

# করোনা ভাইরাস পাদুর্ভাবে প্রতিবন্ধী ব্যক্তি ও পরিচর্যাকারীর করণীয়

## করোনাভাইরাস কিভাবে ছড়ায়

আক্রমণ ব্যক্তির হাঁচি, কাশির মাধ্যমে বা তাদের সংস্পর্শে আসলে।



## করোনাভাইরাসের লক্ষণ

- ▶ জ্বর (৯৯ ডিগ্রীর বেশি)
- ▶ শুকনো কাশি
- ▶ শ্বাসকষ্ট
- ▶ ক্লান্তি
- ▶ কারও কারও শরীর ব্যথা, সদি এবং সদিতে নাক বন্ধ হওয়া, গলা ব্যথা এবং ডায়ারিয়া হতে পারে।

## প্রতিবন্ধী ব্যক্তি ও পরিচর্যাকারীদের কোভিড-১৯ এর ঝুঁকি প্রতিরোধে করণীয়



প্রতি ২ ঘন্টা পর পর সাবান দিয়ে দুই হাত ধুতে প্রতিবন্ধী ব্যক্তিকে সহায়তা করুন এবং পরিচর্যাকারী নিজেও ধুবেন। ব্যবহৃত সহায়ক সামগ্রী প্রতিদিন জীবাণুনাশক দিয়ে পরিষ্কার করুন।



প্রতিবন্ধী ব্যক্তি ও পরিচর্যাকারী খুব প্রয়োজন ব্যতীত ঘরে থাকবেন ও অন্যদের সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন। বাইরে যেতে হলে লোকসমাগম কম হয় এমন সময় নির্বাচন করুন ও বাইরে থেকে এসে প্রতিবন্ধী ব্যক্তি, পরিচর্যাকারী ও সহায়ক সামগ্রীর পরিচ্ছন্নতা নিশ্চিত করুন।



আপনার ঘরে প্রতিবন্ধী ব্যক্তির নিরাপত্তার স্বার্থে বিশেষ সতর্কতা মেনে চলুন ও তাঁকে নিরাপদ দুরত্বে রাখুন। সন্তুষ্ট হলে পরিবারের একাধিক সদস্যকে পরিচর্যাকারী হিসেবে প্রস্তুত রাখুন।



প্রতিবন্ধী ব্যক্তির নিয়মিত পুনর্বাসন স্বাস্থ্যসেবা, শারীরিক ও মানসিক সুস্থিতা নিশ্চিতে বিশেষজ্ঞ পেশাজীবীর পরামর্শ মোতাবেক ঘরেই নিশ্চিত করুন ও টেলিরিহ্যাবিলিটেশন সেবা নিন। পরিবারের কেউ আক্রান্ত হলে সরকারি নির্দেশনা মেনে চলুন।



প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের স্বাস্থ্য ও পুনর্বাসন সেবা এবং সামাজিক নিরাপত্তায় কর্মরত পেশাজীবীদের জন্য প্রয়োজনীয় সুরক্ষা সামগ্রী ও সহায়তা নিশ্চিত করুন।



সামাজিক ও রাস্তীয় পর্যায়ে প্রতিবন্ধী ব্যক্তির জন্য স্বাস্থ্য ও পুনর্বাসন সেবা, সহজ তথ্যপ্রাপ্তি ও সামাজিক নিরাপত্তা নিশ্চিত করুন।

## কোভিড-১৯ পাদুর্ভাবে বাংলাদেশ ফিজিওথেরাপি এসোসিয়েশনের কার্যক্রম

২০০ ফিজিওথেরাপি চিকিৎসক কর্তৃক  
বিনামূল্যে টেলিমেডিন সেবা  
 [www.bpa-bd.org](http://www.bpa-bd.org)



নিয়মিত চিকিৎসা পরামর্শ ও  
সচেতনতামূলক ফেসবুক লাইভ  
[www.facebook.com/officialbpabd](https://www.facebook.com/officialbpabd)

সচেতনতায়:

## বাংলাদেশ ফিজিওথেরাপি এসোসিয়েশন (বিপিএ)

প্রধান কার্যালয়ঃ পক্ষাঘাতগ্রস্তদের পুনর্বাসন কেন্দ্র (সিআরপি) সাভার, ঢাকা-১৩৪৩  
ফোনঃ ০১৭৮৯-৯৮২৫৪৪; ই-মেইলঃ [eobpa2017@gmail.com](mailto:eobpa2017@gmail.com); ওয়েবসাইটঃ [www.bpa-bd.org](http://www.bpa-bd.org)