



# এমন সকল লোকদের সুরক্ষিত ও নিরাপদ রাখার জন্য নির্দেশনা যাদের মেডিকেল ভিত্তিতে কোভিড-১৯ দ্বারা অত্যন্ত মারাত্মকভাবে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে।

## নির্দেশনার পটভূমি এবং পরিধি

এই নির্দেশনাটি বাস্তব সহ, এমন সকল লোকদের জন্য, যারা কোনো ধরনের অন্তর্নিহিত স্বাস্থ্য সমস্যায় আক্রান্ত থাকার কারণে করোনাভাইরাস (কোভিড-১৯) এর ফলে মারাত্মকভাবে অসুস্থ হয়ে পড়ার উচ্চ ঝুঁকিতে রয়েছেন এবং সেই সঙ্গে এটা তাদের পরিবার, বন্ধুগণ এবং পরিচর্যা প্রদানকারীদের জন্যেও অভিপ্রেত। এটি এমন সব পরিস্থিতিতে ব্যবহার করার জন্য অভিপ্রেত যেখানে অত্যন্ত দুর্বল ব্যক্তি অতিরিক্ত সহায়তাসহ বা তা ছাড়াই নিজের বাসায় থাকছেন। এতে দীর্ঘকাল মেয়াদী পরিচর্যা প্রদানকারী সুবিধাগুলোতে রয়েছেন এমন সকল চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল লোকেরা অন্তর্ভুক্ত রয়েছেন, হয় বৃদ্ধ ব্যক্তি বা বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন ব্যক্তিদের জন্য।

সুরক্ষিত রাখা (শিল্ডিং) হল সেই সমস্ত লোকদের রক্ষা করার জন্য পরিচালিত একটি প্রক্রিয়া যারা চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল এবং এই প্রক্রিয়াতে অত্যন্ত দুর্বল লোকদের এবং অন্যান্য লোকদের মধ্যে সমস্ত যোগাযোগ যথাসম্ভব হ্রাস করা হয়। কোন অন্তর্নিহিত গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যায় আক্রান্ত থাকার কারণে (নিচে তালিকাভুক্ত) করোনাভাইরাস(কোভিড-১৯)এর ফলে মারাত্মক অসুস্থতার উচ্চ ঝুঁকিতে রয়েছেন এমন সকল লোকদেরকে আমরা কঠোরভাবে পরামর্শ দিচ্ছি যে তারা যেন নিজেদেরকে নিরাপদ রাখার জন্য সুরক্ষিত রাখার পদক্ষেপগুলি যথাযথভাবে অনুসরণ করেন।

## অত্যন্ত দুর্বল বলতে আমরা কী বোঝাতে চাইছি?

অত্যন্ত দুর্বল গ্রুপের লোকদের মধ্যে যারা অন্তর্ভুক্ত রয়েছেন:

1. সেইসব গ্রহীতার যাদের পূর্ণ (সলিড) অঙ্গ প্রতিস্থাপন করা হয়েছে।
2. সুনির্দিষ্ট ক্যানসারে আক্রান্ত ব্যক্তি:

COVID-19: মেডিকেল ভিত্তিতে অত্যন্ত দুর্বল বলে গণ্য ব্যক্তিদের সুরক্ষিত এবং নিরাপদ রাখা

- ক্যানসারে আক্রান্ত লোকেরা যারা সক্রিয় কেমোথেরাপি বা ফুসফুসের ক্যানসারের জন্য রেডিক্যাল রেডিওথেরাপি নিচ্ছেন
  - লিউকেমিয়া, লিম্ফোমা বা মায়োলোমার মতন রক্ত বা অস্থি মজ্জার ক্যানসারে আক্রান্ত লোকেরা যারা চিকিৎসার যে কোনো পর্যায়ে রয়েছেন
  - এমন সকল লোকজন যারা ক্যানসারের জন্য ইমিউনোথেরাপি বা অন্যান্য চলমান অ্যান্টিবডি চিকিৎসা নিচ্ছেন
  - এমন সকল লোকজন যারা অন্যান্য লক্ষ্যযুক্ত চিকিৎসা গ্রহণ করছেন যা তাদের রোগ প্রতিরোধক ব্যবস্থাপনাকে প্রভাবিত করতে পারে, যেমন প্রোটিন কাইনেজ ইনহিবিটরস বা পিএআরপি ইনহিবিটরস
  - এমন সকল লোকজন যারা গত ৬ মাসে অস্থি মজ্জা বা স্টেম সেল প্রতিস্থাপন করিয়েছেন বা যারা সম্প্রতি ইমিউনোসাপ্রেশন ওষুধ গ্রহণ করছেন
3. এমন সকল লোকজন যারা গুরুতর শ্বাসকষ্ট সংক্রান্ত সমস্যায় আক্রান্ত, যার মধ্যে সিস্টিক ফাইব্রোসিস, গুরুতর হাঁপানি এবং গুরুতর সিওপিডি অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।
  4. এমন সকল লোকজন যারা বিরল রোগে এবং জন্মগত বিপাক ক্রিয়ার ত্রুটিতে আক্রান্ত যে কারণে তাদের ক্ষেত্রে সংক্রমণের ঝুঁকি উল্লেখযোগ্যভাবে বেড়ে যায় (যেমন এসসিআইডি, হোমোজাইগাস সিকল সেল)
  5. এমন সকল লোকজন যারা ইমিউনোসাপ্রেশন থেরাপি গ্রহণ করছেন যা সংক্রমণের ঝুঁকিকে উল্লেখযোগ্যভাবে বাড়ানোর জন্য যথেষ্ট।
  6. এমন সব গর্ভবতী মহিলারা যারা জন্মগতভাবে যা পরবর্তীকালে হৃদরোগে আক্রান্ত

এই রক্ষণ পদক্ষেপটি আপনার ব্যক্তিগত সুরক্ষার জন্য। আমাদের সুপারিশ করা পদক্ষেপগুলোকে আপনি অনুসরণ করবেন কিনা সেই ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নেওয়া সম্পূর্ণভাবে আপনার উপর নির্ভর করে। যে সকল মানুষদেরকে বাঁচার জন্য কেবল ৬ মাসের কম সময় দেয়া হয়েছে, এবং অন্যান্য লোকজন যারা কোনো বিশেষ পরিস্থিতিতে রয়েছেন, তারা হয়তো এই সুরক্ষিত রাখার ব্যবস্থা গ্রহণ না করার সিদ্ধান্ত ও নিতে পারেন। এটি সম্পূর্ণভাবে একটি ব্যক্তিগত সিদ্ধান্ত হবে। আমরা পরামর্শ দিচ্ছি এই বিষয়ে আলোচনা করার জন্য আপনি আপনার জিপি বা বিশেষজ্ঞকে কল করুন।

অধিকতর পরামর্শ প্রদান করার উদ্দেশ্যে এনএইচএস ইংল্যান্ড সরাসরি এই সকল শারীরিক সমস্যায় আক্রান্ত লোকদের সঙ্গে যোগাযোগ করছে।

যদি আপনি মনে করেন যে আপনি উপরে উল্লিখিত অত্যন্ত দুর্বল লোকদের কোনো একটি বর্গে রয়েছেন এবং আপনি রবিবার ২৯ মার্চ ২০২০ তারিখের মধ্যে কোনো চিঠি না পেয়ে থাকেন, বা যদি আপনার জিপি আপনার সঙ্গে যোগাযোগ না করে থাকেন, তাহলে আপনাকে অবশ্যই আপনার জিপি বা হাসপাতালের ক্লিনিশিয়ানের সঙ্গে আপনার উদ্বেগগুলো নিয়ে আলোচনা করা উচিত।

আমরা বুঝি যে এটা একটি শঙ্কার সময় এবং এটা ঠিক যে অত্যন্ত দুর্বল বলে গণ্য করা হয় এমন সকল লোকদের মনে প্রশ্ন ও উদ্বেগ থাকবে। আপনি যাতে বিস্তৃত ধরনের সাহায্য এবং সহায়তার উপর নির্ভর করতে পারেন তা নিশ্চিত করা জন্য পরিকল্পনা তৈরি করা হচ্ছে।

**আপনার কী জানার প্রয়োজন রয়েছে**

COVID-19: মেডিকেল ভিত্তিতে অত্যন্ত দুর্বল বলে গণ্য ব্যক্তিদের সুরক্ষিত এবং নিরাপদ রাখা

যদি আপনি উপরে তালিকাভুক্ত কোনো অন্তর্নিহিত স্বাস্থ্য সমস্যায় আক্রান্ত হয়ে থাকেন তাহলে আপনি করোনাভাইরাস(কোভিড-১৯) এর কারণে মারাত্মকভাবে অসুস্থ হয়ে পড়ার খুবই উচ্চ ঝুঁকিতে রয়েছেন যার ফলে আপনাকে হাসপাতালেও ভর্তি করতে হতে পারে।

সুরক্ষিত রাখা হল এক ধরনের পদ্ধতি যা অত্যন্ত দুর্বল লোকদেরকে করোনাভাইরাসের সংস্পর্শে আসা থেকে রক্ষা করার জন্য ব্যবহৃত হয়।

আপনাকে কঠোরভাবে পরামর্শ দেয়া হচ্ছে যে আপনি চিঠি পাওয়ার তারিখ থেকে অন্তত ১২ সপ্তাহের সময়ের জন্য যেন সব সময় নিজের বাসায় থাকেন এবং অন্যান্য লোকদের সঙ্গে মুখোমুখি যোগাযোগ এড়িয়ে চলেন। অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন যে এই সময়কালটি পরিবর্তিত হতে পারে।

আপনার প্রয়োজনীয় সহায়তা প্রদানকারীরা আপনাকে অব্যাহতভাবে ভিজিট করতে পারেন, যেমন ধরুন স্বাস্থ্য পরিষেবার জন্য বা আপনার দৈনন্দিন প্রয়োজনে আপনাকে ব্যক্তিগত সহায়তা দেয়া বা সামাজিক পরিচর্যার জন্য, কিন্তু যদি পরিচর্যা প্রদানকারীদের এবং পরিচর্যা কর্মীদের মধ্যে করোনাভাইরাসের (কোভিড-১৯) উপসর্গ দেখা দেয় তাহলে তাদেরকে আপনার কাছ থেকে দূরে থাকা উচিত এবং আপনার বাসায় আসা উচিত নয়। আপনার জন্য হয়তো **হোম কেয়ার বিধান**সংক্রান্ত এই নির্দেশনা উপযোগী হতে পারে। আপনার বাসায় এসেছেন এমন সমস্ত লোকদের আসার ঠিক পর পরই অন্তত ২০ সেকেন্ড ধরে সাবান এবং জল দিয়ে হাত ধোয়া উচিত এবং যতক্ষণ থাকবেন ততক্ষণ ঘন ঘন হাত ধোয়া উচিত।

যদি আপনার প্রধান পরিচর্যা প্রদানকারী অসুস্থ হয়ে পড়েন তাহলে আপনার কাছে এমন সকল লোকদের একটি বিকল্প তালিকা থাকা উচিত যারা আপনার পরিচর্যায় আপনাকে সহায়তা করতে পারবেন। আপনি কিভাবে পরিচর্যা অ্যাক্সেস করতে পারেন সেই বিষয়ে পরামর্শ পাওয়ার জন্য আপনার স্থানীয় কাউন্সিলের সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন।

যদি আপনি মনে করেন যে আপনার মধ্যে কোভিড-১৯ এর উপসর্গ দেখা দিয়েছে যেমন নতুন, একটানা কাশি বা জ্বর, তাহলে **এনএইচএস ১১১ অনলাইন**করোনাভাইরাস পরিষেবা ব্যবহার করে বা **এনএইচএস ১১১** কে কল করে ক্লিনিক্যাল পরামর্শ চান। উপসর্গগুলো দেখা দেওয়ার পর যত দ্রুত সম্ভব এটি করবেন।

যদি আপনার সঙ্গে অন্য কেউ থাকেন, তাহলে তাদেরকে নিজেদের জন্য এই রক্ষণ পদক্ষেপগুলোকে গ্রহণ করতে হবে না। রক্ষণ পদক্ষেপগুলো অনুসরণ করার জন্য তাদের আপনাকে যথাসম্ভব সহায়তা করা উচিত এবং তাদের সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার নির্দেশনা কঠোরভাবে অনুসরণ করা উচিত, আর বাসার বাইরে অন্যান্য লোকদের সঙ্গে তাদের যোগাযোগ হ্রাস করা উচিত। যদি আপনি কারও দেখাশোনা করেন কিন্তু প্রকৃতপক্ষে কোনো অত্যন্ত দুর্বল লোকের সঙ্গে থাকেন না তবুও আপনাকে অবশ্যই কঠোরভাবে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার নির্দেশনা অনুসরণ করতে হবে।

**এই পদক্ষেপগুলো দুর্বল লোকদের জন্য জারি করা সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার নির্দেশনা থেকে কিভাবে আলাদা?**

COVID-19: মেডিকেল ভিত্তিতে অত্যন্ত দুর্বল বলে গণ্য ব্যক্তিদের সুরক্ষিত এবং নিরাপদ রাখা

আপনাকে কঠোরভাবে পরামর্শ দেয়া হচ্ছে যে আপনি চিঠি পাওয়ার তারিখ থেকে অন্তত ১২ সপ্তাহের সময়ের জন্য যেন সব সময় নিজের বাসায় থাকেন এবং অন্যান্য লোকদের সঙ্গে মুখোমুখি যোগাযোগ এড়িয়ে চলেন।

চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল বলে গণ্য করা হয় না এমন সকল লোকেরা করোনাভাইরাসে (কোভিড -১৯) আক্রান্ত হওয়ার পর সেরে উঠলে তাদের স্বাভাবিক জীবনে ফিরে যেতে পারবেন। যদি আপনি এই গ্রুপে থাকেন তাহলে আমরা আপনাকে কঠোরভাবে সব সময় নিজের বাসায় থাকার পরামর্শ দিচ্ছি।

## উপসর্গ

করোনাভাইরাসের (কোভিড-১৯) সবচেয়ে সাধারণ উপসর্গসমূহ যেগুলো সম্প্রতি শুরু হয়েছে:

- নতুন একটানা কাশি এবং/অথবা
- অত্যন্ত বেশি জ্বর (৯৭.৮°C থেকে বেশি)

## সুরক্ষিত রাখা (শিল্ডিং) কী?

সুরক্ষিত রাখা (শিল্ডিং) হল সেই সমস্ত লোকদের রক্ষা করার পদক্ষেপ যারা চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল যাতে অত্যন্ত দুর্বল লোকদের এবং অন্যান্য লোকদের মধ্যে সমস্ত যোগাযোগ যথাসম্ভব হ্রাস করা হয়। এর মানে হল যে যাদেরকে অত্যন্ত দুর্বল বলে গণ্য করা হয় এমন সকল লোকদের তাদের বাসার বাইরে যাওয়া উচিত নয়, এবং বাসার ভিতরে তাদেরকে তাদের পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সঙ্গে সকল অপ্রয়োজনীয় যোগাযোগ হ্রাস করতে হবে। এটি যাদের করোনাভাইরাস (কোভিড -১৯) এর সংস্পর্শে আসলে মারাত্মকভাবে অসুস্থ হয়ে পড়ার ঝুঁকি রয়েছে তাদের রক্ষা করার জন্য।

যদি আপনি মনে করেন যে আপনার এমন কোনো শারীরিক সমস্যা রয়েছে যার কারণে আপনি অত্যন্ত দুর্বল বা আপনি এনএইচএস ইংল্যান্ড থেকে চিঠি পেয়েছেন তাহলে আপনাকে কঠোরভাবে রক্ষণ পদক্ষেপগুলো অনুসরণ করার পরামর্শ দেয়া হচ্ছে, যাতে আপনি করোনাভাইরাস (কোভিড-১৯) দ্বারা আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনাকে হ্রাস করতে পারেন এবং সেইসঙ্গে আপনাকে নিম্নলিখিত মুখোমুখি দূরত্ব বজায় রাখার পদক্ষেপগুলোকে গ্রহণ করার পরামর্শ ও দেওয়া হচ্ছে।

এই পদক্ষেপগুলো হল:

1. কঠোরভাবে এমন কোনো লোকের সঙ্গে যোগাযোগ এড়িয়ে চলা যার মধ্যে করোনাভাইরাসের (কোভিড-১৯) উপসর্গগুলো রয়েছে। এই উপসর্গগুলোতে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে উচ্চ তাপমাত্রা এবং/অথবা নতুন একটানা কাশি।
2. আপনার বাসা ছেড়ে বাইরে যাবেন না।
3. কোন ধরনের জমায়েতে উপস্থিত থাকবেন না। এর মধ্যে ব্যক্তিগত জায়গায় বন্ধুদের এবং পরিবারদের জমায়েত অন্তর্ভুক্ত রয়েছে, উদাহরণস্বরূপ, পারিবারিক বাসা, বিবাহোৎসব এবং ধর্মীয় পরিষেবা।

COVID-19: মেডিকেল ভিত্তিতে অত্যন্ত দুর্বল বলে গণ্য ব্যক্তিদের সুরক্ষিত এবং নিরাপদ রাখা

4. কেনাকাটা করতে, অবসর কাটাতে বা ভ্রমণ করতে বাইরে যাবেন না, এবং খাদ্য বা ওষুধের ডেলিভারির ব্যবস্থা করার সময় এগুলোকে দরজার সামনে রেখে দিতে বলবেন যাতে যোগাযোগের সম্ভাবনা উল্লেখযোগ্যভাবে হ্রাস করা যেতে পারে।
5. ফোন, ইন্টারনেট এবং সোশ্যাল মিডিয়ায় মতো রিমোট টেকনোলজি ব্যবহার করে যোগাযোগ রাখুন।

আপনার জিপি বা অন্যান্য অপরিহার্য পরিষেবাদের সঙ্গে যোগাযোগ করার জন্য টেলিফোন বা অনলাইন সার্ভিসগুলো ব্যবহার করবেন।

আমরা জানি যে এই সকল ক্রিয়াকলাপগুলোকে বন্ধ করা কঠিন হবে। আপনাকে এমন সকল উপায় সনাক্ত করার চেষ্টা করতে হবে যা ব্যবহার করে আপনি অন্যান্য লোকদের সঙ্গে যোগাযোগ বজায় রাখতে পারেন এবং আপনার নিজের বাসায় দূরবর্তী অবস্থানে থেকে আপনার সাধারণ ক্রিয়াকলাপে যোগ দিতে পারেন। তবে, আপনার কোনো এমন বিকল্প ক্রিয়াকলাপে যোগ দেওয়া উচিত নয় যেখানে অন্যান্য লোকদের সংস্পর্শে আসার সম্ভাবনা রয়েছে।

আপনার চিঠি পাওয়ার তারিখ থেকে ১২ সপ্তাহের জন্য এই পরামর্শ বিদ্যমান থাকবে।

## যদি কেউ আপনার সঙ্গে থাকে তাহলে আপনার কী করা উচিত?

যদিও আপনার পরিবারের বাকি সদস্যদের এই প্রতিরক্ষামূলক রক্ষণ পদক্ষেপগুলোকে গ্রহণ করার প্রয়োজন নেই তবুও আমরা আশা করব যে রক্ষণ পদক্ষেপ মেনে চলতে তারা যথাসম্ভব আপনাকে সহায়তা করবেন এবং যথাযথভাবে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার নির্দেশনা মেনে চলবেন।

1. শেয়ার করা হয় এমন জায়গাগুলোতে, যেমন রান্নাঘর, বাথরুম এবং বসার জায়গা পরিবারের অন্যান্য সদস্যের উপস্থিতিতে যতটা সম্ভব হ্রাস করার চেষ্টা করবেন এবং শেয়ার করা জায়গাগুলোতে ভালোভাবে বায়ু চলাচলের ব্যবস্থা রাখবেন।
2. আপনার বাসায় থাকেন এমন লোকদের কাছ থেকে অন্তত ২ মিটার (৩টি পদক্ষেপ) দূরে থাকবেন এবং সম্ভাব্য ক্ষেত্রে তাদেরকে আলাদা বিছানায় ঘুমাতে উৎসাহিত করবেন। যদি আপনি পারেন, তাহলে আপনার বাকি পরিবার থেকে আলাদা একটি বাথরুম ব্যবহার করা উচিত। নিশ্চিত করুন যে স্নান করা বা শাওয়ার নেওয়ার পরে গা শুকানোর জন্য এবং হাত-পরিষ্কার রাখার জন্য, উভয় ক্ষেত্রে আপনি আপনার পরিবারের অন্যান্য লোকদের থেকে আলাদা তোয়ালে ব্যবহার করছেন।
3. যদি আপনি অন্যান্য লোকদের সঙ্গে টয়লেট এবং বাথরুম শেয়ার করেন, সেক্ষেত্রে এটা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ যে প্রত্যেকবার ব্যবহার করার পর এগুলো পরিষ্কার করা হয় (উদাহরণস্বরূপ, আপনার সংস্পর্শে এসেছে এমন পৃষ্ঠগুলোকে মুছে ফেলা)। বিবেচনা করার জন্য আরও একটা পরামর্শ হচ্ছে স্নান করার জন্য পালা নির্ধারিত করা, যেখানে আপনি সুযোগ সুবিধাগুলোকে প্রথমে ব্যবহার করবেন।
4. যদি আপনি অন্যান্য লোকদের সঙ্গে রান্নাঘর শেয়ার করেন, তাহলে তারা সেখানে থাকাকালীন সময়ে রান্নাঘর ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন। যদি আপনি পারেন তাহলে আপনাকে আপনার খাবার নিজের ঘরে নিয়ে গিয়ে খাওয়া উচিত। যদি আপনার কাছে থাকে, তাহলে পরিবার দ্বারা ব্যবহৃত থালাবাসনগুলোকে এবং ছুরি, কাঁটা, চামচগুলো ডিশওয়াশারে ধোবেন এবং শুকোবেন। যদি এটা সম্ভব না হয় তাহলে, আপনার সাধারণ বাসন ধোয়ার লিকুইড এবং গরম জল ব্যবহার করে

COVID-19: মেডিকেল ভিত্তিতে অত্যন্ত দুর্বল বলে গণ্য ব্যক্তিদের সুরক্ষিত এবং নিরাপদ রাখা

থালাবাসন ধোবেন এবং সেগুলোকে সম্পূর্ণভাবে শুকোবেন। যদি আপনি আপনার নিজস্ব থালাবাসন ব্যবহার করে থাকেন, তাহলে এগুলোকে শুকানোর জন্য একটি আলাদা ছোট তোয়ালে ব্যবহার করার কথা মনে রাখবেন।

5. আমরা উপলব্ধি করি যে কিছু কিছু লোকদের জন্য নিজেকে বাসার অন্যান্য লোকদের থেকে আলাদা করা কঠিন হবে। আপনার এই নির্দেশনাটির অনুসরণ করার যথাসাধ্য চেষ্টা করা উচিত এবং আপনার বাসায় সকলের নিয়মিতভাবে তাদের হাত ধোয়া উচিত, তাদের মুখে হাত দেয়া এড়িয়ে চলা উচিত, এবং ঘন ঘন স্পর্শ করা তলগুলোকে পরিষ্কার করা উচিত।

যদি আপনার পরিবারের বাকি সদস্যরা যথাযথভাবে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার পরামর্শ অনুসরণ করেন এবং উপরে উল্লিখিত পরামর্শের অনুসরণ করে বাসার ভিতরে ভাইরাস ছড়ানোর ঝুঁকি হ্রাস করেন তাহলে তাদের আপনার পাশাপাশি রক্ষণ পদক্ষেপ গ্রহণ করার কোনো প্রয়োজন নেই।

### হাত ধোয়া এবং শ্বাস-প্রশ্বাস সম্পর্কিত পরিচ্ছন্নতা

শ্বাস-প্রশ্বাসকে আক্রান্ত করে এমন সকল ভাইরাস দ্বারা ঘটিত শ্বাসনালী এবং বুকের সংক্রমণের ছড়িয়ে পড়াকে কমিয়ে আনার জন্য আপনি এই সাধারণ নীতিগুলো অনুসরণ করতে পারেন, যাতে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- বেশি ঘন ঘন হাত ধোনা - সাবান এবং জল দিয়ে অন্তত ২০ সেকেন্ড ধরে বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন। নাক পরিষ্কার করা, হাঁচলে বা কাশলে এবং খাবার খাওয়া বা স্পর্শ করার পর এটি করুন
- হাত না ধুয়ে আপনার চোখ, নাক এবং মুখ স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন
- এমন সকল লোকদের ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন যাদের মধ্যে এই উপসর্গগুলো রয়েছে
- আপনার কাশি বা হাঁচি কে একটি টিস্যু ব্যবহার করে ঢাকুন, তার পর টিস্যুটিকে আবর্জনার ফেলার পাত্রে ফেলে দিন
- বাসায় প্রায়শই স্পর্শ করা হয় এমন সকল জিনিসপত্র এবং পৃষ্ঠগুলোকে পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করুন

### আপনার মধ্যে করোনাভাইরাসের (কোভিড-১৯) উপসর্গগুলো দেখা দিলে আপনার কী করা উচিত

যদি আপনার মধ্যে কোভিড-১৯ এর উপসর্গগুলো দেখা দেয় (৩৭.৮°C এর চেয়ে বেশি জ্বর এবং/অথবা নতুন একটানা কাশি) তাহলে [এনএইচএস 111 অনলাইন](#) করোনাভাইরাস পরিশেবা ব্যবহার করে ক্লিনিক্যাল পরামর্শ চান বা যদি আপনার কাছে ইন্টারনেট অ্যাক্সেস না থাকে তাহলে [এনএইচএস 111](#) কে কল করুন। জরুরি অবস্থায়, আপনি মারাত্মকভাবে অসুস্থ হয়ে পড়লে ৯৯৯ এ কল করুন। জিপি, ফার্মেসি, আর্জেন্ট কেয়ার সেন্টার বা হাসপাতালে যাবেন না। উপসর্গগুলো দেখা দেওয়ার পর যত দ্রুত সম্ভব এটি করবেন।

যদি করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার কারণে আপনার হাসপাতালে যাওয়ার মতো পরিস্থিতি হয়, সেক্ষেত্রে [এনএইচএস](#) কর্তৃক আপনাকে সেরা পরিচর্যা দিতে সহায়তা করার জন্য আমরা আপনাকে একটি একক হাসপাতাল ব্যাগ প্রস্তুত করার জন্য অনুরোধ করছি। এতে আপনার জরুরি যোগাযোগ, আপনি নিচ্ছেন এমন সমস্ত ওষুধের তালিকা (ডোজ এবং ফ্রিকোয়েন্সি সহ), আপনার

COVID-19: মেডিকেল ভিত্তিতে অত্যন্ত দুর্বল বলে গণ্য ব্যক্তিদের সুরক্ষিত এবং নিরাপদ রাখা

পরিকল্পিত পরিচর্যার অ্যাপয়েন্টমেন্ট সংক্রান্ত যে কোনো তথ্য এবং এমন সব জিনিসপত্র থাকা উচিত যা রাত্রিবেলা হাসপাতালে থাকতে হলে আপনার দরকার হতে পারে (স্ল্যাক, পায়জামা, টুথব্রাশ, ওষুধ ইত্যাদি)। যদি আপনার উচ্চতর পরিচর্যা পরিকল্পনা থেকে থাকে, তাহলে অনুগ্রহ করে সেটি অন্তর্ভুক্ত করবেন।

**যদি আপনি রক্ষণ পদক্ষেপ গ্রহণ করছেন তাহলে আপনি খাবার এবং ওষুধের জন্য কিভাবে সহায়তা পেতে পারেন?**

আপনার পরিবারের সদস্যদের, বন্ধুদের এবং প্রতিবেশীদেরকে বলুন আপনাকে সহায়তা করতে এবং অনলাইন পরিষেবা ব্যবহার করুন। যদি তা সম্ভব না হয়, তাহলে বাসায় থাকার পরামর্শ দেয়া হয়েছে এমন সকল লোকদের সহায়তা করার জন্য সরকারী খাত, ব্যবসা, দাতব্য সংস্থা এবং সাধারণ জনগণ যৌথভাবে কাজ করছে। অনুগ্রহ করে বাসায় থাকার এই সময়কালে আপনার দৈনিক প্রয়োজনগুলোর বিষয়ে আপনার পরিচর্যা প্রদানকারী, পরিবার, বন্ধুগণ, পাড়া-প্রতিবেশী বা স্থানীয় কমিউনিটি গ্রুপগুলোর সঙ্গে আলোচনা করে দেখুন যে তারা কিভাবে আপনাকে সহায়তা করতে পারে। আপনার প্রয়োজনীয় সহায়তার জন্য রেজিস্টার করতে অনুগ্রহ করে [gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable](https://gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable) ভিজিট করুন। এতে খাবার, কেনাকাটার ডেলিভারি দেওয়ার জন্য সহায়তা এবং আপনার জন্য সম্ভাব্য অতিরিক্ত পরিচর্যা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

প্রেসক্রিপশন ডেলিভার করার জন্য সরকার ফার্মেসিগুলোকে সহায়তা করছে। প্রেসক্রিপশনগুলো যথারীতি একই সময়ের মধ্যে ডেলিভারি দেওয়া অব্যাহত রাখবে।। যদি সম্প্রতি আপনি আপনার প্রেসক্রিপশনগুলোকে সংগ্রহ বা ডেলিভার না করিয়ে থাকেন তাহলে আপনি যেভাবে এটার ব্যবস্থা করতে পারেন:

1. এমন কাউকে বলা যিনি স্থানীয় ফার্মেসি থেকে আপনার প্রেসক্রিপশন নিয়ে আসতে পারবেন (যদি সম্ভব হয়, তাহলে এটাই সেরা উপায়)।
2. আপনার ফার্মেসির সঙ্গে যোগাযোগ করে তাদেরকে আপনার জন্য একজন ভলান্টিয়ার (ইতিমধ্যে যার আইডি যাচাই করা হয়েছে) খুঁজতে সহায়তা করতে বলুন অথবা তাদেরকে আপনাকে ওষুধপত্র ডেলিভার করতে বলুন।

আপনাকে হয়তো আপনার হাসপাতাল পরিচর্যা টিম কর্তৃক দেওয়া হাসপাতালের বিশেষজ্ঞ ওষুধ নিয়ে আসার বা ডেলিভার দেওয়ানোর ব্যবস্থা করতে হতে পারে।

যদি আপনি স্বাস্থ্য এবং সোশ্যাল কেয়ার সংস্থা থেকে সহায়তা পেয়ে থাকেন, উদাহরণস্বরূপ, যদি আপনাকে স্থানীয় কর্তৃপক্ষ বা স্বাস্থ্য পরিষেবা সিস্টেমের মাধ্যমে পরিচর্যা প্রদান করা হয়, তাহলে এটা স্বাভাবিকভাবেই চলতে থাকবে। আপনার স্বাস্থ্য বা সোশ্যাল কেয়ার প্রদানকারীকে অতিরিক্ত সতর্কতা গ্রহণ করতে বলা হবে এটি নিশ্চিত করার জন্য যে আপনি সুরক্ষিত রয়েছেন। **হোম কেয়ার বিধানে** আনুষ্ঠানিক কেয়ারারদের জন্য পরামর্শ অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

**এই সময়কালে যদি আপনার হাসপাতালে এবং জিপির সাথে অ্যাপয়েন্টমেন্ট থাকে তাহলে আপনার কী করা উচিত?**

প্রয়োজ্য ক্ষেত্রে, আমরা সকলকে পরামর্শ দেই তারা যেন দূরবর্তী অবস্থানে থেকে চিকিৎসা সহায়তা গ্রহণ করেন। কিন্তু, এই সময়কালে যদি আপনার আগে থেকে নির্ধারিত কোনো হাসপাতাল বা

COVID-19: মেডিকেল ভিত্তিতে অত্যন্ত দুর্বল বলে গণ্য ব্যক্তিদের সুরক্ষিত এবং নিরাপদ রাখা

অন্যান্য মেডিকেল অ্যাপয়েন্টমেন্ট থেকে থাকে তাহলে আপনার জিপি বা বিশেষজ্ঞের সঙ্গে কথা বলে সুনিশ্চিত করুন যে আপনি যেন অব্যাহতভাবে আপনার প্রয়োজনীয় পরিচর্যা পেতে থাকতে পারেন এবং সেই সঙ্গে নির্ধারিত করতে পারেন যে কোন অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলো একেবারেই অপরিহার্য।

এই সম্ভাবনা রয়েছে যে আপনার হাসপাতালকে হয়তো কিছু কিছু ক্লিনিক এবং অ্যাপয়েন্টমেন্ট বাতিল বা মূলতুর্বা করতে হতে পারে। অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিশ্চিত করার জন্য আপনাকে আপনার হাসপাতাল বা ক্লিনিকের সঙ্গে যোগাযোগ করা উচিত।

## আপনার পরিচর্যা প্রদানকারীসহ ভিজিটরদের জন্য কী পরামর্শ রয়েছে?

আপনাকে আপনার নিয়মিত সামাজিক ভিজিটরদের, যেমন বন্ধুদের এবং পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে যোগাযোগ করে তাদেরকে অবহিত করা উচিত যে আপনি রক্ষণ পদক্ষেপ গ্রহণ করছেন এবং এই সময়কালে তাদের আপনাকে দেখতে আসা উচিত নয় যদি না তারা আপনাকে অপরিহার্য পরিচর্যা প্রদান করে থাকেন। অপরিহার্য পরিচর্যাতে স্নান করানো, কাপড় পরানো বা খাবার খাওয়ানোর মতো সকল জিনিস অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

যদি আপনি কোনো সংস্থা থেকে নিয়মিতভাবে স্বাস্থ্য বা সামাজিক পরিচর্যা গ্রহণ করে থাকেন, সেটি হয় আপনার স্থানীয় কর্তৃপক্ষের মাধ্যমে বা আপনার নিজস্ব অর্থ প্রদান করে, সেক্ষেত্রে আপনার পরিচর্যা প্রদানকারীদের সঙ্গে যোগাযোগ করে তাদেরকে অবহিত করুন যে আপনি সুরক্ষিত থাকার পদক্ষেপ গ্রহণ করছেন এবং আপনার পরিচর্যা অব্যাহতভাবে চালিয়ে যাওয়ার জন্য একটি পরিকল্পনায় সম্মত হন।

যদি আপনি বন্ধুদের বা পরিবারের সদস্যদের কাছ থেকে জরুরি পরিচর্যা গ্রহণ করে থাকেন, তাহলে আপনার কেয়ারারদের সঙ্গে আপনাকে নিরাপদ রাখার জন্য তারা কী কী অতিরিক্ত সতর্কতা গ্রহণ করতে পারেন সেই ব্যাপারে আলোচনা করুন। আপনার জন্য হয়তো **হোম কেয়ার বিধান** সংক্রান্ত এই নির্দেশনা উপযোগী হতে পারে।

যদি আপনার প্রধান পরিচর্যা প্রদানকারী কোনো কারণে অসুস্থ হয়ে পড়েন এবং তাকে স্ব-বিচ্ছিন্ন (সেলফ আইসোলেট) থাকতে হয় সেই ক্ষেত্রে আপনার পরিচর্যা প্রদানকারীদের সঙ্গে আপনার পরিচর্যা সম্পর্কিত ব্যাকআপ পরিকল্পনার বিষয়ে কথা বলুন। যদি আপনার পরিচর্যা সম্পর্কিত সহায়তার প্রয়োজন হয় কিন্তু আপনি নিশ্চিতভাবে না জেনেন যে আপনাকে কার সঙ্গে যোগাযোগ করতে হবে, বা যদি আপনার এমন কোনো পারিবারিক সদস্য বা বন্ধু না থেকে থাকে যারা আপনাকে সহায়তা করতে পারেন, সেই ক্ষেত্রে আপনি আপনার স্থানীয় কাউন্সিলের সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন যারা আপনার সহায়তা করতে এবং আপনার সম্ভাব্য সামাজিক পরিচর্যাগুলোর মূল্যায়ন করতে পারবেন। আপনার প্রয়োজনীয় সহায়তার জন্য রেজিস্টার করতে অনুগ্রহ করে [gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable](https://gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable) ভিজিট করুন।

সেই সকল অনানুষ্ঠানিক পরিচর্যা প্রদানকারীদের জন্য কী পরামর্শ দেয়া হয়েছে যারা অত্যন্ত দুর্বল ব্যক্তিকে পরিচর্যা প্রদান করে থাকেন?

যদি আপনি এমন কোনো দুর্বল ব্যক্তির দেখাশোনা করে থাকেন যার কোভিড-১৯ এর কারণে মারাত্মকভাবে অসুস্থ হয়ে পড়ার ঝুঁকি রয়েছে, তাহলে এমন কতগুলি সহজ পদক্ষেপ রয়েছে যা গ্রহণ



COVID-19: মেডিকেল ভিত্তিতে অত্যন্ত দুর্বল বলে গণ্য ব্যক্তিদের সুরক্ষিত এবং নিরাপদ রাখা

করে আপনি তাদেরকে নিরাপদ রাখতে পারেন এবং বর্তমান সময়ে তাদের ঝুঁকিকে হ্রাস করতে পারেন। নিশ্চিত করুন যে আপনি ভালো স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কিত পরামর্শ অনুসরণ করেন:

- শুধুমাত্র অপরিহার্য পরিচর্যা প্রদান করা উচিত
- পৌঁছাবার পর এবং বার বার করে, সাবান এবং জল দিয়ে অন্তত ২০ সেকেন্ড ধরে আপনার হাত ধোনা বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন
- আপনি কাশি বা হাঁচি দেবার সময় টিস্যু বা জামার হাতা (আপনার হাত দিয়ে নয়) দিয়ে আপনার মুখ এবং নাক ঢাকুন
- অবিলম্বে টিস্যুটি বিনে ফেলে দিন এবং তারপর আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন
- আপনি অসুস্থ হলে ভিজিট করতে যাবেন না বা পরিচর্যা প্রদান করবেন না, এবং তাদের পরিচর্যার জন্য বিকল্প ব্যবস্থা করবেন
- যদি তারা অসুস্থ বোধ করেন তবে তাদের কাকে ফোন করা উচিত, কিভাবে এনএইচএস 111 অনলাইন করোনাভাইরাস পরিষেবা ব্যবহার করতে হবে সেই সম্পর্কে তথ্য সরবরাহ করুন এবং এনএইচএস 111 নম্বরটি এমন কোনো জায়গায় রাখুন যেখানে সেটা স্পষ্টভাবে দেখা যায়
- সহায়তার জন্য এমন সকল আলাদা আলাদা সূত্র খুঁজে বার করুন যা ব্যবহার করা যেতে পারে এবং **কেয়ারারস ইউকেতে** আপদকালীন পরিকল্পনা তৈরির জন্য অতিরিক্ত পরামর্শ পাওয়া যায়
- এই সময়কালে আপনি আপনার নিজের ভালো থাকা এবং শারীরিক স্বাস্থ্যের দেখাশোনা করবেন - এই বিষয়ে অধিকতর তথ্য **পাওয়া যায়**

**আপনি আপনার মানসিক অবস্থা কিভাবে ভালো রাখতে পারেন?**

সামাজিক বিচ্ছিন্নতা, শারীরিক ক্রিয়াকলাপ কমিয়ে আনা, অননুমানযোগ্যতা এবং রুটিনের পরিবর্তন সব কিছু একসঙ্গে মানসিক চাপ বাড়িয়ে ফেলতে পারে। অনেক লোক এবং এমন কি যাদের বিদ্যমান মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত কোন চাহিদা নেই তারাও এই প্রভাবের ব্যাপারে উদ্বেগ বোধ করতে পারেন যাতে দৈনন্দিন জীবনযাপনে সহায়তা, স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারীদের সঙ্গে চলমান পরিচর্যার ব্যবস্থা, ওষুধ সম্পর্কিত সহায়তা এবং তাদের দৈনন্দিন রুটিনে পরিবর্তনের মতন জিনিস অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

যদি আপনি আপনার মানসিক স্বাস্থ্য, শেখার অক্ষমতা বা অটিজম সম্পর্কিত সহায়তা গ্রহণ করতে থাকেন এবং বিচ্ছিন্নতার প্রভাবের বিষয়ে চিন্তিত থাকেন তাহলে অনুগ্রহ করে আপনার মূল কর্মী বা পরিচর্যা সমন্বয়কারী বা প্রদানকারীর সঙ্গে যোগাযোগ করে আপনার পরিচর্যা পরিকল্পনার পর্যালোচনা করুন। যদি আপনার অতিরিক্ত চাহিদা থেকে থাকে তাহলে অনুগ্রহ করে একটি নিরাপত্তা বা আপদকালীন পরিকল্পনা তৈরি করার জন্য আপনার মূল কর্মী বা পরিচর্যা সমন্বয়কারীর সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

এটা ঠিক যে, আপনি হয়তো দেখবেন যে সুরক্ষিত থাকা এবং সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা বিরক্তিকর বা হতাশাজনক হতে পারে। আপনি হয়তো দেখবেন যে আপনার মেজাজ এবং অনুভূতি এর কারণে প্রভাবিত হয়েছে এবং আপনার হয়তো মন খারাপ, উদ্বেগ হতে পারে, বা ঘুমোতে সমস্যা হতে পারে এবং আপনি হয়তো অন্যান্য লোকদের সঙ্গে বাইরে যাওয়ার অভাব অনুভব করতে পারেন।

এমন সময়ে, অস্বাস্থ্যকর আচরণের ধরণে ফাঁসে যাওয়া সহজ হতে পারে যার ফলে আপনি হয়তো আরো খারাপ অনুভব করতে পারেন। আপনি এমন কিছু সহজ জিনিস করতে পারেন, যা এই সময়ে মানসিক এবং শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকার জন্য উপকারী হতে পারে যেমন:

COVID-19: মেডিকেল ভিত্তিতে অত্যন্ত দুর্বল বলে গণ্য ব্যক্তিদের সুরক্ষিত এবং নিরাপদ রাখা

- এনএইচএস ওয়েবসাইটে ব্যায়ামের এমন ধারণাগুলি খুঁজুন যা আপনি নিজে বাসায় করতে পারেন
- আপনার পছন্দের কাজ করে সময় কাটান - এতে হয়তো পড়া, রান্না করা, বাসার ভিতরে অন্যান্য শখের কার্য করা বা প্রিয় রেডিও প্রোগ্রাম শোনা বা টিভির প্রোগ্রাম দেখা অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে
- স্বাস্থ্যকর, সুস্বাদু খাবার খাওয়া, পর্যাপ্ত পরিমাণে পানি পান করা, নিয়মিতভাবে ব্যায়াম করার চেষ্টা করুন, এবং ধূমপান, মদ পান এবং মাদকদ্রব্য ব্যবহার করা এড়িয়ে চলার চেষ্টা করুন
- জানলা খুলে ঘরে খোলা বাতাস আসতে দিয়ে কিছুটা সময় ব্যয় করার চেষ্টা করুন, বসবার স্থানের ব্যবস্থা করে ভালো দৃশ্য (যদি সম্ভব হয়) দেখুন এবং খানিকটা প্রাকৃতিক সূর্যালোক গ্রহণ করুন, অথবা বাইরে একটু ব্যক্তিগত জায়গায় যান, তবে যদি আপনি আপনার দোরগোড়ায় বসেন তাহলে আপনার পাড়া-প্রতিবেশী এবং পরিবারের সদস্যদের থেকে অন্তত ২ মিটার দূরে থাকবেন।

অব্যাহতভাবে খবর দেখার কারণে আপনি আরো বেশি চিন্তিত অনুভব করতে পারেন। যদি আপনি মনে করেন যে এটা আপনাকে প্রভাবিত করছে, তাহলে প্রকোপের মিডিয়া কভারেজ দেখতে, পড়তে বা শোনার জন্য আপনি যে সময় ব্যয় করেন তা সীমিত করুন। শুধুমাত্র নির্ধারিত সময়ে বা দিনে কেবল কয়েকবার সংবাদ দেখা উপকারী হতে পারে।

এমন সকল জিনিসে আপনার মনোযোগ দেওয়ার চেষ্টা করুন যা আপনি নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন, যেমন আপনার আচরণ, আপনি কার সঙ্গে কথা বলেন এবং আপনি কার কাছ থেকে তথ্য পান। আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের আরো ভালোভাবে দেখাশোনা করা শুরু করার জন্য **এভরি মাইন্ড ম্যাটার্স** কিছু সহজ পরামর্শ প্রদান করে।

যদি আপনার মানসিক স্বাস্থ্য সামলাতে আপনার মুশকিল হতে থাকে, তাহলে আপনি স্ব-মূল্যায়ন, অডিও নির্দেশনা এবং সরঞ্জাম ব্যবহার করার জন্য অনুগ্রহ করে এনএইচএস মানসিক স্বাস্থ্য এবং ভালো থাকার পরামর্শ প্রদানকারী ওয়েবসাইটগুলো দেখুন। যদি কয়েক সপ্তাহ পরেও আপনার মুশকিল হতে থাকে এবং এটা আপনার দৈনন্দিন জীবনকে প্রভাবিত করতে শুরু করে তাহলে অনুগ্রহ করে **এনএইচএস 111 অনলাইন** এর সঙ্গে যোগাযোগ করুন। যদি আপনার কাছে ইন্টারনেট অ্যাক্সেস না থাকে, তাহলে আপনার এনএইচএস 111 এ কল করা উচিত।

**এই সময়কালে আপনার পরিবার এবং বন্ধুদের সঙ্গে যোগাযোগ বজায় রাখার জন্য আপনি কোন কোন পদক্ষেপ গ্রহণ করতে পারেন?**

এই সময়কালে আপনার বন্ধুদের, পরিবার এবং অন্যান্য নেটওয়ার্ক থেকে সহায়তা গ্রহণ করুন। ফোন, ডাক বা অনলাইনের মাধ্যমে আপনার আশেপাশের লোকদের সাথে যোগাযোগ রাখার চেষ্টা করুন। লোকদেরকে জানতে দিন কিভাবে আপনি যোগাযোগ রাখতে চান এবং সেটাকে নিজের রুটিনে অন্তর্ভুক্ত করবেন। আপনার মানসিকভাবে ভালো থাকার দেখাশোনা করার জন্যও এটা গুরুত্বপূর্ণ এবং আপনি চাইলে আপনি তাদের সঙ্গে আপনার অনুভূতি নিয়ে আলোচনা করা উপকারী মনে করতে পারেন।

COVID-19: মেডিকেল ভিত্তিতে অত্যন্ত দুর্বল বলে গণ্য ব্যক্তিদের সুরক্ষিত এবং নিরাপদ রাখা

মনে রাখবেন যে, আপনার বিশ্বস্ত লোকদের সঙ্গে আপনার উদ্বেগগুলো শেয়ার করাতে কোনো সমস্যা নেই এবং আপনি হয়তো এর মাধ্যমে তাদেরকেও সহায়তা করতে পারেন। অথবা আপনি হয়তো এনএইচএস দ্বারা সুপারিশ করা হেল্পলাইন ব্যবহার করতে চাইতে পারেন।

দীর্ঘকাল মেয়াদী পরিচর্যা প্রদানকারী সুবিধাগুলোতে রয়েছেন এমন সকল লোকদের কি পরামর্শ দেয়া হচ্ছে, হয় বৃদ্ধ লোকদের জন্য অথবা বিশেষ চাহিদা রয়েছে এমন সকল লোকদের জন্য।

পরামর্শটি সেই সকল অত্যন্ত দুর্বল ব্যক্তিদের ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য যারা দীর্ঘকাল মেয়াদী পরিচর্যা সুবিধায় বাস করছেন। পরিচর্যা প্রদানকারীদের অবশ্যই এমন সকল লোকদের পরিবার, পরিচর্যা প্রদানকারী এবং বিশেষজ্ঞ ডাক্তারদের সঙ্গে সতর্কতার সাথে এই পরামর্শ নিয়ে আলোচনা করে নিশ্চিত করা উচিত যে এই নির্দেশনা যেন কঠোরভাবে অনুসরণ করা হয়।

অত্যন্ত দুর্বল ছেলে-মেয়েদের মা-বাবা এবং স্কুলগুলোকে কী পরামর্শ দেয়া হচ্ছে?

পরামর্শটি মূলধারা এবং বিশেষ স্কুলের অত্যন্ত দুর্বল ছেলে-মেয়েদের ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য।