

প্রিয় প্রতিবেশী,

বর্তমানে করোনাভাইরাস বিশ্বব্যাপী এক মহামারী আকার ধারণ করেছে। বাংলাদেশে এর অনিবার্য প্রভাবের আলোকে আমরা আমাদের প্রতিবেশীদের এ বিষয়ে অবগত করতে চাই।

করোনাভাইরাস একজন সুস্থ মানুষের চেয়ে, যারা আমাদের চারপাশের প্রবীণ কিংবা বিভিন্ন দুরারোগ্য রোগে (যেমন ডায়াবেটিস, হৃদরোগ, শ্বাসকষ্ট) ভুগছেন তাদের জন্য বেশী বিপজ্জনক হতে পারে। আমাদের নিজেদের এবং এই ভালবাসার মানুষদের স্বার্থে কিছু সুরক্ষামূলক পদক্ষেপ আপনাদের সাথে ভাগ করে নিতে চাই।

গৃহ ব্যবস্থাপনায় নিচের বিষয়গুলো অনুসরণের জন্য আমরা বিশেষভাবে জোর দিচ্ছি -

১। ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা এবং সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা।

- ✓ হাত সাবান-পানি / ৭০% অ্যালকোহল যুক্ত হ্যান্ড রাব দিয়ে ২০ সেকেন্ড ধরে কিছুক্ষণ পরপর ধোয়া
- ✓ অপরিষ্কার হাতে চোখ, নাক, এবং মুখ স্পর্শ না করা
- ✓ হাঁচি-কাশির সময় টিস্যু, পরিষ্কার কাপড় কিংবা বাহুর ভাঁজে মুখ সম্পূর্ণভাবে ঢেকে ফেলা
- ✓ কথা বলার সময় কমপক্ষে ৩ ফুট দূরত্ব বজায় রাখা। সম্ভব হলে সবসময় একে অপরের থেকে ৩ ফুট দূরত্ব বজায় রাখার চেষ্টা করা

২। চারপাশ জীবাণুমুক্ত রাখা।

- ✓ করিডোর, লবি এরিয়া, লিফট এবং অন্যান্য পাবলিক প্লেস কিছুক্ষণ পর পর জীবাণুনাশক দিয়ে পরিষ্কার করা। পরিষ্কারের জন্য ১ ভাগ ব্লিচিং এর সাথে ৯ গুণ পানি ব্যবহার করে জীবাণুনাশক বাসাতেই প্রস্তুত করতে পারেন। অবশ্যই মেয়াদ উত্তীর্ণ ব্লিচিং পাউডার ব্যবহার করা যাবে না
- ✓ দরজার নব, চেয়ারের হাতল, টেবিল, লিফটের বোতাম কিংবা যেকোনো ধরনের উন্মুক্ত পৃষ্ঠতল প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময় পর পর জীবাণুনাশক দিয়ে মোছা
- ✓ করিডোর কিংবা লবিতে কিছুদূর পর পর হ্যান্ড স্যানিটাইজার রাখার ব্যবস্থা করা
- ✓ চারিদিকে পর্যাপ্ত আলো বাতাস চলাচল কিংবা ভেন্টিলেশন এর ব্যবস্থা করা

৩। বাসার বাহিরে থেকে কেউ আসলে কিংবা বাহিরে যাওয়ার সময় সাবধানতা অবলম্বন করা।

- ✓ বাসার মেইন গেটের পাশে পর্যাপ্ত সাবান-পানি রাখা এবং যেন প্রত্যেকে বাসা-বাড়িতে প্রবেশ করার আগে নিজের হাত পা ধুয়ে পরিষ্কার হয়ে প্রবেশ করতে পারে তা নিশ্চিত করা
- ✓ বাজার থেকে কেনা কাটার পর দ্রব্যাদি ভালোভাবে পরিষ্কার করে বাসার ভেতরে নেয়া
- ✓ বাড়িতে কোন অতিথি আসলে তাকে নিয়ে একটি নির্দিষ্ট স্থানে দেখা করা। অতিথি চলে যাবার পরে জায়গাটি জীবাণুনাশক দিয়ে পরিষ্কার করা
- ✓ বহিরাগতদের যথাসম্ভব কম জায়গার মধ্যে অবস্থান করতে দেয়া

এ দুর্যোগের মুহূর্তে আমাদের দেশের মানুষের কল্যাণে আপনাদের সহযোগিতা একান্ত কাম্য। সবার সুস্বাস্থ্য ও কল্যাণের জন্য আসুন প্রার্থনা ও শুভ কামনা করি।

আপনার কল্যাণ প্রত্যাশী প্রতিবেশী,
সাজেদা ফাউন্ডেশন

৪। বাসায় প্রবীণ এবং অসুস্থ রোগীদের সাবধানে রাখা।

- ✓ বহিরাগতদের সাথে তাদের যথাসম্ভব দেখা করতে না দেয়া। ক্ষেত্রবিশেষে কমপক্ষে ছয় ফুট দূরত্ব বজায় রেখে তাদের দেখা করতে দেয়া যেতে পারে
- ✓ প্রবীণ কিংবা অসুস্থ রোগীদের সম্পূর্ণ আলাদা এবং জীবাণুমুক্ত পরিবেশে থাকার ব্যবস্থা করা। প্রয়োজনে তাদেরকে ভয় না পাওয়ার জন্য আশ্বস্ত করা

৫। বাসার দারোয়ান, কেয়ারটেকার, পরিচারিকা এবং ড্রাইভার যারা আছেন তাদের জন্য বিশেষ সাবধানতা অবলম্বন এর ব্যবস্থা করা।

- ✓ দারোয়ান, কেয়ারটেকার এবং ড্রাইভারকে সব সময় গ্লাভস এবং মাস্ক ব্যবহার করতে উৎসাহ দেয়া। তারা যেন কিছুক্ষণ পরপর নিজেদের হাত সাবান পানি কিংবা ৬০% এলকোহল যুক্ত হ্যান্ড রাব দিয়ে পরিষ্কার করতে পারে সেই ব্যবস্থা করা
- ✓ আপনার বাসার পরিচারিকাকে সব সময় পরিষ্কার কাপড় পড়তে উৎসাহ দিন। কোন কাজ শুরুর আগে এবং কাজটি শেষ হওয়ার পরে তাকে যথাযথভাবে হাত ধোয়ার জন্য বলুন। সম্ভব হলে কিছুদিনের জন্য আপনার পরিচারিকাকে বাসায় স্থায়ীভাবে নিয়োগ দিন। এতে করে আপনার পরিচারিকা এবং আপনার, উভয়ের করোনাভাইরাস সংক্রমণের সম্ভাবনা কমে আসবে
- ✓ গাড়ি চালানোর সময় ড্রাইভারকে গাড়ির জানালা খুলে রাখতে বলা। যদি সম্ভব হয় গাড়িতে পেছনের সিটে তিনজনের পরিবর্তে দুইজন করে বসা এবং নিজেদের মাঝে দূরত্ব বজায় রাখতে বলা

৬। খাবার প্রস্তুত ও গ্রহণের সময় বিশেষ সাবধানতা অবলম্বন করা।

- ✓ খাবার প্রস্তুতের সময় হাত এবং পাত্র পরিষ্কার রাখা
- ✓ প্রস্তুতকৃত খাবার স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকা
- ✓ মাছ-মাংস রান্নার সময় ভালোভাবে সেদ্ধ করা

৭। জনবহুল এলাকা বা জায়গা এড়িয়ে চলা।

৮। লক্ষণ দেখা দিলে কিংবা প্রয়োজন বিশেষে হোম কোয়ারেন্টাইন বা সবসময় বাসার ভেতরে থাকা।