LIGHT FOR THE WORLD

কোভিড-১৯ প্রাদুর্ভাবকালীন প্রতিবন্ধী মানুষদের জন্য বিবেচ্য বিষয়

কোভিড-১৯
www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019

অসংক্রামক রোগ এবং মানসিক স্বাস্থ্য
www.who.int/ncds
www.who.int/mental_health

প্রতিবন্ধিতা
www.who.int/health-topics/disability

১৯ জানুয়ারি ২০২০ তারিখে, বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা সংক্রমনের মাত্রা এবং ধরনের বিবেচনায় করোনা ভাইরাসকে জনস্বাস্থ্যের জন্য ঝুঁকিপূর্ণ এবং মহামারী হিসেবে ঘোষণা করে।

এর প্রেক্ষিতে সারা বিশ্বের জনস্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষ কোভিড-১৯ প্রতিরোধে এবং তাদের জনসাধারনের সুরক্ষায় নানাধরনের প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করেছে[1]। এ মহামারীকালীন সময়ে প্রতিবন্ধী মানুষরা সবচেয়ে বেশি ঝুঁকির মধ্যে রয়েছে। সংশ্লিষ্ট সকলের যথাযথ পদক্ষেপ এবং প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা গ্রহণের মাধ্যমে প্রতিবন্ধী মানুষদের এই ঝুঁকির মাত্রা কমিয়ে আনা সম্ভব।

1 https://www.who.int/publications-detail/critical-preparedness-readiness-and-response-actions-for-covid-19

কোভিড-১৯

কোভিড-১৯ প্রাদুর্ভাবের সময় প্রতিবন্ধী মানুষদের জন্য বিশেষ বিবেচনা প্রয়োজন কেন?

কোভিড-১৯ প্রাদুর্ভাবের সময়ও যেন প্রতিবন্ধী ব্যক্তি প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্যসেবা, বিশুদ্ধ পানি ও পয়োঃনিষ্কাশন সুবিধা এবং জনস্বাস্থ্য বিষয়ক তথ্য সঠিকভাবে পায় তা নিশ্চিত করতে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ গ্রহণ করতে হবে।

নিম্নোক্ত কারনগুলোর জন্য প্রতিবন্ধী ব্যক্তি সংক্রমণের সবচেয়ে বেশি ঝুঁকিতে রয়েছে-

- আবশ্যকীয় স্বাস্থ্যবিধি পালনে বাধা, উদাহরণস্বরূপ হাত ধৌত করতে না পারা (যেমন-হাত ধোয়ার বেসিন, পানির কল বা জলাধার প্রতিবন্ধী ব্যক্তির জন্য প্রবেশগম্য না হওয়া অথবা কোনো প্রতিবন্ধী ব্যক্তি হয়তে হাত ঘষে ধুতে পারেননা);
- সহোযোগী ব্যক্তির বিশেষ সহায়তার অভাবে অথবা কোনো প্রতিষ্ঠানে অনেকে একত্রে থাকার কারনে সামাজিক দূরত্ব মেনে চলা সম্ভব হয়না;
- স্পর্শের মাধ্যমে যোগাযোগ অথবা দৈনন্দিন কাজে শারীরিকভাবে অন্যের সহায়তার প্রয়োজনে;
- জনস্বাস্থ্য বিষয়ক তথ্য পেতে বাধার কারনে।

প্রতিবন্ধী ব্যক্তি কোভিড-১৯ এ সংক্রমিত হলে তা তার জন্য হয়তো গুরুতর স্বাস্থ্য ঝুঁকির কারণ হতে পারে। কেননা-

- প্রতিবন্ধিতার জন্য আগে থেকেই স্বাস্থ্যগত সমস্যা থাকতে পারে;
- প্রয়োজনীয় স্বাস্থসেবা পাওয়ার ক্ষেত্রে বাধা।

প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের জন্য অত্যাবশ্যকীয় স্বাস্থ্যসেবায় ঘাটতি দেখা দিলে এই মহামারীতে তারা ব্যপকভাবে আক্রান্ত হতে পারে।

কোভিড-১৯

সম্পর্কিত ব্যক্তিদের জন্য বিবেচ্য বিষয়

প্রতিবন্ধী ব্যক্তি ও তার পরিবারের সদস্যদের জন্য করণীয়

আপনার কোভিড-১৯ সংক্রমণের সম্ভাব্য ঝুঁকি নিয়ন্ত্রণ করুন।

কোভিড-১৯ সংক্রমণ হতে সুরক্ষায়, প্রতিবন্ধী ব্যক্তি এবং তার পরিবারের সদস্যদের বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা কর্তৃক নির্দেশিত স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা উচিত, উদাহরণস্বরূপ- হাত পরিষ্কার রাখা, হাঁচি-কাশি শিষ্টাচার মেনে চলা এবং শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা[2]। যদি কারোও এই স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে অসুবিধা হয় (উদাহরণস্বরূপ- হাত ধোয়ার বেসিন, পানির কল বা জলাধার ব্যবহার করতে অসুবিধা হয়) তাহলে সেক্ষেত্রে পরিবারের সদস্য, বন্ধু ও সেবাদানকারীর সহায়তায় বিকল্প কোনো উপায় ব্যবহার করা উচিত; এছাড়াও-

- একে অপর হতে কমপক্ষে এক মিটার শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখুন।
- যতদূর সম্ভব জনাকীর্ণ স্থানে যাওয়া এবং লোকজনের সাথে মেলামেশা পরিহার করা উচিত। নিতান্ত প্রয়োজেনে বাজারে অথবা ওষুধের দোকানে যেতে হলে দিনের ব্যস্ত সময়ে না যাওয়া এবং যেসব দোকানে প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের জন্য বিশেষ ব্যবস্থা নেয়া হয়েছে সেখানে যান।
- জনাকীর্ণ পরিবেশে যাওয়া পরিহার করতে অনলাইনে বা টেলিফোনে এবং সম্ভব হলে পরিবারের অন্য সদস্য অথবা বন্ধু অথবা সেবাদানকারীর সহায়তায় কেনাকাটা করুন।
- বারবার বাজারে যাওয়া পরিহার করতে নিত্যপ্রয়োজনীয় সামগ্রী, যেমন- খাবার, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার উপকরণ, ওষুধ বা চিকিৎসা সামগ্রী একসাথে বেশি করে কিনে রাখার চেষ্টা করুন।
- বাড়ি হতে কাজ করার চেষ্টা করুন, বিশেষ করে কাজের পরিবেশ যদি খুব ব্যস্ত বা জনাকীর্ণ হয়।
- ঘরের বাইরে বা গণ পরিবেশে সবসময় ব্যবহার করা হয় এমন সহায়ক উপকরণগুলো, যেমন- হুইলচেয়ার, ক্রাচ, ওয়াকার, ট্রান্সফার বোর্ড বারবার জীবানুনাশক দিয়ে জীবানুমুক্ত করুন।

2 https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public

কোভিড-১৯

আপনার প্রয়োজনীয় সেবা ও সহায়তা নিশ্চিত করতে একটি পরিকল্পনা হাতের কাছে রাখুন।

- আপনি সেবাদানকারীর উপর নির্ভরশীল হলে, কয়েকজন সেবাদানকারীর সাথে যোগাযোগ করে রাখুন, যাতে করে তাদের কেউ অসুস্থ হলে বা আলাদা থাকতে হলে আপনি অন্য সেবাদানকারীর সহায়তা নিতে পারেন;
- আপনি যদি কোনো সংস্থার মাধ্যমে সেবাদানকারী নিয়ে থাকেন, তাহলে খোঁজ নিয়ে রাখুন কর্মী সঙ্কট মোকাবেলায় তাদের কি ধরণের ব্যবস্থা রয়েছে। এছাড়াও পরিবারের অন্য সদস্য এবং বন্ধুদের সাথেও আলোচনা করে রাখুন জরুরী অবস্থায় আপনার কি ধরণের সেবা প্রয়োজন এবং তারা কিভাবে আপনাকে সহায়তা করতে পারেন।
- আপনার এলাকায় এধরনের সংস্থার সাথে যোগাযোগ করে রাখুন যারা জরুরী অবস্থায় আপনাকে প্রয়োজনীয় সহায়তা করতে পারেন।

আপনি কোভিড-১৯ এ সংক্রমিত হলে পরিবারের সদস্যরা যেন প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নিতে পারে সেজন্য প্রস্তুতি নিয়ে রাখুন।

- নিশ্চিত হওন, আপনাকে সহায়তাকারী পরিবারের সদস্য বা বন্ধু আপনার সম্পর্কিত জরুরী তথ্যগুলো জানেন[3]। যেমন- স্বাস্থ্য বীমা, ওষুধ এবং আপনার উপর নির্ভরশীল কেউ যার সহায়তা প্রয়োজন (সন্তান, বয়স্ক বাবা-মা অথবা পোষ্য)।
- স্থানীয় স্বাস্থ্য সেবাদানকারী বা স্বাস্থ্যকেন্দ্রের হটলাইন নম্বর জেনে রাখুন এবং তাদের পরামর্শ মেনে চলুন
- নিশ্চিত হওন, আপনি কোভিড-১৯ সংক্রমিত হলে বা জরুরী অবস্থায় আপনার কি ধরণের সহায়তা প্রয়োজন তা পরিবারের সদস্যরা জানেন।
- যেসব নেটওয়ার্ক হতে আপনি স্বাস্থ্যসেবা গ্রহণ করেন, তাদের সাথে পরিবারের সদস্যদের পরিচয় করিয়ে দিন। যাতে করে জরুরী প্রয়োজনে তারা সঠিকভাবে সেখানে যোগাযোগ করতে পারে।
- প্রয়োজনীয় টেলিস্বাস্থ্যসেবা ও হটলাইন নম্বরগুলো জেনে রাখুন[4], যাতে করে স্বাস্থ্য বা চিকিৎসা বিষয়ক সাধারণ তথ্যগুলো সেখান থেকে জানতে পারেন।

3 https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/330987/WHO-nCov-IPC_Masks-2020.1-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y

4 টেলিস্বাস্থ্যসেবায় প্রথাগত পদ্ধতিতে স্বাস্থ্যসেবা প্রদান ছাড়াও টেলিযোগাযোগ এবং ভার্চুয়াল প্রযুক্তি ব্যবহার করা হয়।

পরিবারের সদস্য এবং সেবাদানকারীর শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য

- পরিবারের সকল সদস্য ও সেবাদানকারী কোভিড-১৯ সংক্রমণ হতে সুরক্ষার সকল নিয়মাবলী সঠিকভাবে মেনে চলছে নিশ্চিত করুন, যেমন- ঘনঘন সাবান দিয়ে হাত ধোয়া।
- বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা নির্দেশিত, কোভিড-১৯ কালীন সময়ে মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত বিবেচ্য বিষয় এবং আগে হতেই আছে এমন অসংক্রামক ব্যধি নিয়ন্ত্রণের নির্দেশনা মেনে চলুন।[5],[6]
- প্রতিবন্ধী শিশুদের এসময়ে নিয়মিত পড়া-লেখা করতে, খেলতে এবং টেলিফোন, ইন্টারনেট বা সোশ্যাল মিডিয়ার মাধ্যমে বন্ধু-বান্ধবের সাথে নিয়মিত যোগাযোগ করতে উৎসাহ দিন।
- পরিবারের কোনো সদস্যের যদি এই ভাইরাসের সংক্রমণ হয়েছে বলে মনে হয়, তাহলে তাকে অবশ্যই মাস্ক পরতে বলুন এবং যত দ্রুত সম্ভব তার পরীক্ষা করান[7]। পুরো ঘর অবশ্যই জীবানুমুক্ত করুন এবং লক্ষ্য রাখুন পরিবারে অন্য কারোও মধ্যে এর লক্ষণ দেখা যাচ্ছে কিনা। যদি সম্ভব হয় স্বাস্থ্য ঝুঁকিতে আছে এমন সদস্যকে আলাদা থাকার সময়কাল পর্যন্ত বাড়ি থেকে দূরে অন্য কোথাও সরিয়ে নিন।

5 https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_2

6 https://www.who.int/publications/m/item/covid-19-and-ncds

7 https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/330987/WHO-nCov-IPC_Masks-2020.1-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y

কোভিড-১৯

সরকারের পক্ষ হতে করণীয়

নিশ্চিত করুন, জনস্বাস্থ্য বিষয়ক তথ্য ও যোগাযোগ সকলের জন্য সহজগম্য

- জাতীয় পর্যায়ের যে কোনো স্থানের ঠিকানা, প্রেস ব্রিফিং বা সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে সরাসরি বা রেকর্ডেড তথ্য সম্প্রচারের সময় অবশ্যই তথ্যের সাথে লিখিত বিবরণ এবং বাংলা ইশারা ভাষা ব্যবহার করুন।
- জনস্বার্থে ব্যবহৃত যে কোনো তথ্য “সহজ ভাষায়” লিখুন, যাতে করে তা বুদ্ধি প্রতিবন্ধী ব্যক্তি বা জ্ঞানগত দুর্বলতা আছে এমন ব্যক্তি বুঝতে পারেন।
- কোনো তথ্য প্রদানের সময় সহজেই ব্যবহার করা যায় এমন ফরমেট (যেমন- ওয়ার্ড/ Word) ব্যবহার করুন এবং শ্রবণদৃষ্টি প্রতিবন্ধী মানুষদের কথা বিবেচনা করে স্পষ্ট শিরোনাম, বড় ছাপার অক্ষর এবং ব্রেইল প্রিন্টে তথ্য প্রদান করুন।
- সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে এমন ছবি ব্যবহার করুন যা সবাইকে অন্তর্ভুক্ত করছে ও কাউকে বিব্রত বা আতঙ্কতি করে এমন ছবি ব্যবহার না করা, এবং অবশ্যই ছবির নিচে তার বিবরণ দিন।
- জনস্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্যগুলো সহজেই পৌঁছে দিতে প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের নিয়ে কাজ করে এমন সংগঠন, তাদের এ্যাডভোকেসি বডি এবং প্রতিবন্ধী ব্যক্তির সেবাদানকারীদের সাথে কাজ করুন।

প্রতিবন্ধী ব্যক্তি ও তাদের সহায়তাকরী নেটওয়ার্কের জন্য নির্দিষ্ট লক্ষ্যভিত্তিক পদক্ষেপ গ্রহণ

প্রশাসনিক ও রাজস্ব খাতে প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের জন্য দ্রুত ব্যবস্থা গ্রহণে প্রতিবন্ধী ব্যক্তি ও তাদের প্রতিনিধি সংস্থার সাথে কাজ করুন। যেমন-

- পরিবারের প্রতিবন্ধী সদস্যকে সহায়তা করার জন্য কাজ থেকে বিরতি নিতে হয়েছে এমন পরিবার বা সেবাদানকারীকে আর্থিক ক্ষতিপূরণ প্রদান করুন। স্বাভাবিক সময়ে কাজের জন্য যে অর্থ পেত, হতে পারে একটি নির্দিষ্ট সময়ের জন্য তাকে সেটা দিন।
- অনিয়মিত ও ব্যক্তিগতভাবে প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের সেবাদান করে এমন ব্যক্তি যদি অন্যকে সংক্রমিত করার ঝুঁকিতে থাকে এবং তাকে ঝুঁকি মোকাবেলায় আলাদা থাকতে হয়, তাহলে তার জন্য আর্থিক ক্ষতিপূরণের ব্যবস্থা করুন;
- বাড়ি হতে কাজ করার ব্যবস্থা করা এবং এর জন্য প্রয়োজনীয় টেকনোলজি ব্যবহারে আর্থিক সহায়তা প্রদান করুন।
- প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের অন্তর্ভুক্ত করে এমন আর্থিক সহায়তা (ব্যাপকভাবে আর্থিক প্রনোদনার পরিকল্পনা) প্রদানের জন্য ব্যবস্থা গ্রহণ করুন। যেমন- প্রত্যেক প্রতিবন্ধী ব্যক্তির জন্য থোক আর্থিক বরাদ্দ, কর মওকুফ, বিভিন্ন উপকরণে ভর্তুকি প্রদান এবং নিয়মিত প্রদান করতে হয় এমন খরচগুলো স্থগিত রাখুন।

- দীর্ঘদিন বাড়ি হতে লেখাপড়া করতে হবে, এমন প্রতিবন্ধী শিক্ষার্থীদের সহযোগিতার জন্য স্কুল বা শিক্ষা প্রতিষ্ঠান হতে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহন করুন।
- প্রতিবন্ধী ব্যক্তি যেন সহজেই সরকারের সাথে যোগাযোগ, কোনো জিজ্ঞাসা বা কোনো বিষয়ে জানাতে পারে তাই বিভিন্ন ধরণের হটলাইন সার্ভিস চালু করুন (যেমন- টেলিফোন এবং ইমেইল)।

সমাজে প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের সেবা ও সহায়তাদানকারীদের জন্য নির্দিষ্ট লক্ষ্যভিত্তিক পদক্ষেপ গ্রহণ[৪]

প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের সেবাদান চালু রাখতে স্থানীয় সেবাদানকারীদের জন্য প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ এবং সুরক্ষা উপকরণ পেতে তাদের প্রাধান্য দিতে হবে।

- নিশ্চিত করুন, প্রতিবন্ধী ব্যক্তির জন্য সেবাদানকারী যোগান দেয়া এজেন্সীগুলোতে কর্মী কম থাকা অবস্থাতেও নিয়মিত সেবাদান চালু রাখার পরিকল্পনা আছে।
- সুরক্ষা ব্যবস্থা গ্রহণ করা অবস্থাতেও কর্মী নিয়োগের সময় আমলাতান্ত্রিক নিয়মের সাথে মানিয়ে নিতে প্রতিবন্ধী ব্যক্তির সেবাদানকারীদের সাথে কাজ করুন, যেমন- সেবাদানকরীদের পুলিশ চেক।
- প্রতিবন্ধী ব্যক্তির সেবাদানকারীদের সেবাদানের জন্য স্বল্পমেয়াদী আর্থিক সহায়তা প্রদানের ব্যবস্থা করুন, যেন কাজের সুযোগ কমলেও তারা ক্ষতির সম্মুখীন না হন।
- প্রতিবন্ধিতা বিষয়ক সেবা ও সহায়তার জন্য একটি হটলাইন নম্বর চালু করুন যেখান থেকে সরকারের সাথে যোগাযোগ করা এবং জরুরী প্রয়োজন নিয়ে কথা বলা যাবে।
- বিনামূল্যে মাস্ক, এ্যাপ্রণ, গ্লাভস ও হ্যান্ড স্যানিটাইজার সহ বিভিন্ন সুরক্ষা উপকরণ পেতে প্রতিবন্ধী ব্যক্তির সেবাদানকারী এজেন্সীগুলোকে প্রাধান্য দিন।
- কোভিড-১৯ টেস্টের ক্ষেত্রে অন্যান্য অগ্রাধিকার দলের মত প্রতিবন্ধী ব্যক্তির সেবাদানকারীদেরও অগ্রাধিকার দিন।

কোভিড-১৯ সংক্রমণে অপেক্ষাকৃত বেশি ঝুঁকিতে থাকা প্রতিবন্ধী ব্যক্তির প্রতি অধিক মনোযোগী হউন।

কোভিড-১৯ সংক্রমণের অধিক ঝুঁকিতে আছে এমন প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের সুরক্ষা কিভাবে নিশ্চিত করা যায় তা নির্ধারণ করতে প্রতিবন্ধী ব্যক্তি এবং তাদের প্রতিনিধিত্বকারী সংস্থাগুলোর সাথে কাজ করুন:

- নিশ্চিত করুন, কোনো প্রাতিষ্ঠানিক ব্যবস্থায় থাকা প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের[৯] সেবাদান করছে এমন এজেন্সীগুলোর সেবা ও সহায়তা চালু রাখার জন্য নির্দিষ্ট পরিকল্পনা আছে এবং তা মেনে চলে।

৪ কমিউনিটিতে প্রতিবন্ধী ব্যক্তির সেবাদানকারী চাইলে বিভিন্ন এজেন্সীকে অন্তর্ভুক্ত করতে পারে যারা প্রতিবন্ধী ব্যক্তির জন্য সেবাদানকারী প্রদান, বিশেষ কর্মসংস্থান সুবিধা, অথবা বিশেষ থেরাপি সুবিধা এবং পরামর্শ প্রদান করে।

৯ প্রাতিষ্ঠানিক কাঠামোতে কারাগার, মনোরোগ হাসপাতাল এবং কেয়ার হোম অন্তর্ভুক্ত।

কোভিড-১৯

- কারাগার, জেল অথবা সংশোধন কেন্দ্রে থাকা প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের সনাক্ত করুন এবং তাদের সংক্রমণ প্রতিরোধে ও কোনো জরুরী অবস্থায় তাদের জন্য প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণের পরিকল্পনা তৈরি করতে সেখানকার সংশ্লিষ্ট কর্তৃপক্ষকে সহায়তা করুন।
- নিশ্চিত করুন, গৃহহীন প্রতিবন্ধী ব্যক্তিরা অন্যদের মতোই একইভাবে খাবার, পানি, আশ্রয় ও প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্য সেবা পাচ্ছে এবং কোভিড-১৯ হতে সুরক্ষার মৌলিক সুরক্ষা ব্যবস্থা ব্যবহার করতে পারছে।
- নিশ্চিত করুন, বলপূর্বক উচ্ছেদকৃত, শরণার্থী ও অভিবাসী ক্যাম্প, অপরিকল্পিত আবাসন এবং শহরে বস্তিতে থাকা প্রতিবন্ধী ব্যক্তি সহ জরুরী মানবিক ব্যবস্থায় কোভিড-১৯ সংক্রমণ মোকাবেলার প্রস্তুতি ও বাস্তবায়ন পরিকল্পনায় প্রতিবন্ধী ব্যক্তির চাহিদা বিবেচনা করা হয়েছে।

নিশ্চিত করুন, জরুরী পরিস্থিতি মোকাবেলায় গৃহীত পরিকল্পনায় প্রতিবন্ধী ব্যক্তির চাহিদা বিবেচিত হয়েছে।

কোভিড-১৯ সম্পর্কিত জরুরী ঘোষণাগুলোতে প্রতিবন্ধী মানুষদের চাহিদা অন্তর্ভুক্ত করতে প্রতিবন্ধী ব্যক্তি এবং তাদের প্রতিনিধিত্বকারী সংগঠনগুলোর সাথে কাজ করুন।

- প্রতিবন্ধী ব্যক্তির সেবাদানকারীরা যেন তাদের নিয়মিত সেবাদান চালু রাখতে পারেন, তাই তাদের যেকোনো পরিস্থিতিতে অপরিহার্য বিবেচনা করুন এবং তাদেরকে কারফিউ ও লকডাউনের মত জরুরী অবস্থার বাইরে রাখুন।
- লকডাউন বা কারফিউ চলাকালীন সময়ে বাড়িতে থাকার ফলে মানসিক চাপের সম্মুখীন হচ্ছে এমন প্রতিবন্ধী ব্যক্তিকে ছাড় দিন, যেন তারা কিছু সময়ের জন্য নিরাপদভাবে বাড়ির বাইরে যেতে পারে।
- নিশ্চিত করুন, জরুরী অবস্থায় প্রতিবন্ধিতার জন্য কোনো বৈষম্য হচ্ছে না। জরুরী পরিস্থিতিতে প্রাতিষ্ঠানিক ব্যবস্থাপনায় যেন প্রতিবন্ধী ব্যক্তির মানবাধিকার সুরক্ষার কৌশলগুলো বিবেচিত হয়।

কোভিড-১৯

স্বাস্থ্য সেবা নিশ্চিত রাখতে করণীয়

সবার জন্য সুগম, সুলভ ও একীভূত কোভিড-১৯ স্বাস্থ্য সেবা নিশ্চিত করুন।

- ক্লিনিকগুলোতে সকলের জন্য সুগম কোভিড-১৯ পরীক্ষা ও সেবা নিশ্চিত করুন। প্রতিবন্ধী ব্যক্তির জন্য চিকিৎসা কেন্দ্রের কাঠামোগত বাধা (উদাহরণস্বরূপ- উঁচু-নিচু পথ, সিঁড়ি, প্রবেশ করতে কষ্ট হয় এমন জায়গা বা ব্যবহার করতে অসুবিধা হয় এমন উপকরণ), আচরনগত বাধা (উদাহরণস্বরূপ- প্রতিবন্ধিতা সম্পর্কে সমাজের ভুল ধারণা এবং সেবাদানে অস্বীকৃতি জানানোর প্রবণতা); এবং আর্থিক বাধাগুলো (উদাহরণস্বরূপ- ব্যয়বহুল চিকিৎসা বা সুযোগ-সুবিধা) চিহ্নিত করুন। কোভিড-১৯ সম্পর্কিত স্বাস্থ্যসেবার তথ্য প্রতিবন্ধী ব্যক্তি এবং তাদের সেবাদানকারীর কাছে নিয়মিত সঠিকভাবে পৌঁছাচ্ছে তা নিশ্চিত করুন।
- ব্যক্তির ভিন্ন ভিন্ন চাহিদা বিবেচনা করে তথ্য সহজ এবং বিভিন্ন মাধ্যমে প্রচার করুন। শুধুমাত্র মৌখিক বা লিখিতভাবে তথ্য প্রচার না করে, বুদ্ধি, জ্ঞানীয় এবং মানসিক প্রতিবন্ধিতা আছে এমন ব্যক্তির বোধগম্য করে তথ্য প্রচার করুন।
- প্রতিবন্ধী ব্যক্তির জন্য স্বাস্থ্যগত সাধারন তথ্য এবং কোভিড-১৯ সংক্রান্ত তথ্য জানাতে প্রয়োজনে বাড়ি-ভিত্তিক সেবা প্রদান করুন।
- প্রতিবন্ধী ব্যক্তির সেবাদানকারীদের জন্য কোভিড-১৯ সুরক্ষায় করণীয় সম্পর্কিত তথ্য তৈরি করুন এবং তাদেরকে সঠিকভাবে জানান, যাতে করে প্রতিবন্ধী ব্যক্তির উপর এর শারীরিক ও সামাজিক প্রভাব সম্পর্কে ধারণা করতে পারেন।
- বাড়িতে আলাদা থাকার সময়টাতে বহুমুখী চাহিদাসম্পন্ন প্রতিবন্ধী ব্যক্তির জন্য পর্যাপ্ত সেবা ও সহায়তা নিশ্চিত করুন। প্রয়োজনে স্বাস্থ্য ও সেবাদানকারী সংস্থা, পরিবার এবং সেবাদানকারীর কাজের সমন্বয় করুন।
- নিশ্চিত করুন, প্রতিবন্ধী ব্যক্তিকে চিকিৎসার সময় ব্যয়বহুল চিকিৎসা সেবা (উদাহরণস্বরূপ- ভ্যান্টিলেশন প্রদান) প্রদানের ক্ষেত্রে আগে হতে থাকা প্রতিবন্ধিতা, গুরুতর শারীরিক সমস্যা বা মেডিকেল পক্ষপাত কাজ করছে কিনা। অধিক ঝুঁকিতে থাকা প্রতিবন্ধী ব্যক্তিকে চিকিৎসাদানে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার গাইডলাইনটি ব্যবহার করুন।[10]

প্রতিবন্ধী ব্যক্তির জন্য টেলি-স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করুন।

- টেলিফোনে কথা বলে, ম্যাসেজ দিয়ে এবং ভিডিও কনফারেন্সের মাধ্যমে প্রতিবন্ধী ব্যক্তিকে স্বাস্থ্য ও মানসিক সেবা প্রদান করুন। এটা হতে পারে স্বাস্থ্যগত সাধারন তথ্য বা তাদের পুনর্বাসন সম্পর্কিত, যেখানে প্রয়োজনে কোভিড-১৯ স্বাস্থ্য সুরক্ষা সম্পর্কিত তথ্য প্রদান করুন।

10 https://www.who.int/ethics/publications/infectious-disease-outbreaks/en/

কোভিড-১৯

স্থানীয়ভাবে প্রতিবন্ধী ব্যক্তির সেবাদানকারী ও সংস্থার জন্য করণীয়

সেবা চলমান রাখার জন্য পরিকল্পনা তৈরি করুন এবং তা ব্যবহার করুন

- কর্মী সঙ্কটেও কাজ চলমান রাখার জন্য একটি পরিকল্পনা তৈরি করুন, যেখানে সেবাদানকারীসহ প্রশাসনিক ও টেকনিকাল কর্মীদের দায়িত্ব নির্ধারন করা থাকবে।
- কোভিড-১৯ হতে স্বাস্থ্য সুরক্ষার নিয়মগুলো মেনে চলে বিভিন্ন সরকারি প্রশাসনিক বাধাগুলো, যেমন- পুলিশ তল্লাশি বিবেচনা করে কর্মী নিয়োগের জন্য কর্মপরিকল্পনা তৈরি করুন।
- কর্মীদের জন্য অতিরিক্ত প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা করুন এবং নতুন কর্মী ও সম্ভব হলে যাদের অতিরিক্ত দায়িত্ব পালন করতে হয় তাদের জন্য অনলাইনে প্রশিক্ষণ মডিউল তৈরি করুন।
- গুরুত্বের ভিত্তিতে প্রতিবন্ধিতা বিষয়ক সবচেয়ে সঙ্কটপূর্ণ ও অত্যাবশ্যকীয় সেবাগুলো চলমান রাখতে স্থানীয় প্রতিবন্ধিতা ও সেবাদানকারী প্রদান করে এমন এজেন্সীগুলোর সাথে কাজ করুন। সেবাপ্রদান কমিয়ে আনতে হলে সবচেয়ে ঝুঁকিতে থাকা প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের সনাক্ত করুন।

প্রতিবন্ধী ব্যক্তি এবং তাদের সহযোগী নেটওয়ার্কের সাথে নিয়মিত যোগাযোগ করুন।

- প্রতিবন্ধী ব্যক্তিকে কোভিড-১৯, তার স্বাস্থ্য সম্পর্কিত গুরুত্বপূর্ণ তথ্য এবং তার সহযোগী নেটওয়ার্ক সম্পর্কিত তথ্য নিয়মিত জানান। যেখানে তারা সেবা চলমান রাখার পরিকল্পনা, টেলিফোনে স্বাস্থ্য সেবা তথ্য ও হটলাইন নম্বর, সকলের জন্য সুগম স্বাস্থ্য সেবাকেন্দ্রের তথ্য জানতে পারবে; এবং যোগান কম থাকলেও স্যানিটাইজার ও জীবানুনাশক উপকরণ কোথায় গেলে সহজেই পাবে ও আলাদা থাকার প্রয়োজন হলে কিভাবে থাকতে হবে সে সম্পর্কিত ধারনা পাবে।
- তথ্য প্রদান করতে এবং প্রয়োজনে তথ্য প্রতিবন্ধী ব্যক্তির উপযোগী করে প্রদান করতে বিভিন্ন মাধ্যমে তথ্য প্রচার করুন। যেমন- টেলিফোনের মাধ্যমে, ম্যাসেজ এবং সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে।

কোভিড-১৯

এলাকায় প্রতিবন্ধী ব্যক্তিকে সেবাদানের সময় কোভিড-১৯ সংক্রমনের সম্ভাব্য কারনগুলো হ্রাস করুন

- কোভিড-১৯ সংক্রমন নিয়ন্ত্রণে প্রতিবন্ধী ব্যক্তির সেবাদানকারীদের প্রশিক্ষন প্রদান এবং তাদের দক্ষতা উন্নয়নে দ্রুত ব্যবস্থা গ্রহণ করুন।[11]
- নিশ্চিত করুন, প্রতিবন্ধী ব্যক্তির সেবাদানকারী ও সাহায্যকারীদের কাছে পর্যাপ্ত ব্যক্তিগত সুরক্ষা উপকরণ, যেমন- মাস্ক, গ্লাভস এবং স্যানিটাইজার আছে; প্রয়োজনে এসব উপকরণের যোগান বৃদ্ধি করুন।[12]
- প্রয়োজনে বাড়িতে গিয়ে পরামর্শ প্রদান অথবা টেলি-স্বাস্থ্যসেবার মাধ্যমে প্রতিবন্ধিতা বিষয়ক যথাযথ সেবাদান করুন।

বহুমুখী সেবা প্রয়োজন এমন প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের যথাযথ সহায়তা প্রদান করুন

- অধিকতর জটিল সমস্যা রয়েছে এমন প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের সনাক্ত করুন এবং জরুরী অবস্থায় বা একেবারেই কর্মী সঙ্কটে তাদের সেবা চালু রাখতে প্রতিবন্ধী ব্যক্তি, তার পরিবার এবং সেবা প্রদানকারী সংস্থার সাথে যোগাযোগ করুন।
- সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা এবং দৈনন্দিন রুটিনের ব্যত্যয় হওয়ার ফলে প্রতিবন্ধী ব্যক্তির প্রতি সহিংসতা, খারাপ আচরন ও অবহেলার সম্ভাবনা হ্রাস করতে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করুন। উদাহরণস্বরূপ- সহজেই রিপোর্ট করতে পারার জন্য স্বার্বক্ষণিক হটলাইন নম্বর চালু করা।

11 https://www.who.int/publications/i/item/infection-prevention-and-control-during-health-care-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected-20200125

12 https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331695/WHO-2019-nCov-IPC_PPE_use-2020.3-eng.pdf

কোভিড-১৯

প্রাতিষ্ঠানিক ব্যবস্থাপনার জন্য করণীয়

প্রাতিষ্ঠানিক ব্যবস্থাপনায় কোভিড-১৯ সংক্রমণের সম্ভাব্য কারনগুলো প্রতিরোধে দ্রুত ব্যবস্থা গ্রহন করুন[13]।

- সংক্রমনের সবচেয়ে ঝুঁকিতে রয়েছে এমন ব্যক্তিদের সনাক্ত করুন এবং সংক্রমনের ঝুঁকি কমিয়ে আনতে ব্যবস্থা গ্রহণে তাদের পরিবার, কর্মী এবং ব্যক্তির সাথে কাজ করুন।
- নিশ্চিত করুন, বিদ্যমান সুযোগ-সুবিধাগুলো পরিচ্ছন্ন ও স্বাস্থ্যকর এবং স্বাস্থ্যব্যবস্থা, ধৌত করার ব্যবস্থা ও যোগান পর্যাপ্ত এবং সকলের জন্য ব্যবহার উপযোগী।
- যতদূর সম্ভব ভীড় পরিহার করতে, সেবাদানের জায়গা বিস্তৃত করুন।
- যতদূর সম্ভব হাসপাতাল থেকে দ্রুত ছাড়পত্র দিয়ে এবং এলাকায় সকলের সাথে কিভাবে থাকতে পারে সে পরিকল্পনা তৈরি করে মানসিক হাসপাতালগুলোতে রোগীর ভীড় কমিয়ে আনুন।
- নিশ্চিত করুন, প্রতিষ্ঠানের বাসিন্দারা কোভিড-১৯ সম্পর্কিত জরুরী তথ্যগুলো সহজেই পাচ্ছে এবং সাধারন সুরক্ষা ব্যবস্থা মেনে চলতে পারছে।[14]
- ভিজিটরদের সাথে দেখা করার সময় সংক্রমন মোকাবেলার জন্য প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করুন; উদাহরণস্বরুপ- পরিবারের সাথে বা বাইরে যোগাযোগের জন্য বিভিন্ন মাধ্যম চালু করুন (যেমন- টেলিফোন, ইন্টারনেট, ভিডিও কল ইত্যাদি)।

প্রতিষ্ঠানে কোভিড-১৯ সংক্রমন প্রতিরোধে ব্যবস্থা গ্রহণ[15]

- যখনি প্রয়োজন প্রতিষ্ঠানের বাসিন্দাদের পরীক্ষা কীট ও মেডিকেল সেবা প্রদান করুন, প্রয়োজনে যথাযথ পরামর্শের জন্য হাসপাতালে রেফার করুন।
- মৃদু মাত্রার কোভিড-১৯ আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে এসেছে কিন্তু হাসপাতালে ভর্তির প্রয়োজন নেই এমন ব্যক্তিদের সেবা দেয়ার জন্য কর্মীর সংখ্যা বাড়ান।
- জরুরী প্রয়োজনে প্রতিবন্ধী ব্যক্তি এবং কর্মীদের ব্যক্তিগত সুরক্ষা উপকরণ প্রদানের ব্যবস্থা রাখুন।
- কোভিড-১৯ আক্রান্ত কিন্তু হাসপাতালে নেয়ার প্রয়োজন নেই এমন বাসিন্দাদের মাধ্যমে সংক্রমণ প্রতিরোধে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করুন (যেমন- তাদের মাস্ক পরতে দিন এবং সামাজিক মেলামেশা নিয়ন্ত্রিত করুন)।

13 https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331508/WHO-2019-nCoV-IPC_long_term_care-2020.1-eng.pdf

14 https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public

15 https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0019/434026/Preparedness-prevention-and-control-of-COVID-19-in-prisons.pdf?ua=1

কোভিড-১৯

প্রতিষ্ঠানের প্রতিবন্ধী বাসিন্দাদের পর্যাপ্ত সহায়তা প্রদান করুন

- প্রতিষ্ঠানের বাসিন্দাদের যথাযথ সুরক্ষা ও সেবা চলমান রাখতে প্রতিষ্ঠানে প্রয়োজনীয় উপকরণের পর্যাপ্ততা রয়েছে।
- কোভিড-১৯ প্রাদুর্ভাবের কারনে যদি কোনো বাসিন্দা বিষন্নতায় ভোগেন তাহলে তার জন্য মানসিক স্বাস্থ্যসেবার ব্যবস্থা করুন। যেমন- প্রতিষ্ঠানে এসে বা অনলাইনে সমবয়সীদের মাধ্যমে মানসিক স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করুন।

কোভিড-১৯ প্রাদুর্ভাবের সময় প্রতিষ্ঠানের বাসিন্দাদের অধিকার নিশ্চিত করুন

- খোঁজ করুন এবং প্রতিশ্রুতি করুন যে এই মহামারীর সময় প্রতিষ্ঠানের বাসিন্দাদের সাথে কোনো ধরনের খারাপ বা অবহেলামূলক আচরন করা হচ্ছে না এবং তাদের প্রতি কোনো ধরনের জবরদস্তিমূলক আচরন করা বা তার মাত্র বাড়িয়ে দেয়া হচ্ছে না।
- নিশ্চিত করুন, বিদ্যমান পর্যবেক্ষণ এবং অভিযোগ প্রদান করার ব্যবস্থা নিয়মিত ও কার্যকর আছে।

কোভিড-১৯

সমাজের জন্য করণীয়

সাধারন জনগণ সংক্রমণ প্রতিরোধের প্রাথমিক সুরক্ষা উপায় গ্রহণ করবে।

- কোভিড-১৯ প্রতিরোধে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা কর্তৃক তৈরি প্রাথমিক সুরক্ষা সম্পর্কিত নির্দেশিকাটি মেন চলুন।[16] কোভিড-১৯ সংক্রমনের ঝুঁকিকে গুরুত্বের সাথে বিবেচনা করুন। এমনকি আপনি নিজে যদি উচ্চ ঝুঁকিতে নাও থাকেন বা লক্ষণগুলো আপনার মধ্যে গুরুতর মাত্রায় প্রকাশ নাও পায়, তবুও অন্যদের ঝুঁকিমুক্ত ও সুরক্ষিত রাখতে নিয়মগুলো মেনে চলুন।

অফিসগুলোতে নমনীয় কাজের পরিবেশ এবং সংক্রমণ প্রতিরোধে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ।

- কোভিড-১৯ মহামারীর সময় কাজের পরিবেশ বা অফিস সুরক্ষিত রাখতে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা কর্তৃক তৈরি করা নির্দেশিকাটি WHO guidance on getting your workplace ready মেনে চলুন।[17]
- যতটুকু সম্ভব কাজের পরিবেশ নমনীয় রাখুন, যেমন- প্রতিবন্ধী কর্মীরা টেলিফোনের মাধ্যমে কাজ করতে পারবে। নিশ্চিত করুন তারা প্রয়োজনীয় প্রযুক্তি উপকরণগুলো পাচ্ছে, বিশেষ করে যেসব সহায়ক উপকরণগুলো তারা অফিসে ব্যবহার করে।
- যদি টেলিফোনের মাধ্যমে কাজ করা সম্ভবপর না হয়, তাহলে গুরুতর মাত্রার প্রতিবন্ধী ব্যক্তি যারা উচ্চমাত্রার সংক্রমণ ঝুঁকিতে রয়েছে তাদেরকে সংক্রমণের হার না কমা পর্যন্ত (বেতনসহ) ছুটি প্রদানের ব্যবস্থা করুন। এ সংক্রান্ত সরকারি বিভিন্ন সুযোগ-সুবিধাগুলো খুঁজে বের করুন, যা এই সুরক্ষা উপায় নিশ্চিত করতে সহায়তা করবে।
- অফিসে সুরক্ষা উপকরণের পর্যাপ্ততা ও সকলের জন্য ব্যবহার উপযোগিতা নিশ্চিত করুন, যেমন- হাত জীবানুমুক্ত করার কর্ণার (Hand Sanitizing Station)।

দোকান মালিকদের পক্ষ হতে সংক্রমণের উচ্চ ঝুঁকিতে থাকা মানুষদের জন্য দোকানে যাওয়ার সুযোগ বৃদ্ধি করা।

- প্রতিবন্ধী ব্যক্তি বা সংক্রমণের উচ্চ ঝুঁকিতে আছে এমন মানুষদের কেনাকাটা করার জন্য বিশেষ সময় বরাদ্দ করা অথবা অন্য বিকল্প উপায়ে (অনলাইন বা হোম-ডেলিভারির মাধ্যমে) প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের বিক্রয় সেবা দেয়া।

পরিবার, বন্ধু-বান্ধব এবং প্রতিবেশীদের পক্ষ হতে প্রতিবন্ধী ব্যক্তিকে সহায়তা করার জন্য অধিক মনোযোগী হতে হবে।

- সামাজিক দূরত্ব বজায় রেখে প্রতিবন্ধী ব্যক্তির প্রয়োজনগুলো বুঝুন এবং তাঁর প্রতি অধিক সংবেদশীল ও মানবীয় আচরন করুন।
- বাস্তব অবস্থা বুঝুন, কোভিড-১৯ সম্পর্কিত সঠিক তথ্য জানুন এবং এ সম্পর্কে কোনো ধরণের গুজব ছড়ানো থেকে বিরত থাকুন।[18]

16 https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public

17 https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf?sfvrsn=359a81e7_6

18 https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters

© Light for the World International 2020

This translation was not created by the World Health Organization (WHO). WHO is not responsible for the content or accuracy of this translation. The original English edition *Disability considerations during the COVID-19 outbreak* Geneva: World Health Organization; 2020.

Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO shall be the binding and authentic edition.

This translated work is available under the CC BY-NC-SA 3.0