Can someone who has been quarantined for COVID-19 spread the illness to others?

Someone who has been released from COVID--19 quarantine is not considered a risk for spreading the virus to others because they have not developed illness during the incubation period.

4. Can I receive parcel from any affected country?

• Yes, it is safe.

• People receiving packages are not at risk of contracting the new coronavirus. From experience with other coronaviruses, we know that these types of viruses don't survive long on objects, such as letters or packages.

5. Can COVID-19 be caught from a person who presents no symptoms?

Understanding the time when infected patients may spread the virus to others is critical for control efforts. Detailed medical information from people infected is needed to determine the infectious period of COVID-19. According to recent reports, it may be possible that people infected with COVID-19 may be infectious before showing significant symptoms. However, based on currently available data, the people who have symptoms are causing the majority of virus spread.

6. Can we eat eggs and meat of domestic animals?

All food stuff including meat, eggs and fish should be well cooked prior to eating.

7. Does the new COVID-19 affect older people, or are younger people also susceptible?

• People of all ages can be infected by the COVID-19.

• Older people, and people with pre-existing medical conditions (such as asthma, diabetes, heart disease) appear to be more vulnerable to becoming severely ill with the virus.

• WHO advise people of all ages to take steps to protect themselves from the virus, for example by following good hand hygiene and good respiratory hygiene.

বিবিধ প্রশ্নের উত্তর

১। কখন সন্দেহ করবেন আপনি করোনাভাইরাসে আক্রান্ত?

আপনি যদি গত ১৪ দিনের মধ্যে -

- কোন আক্রান্ত দেশ ভ্রমণ করে থাকেন, অথবা

- করোনাভাইরাসে আক্রান্ত কোন ব্যক্তির সংস্পর্শে এসে থাকেন

এবং আপনার যদি-

জ্বর (১০০° ফারেনহাইট বা তার বেশি), কাশি, গলাব্যথা, শ্বাসকষ্ট ইত্যাদি উপসর্গ দেখা দেয়

২। অ্যান্টিবায়োটিক কি কোভিড-১৯ এর চিকিৎসা বা প্রতিরোধে কার্যকরী?

- অ্যান্টিবায়োটিক ভাইরাস-এর বিরুদ্ধে নয়, ব্যাকটেরিয়ার বিরুদ্ধে কার্যকরী।

- কোভিড-১৯ এক ধরণের ভাইরাস বিধায় এর চিকিৎসা বা প্রতিরোধে অ্যান্টিবায়োটিক ব্যবহার কোন কাজে আসবে না।

- তবে, যদি কেউ কোভিড-১৯ দিয়ে আক্রান্ত হয়ে হাসপাতালে ভর্তি হন, তিনি চিকিৎসকের পরামর্শে ব্যাকটেরিয়া থেকে সহ-সংক্রমণের (co-infection) জন্য অ্যান্টিবায়োটিক পেতে পারেন।

৩। কোভিড-১৯ এ কোয়ারেন্টিনকৃত ব্যক্তিও কি রোগ ছড়াতে পারেন?

যিনি কোয়ারেন্টিন অবস্থা পেরিয়ে এসেছেন তাকে রোগ ছড়ানোর জন্য শঙ্কামুক্ত ভাবা যায় কারণ জীবাণুর সুপ্তাবস্থায় তার লক্ষণ ও উপসর্গ দেখা দেয় নি।

৪। প্রাদুর্ভাবপূর্ণ দেশ থেকে আসা কোন চিঠি বা পার্সেল গ্রহণ করা কি নিরাপদ?

- হ্যাঁ, নিরাপদ।

- ইতিমধ্যে পাওয়া তথ্য উপাত্ত বিশ্লেষণ করে আমরা জানি যে মানবদেহের বাইরে এই করোনাভাইরাস বেশিক্ষণ বাঁচে না। সুতরাং প্রাদুর্ভাবপূর্ণ দেশ থেকে আসা কোন চিঠি বা পার্সেল যদি কেউ গ্রহণ করেন তবে তিনি কোভিড-১৯ সংক্রমণের ঝুঁকিতে পড়বেন না।

৫। যার লক্ষণ-উপসর্গ নেই তিনি কি কোভিড-১৯ ছড়াতে পারেন?

একজন আক্রান্ত রোগী কত দিনের মধ্যে রোগ ছড়াতে পারবেন তা রোগ নিয়ন্ত্রণের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এজন্য কোভিড-১৯ আক্রান্ত রোগীদের আরো বিশদ তথ্য প্রয়োজন। সাম্প্রতিক নথিপত্রের ভিত্তিতে বলা যায় কোভিড-১৯ আক্রান্ত রোগী লক্ষণ প্রকাশের আগেই রোগ ছড়াবার সম্ভাবনা আছে। তবে এ পর্যন্ত প্রাপ্ত তথ্য থেকে দেখা যায় অধিকাংশ ক্ষেত্রেই সংক্রমণ ছড়িয়েছে উপসর্গযুক্ত রোগীদের কাছ থেকে ।

৬। ডিম ও গবাদি পশুর মাংস কি খাওয়া যাবে?

- মাংস, ডিম ও মাছ সহ সকল খাবার ভালভাবে রান্না করে খাবেন।

৭। শুধু কি বয়স্করাই কোভিড-১৯ আক্রান্ত হবে, নাকি তরুণরাও ঝুঁকিতে?

- যে কোন বয়সের ব্যক্তি কোভিড-১৯ দ্বারা আক্রান্ত হতে পারেন।

- বয়স্ক এবং যাদের আগে থেকে কোন অসুস্থতা (যেমন- অ্যাজমা, ডায়াবেটিস, হৃদরোগ) আছে, এমন ব্যক্তি করোনাভাইরাস দিয়ে আক্রান্ত হলে, তাদের গুরুতর অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকি বেশি।

- বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা সব বয়সী মানুষকে ভাইরাস থেকে প্রতিরক্ষামূলক ব্যবস্থা (যেমন- হাতের পরিচ্ছন্নতা, শ্বাসতন্ত্রের স্বাস্থ্যবিধি) মেনে চলতে পরামর্শ দিচ্ছে।

8. Do vaccines against pneumonia protect you against the COVID-19?

• No. Vaccines against pneumonia, such as pnemococcal vaccine and Haemophilus influenza type b (Hib) vaccine, do not provide protection against the COVID-19.
• The virus is so new and it needs its own vaccine.
• Researchers are trying to develop a vaccine against COVID-19, and WHO is supporting their efforts.

9. Can eating garlic help prevent infection with the COVID-19?

There is no evidence from the current outbreak that eating garlic has protected people from the COVID-19.

10. Does putting on sesame oil block the new coronavirus from entering the body?

• No. Sesame oil does not kill the new coronavirus.
•There are some chemical disinfectants that can kill the COVID-19on surfaces. These include bleach/chlorine-based disinfectants, ether solvents, 75% ethanol, peracetic acid and chloroform. However, they have little or no impact on the virus if you put them on the skin or under your nose. It can even be dangerous to put these chemical on your skin.

11. Can gargling mouthwash protect you from infection with the COVID-19?

No. There is no evidence that using mouthwash will protect you from infection with the new coronavirus. Some brands of mouth-wash can eliminate certain microbes for a few minutes in the saliva in your mouth. However, this does not mean they protect you from COVID-19 infection.

12. Can regularly rinsing your nose with saline help prevent infection with the COVID-19?

• No. There is no evidence that regularly rinsing of the nose with the saline has protected people from infection with the COVID-19.
• There is some limited evidence that regularly rinsing the nose with the saline can help people recover more quickly from the common cold. However, regularly rinsing the nose has not been shown to prevent respiratory infection.

13.Are hand dryers / ultraviolet disinfection lamp effective in killing the COVID-19?

• No. Hand dryers are not effective in killing the COVID-19.
• UV lamps should not be used to sterilize hands or other areas of skin as UV radiation can cause skin irritation.
• Once your hands are cleaned, you should dry them thoroughly by using paper towels or a warm air dryer.

14.Can spraying alcohol or chlorine all over your body kill the COVID-19?

• No. Spraying alcohol or chlorine all over your body will not kill viruses that have already entered your body.
• Spraying such substances can be harmful to clothes or mucous membranes (i.e. eyes, mouth). Be aware that both alcohol and chlorine can be useful to disinfect surfaces, but they need to be used under appropriate recommendations.

৮। কোভিড-১৯ প্রতিরোধে নিউমোনিয়া ভ্যাকসিনের কোন ভূমিকা রয়েছে কি?

- না, নিউমোনিয়া ভ্যাকসিন কোভিড-১৯ প্রতিরোধে কার্যকরী নয়।
- কোভিড-১৯ সম্পূর্ণ নতুন ধরনের ভাইরাস হওয়ায় এর জন্য আলাদা ভ্যাকসিন প্রয়োজন হবে।
- বর্তমানে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার সহায়তায় গবেষকরা এই ভ্যাকসিন তৈরির কাজ করে যাচ্ছেন।

৯। রসুন খাওয়া কি কোভিড-১৯ এর সংক্রমণ প্রতিরোধে কাজ করবে?

- কোভিড-১৯ বিরুদ্ধে রসুন কার্যকর- এমন কোন প্রমাণ এখনো পাওয়া যায়নি।

১০। তিলের তেল মাখলে কি শরীরে কোভিড-১৯ প্রবেশ করবে না?

- তিলের তেল কোভিড-১৯ কে ধ্বংস করে না।
- কিছু রাসায়নিক জীবাণুনাশক যেমন- বিচ/ক্লোরিন-ভিত্তিক জীবাণুনাশক, ইথার দ্রবণ, ৭৫% ইথানল, প্যারাসেটিক অ্যাসিড, ক্লোরোফর্ম ইত্যাদি কোন বস্তুর উপরিভাগ থেকে কোভিড-১৯ কে মেরে ফেলতে সক্ষম।

১১। মাউথওয়াশ দিয়ে গার্গল করলে কি কোভিড-১৯ থেকে সুরক্ষিত থাকা যাবে?

- না। মাউথওয়াশ ব্যবহার করলে কোভিড-১৯ থেকে সুরক্ষিত থাকা যাবে এমন প্রমাণ এখনও পাওয়া যায়নি। কোন কোন মাউথওয়াশ হয়ত কিছুক্ষণের জন্য আপনার লালায় থাকা অন্যান্য জীবাণুকে মেরে ফেলতে সক্ষম। কিন্তু তার ফলে যে কোভিড-১৯ থেকে সুরক্ষিত থাকা যাবে তার নিশ্চয়তা নেই।

১২। স্যালাইন দিয়ে নিয়মিত নাক পরিষ্কার করে কি কোভিড-১৯ এর সংক্রমণ প্রতিরোধ করা সম্ভব?

- না। স্যালাইন দিয়ে নিয়মিত নাক পরিষ্কার করলে কোভিড-১৯ সংক্রমণ থেকে রক্ষা পাওয়া সম্ভব এমন কোন নিশ্চিত প্রমাণ এখনও পাওয়া যায়নি।
- দেখা গেছে, স্যালাইন দিয়ে নিয়মিত নাক পরিষ্কার করলে সাধারণ ঠান্ডা থেকে দ্রুত উপশম হয়। কিন্তু এর ফলে শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণ প্রতিরোধ হয় কি না তা জানা যায়নি।

১৩। 'হ্যান্ড ড্রায়ার' / আল্ট্রা-ভায়োলেট জীবাণুনাশক ল্যাম্প কি কোভিড-১৯ ধ্বংসে কার্যকরী?

- না, 'হ্যান্ড ড্রায়ার' কোভিড-১৯ ধ্বংসে কার্যকরী নয়।
- হাত বা শরীরের অন্য কোন অংশ জীবাণুমুক্ত করার জন্য আল্ট্রা-ভায়োলেট ল্যাম্প ব্যবহার করা উচিৎ নয়। এর ব্যবহারে ত্বকে সমস্যা তৈরী হতে পারে।
- হাত পরিষ্কারের পর টিস্যু/ পরিষ্কার কাপড় দিয়ে হাত ভালভাবে মুছে বা উষ্ণ 'এয়ার ড্রায়ার' দিয়ে হাত ভালভাবে শুকিয়ে ফেলুন।

১৪। সারা গায়ে অ্যালকোহল বা ক্লোরিন ছিটিয়ে কি কোভিড-১৯ মেরে ফেলা সম্ভব?

- না, কোভিড-১৯ ভাইরাস শরীরে প্রবেশ করে ফেলার পর সারা গায়ে অ্যালকোহল বা ক্লোরিন ছিটিয়ে একে মেরে ফেলা সম্ভব নয়।
- অ্যালকোহল বা ক্লোরিন জীবাণুনাশক হলেও যথোপযুক্ত নির্দেশনা ছাড়া এগুলো ব্যবহার করা উচিৎ নয়। এ সকল পদার্থ চোখ-মুখ ইত্যাদিসহ কাপড়ের জন্য ক্ষতির কারণ হতে পারে। এ সকল জীবাণুনাশক ব্যবহারে সতর্ক হউন।

15. Is the mask a medical waste?

No. If it is used by the public in general, it is not medical waste but health workers at the hospital should dispose of it as a medical waste when visiting patients or collecting samples or during any medical work or during corpse management. See waste management part.

16. Can the virus live on the surface of foods (including fruits and vegetables, frozen foods, pre-packaged foods)?

Coronaviruses cannot multiply in food – they need a live animal or human host to multiply and survive

17. How to wash fruits and vegetables? Just with water, or something else?

Washing fruit and vegetables with potable water is sufficient:

18. Can the virus live on the surface of food packaging? How long? Is it necessary to disinfect?

It is not necessary to disinfect food packaging materials, but hands should be properly washed after handling food packages and before eating.

19. What precautions should consumers take in grocery stores?

Consumers should maintain a safe physical distance of at least one meter from all other shoppers and staff while queuing before entering the store and while shopping in the store. If a trolley or basket is used while shopping, sanitize the handle before and after use. Hands should be sanitized before entering the store. Practice good coughing/sneezing etiquette while in the store. Avoid touching mouth, nose or eyes during shopping. Minimise direct hand contact with food by using available tongs and serving utensils. Use contactless payment rather than cash/notes (where feasible).

20. Is it still safe to go to food markets? Animal markets? Wet markets?

It should be safe provided it is possible to maintain a safe physical distance of at least one metre from all other shoppers and staff, it is possible to wash/sanitize hands, and that Good Manufacturing Practices and Good Hygienic Practices (GMP/GHP) standards are maintained in the market. For more recommendations on how to minimise the risk of transmission of emerging pathogens in wet markets, see the WHO recommendations to reduce risk of transmission of emerging pathogens from animals to humans in live animal markets or animal product markets.

১৫। মাস্ক কি মেডিকেল বর্জ্য?

- না। জনসাধারণের ব্যবহৃত (চিহ্নিত/রেডজোন ব্যতীত সাধারণ এলাকায় বসবাসরত) মাস্ক মেডিকেল বর্জ্য নয় কিন্তু হাসপাতালে স্বাস্থ্যকর্মীরা রোগী দেখা বা নমুনা সংগ্রহ বা অন্য কোন চিকিৎসা কাজের সময় অথবা মৃতদেহ ব্যবস্থাপনার কালে পরিহিত মাস্ক ফেলে দেবার সময় মেডিকেল বর্জ্য হিসেবে ফেলতে হবে।

১৬। কোভিড-১৯ এর জীবাণু কি খাবারের গায়ে (ফল, সবজি, হিমায়িত খাবার, প্যাকেটকৃত খাবার) বেঁচে থাকতে পারে?

- করোনাভাইরাস খাবারের পৃষ্ঠতলে বংশবৃদ্ধি করতে পারেনা; তাদের তাদের বেঁচে থাকার জন্য জীবন্ত প্রাণী বা মানুষ প্রয়োজন হয় আশ্রয়দাতা হিসেবে।

১৭। ফল ও সবজি কিভাবে ধোয়া উচিত? শুধু পানি না আরো কিছু?

- ফল ও সবজি পানযোগ্য নিরাপদ পানিতে ধুয়ে নেয়াই যথেষ্ট।

১৮। খাবারের প্যাকেটের ওপর করোনাভাইরাস বেঁচে থাকতে পারে কি? কতক্ষণ? জীবাণুনাশক দিয়ে পরিষ্কার করা কি আবশ্যক?

- খাবারের প্যাকেট জীবাণুমুক্ত করা অনাবশ্যক, কিন্তু প্যাকেট ধরার পর ও খাবার গ্রহণের আগে হাত যথাযথভাবে ধুয়ে নিতে হবে।

১৯. মুদি দোকানে ভোক্তারা কি ধরনের সাবধানতা অবলম্বন করবেন?

- দোকানে প্রবেশের সময় বা ভেতরে অন্যান্য ক্রেতা ও বিক্রয়কর্মীদের কাছ থেকে কমপক্ষে ১ মিটার দূরত্ব বজায় রেখে চলতে হবে। যদি কোন ঝুড়ি বা ট্রলি ব্যবহার করতে হয় তবে ব্যবহারের আগে ও পরে হাতগুলো জীবাণুনাশক দিয়ে পরিষ্কার করে নিতে হবে।
দোকানে ঢোকার আগে হাত স্যানিটাইজ করে নিতে হবে। দোকানে অবস্থানকালে কাশি শিষ্টাচার মেনে চলতে হবে। কেনাকাটার সময় মুখ, নাক, চোখে হাত দেয়া থেকে বিরত থাকতে হবে। খাদ্য সামগ্রী সরাসরি স্পর্শ থেকে যথাসম্ভব বিরত থেকে চামচ চিমটা ইত্যাদি ব্যবহার করতে হবে। সম্ভব হলে কাগুজে নোট এড়িয়ে স্পর্শহীন উপায়ে মূল্য পরিশোধ করতে হবে।

২০. খাদ্যসামগ্রীর বাজারে যাওয়া কি এখন নিরাপদ? প্রাণীর বাজারে? ভেজা খাবার (মাৎস্য) বাজারে?

- যদি মার্কেটে সকল কর্মী ও ক্রেতাদের কাছ থেকে ন্যূনতম ১ মিটার দূরত্ব বজায় রাখা যায়, হাত ধোয়া/ জীবাণুমুক্ত করা যায়, যথাযথ প্রক্রিয়াজাতকরণ ব্যবস্থা ও যথাযথ স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা যায় তাহলে বাজারে যাওয়া নিরাপদ। আরো বিস্তারিত জানতে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার নির্দেশনা গুলো দেখে নিন।

How can I keep myself safe?

- Wash your hands frequently with soap and water or hand sanitizer
- Maintain cough etiquette. When coughing and sneezing, cover mouth and nose with flexed elbow or tissue – discard tissue immediately into a closed bin and clean your hands with soap and water or hand sanitizer.
- Avoid touching eyes, nose and mouth as far as possible
- Avoid close contact with healthy persons if you have respiratory symptoms like fever, cough, sore throat, breathing difficulty
- Human to human transmission has been confirmed; anyone travelling to an outbreak area can be infected by it. Therefore, avoid all non-essential travels to any affected country/ place

Things to do if you get symptoms or suspect

If you get any symptoms or suspect (fever/cough/sneeze/breathing difficulty) and have the history of travelling any COVID-19 infected area or have met any COVID-19 infected personr within past 14 days.

Please contact IEDCR through hotline. Detail your travel history correctly to physician.

IEDCR HOTLINES

IEDCR **10655** Or ***info@iedcr.gov.bd***

আমি কিভাবে নিজেকে নিরাপদ রাখব?

- ঘন ঘন দুই হাত পরিষ্কার করুন (সাবান-পানি অথবা হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে)
- কাশি শিষ্টাচার মেনে চলুন। হাঁচি-কাশি দেয়ার সময় টিস্যু দিয়ে বা বাহুর ভাঁজে নাক-মুখ ঢেকে রাখুন, সাথে সাথে ঢাকনা যুক্ত পাত্রে টিস্যু ফেলে দিন এবং দুই হাত পরিষ্কার করে ফেলুন
- যতদূর সম্ভব চোখে-নাকে-মুখে হাত দিয়ে স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকুন
- আপনার যদি জ্বর/ কাশি/ শ্বাসকষ্ট থাকে তবে সুস্থ ব্যক্তিদের কাছ থেকে দূরে থাকুন
- এ রোগ মানুষ থেকে মানুষে ছড়াতে পারে, উপদ্রুত এলাকায় ভ্রমণের সময় যে কেউ এই ভাইরাসে আক্রান্ত হতে পারে। সুতরাং একান্ত অত্যাবশ্যকীয় কারণ ছাড়া বিদেশ/আক্রান্ত এলাকা ভ্রমণ এড়িয়ে চলুন।

উপসর্গ দেখা দিলে বা সন্দেহ হলে করণীয়

আপনার যদি ***জ্বর/ কাশি/ শ্বাসকষ্ট*** থাকে ও আপনি যদি গত ১৪ দিনের মধ্যে কোভিড-১৯ আক্রান্ত কোন এলাকায় ভ্রমণ করে থাকেন অথবা কোভিড-১৯ আক্রান্ত কোন ব্যক্তির সংস্পর্শে এসে থাকেন তবে দেরি না করে আইইডিসিআর হটলাইনে যোগাযোগ করুন। ডাক্তারের সাথে কথা বলার সময় আপনার ভ্রমণের বিস্তারিত ও সঠিক ইতিহাস উল্লেখ করুন।

আইইডিসিআর হটলাইনে যোগাযোগ করুন

IEDCR ***১০৬৫৫*** *অথবা* ***info@iedcr.gov.bd***

Advisory Board

Chief of Advisory Board
Prof Abul Kalam Azad
Director General of Health Services (DGHS)

Members
Prof Syed Shariful Islam
Bangabandhu Sheikh Mujib Medical University
Dr. Tanvir Ahmed
Ministry of Health and Family Welfare
Dr. Tarit Kumar Shaha
Institute of Public Health

Editorial Board

Chairperson
Prof Dr. Meerjady Sabrina Flora
Institute of Epidemiology Disease Control & Research (IEDCR)

Editor in Chief
Prof Dr. Mamunar Rashid, *IEDCR*

Members
Dr Md Iqbal Kabir
Planning and Research, DGHS
Dr. Md. Habibur Rahman
Management Information System, DGHS
Prof Dr Md Moktel Hossain
Dhaka Medical College
Md Abdul Aziz
Health Education Bureau, DGHS
Prof Dr. Tahmina Shirin, *IEDCR*
Dr. M Salim uzzaman, *IEDCR*
Prof Dr. Mahmudur Rahman
Academician
Dr. Firdausi Qadri, *icddr,b*
Dr. Michael S Friedman
US CDC - Dhaka
Dr. Mahfuzar Rahman, *BRAC*

Managing Editor
Dr. Natasha Khurshid, *IEDCR*

Design & Pre-press Processing
Shohag Datta, *IEDCR*