

## আপনার কোভিড-19 থাকাকালীন সময়ে একটি শিশুর পরিচর্যা

- বর্তমান তথ্য অনুযায়ী, শিশু ও বাচ্চাদের কোভিড-19-এ আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা পরিণত বয়স্কদের তুলনায় উচ্চতর নয়।
- আজ পর্যন্ত প্রাপ্ত সীমিত রিপোর্টের ভিত্তিতে বলা যায় যে পরিণত বয়স্কদের তুলনায় শিশু ও বাচ্চাদের ক্ষেত্রে কোভিড-19-এর লক্ষণ ও জটিলতা অনেক কম।
- আপনার শিশুকে রক্ষা করার শ্রেষ্ঠ উপায় হচ্ছে সবরকম আত্ম-নির্বাচিত সতর্কতা গ্রহণ করা এবং আপনার শিশুকে কোভিড-19-এর সামনে যেতে না দেওয়া।
- আপনার শিশুকে স্পর্শ করার আগে অন্তত 15 সেকেন্ড ধরে সাবান ও জল দিয়ে আপনার হাতদুটো ধুয়ে নিন।
- আপনি যখন আপনার শিশুর কাছে রয়েছেন আপনার নাক ও মুখ ঢেকে একটি ফেস মাস্ক পরে থাকুন।
- যদি সম্ভব হয়, আপনার মুখের থেকে আপনার শিশুর ঘুমের জায়গা অন্তত ছয় ফুট দূরে রাখুন।
- বন্ধু ও পরিবারের সদস্যদের, যাঁরা অসুস্থ নন, বলুন আপনার শিশুর যত্ন নিতে।
- যদি আপনি স্তন্য পান করান, সর্বদা শিশুকে স্পর্শ করার আগে আপনার হাতদুটো ধুয়ে নিন এবং স্তন্যপান করানোর সময় একটি ফেস মাস্ক পরুন।
- যদি আপনি একটি তথ্যপূর্ণ সিদ্ধান্ত নিয়েছেন আপনার শিশুকে খাওয়াতে ইনফ্যান্ট ফর্মুলা :
  - এমন কাউকে বলুন যিনি শিশুকে ভালোভাবে খাওয়াতে পারেন, যদি সম্ভব হয়।
  - ফর্মুলা প্রস্তুত করা এবং শিশুকে খাওয়ানোর সময় সর্বদা আপনার হাত দুটো ধুয়ে নিন এবং একটি ফেস মাস্ক পরুন।
  - পরিষ্কার বোতল ও সরঞ্জাম নাড়াচাড়া করার আগে বোতল ও সরঞ্জাম জীবাণুশূন্য করুন এবং আপনার হাতদুটো ধুয়ে নিন।
  - ফর্মুলার দুই থেকে চার সপ্তাহের জোগান রাখুন।
  - যদি আপনার শিশুর বয়স হয় দুমাসের কম, তরল কনসেন্ট্রেট অথবা খাওয়ানোর-জন্ম-তৈরি ফর্মুলা ব্যবহার করুন।
  - ঘরে-প্রস্তুত ইনফ্যান্ট ফর্মুলা সুপারিশ করা হয়নি কেননা এটি পৌষ্টিকভাবে অসম্পূর্ণ। ইনফ্যান্ট ফর্মুলা সম্পর্কে জানুন।
- ঘন ঘন স্পর্শিত বস্তু ও পৃষ্ঠ পরিষ্কার ও জীবাণুশূন্য করুন।

### আরও তথ্য

আপনার কোভিড-19 থাকাকালীন সময়ে একটি শিশুর পরিচর্যা সম্পর্কে আরও জানুন

কোভিড-19 সম্পর্কে আরও জানতে আমাদের ওয়েবসাইট [www.toronto.ca/COVID19](http://www.toronto.ca/COVID19) দেখুন অথবা 416-338-7600 নম্বরে আমাদের কল করুন।