ছেলে হোক, মেয়ে হোক,
দুটি সন্তানই যথেষ্ট

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার
পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর
এমসিএইচ-সার্ভিসেস ইউনিট
৬, কাওরান বাজার, ঢাকা-১২১৫
www.dgfp.gov.bd

স্মারক নং- পপঅ/এমসিআরএইচ/বিবিধ-৮/২০১৯(অংশ-২)/ তারিখঃ

বিষয় : মহামারী কোভিড-১৯ প্রতিরোধে পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তরাধীন সেবা কেন্দ্র সমূহে সেবা প্রদানকারী এবং সেবা গ্রহীতার সুরক্ষা বিষয়ে করনীয় নির্দেশনা।

হাত ধুই , মুখ ঢাকি, ৩ ফুট দুরে থাকি
করোনা মুক্ত থাকি

উপর্যুক্ত বিষয়ের আলোকে জানানো যাচ্ছে যে, করোনা ভাইরাসের সংক্রমন ইতিমধ্যে সারা পৃথিবীতে ছড়িয়ে পড়েছে, বিশ্বে প্রায় ১৪ কোটি মানুষ আক্রান্ত এবং এ পর্যন্ত প্রায় ২৮ লক্ষ লোকের প্রান হানি ঘটেছে। বাংলাদেশও ভাইরাসের সংক্রমনের ২য় ঢেউ মারাত্মক আকার ধারন করেছে। আক্রান্ত ব্যক্তির হাঁচি-কাশির সংস্পর্শে এলে বা তার সঙ্গে হাত মেলালেও করোনা ভাইরাসে আক্রান্ত হতে পারে। প্রথম দিকে এ রোগের লক্ষণ ছিল জ্বর (বেশি মাত্রার), সর্দি, শুকনা কাশি, বুকে ব্যাথা, শ্বাস কষ্ট, মাথা ব্যাথা, গলা ব্যাথা ইত্যাদি। বর্তমানে পূর্বের লক্ষণগুলো ছাড়াও পাতলা পায়খানা, অস্থিরতা, খাবারের গন্ধ না পাওয়া, ঘুম না হওয়া এবং মারাত্মক দূর্বলতার লক্ষণসহ খুব দ্রুত শারীরিক অবস্থার অবনতি ঘটে। আমাদের হাসপাতালগুলো কোভিড-১৯ রোগী দ্বারা পরিপূর্ণ এবং আইসিইউগুলোতে বেড পাওয়া দুঃসাধ্য, যা সারা পৃথিবীতে দেখা যাচ্ছে। সুতরাং এ ভাইরাসের সংক্রমন প্রতিরোধের কোন বিকল্প নেই। এ লক্ষ্যে স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়ের অধীন পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর বিভিন্ন সচেতনতামূলক কর্মসূচী গ্রহণ করেছে। পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তরের এমসিএইচ সার্ভিসেস ইউনিটের উদ্যোগে সেবা প্রদানকারী এবং গ্রহীতার করোনা থেকে সুরক্ষাকল্পে করণীয় নির্দেশনা প্রস্তুত করা হয়েছে।

এমতাবস্থায়, কোভিড-১৯ এর সংক্রমণ প্রতিরোধে পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তরাধীন তিনটি বিশেষায়িত হাসপাতাল, মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র, ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র, স্যাটেলাইট ক্লিনিক, কমিউনিটি ক্লিনিক সহ অন্যান্য সেবাকেন্দ্রগুলোতে মহামারী কোভিড-১৯ প্রতিরোধে করনীয় নির্দেশনাসমূহ মেনে চলার জন্য সংশ্লিষ্ট সকলকে অনুরোধ করা হলো।

স্বাস্থ্যবিধি যা সকলের জন্য করনীয়ঃ (সাধারণ সুরক্ষা ব্যবস্থা সমূহ)

১। হাঁচি-কাশির শিষ্টাচার মেনে চলুন। টিসু, রুমাল অথবা কনুইয়ের ভাঁজে হাঁচি-কাশি দিবেন এবং ঢাকনা সমন্বিত ময়লা সংরক্ষনের বক্সে ব্যবহৃত টিসু ফেলবেন। কিছুক্ষণ পরপর হাত ও মুখ সাবান দিয়ে ধোবেন।

২। প্রতিটি সেবা কেন্দ্রে হাত ধোয়ার ব্যবস্থা থাকতে হবে এবং কেন্দ্রে প্রবেশের পূর্বে হাত ধোয়াকে উৎসাহিত করতে হবে। এজন্য প্রতিটি কেন্দ্রে পরিস্কার পানির ব্যবস্থা, সাবান এবং হাত মোছার জন্য পরিস্কার কাপড়ের ব্যবস্থা রাখতে হবে।

৩। প্রতিটি সেবাকেন্দ্রে এমসিএইচ সার্ভিসেস ইউনিট কর্তৃক থার্মাল স্ক্যানার ও পাল্স অক্সিমিটার সরবরাহ করা হয়েছে। সকল সেবা গ্রহীতাকে কেন্দ্রে প্রবেশের পূর্বে থার্মাল স্ক্যানার দিয়ে তাপমাত্রা দেখতে হবে এবং প্রয়োজনে পাল্স অক্সিমিটার অক্সিজেন সেচুরেশন দেখতে হবে।

৪। পরিবার কল্যাণ পরিদর্শিকা/মিডওয়াইফ যারা সরাসরি রোগির সংস্পর্শে আসেন তারা প্রতিবার নতুন সেবা গ্রহীতাকে পরীক্ষার পূর্বে ও পরে নিয়ম অনুযায়ী ২০ সেকেন্ড সাবান দিয়ে হাত ধোবেন।

৫। চোখ, নাক ও মুখ স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকতে হবে।

৬। সামাজিক দুরত্ব বজায় রাখার বিষয়ে সকলকে সচেষ্ট থাকতে হবে। করমর্দন, কোলাকুলি করবেন না।

৭। রোগি কর্তৃক ব্যবহৃত স্থান জীবানুনাষক (ব্লিচিং) দিয়ে পরিস্কার করতে হবে।

৮। জ্বর, হাঁচি কাশিতে আক্রান্ত ব্যাক্তির সংস্পর্শ এড়িয়ে চলতে হবে।

৯। সংক্রমন প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রন (আইপিসি) এর মাধ্যমে সেবা গ্রহীতা ও সেবা প্রদানকারীদের সংক্রমন থেকে সুরক্ষার জন্য প্রাথমিক পর্যায়ে সনাক্তকরণ ও ক্লিনিক্যাল ট্রায়জ প্রতিপালন সহ অন্যান্য সতর্কতামূলক ব্যবস্থা গ্রহন করতে হবে।

১০। স্ক্রীনিং ও প্রাথমিক বাছাইকরণঃ স্বাস্থ্যবিধি ও শারীরিক দূরত্ব বজায় রেখে রোগীর লক্ষণ/পূর্বের রিপোর্ট অনুসারে নিশ্চিত কভিড/সন্দেহভাজন কোভিড/ নিরোগীর সংস্পর্শে গিয়েছে কিনা? সব উত্তর হ্যাঁ হলে সেবা গ্রহীতাকে ক্লিনিক্যাল ট্রায়াজ এর স্থানে প্রেরণ করতে হবে।

১১। ক্লিনিক্যাল ট্রায়াজ বাস্তবায়নঃ ট্রায়াজ কক্ষ/এলাকায় সেবা প্রদানকারী দ্রুত সেবা গ্রহীতার স্বাস্থ্য পরীক্ষা/ইতিহাস অনুসারে নিশ্চিত কোভিড/সন্দেহভাজন কোভিড/নিশ্চত নন-কোভিড বিভাজন করে প্রটোকল অনুযায়ী ব্যাবস্থা নিতে হবে বা কাভিড-১৯ চিকিৎসা সেবা কেন্দ্রে প্রেরণ করতে হবে।

১২। সেবাকেন্দ্রের পরিবেশগত পরিচ্ছন্নতা ও বর্জ্য ব্যবস্থাপনা গাইডলাইন অনুযায়ী যথাযথ বাস্তবায়ন করতে হবে।

১৩। সেবাকেন্দ্রে নির্দিষ্ট ডনিং এরিয়া (পিপিই কিট পরার স্থান) ও ডফিং এরিয়া (পিপিই খোলার স্থান) থাকতে হবে।

১৪। খাবার ভালো করে সেদ্ধ করে এবং ফলমূল ভালো করে ধুয়ে খেতে হবে।

১৫। বিদেশ ফেরত কেউ আসলে ১৪ দিন পর্যন্ত নিজগৃহে কোয়ারেন্টাইন অবস্থায় থাকতে হবে এবং পরিবারের সদস্যদের সংস্পর্শে আসা যাবে না। তার থাকা-খাওয়া ও ব্যবহার্য বাসন-কোসন আলাদা করতে হবে। ওয়ান টাইম থালা বাসন ব্যবহার করতে পারলে ভালো।

মহামারী কোভিড-১৯ কালীন মাতৃ স্বাস্থ্যসেবাঃ কোভিড-১৯ পরিস্থিতিতে মায়ের গর্ভকলীন, প্রসবকালীন এবং প্রসব পরবর্তী সেবাকে অগ্রাধিকার ভিত্তিতে প্রদান করতে হবে।

গর্ভকালীন যত্নঃ

১। কোভিড-১৯ মহামারী সময়েও কমপক্ষে ৪ বার মুখোমুখি গর্ভকলীন সেবা দিতে হবে এবং অতিরিক্ত গর্ভকলীন সেবা যেমন টেলিমেডিসিন বা অন্যান্য প্রয়োজনীয় ব্যাবস্থা দিতে হবে।

১। কভিড-১৯ উপসর্গ থাকলে বাড়িতে আইসোলেশন শেষ না হওয়া পর্যন্ত পরিদর্শনের তারিখ পিছিয়ে দিতে হবে।

২। যথা সম্ভব সাধারণ রোগী থেকে আলাদা করে এই সেবা প্রদান করতে হবে।

৩। মহিলাকে সামাজিক দুরত্ব বজায় সহ কভিড-১৯ এর উপসর্গ সমূহ, হোম আইসোলেশন এবং জরুরী অবস্থায় করণীয় সম্বন্ধে জানাতে হবে।

৪। শারীরিক পরীক্ষার সময় সংক্রমণ প্রতিরোধের ব্যবস্থা গ্রহণ, যেমন যথাযথ পিপিই (মাস্ক, গ্লাভস্, গাউন, আই শীল্ড) ব্যবহার করতে হবে।

৫। গর্ভবতী মহিলার সাথে আগত ব্যক্তির সংখ্যা সীমিত রাখতে হবে।

৬। গর্ভবতী মহিলাকে পর্যাপ্ত পরিমানে আয়রন, ফলিক এসিড, ক্যালসিয়াম প্রদান করতে হবে।

প্রসবকালীন সেবাঃ

১। মহিলা ও তার সাথে আগত ব্যক্তিদের করোনা উপসর্গ আছে কিনা তা যাচাই করতে হবে।

২। কোভিড পজিটিভ রোগীর জন্য আলাদা কক্ষ ব্যবহার করতে হবে।

৩। লেবার রুমে পযাপ্ত পিপিই (মাস্ক, গ্লাভস, গাউন,) সরবরাহ থাকতে হবে এবং সেই সাথে সাবান, স্যানিটাইজার ও পরিস্কার পানির ব্যবস্থা থাকতে হবে।

৪। সেবা প্রদানকারীকে জাতীয় গাইডলাইন অনুযায়ী পিপিই পরিধান এবং হাত ধুতে হবে।

৫। লেবার রুমের সকল স্থান জীবানুমুক্তকরন স্প্রে ব্যবহার করে পস্কিার করতে হবে।

৬। সিজারিয়ান অপারেশন এর প্রয়োজন হলে জাতীয় আইপিসি গাইডলাইন (পিপিই, পরিস্কার করণ, বর্জ্য ব্যবস্থাপনা) অনুসরণ করতে হবে।

প্রসব পরবর্তী সেবাঃ

১। কোভিড-১৯ পরিস্থিতিতে সেবাকেন্দ্র হতে ছাড়পত্র প্রদানের পূর্বে প্রথম মুখোমুখি প্রসব পরবর্তী সেবা এবং ৬ সপ্তাহ পর আর একটি মুখোমুখি প্রসব পরবর্তী সেবা প্রদান করতে হবে এবং অন্যান্য প্রসব পরবর্তী সেবা টেলিফোনের মাধ্যমে প্রদান করতে হবে।

১। সকল মা (করোনা উপসর্গসহ এবং উপসর্গ বিহীন) ও নবজাতক একসাথে থাকবে এবং বুকের দুধ খাওয়ানো শুরু করবে। মা বেশী অসুস্থ হলে বুকের দুধ আলাদা পাত্রে সংগ্রহ করে খাওয়াতে হবে।

২। করোনা উপসর্গ থাকলে মাকে মাস্ক পরিধান করতে হবে এবং প্রতিবার নবজাতকের সংস্পর্শে আসার পূর্বে ও পরে সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে।

৩। নবজাতককে বিসিজি ভ্যাক্সিন প্রদানের ব্যবস্থা করতে হবে।

৪। কভিড উপসর্গবিহীন মহিলার স্বাভাবিক প্রসব হলে দ্রুত ডিসচার্জের ব্যবস্থা নিতে হবে।

মহামারী কোভিড-১৯ কালীন নবজাতক ও শিশুস্বাস্থ্যসেবাঃ

১। বাচ্চাকে হাত না ধুয়ে কেউ কোলে নিবেন না। চলমান পরিস্থিতির প্রেক্ষাপটে বাচ্চাকে চুমু দেওয়া থেকে বিরত থাকবেন। নবজাতককে শুধু মা একা অথবা পরিবারের নির্দিষ্ট একজন যত্ন করলে ভালো হয়।

২। মা যদি কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত হয়ে থাকেন তবে মায়ের দুধ বের করে পরিস্কার বাটিতে নিয়ে চামচ দিয়ে খাওয়াতে হবে।

৩। কোভিড-১৯ মহামারী সময়ে মা-বাবা ও সন্তান একে অন্যকে সময় দেয়ার মাধ্যমে শিশুদের মনে ভালোবাসা ও নিরাপত্তা জোগাবে, এ বিষয়ে পরামর্শ প্রদান করতে হবে।

মহামারী কোভিড-১৯ কালীন কিশোর-কিশোরীদের স্বাস্থ্যসেবাঃ

কিশোর-কিশোরীদের স্বাস্থ্যসেবা ও তথ্য প্রদানে অধিক গুরুত্ব ও অগ্রাধিকার দিতে হবে। কৈশোর বান্ধব সেবা কেন্দ্রে অন্যান্য সেবাগ্রহীতাদের মত তাদেরও স্ক্রীনিং ও/অথবা ট্রায়াজ প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে প্রয়োজনীয় সেবা গ্রহনে সহায়তা করতে হবে। কোভিড-১৯ মহামারী সময়ে কিশোর-কিশোরীদের মানসিক স্বাস্থ্যের প্রতি বিশেষ নজর দিতে হবে।

মহামারী কোভিড-১৯ কালীন সময়ে প্রতিবন্ধীদের স্বাস্থ্যসেবাঃ

১। কোভিড-১৯ মহামারী সময়ে প্রতিবন্ধী ব্যাক্তিগণ যেন জনস্বাস্থ্য বিষয়ক প্রয়োজনীয় সকল তথ্য ও সেবা পায় সে বিষয়ে বিশেষভাবে লক্ষ্য রাখতে হবে।

২। অটিজম এর বৈশিষ্ট সম্পন্ন শিশুদের করোনা ভাইরাস সংক্রমন থেকে নিরাপদ রাখতে শিশুর অভিভাবক/মা-বাবা কে কঠোরভাবে স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলার জন্য প্রয়োজনীয় পরামর্শ প্রদান করতে হবে।

মহাপরিচালক (গ্রেড-১), পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর মহোদয়ের সদয় নির্দেশক্রমে।

স্বা:

(ডাঃ মোহাম্মদ শরীফ)
পরিচালক (এমসিএইচ-সার্ভিসেস) এবং
লাইন ডাইরেক্টর (এমসিআরএএইচ)
ফোনঃ ০২-৫৫০১২৩৫৮
E-mail: dirmchsfp@gmail.com

স্মারক নং- পপঅ/এমসিআরএএইচ/বিবিধ-৮/২০১৯(অংশ-২)/৪৩৫

তারিখঃ ০৭.০৪.২০২১ খ্রি:

অনুলিপি সদয় অবগতি ও প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণের জন্য প্রেরণ করা হলো (জ্যেষ্ঠতার ভিত্তিতে নয়):

১। অতিরিক্ত সচিব (প্রশাসন), স্বাস্থ্য শিক্ষা ও পরিবার কল্যাণ বিভাগ, স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়, বাংলাদেশ সচিবালয়, ঢাকা।
২। পরিচালক (সকল), পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর।
৩। পরিচালক, পরিবার পরিকল্পনা (সকল), ---------- বিভাগ।
৪। পরিচালক, এমসিএইচটিআই/এমএফএসটিসি ; লালকুঠি/ আজিমপুর/ মোহাম্মদপুর, ঢাকা।
৫। একান্ত সচিব, মাননীয় মন্ত্রী, স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়, বাংলাদেশ সচিবালয়, ঢাকা।
৬। সচিব মহোদয়ের একান্ত সচিব, স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ বিভাগ, স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়, ঢাকা।
৭। উপ-পরিচালক, জেলা পরিবার পরিকল্পনা কার্যালয় (সকল), ---------- জেলা।
৮। আঞ্চলিক কনসালটেন্ট/ডিস্ট্রিক্ট কনসালটেন্ট, এফপিসিএস-কিউআইটি (সকল), ----------অঞ্চল/ডিস্ট্রিক্ট।
৯। মেডিক্যাল অফিসার (ক্লিনিক), (সকল) মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র, ---------- জেলা।
১০। মেডিক্যাল অফিসার (এমসিএইচ-এফপি)/উপজেলা পরিবার পরিকল্পনা কর্মকর্তা (সকল), ----------উপজেলা, ---------- জেলা।
১১। বৈশাখী চৌধুরী, সহ: রক্ষণাবেক্ষণ প্রকৌশলী, এমআইএস ইউনিট, পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর [ওয়েব সাইটে প্রকাশ করার জন্য অনুরোধ করা হলো]।
১২। মহাপরিচালক, পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর মহোদয়ের ব্যক্তিগত সহকারী, অত্র অধিদপ্তর।
১৩। পরিচালক (এমসিএইচ-সার্ভিসেস) মহোদয়ের ব্যক্তিগত সহকারী, অত্র ইউনিট।

Salam
07.04.2021

(ডাঃ মোঃ জাহাঙ্গীর আলম প্রধান)
উপ-পরিচালক (এমসিএইচ) ও
প্রোগ্রাম ম্যানেজার (মাতৃস্বাস্থ্য)