, 20 মে 2021-এ আপডেট করা হয়েছে

কোভিড-19-এ আক্রান্ত অবস্থায় আপনার দ্বারা একটি শিশু অথবা ছোটদের পরিচর্যা

- সাম্প্রতিক তথ্যসমূহের ভিত্তিতে, নবজাতক এবং শিশুগুলি, কোভিড-19-এ আক্রান্ত হওয়ার ক্ষেত্রে প্রাপ্তবয়স্কদের তুলনায় অধিক ঝুঁকিযুক্ত নয়।
- আজকের তারিখের সীমিত প্রতিবেদনগুলির ভিত্তিতে, শিশু এবং ছোটদের ক্ষেত্রে কোভিড-19-এর উপসর্গ এবং জটিলতাগুলি অপেক্ষাকৃত কম হিসাবে দেখা যায়।
- আপনার শিশু অথবা বাচ্চাটিকে সুরক্ষা প্রদানের সর্বোৎকৃষ্ট উপায় হল সকল প্রকার স্ব-পৃথকীকরণ ভিত্তিক সতর্কতাগুলি গ্রহণ করা এবং আপনার শিশু অথবা বাচ্চাটিকে কোভিড-19-এর নিকট উন্মুক্ত করা এড়িয়ে যাওয়া।
- আপনার পরিবারের অসুস্থ না থাকা সদস্যদের, যখন সম্ভব আপনার শিশু অথবা বাচ্চাটির দেখাশোনার ক্ষেত্রে সাহায্য করার জন্য বলুন।
- আপনার শিশু(গুলি) অথবা আপনার পরিবারের অন্য যেকোনো সদস্য, যাদের প্রতি আপনি উন্মুক্ত হয়েছেন, তাদেরও আবশ্যিকভাবে স্ব-পৃথকীকরণ পালন করতে হবে।
- কোভিড-19-এর উপসর্গের জন্য আপনার শিশুটির উপর নজর রাখুন।
- যদি আপনার শিশুটির ক্ষেত্রে কোভিড-19-এর কোনও উপসর্গের উদ্ভব ঘটে, তাদের একটি মূল্যায়ন কেন্দ্রে পরীক্ষার জন্য নিয়ে আসুন। মূল্যায়ন কেন্দ্রগুলিতে বিভিন্ন বয়সভিত্তিক সীমাবদ্ধতা আছে, যাওয়ার পূর্বে দেখে নিন।
- নিশ্চিত করুন যে বাড়িটিতে বাস করা প্রত্যেকেই উন্মুক্ত হওয়া এড়ানোর জন্য, তাদের হাতগুলি বারংবার ধোয়া এবং তাদের মুখ স্পর্শ করা এড়িয়ে যাওয়া সহ সতর্কতামূলক ব্যবস্থাগুলি অনুসরণ করছেন।

যদি আপনি আপনার শিশুটির থেকে নিজেকে-পৃথক রাখতে অক্ষম হন:

- আপনার শিশু অথবা বাচ্চাটির সঙ্গে থাকার সময় সীমিত করুন।
- আপনার শিশু অথবা বাচ্চাটিকে স্পর্শ করার পূর্বে সর্বদাই আপনার হাতগুলি কমপক্ষে 15 সেকেন্ড যাবত সাবান এবং জল দিয়ে ধুয়ে নিন।
- যখনই আপনার শিশু অথবা বাচ্চাটির কাছে থাকবেন, তখন আপনার নাক এবং মুখ আচ্ছাদিত করা একটি ফেস মাস্ক পরুন এবং একে অপরের থেকে কমপক্ষে ছয় ফুট দূরত্ব বজায় রাখার চেষ্টা করুন। দুই বছরের অধিক বয়সী বাচ্চাগুলিকেও, যখন তারা আপনার সন্নিকটে থাকবে, তাদের নাক এবং মুখ ঢাকা দেওয়া একটি ফেস মাস্ক পরতে হবে।
- যদি সম্ভব হয়, তাহলে আপনার শিশুটির শোবার স্থানটিকে আপনার মুখ থেকে কমপক্ষে ছয় ফিট দূরে রাখুন, এবং আপনার শিশুটিকে তার ঘরে ঘুমাতে পাঠান, আপনার সঙ্গে আপনার বিছানায় নয়।
- ।যদি আপনি এবং আপনার বাচ্চা একই বাথরুম ব্যবহার করেন, তাহলে প্রত্যেকবারই আপনার দ্বারা সেটি ব্যবহার করার পরে সর্বদাই অধিক বার স্পর্শ করা তলগুলিকে (তাক, কল, দরজার হাতল এবং টয়লেটের হাতলগুলি) পরিষ্কার করুন এবং টয়লেটে ফ্লাশ করার পূর্বে সেটির ঢাকা বন্ধ করুন।
- আপনার শিশুটির সঙ্গে খাওয়া এড়িয়ে যান, এবং সম্ভব হলে, অন্য কোনও ব্যক্তিকে আপনার শিশুটির জন্য খাবার তৈরি করতে বলুন।
- আপনার বাড়ির বারংবার স্পর্শ করা বস্তু এবং তলগুলিকে পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করুন।
- যদি আপনার শিশুটির দেখাশোনার জন্য শুধুমাত্র আপনিই থাকেন এবং তাদের পরিচর্যার করার জন্য অতিরিক্ত অসুস্থ হন, তাহলে আপনার বাড়ির বাইরের কোনও বন্ধ অথবা পারিবারিক সদস্যের অনুসন্ধান করুন যার সঙ্গে আপনার শিশুটি থাকতে পারে। তাদের 14 দিনের জন্য পৃথক থাকতে হবে। যদি আপনার সাহায্যের প্রয়োজন হয়, তাহলে 211 নম্বরে কল করুন।

ছোট শিশুগুলিকে খাওয়ানো:

- যদি আপনি স্তন্যপান করান, তাহলে আপনার শিশুটিকে স্পর্শ করার পূর্বে সর্বদাই আপনার হাতগুলিকে কমপক্ষে 15 সেকেন্ড যাবত সাবান এবং জল দিয়ে ধুয়ে নিন এবং স্তন্যপান করানোর সময়ে একটি ফেস মাস্ক পরুন।
- যদি আপনি আপনার শিশুটিকে একটি ইনফ্যান্ট ফরমুলা (শিশুর জন্য তৈরি করা খাবার) খাওয়ানোর জন্য একটি অবহিত সিদ্ধান্ত নিয়ে থাকেন, তাহলে:

- যদি সম্ভব হয়, তাহলে সুস্থ কাউকে আপনার শিশুটিকে খাওয়ানোর জন্য বলুন।
- সর্বদাই খাবার তৈরি করার এবং শিশুটিকে খাওয়ানোর সময়ে আপনার হাতগুলি ধুয়ে নিন এবং একটি ফেস মাস্ক পরুন।
- বোতল এবং অন্যান্য সরঞ্জামগুলিকে জীবাণুমুক্ত করুন এবং পরিষ্কার বোতল এবং সরঞ্জামগুলি স্পর্শ করার পূর্বে আপনার হাতগুলি ধুয়ে নিন।
- দুই থেকে চার সপ্তাহের ফরমুলা (শিশুর খাবার তৈরির উপাদান) মজুত করে রাখুন।
- যদি আপনার শিশুটি দুই মাসের থেকে কম বয়সী হয়, তাহলে তরল ঘন উপাদান অথবা খাওয়ানোর জন্য প্রস্তুত ফরমুলা ব্যবহার করুন।
- বাড়িতে তৈরি শিশুর খাবারের সুপারিশ করা হয় না, কারণ সেগুলি পুষ্টিগতভাবে অসম্পূর্ণ। ইনফ্যান্ট ফরমুলা-এর সম্পর্কে জানুন।

ভ্যাকসিনেশন ও পূর্ববর্তী কোভিড-19 সংক্রমণ

- যে সমস্ত ব্যক্তির পূর্বে কোভিড-19 হয়েছিল তাদেরও এখন ভ্যাকশিন নেওয়া উচিত। কোভিড-19 থেকে প্রাকৃতিক অনাক্রম্যতা দীর্ঘস্থায়ী নাও হতে পারে এবং হয়তো কোভিড-19 ভ্যারিয়েন্টের বিপরীতে সুরক্ষিত নাও হতে পারে। তাই সুরক্ষিত থাকতে ভ্যাকসিন দেওয়াই ভালো।
- জ্বর সহ কোভিড-19 উপসর্গ থাকা যে কোনো ব্যক্তির ভ্যাকসিন ক্লিনিকে যাওয়া উচিত নয়। অনুগ্রহ করে ন্যূনতম 10 দিন অপেক্ষা করুন অথবা আপনার স্ব-বিচ্ছিন্ন থাকার মেয়াদ সম্পূর্ণ হলে অথবা আপনার উপসর্গ চলে যাওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন।

আরও তথ্য

যদি আমি কোভিড-19-এ আক্রান্ত হিসাবে নির্ণীত হই, তাহলে কি আমি স্তন্যপান করাতে পারি?
কোভিড-19-এর সময়ে গর্ভধারণ, সন্তান প্রসব এবং একটি নবজাতকের পরিচর্যা
রোগ নিয়ন্ত্রণ কেন্দ্রগুলি: অসুস্থ পিতা-মাতা এবং পরিচর্যাকারী
একটি শিশুর পরিচর্যা যে নিজে-পৃথক আছে অথবা কোভিড-19-এ আক্রান্ত

কোভিড-19-এর বিষয়ে আরও তথ্যের জন্য, www.toronto.ca/COVID19 তে আমাদের ওয়েবসাইট দেখুন অথবা 416-338-7600 নম্বরে কল করুন।