

যে সব শিশুরা প্রাইমারি স্কুলে ফিৰছে পিতামাতা এবং অভিভাবকদের জন্য স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্যাবলি



এই লিফলেটটি কামদেন এবং ইয়লিংটন স্বাস্থ্য বিভাগ দ্বারা প্রস্তুত করা হয়েছিল
৪ জুন ২০২০

জনস্বাস্থ্য বিভাগ ক্রমাগত এই নির্দেশনাটিকে পর্যালোচনার অধীনে রাখছে
এর অনুবাদকৃত সংস্করণ মেলে

আমি কি আমার সন্তান কে স্কুলে পাঠাতে পারব?

এইটা স্বাভাবিক যে জনসাধারণ কভিড-১৯ নিয়ে উদ্বিগ্ন। এটা মনে রাখা জরুরি যে বেশিরভাগ ক্ষেত্রে যে সব জনসাধারণ সংক্রমিত হন -বিশেষত শিশুরা -এ ক্ষেত্রে ভাইরাসটির প্রভাব হালকা থাকবে।

সংবেদনশীল এবং সামাজিক দক্ষতা শিখতে এবং বিকাশ করার জন্য স্কুল গুরুত্বপূর্ণ, কিন্তু শিশুদের স্বাস্থ্য এবং সুরক্ষা, শিক্ষক এবং তাদের পরিবারকে সর্বোচ্চ অগ্রাধিকার দেওয়া হয়। যেহেতু আর শিশুরা স্কুলে ফিরে আসছে, এ জন্য স্কুল গুলি শিশুদের, কর্মী সকল এবং তাদের পরিবারের মধ্য ভাইয়ারসের বিস্তার রোধে সুরক্ষার জন্য এ লক্ষ্যে বেশ কয়েকটি নিরাপত্তা মূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করেছে।

প্রতিটি পরিবারকে তাদের নিজস্ব সিদ্ধান্ত নিতে হবে তাদের বাস্তবিক পরিস্থিতি এবং তাদের ঘরে শারীরিকভাবে দুর্বল কেউ যদি আলাদা থাকে তার উপর ভিত্তি করে তাদের বাচ্চাদের পাঠানোর। করনা ভাইরাসে আক্রান্ত এবং গুরুতর অসুস্থ হওয়ার সম্ভাবনা বয়স, লিঙ্গ, অন্যান্য বিদ্যমান রোগ, আপনি দেশে কোন জায়গাতে বসবাস করেন, কি ধরনের কাজ করেন এ সব অনেক গুলো বিষয়ের উপর নির্ভর করে।

কিছু সম্প্রদায়, উদাহরণস্বরূপ কৃষ্ণাঙ্গ, এশিয় এবং জাতিগত সংখ্যালঘু গোষ্ঠীগুলি উচ্চ ঝুঁকিতে রয়েছে বলে মনে করা হয়; ঝুঁকিটি কেবল জাতীয়তার উপরই নয়, আরও শারীরিক অবস্থা যেমন ডায়াবেটিস এবং উচ্চ রক্তচাপ সহ আরও পারিপার্শ্বিক কারণে হতে পারে। আপনি আপনার জিপি বা আপনার স্কুলের সাথে আপনার কোনও উদ্বেগ থাকলে কথা বলুন, যদি আপনি আপনার পরিবারের কারো ঝুঁকি নিয়ে চিন্তিত থাকেন, এবং আপনার সন্তানকে স্কুলে পাঠাবেন কিনা এ নিয়ে দ্বিধা করেন। এর বাইরেও আপনি স্কুলস্থ স্বাস্থ্যসেবা দানকারী দলের সাথেও এটি আলোচনা করতে পারেন:

camdenschoolnurses@nhs.net অথবা ফোনে **020 3317 2304** নাম্বারে।



যদি আপনি মনে করেন যে আপনার সন্তানের স্কুলে ফিরে যাওয়া এখনো নিরাপদ নয়, সে ক্ষেত্রে বাবা-মা এবং অভিভাবকদের কোন জরিমানা করা হবে না।

স্থানীয় পরামর্শ হচ্ছে -

যদি আপনার বাচ্চা রক্ষার জন্য এবং শারীরিক ভাবে দুর্বল থাকে
তার স্কুলে যাওয়া দরকার নেই।

যদি আপনার বাচ্চা এমন কারো সাথে বসবাস করছেন যিনি শারীরিক কারণে আলাদা থাকছেন তার স্কুলে যাওয়ার দরকার নেই। সময়ের সাথে যখন অন্যান্য বাচ্চারাও স্কুলে ফিরবে, তখন শারীরিক কারণে যারা একা থাকছে তাদের সাথে বসবাসকারী বাচ্চারাও স্কুলে ফিরতে পারবে যদি তারা জানে কিভাবে স্কুলে এবং ঘরে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখতে হয়।

কিছু শিশুরা - উদাহরণস্বরূপ ছোট বাচ্চারা এবং যাদের বিশেষ শিখখার চাহিদা রয়েছে - তাদের ক্ষেত্রে এটা কঠিন হতে পারে। এ ক্ষেত্রে আমাদের পরামর্শ আপনি এজন্য আপনার জিপির সাথে কথা বলুন।

আপনার বাচ্চা যদি শারীরিকভাবে সুস্থ না হয় এবং আলাদা না থাকে

আমাদের পরামর্শ আপনি এ ব্যাপারে আপনার জিপি এবং স্কুলের সাথে কথা বলুন। আপনার বাচ্চা উপস্থিত থাকতে পারে যদি আপনি এবং আপনার জিপি মনে করেন যে সে নিরাপদ থাকবে।

যদি আপনার বাচ্চা এমন কারোর সাথে বসবাস করেন যে শারীরিকভাবে অরখখিত কিন্তু আলাদা থাকেনা

আপনার বাচ্চা উপস্থিত হতে পারবে, তবে কিছু বাচ্চাদের জন্য সামাজিক দূরত্ব অনুসরণ করা কঠিন হতে পারে, আপনার সিদ্ধান্ত নেয়া উচিত আপনার পারিবারিক পরিস্থিতি স্কুলের সাথে বন্দবস্তের উপর। আপনি এটা বিশেষভাবে ভাবতে পারেন যদি আপনি দাদা-দাদী বা বয়স্ক আত্মীয়দের সাথে বসবাস বা যাদের কোন শারীরিক দুর্বলতা রয়েছে এমন কারো সাথে বিশেষত যদি আপনি বেম সম্প্রদায়ভুক্ত হন তাহলে এটা নিয়ে বিশেষ ভাবে চিন্তা করতে পারেন। আমাদের পরামর্শ এটা নিয়ে আপনি আপনার স্কুল এবং জিপির সাথে আলোচনা করুন।

স্কুলগুলি শিশুদের রক্ষার জন্য কি পদক্ষেপ নিচ্ছে?

কাউন্সিল অগ্রাধিকারের ভিত্তিতে শিশুদের, শিক্ষকসমূহ এবং তাদের পরিবারদের রক্ষার জন্য নিবিড়ভাবে কাজ করে যাচ্ছে, এবং প্রতিটি স্কুল তখনই খোলা হবে যখন এটি নিরাপদ বলে গণ্য হবে। প্রতিটি স্কুলের গ্রহিত পদক্ষেপগুলো কিছুটা পৃথক থাকবে (তারা তাদের নিজস্ব স্কুলের পরিবেশ, কর্মীদের প্রাপ্যতা এবং ছাত্রছাত্রীদের চাহিদা বিবেচনা করে), তবে তারা স্কুলে ফেরত আসার জন্য এই ৫ টি মূল বিষয়কে বিবেচনা করবে:

- ১। ঘন ঘন হাত ধোয়া, ভাল স্বাস্থ্যবিধি এবং নিয়মিত পরিচ্ছন্ন থাকা
- ২। শিক্ষার্থী এবং কর্মীরা যদি সুস্থ থাকে তবে কেবলই স্কুলে আসবে তা নিশ্চিত করা
- ৩। পরিষ্কার নির্দেশনা থাকবে যদি কোনও বাচ্চা বা কর্মী স্কুলে কোনও লক্ষণ দেখায়
- ৪। যে সব ছাত্রছাত্রীরা এবং তাদের পরিবার সমূহ ডাক্তারি পরামর্শে নিজেকে রক্ষার জন্য এবং শারীরিক সুরক্ষার জন্য বাড়িতে থাকছে
- ৫। এক সাথে শেখার বা খেলতে আসা বাচ্চাদের এবং কর্মীদের ছোটছোট দলে বিভক্ত করে অন্যদের সাথে যোগাযোগ সীমাবদ্ধ করা, এবং অন্য দল থেকে দূরে রাখা। বাচ্চাদেরকে একি দলের মধ্যে রাখা পরিবারের সদ্যসদ্যের মাঝে রাখার অনুকূপ। এর দ্বারা সামাজিক মেলামেশার পরিমাণ সীমিত করা এবং ভাইরাসটি ছড়িয়ে যাওয়ার ঝুঁকি সীমিত করা।



কারো মধ্যে কভিড-১৯ এর লক্ষন থাকলে কি হয়?

- ১। আপনার বাচ্চার বা বাড়ির অন্য সদস্যের লক্ষন দেখা দিলে (একটি অতিমাত্রার তাপমাত্রা অথবা একটি নতুন ক্রমাগত কাশি, অথবা স্বাদ বা ঘ্রাণের হ্রাস বা পরিবর্তন) দয়া করে আপনার স্কুলকে জানান, এবং আপনার বাচ্চা এবং পরিবারের অন্য সদস্যদের সাথে বাড়িতে থাকুন।
- ২। যদি কোন বাচ্চা বা কর্মীর স্কুলে লক্ষন দেখা যায়, তাদেরকে ঘরে ফেরত পাঠানো হবে নির্দেশনা দিয়ে।
- ৩। কেউ যদি লক্ষন সহ পরিবারের অন্যদের সাথে বাড়িতে বিচ্ছিন্ন থাকেন, তাহলে যত দ্রুত সম্ভব পরীক্ষা করান। কি ভাবে পরীক্ষা দেওয়া যায় এবং কতক্ষণ বিচ্ছিন্ন থাকতে হবে তার জন্য সন্ধান করুন nhs.uk/coronavirus।
- ৪। যদি পরীক্ষার ফলাফল নেতিবাচক হয় এবং সেই ব্যক্তির আর কোন লক্ষন না থাকে, তাহলে বাচ্চা এবং তাদের পরিবারের সদস্যরা স্ব- বিচ্ছিন্নতা থেকে স্কুলে ফেরত আসতে পারে।
- ৫। যদি কোনও বাচ্চা বা কর্তব্যরত কর্মীর ফলাফল ইতিবাচক আসে, তবে ছোট ক্লাসের অন্য সবাইকে ঘরে ১৪ দিনের জন্য স্ব- বিচ্ছিন্ন থাকতে পাঠানো হবে। ঘরে পরিবারের অন্য বাচ্চাদের আলাদা থাকার দরকার নেই যদি কিনা তাদের মধ্যে কোনও লক্ষন দেখা না দেয়।



আমি সবাইকে নিরাপদ রাখার জন্য কি করতে পারি?

আপনার বাচ্চা স্কুলে যাওয়ার আগে বাড়িতে সবাইকে পরীক্ষা করুন এবং কারোর কোভিড-১৯ এর লক্ষণ দেখা দিলে বাড়িতে থাকুন।

স্বাস্থ্যবিধি

হাতধোয়া জরুরি। নিয়মিত হাত পরিষ্কার করুন ২০ সেকেন্ডের জন্য, সাবান এবং চলন্ত পানিতে, বিশেষত স্কুলের আগে ও স্কুলের পরে, খাওয়ার আগে ও পরে, এবং টিসু ব্যবহার করার পর অথবা টয়লেট এর পর।

স্কুলের বাইরে সামাজিক দূরত্ব

শুধুমাত্র পিতামাতা অথবা কেয়ারার আপনার বাচ্চাকে স্কুলে নিতে পারবে। স্কুল গেটে দাঁড়িয়ে থাকবেননা এবং গল্প করবেননা। স্কুলে যাওয়ার সব থেকে নিরাপদ এবং স্বাস্থ্যকর উপায়টি খোলামেলাঃ হেঁটে, সাইকেল অথবা স্কুটার।

ফিরে আসার জন্য স্বাগতম

বাচ্চাদেরকে নিরাপদ এবং খুশি রাখার জন্য স্কুলগুলো তাদের সাধ্যমত চেষ্টা করবে। বেশির ভাগ বাচ্চারা তাড়াতাড়ি খাপ খাইয়ে নিতে পারে এবং স্কুলে বিভিন্ন উপায়ে ভাল করবে এবং স্কুলও যাদের বেশি সাহায্য প্রয়োজন তাদের সহায়তা দেবে।



“

স্কুলের নিরাপদ রাখা একটি দলীয় প্রচেষ্টা। যাতে বাচ্চারা নিরাপদে শিক্ষা গ্রহণ করতে পারে সে ক্ষেত্রে পরিবারের গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে পারে।”
জুলি বিলেট, পরিচালক কেমদেন ও ইয়লিংটন জনস্বাস্থ্য বিভাগ