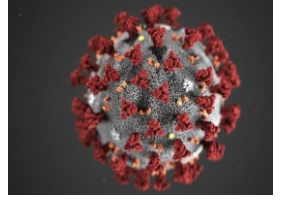




বিশ্বজুড়ে covid-19 প্রতিরোধে গর্ভবতী মা ও পরিবারের করণীয়

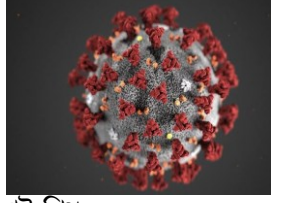


বিশ্বজুড়ে COVID-19 ভাইরাস সংক্রমণ বৈশ্বিক মহামারী আকার ধারণ করেছে। এই রোগের সংক্রমণ ও বিস্তার ঠেকাতে গর্ভবতী মা ও নবজাতকের স্বাস্থ্য সুরক্ষায় নিম্নলিখিত পদক্ষেপগুলো মেনে চলতে হবে।

- গর্ভবতী মা প্রয়োজন না হলে ঘর থেকে বের হবেন না। একান্ত প্রয়োজন হলে লোক সমাগম বেশী এমন স্থান যেমন মার্কেট, বাজার ইত্যাদি এড়িয়ে চলবেন।
- বাহির হতে ঘরে ফেরার পর গর্ভবতীসহ বাড়ির সবাইকে বারবার সাবান দিয়ে ভালো করে হাত ধুতে হবে।
- হাঁচি-কাশির শিষ্টাচার মেনে চলবেন। টিস্যু, রুমাল অথবা কনুই এর ভাঁজে হাঁচি-কাশি দিবেন। ব্যবহৃত টিস্যু ঢাকনায়ুক্ত ডাস্টবিনে ফেলুন এবং ব্যবহৃত রুমাল বা কাপড় সাবান দিয়ে ধুয়ে ফেলবেন।
- জ্বর, হাঁচি-কাশিতে আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন।
- করমর্দন বা কোলাকুলি করবেন না এবং পরস্পরের মধ্যে ৩ ফুটের অধিক দূরত্ব বজায় রাখুন।
- খাবার বিশেষ করে মাছ, মাংস ও ডিম ভালোভাবে সিদ্ধ করে খেতে হবে এবং কাঁচা দুধ খাওয়া যাবেনা।
- খাওয়ার পূর্বে ফলমূল এবং রান্নার পূর্বে শাক-সজি ভালোভাবে ধুয়ে খেতে হবে।
- পরিবারের কেউ সর্দি জ্বরে আক্রান্ত হলে গর্ভবতী মা তার সংস্পর্শে আসবেন না।
- বিদেশ ফেরত কেউ আসলে ১৪ দিন পর্যন্ত নিজ গৃহের একটি কক্ষে কোয়ারেন্টাইন অবস্থায় থাকবে এবং কোয়ারেন্টাইনে থাকার নির্দেশনাবলী মেনে চলবেন।
- গর্ভবতী মহিলারা তার চিকিৎসকের কাছে অনলাইন বা টেলিফোনে বাসা থেকেই চিকিৎসা নিবেন। জ্বরুরি অবস্থা হলে তবেই হাসপাতালে যাবেন অথবা চিকিৎসকের পরামর্শে নির্দিষ্ট হাসপাতালে যাবেন।
- হাঁচি কাশির সঙ্গে জ্বর থাকলে মাস্ক ব্যবহার করুন এবং আলাদা থাকুন।
- গর্ভবতী মা জ্বরের জন্য প্যারাসিটামল সেবন করতে পারেন। একটু পর পর শরীরে cold sponging বা জলপাতি দিতে হবে। হাঁচি কাশির জন্য এন্টি-হিস্টামিন দেওয়া যেতে পারে। প্রচুর পানি ও তরল খাবার খাবেন।
- মানসিক ও সামাজিক সহায়তাসহ গর্ভবতী মায়ের যত্ন নিতে হবে।
- যদি গর্ভবতী মায়ের করোনা ভাইরাস পজিটিভ হয়ে থাকে তবে প্রসূতি ইউনিটকে অবহিত করতে হবে। যদি কোনো উপসর্গ না থাকে অথবা মৃদু উপসর্গ থাকে তবে বাসায় থাকবেন। যদি তীব্র উপসর্গ দেখা যায় তবে চিহ্নিত হাসপাতালে যেতে হবে।
- স্বাভাবিক প্রসবের সময় সেবাদানকারীর সাহায্য নিন ও নির্দিষ্ট হাসপাতালে ভর্তি হবেন। অপারেশন এর প্রয়োজন হলে General Anesthesia না দিয়ে Spinal Anesthesia দেয়া উচিত
- আক্রান্ত কোন গর্ভবতীর তীব্র মাথা ব্যথা, চোখে ঝাপসা দেখা, যোনিপথে রক্তপাত, পেটে ব্যথা, উচ্চ জ্বর, শ্বাসকষ্ট, বাচ্চা নাড়াচাড়া কমে গেলে দ্রুত চিহ্নিত হাসপাতালে যাবেন।
- স্বাস্থ্য সেবাদানকারী ও গর্ভবতী মা উভয়ই মাস্ক ও গ্লাভস ব্যবহার করবেন। ডেলিভারির পূর্বেই গর্ভবতী মা সুস্থ হয়ে গেলে মাতৃকালীন সেবা নিকটস্থ স্বাস্থ্য কেন্দ্রে নিয়ে নিবেন।
- বাচ্চাকে হাত না ধুয়ে কেউ কোলে নিবেন না। বাচ্চাকে চুমু দেয়া যাবেনা। নবজাতক কে মা শুধু একাই যত্ন করলে ভালো হয়।
- কোভিড-১৯ সনাক্তকৃত বা অনুমিত লক্ষণযুক্ত মায়েরা যারা শিশুকে বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন বা বাচ্চাকে নিজের ত্বকের সাথে বাচ্চার ত্বকের নিবিড় সংস্পর্শে রাখছেন বা ক্যান্ডার মাদার কেয়ার দিচ্ছেন তাদের উচিত বুকের দুধ খাওয়ানোর সময়, শ্বাস-প্রশ্বাসজনিত স্বাস্থ্যবিধি (উদাহরণস্বরূপ শ্বাস-প্রশ্বাসজনিত রোগের লক্ষণযুক্ত মায়েরা বাচ্চার কাছাকাছি থাকার সময় মেডিক্যাল মাস্ক ব্যবহার করবেন) অনুশীলন করবেন। শিশুর সংস্পর্শে আসার আগে ও পরে স্বাস্থ্যবিধি অনুসারে হাত পরিষ্কার করবেন, এবং রোগের লক্ষণযুক্ত মায়েরা নিয়মিতভাবে তাদের সংস্পর্শে থাকা বা ব্যবহৃত আসবাবপত্র পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করবেন।



বিশ্বজুড়ে covid-19 প্রতিরোধে গর্ভবতী মা ও পরিবারের করণীয়



- কোভিড-১৯ সংক্রমণে অনুমিত বা সনাক্তকৃত হোক বা না হোক সকল গর্ভবতী নারী এবং নবজাতক ও ছোট শিশু রয়েছে এমন মায়েরকে বুকের দুধ খাওয়ানো বিষয়ক পরামর্শ সেবা, মৌলিক মনোসামাজিক সহায়তা এবং বুকের দুধ খাওয়ানোর বিষয়ক ব্যবহারিক সহায়তা দিতে হবে।
- গর্ভবতী মায়ের করোনা ভাইরাসের উপসর্গ দেখা দিলে শিশুর জন্মপূর্ববর্তী সময়ে হাসপাতালে না যাওয়াই শ্রেয়, যতক্ষণ না পর্যন্ত আইসোলেশন কাল শেষ হয়।
- যদি গর্ভবতী মায়ের এপয়েন্টমেন্ট বাতিল হয়ে যায় তবে প্রসূতি ইউনিটের সাথে কথা বলে পুনরায় এপয়েন্টমেন্ট নিশ্চিত করতে হবে।
- বাচ্চার করোনা ভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার সন্দেহ থাকলে তাকে সারাক্ষণ পর্যবেক্ষণে রাখতে হবে।
- করোনা ভাইরাস সন্দেহভাজন গর্ভবতী মাকে অবশ্যই বাসায় ডেলিভারি থেকে বিরত রাখতে হবে।
- গর্ভবতী মা আইসোলেশনে থাকা কালে যদি প্রসব বেদনা উঠে তবে প্রসূতি ইউনিটে দ্রুত যোগাযোগ করুন।

প্রয়োজনে যোগাযোগ করুন (কল সেন্টার): ১৬২৬৩ এবং ৩৩৩

IEDCR Hotline: 01937000011, 01937110011, 01927711784, 01927711785

করোনা ভাইরাস ট্রিটমেন্ট সেন্টার * মুগদা জেনারেল হাসপাতাল * কুয়েত মৈত্রী হাসপাতাল * মহানগর হাসপাতাল * কুর্মিটোলা জেনারেল হাসপাতাল

Reference: <https://www.rcog.org.uk/en/guidelines-research-services/guidelines/coronavirus-pregnancy/covid-19-virus-infection-and-pregnancy/>