কোভিড-১৯ প্রাদুর্ভাবের সময় প্রতিবন্ধীদের জন্যে বিবেচ্য বিষয়সমূহ

প্রথম সংস্করণ

৩১.০৩.২০২০

কোভিড-১৯ প্রাদুর্ভাবের সময় প্রতিবন্ধীতা সংক্রান্ত বিবেচ্য বিষয়সমূহ

মার্চ ২০২০ এ বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) নভেল করোনা ভাইরাসের (কোভিড-১৯) এর প্রাদুর্ভাব এর সংক্রমনের মাত্রা ও গতির জন্য প্যান্ডেমিক হিসেবে ঘোষনা করে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) এবং পৃথিবীব্যাপী জনস্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষ কোভিড-১৯ এর প্রাদুর্ভাব রোধে ব্যবস্থা নিচ্ছে। নির্দিষ্ট জনগোষ্ঠী যেমন- প্রতিবন্ধী ব্যক্তিরা কোভিড-১৯ দ্বারা বিশেষভাবে প্রভাবিত হতে পারে। প্রধান স্টেকহোল্ডাররা যদি খুব সাধারণ কর্মপরিকল্পনা এবং প্রতিরক্ষামূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করে তাহলে এই প্রভাবকে প্রশমিত করা সম্ভব।

কোভিড-১৯ এর প্রাদুর্ভাবকালীন প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের জন্য অতিরিক্ত বিবেচনা কেন দরকার?

কোভিড-১৯ এর প্রাদুর্ভাবকালীন সময়ও প্রতিবন্ধী ব্যক্তিরা যেন স্বাস্থ্য সেবা এবং জনস্বাস্থ্য বিষয়ক প্রয়োজনীয় তথ্য পায় সেজন্য উদ্যোগ গ্রহণ করতে হবে।

নিম্মবর্ণিত কারণে প্রতিবন্ধী ব্যক্তিরা কোভিড-১৯ এর অধিকতর ঝুঁকিতে থাকতে পারেঃ

- সাধারণ স্বাস্থ্য বিধি মেনে চলার ক্ষেত্রে বাধা যেমন- হাত ধোয়া (বেসিন বা সিংক ব্যবহার করতে না পারা, অথবা দুই হাত এক সাথে ঘষার ক্ষেত্রে শারীরিক বাধা) ।
- চাহিদা অনুযায়ী অতিরিক্ত সুবিধা না পাওয়ায় অথবা সামাজিক দক্ষতার অভাবের কারণে সামাজিক দূরত্ব (সোশ্যাল ডিস্ট্যানসিং) বজায় রাখার ক্ষেত্রে বাধা ।
- পরিবেশ থেকে তথ্য পেতে বা শারীরিক সহায়তা পেতে বিভিন্ন জিনিসকে স্পর্শ করা।
- জনস্বাস্থ্য বিষয়ক তথ্য পাওয়ার ক্ষেত্রে বাধা ।

নিম্মলিখিত স্বাস্থ্য অবস্থার উপর ভিত্তি করে প্রতিবন্ধী ব্যক্তিরা কোভিড-১৯ দ্বারা আরও তীব্র আকারে সংক্রমিত হওয়ার ঝুকিতে রয়েছেন। এটি নিম্মোক্ত কারণে হতে পারেঃ

- কোভিড-১৯ ইতিপূর্বে বিদ্যমান স্বাস্থ্যগত সমস্যাকে বাড়িয়ে দেয়, বিশেষ করে যেগুলো শ্বাসতন্ত্রের কার্যকারিতা, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার কার্যকারিতা, হৃদরোগ বা ডায়াবেটিস এর সাথে সম্পর্কিত।
- স্বাস্থ্য সেবা গ্রহণে বাধা : প্রতিবন্ধী ব্যক্তিরা যে সেবার উপর নির্ভর করে তার বিচ্ছিন্নতার কারণে প্রাদুর্ভাবের দ্বারা অসামঞ্জস্যপূর্ণভাবে প্রভাবিত হতে পারে।
- যদি প্রধান স্টেকহোল্ডারগণ যথাযথ ব্যবস্থা গ্রহণ করেন তবে প্রতিবন্ধী ব্যক্তিরা যেসকল বাঁধার সম্মুখীন হন তা কমানো সম্ভব ।

কর্মসম্পাদনকারীদের/ কর্মীদের জন্য বিবেচ্য বিষয়সমূহ:

প্রতিবন্ধী ব্যক্তি এবং তাদের পরিবার পরিজন কর্তৃক কর্ম পরিকল্পনা

কোভিড-১৯ এর প্রাদুর্ভাবকালীন সময়ে প্রতিবন্ধী ব্যক্তি এবং তার পরিবার পরিজনকে কর্তৃক বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার (WHO) এর সাধারণ সুরক্ষা বিধি মেনে চলতে হবে। এই সাধারণ সুরক্ষা বিধি মেনে চলার পরও যদি কোন সমস্যার সম্মুখীন হন (উদাহরণস্বরূপ, আপনি হাত ধোয়ার জন্য বেসিন বা সিংক ব্যবহারে অসমর্থ), তবে কিভাবে এটার সঙ্গে খাপ খাওয়ানো যায় তা সনাক্ত করতে আপনার পরিবার পরিজন, বন্ধু-বান্ধব এবং সেবাদানকারীর সাথে কাজ করুন।

কোভিড-১৯ এর সম্ভাব্য সংস্পর্শ কমানো

- যতদুর সম্ভব লোকজনের ভীড় এড়িয়ে চলুন এবং অন্যদের সাথে শারীরিক সংস্পর্শ (ফিজিক্যাল কন্টাক্ট) কমান। প্রয়োজনীয় দেখা সাক্ষাৎ করতে শীর্ষ সময় (Peak time) এর বাইরের সময়কে বেছে নিন। প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের জন্য বিশেষ কোনো সময় থাকলে সেই সুবিধা গ্রহণ করুন ।
- লোকজনের ভীড় এড়িয়ে চলতে অনলাইনে কেনাকাটা করুন অথবা পরিবার, বন্ধু বা সেবাদানকারীর থেকে সাহায্য চান।
- জরুরী প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র যেমন খাবার, পরিস্কারক সামগ্রী, ঔষুধ বা মেডিকেল সামগ্রীর মজুদ করে রাখুন যাতে সেগুলো সংগ্রহের জন্য জনবহুল স্থানে বারবার যেতে না হয়।
- সম্ভব হলে বাসা থেকে কাজ করুন, বিশেষ করে আপনি যদি ব্যস্ত এবং ভিড়যুক্ত কোন স্থানে কাজ করে থাকেন।
- যদি সহায়ক উপকরণ (Assistive products) ব্যবহার করা হয় তবে তা যেন বারবার জীবানুমুক্ত করা হয় তা নিশ্চিত করুন; হুইলচেয়ার, হাটার ছড়ি (walking canes), ওয়াকার (walkers), ট্রান্সফার বোর্ড

(transfer boards), সাদা ছড়ি (white canes) অথবা অন্য যে কোন পন্য যা ঘনঘন জনসম্মুখে ব্যবহার করা হয় সবই এর অন্তর্ভূক্ত।

- আপনার যে সেবা বা সহায়তা প্রয়োজন তা নিশ্চিতকরণের জন্য একটি পরিকল্পনা গ্রহণ করুন।
- যদি আপনি সেবাদাতার উপর নির্ভর করেন, তবে তাদের সংখ্যা বাড়ান, যেন একজন অসুস্থ হয়ে গেলে বা স্ব-পৃথকীকরণ (self-isolate) এর দরকার পড়লে অন্য আরেকজনকে ডাকতে পারেন।
- যদি আপনি কোন এজেন্সির মাধ্যমে সেবা প্রদানকারীর ব্যবস্থা করে থাকেন তবে কর্মী সংখ্যা কমে যাওয়ার ক্ষেত্রে তাদের আপদকালীন ব্যবস্থা সম্পর্কে জেনে নিন। আপনি আপনার পরিবার এবং বন্ধুদের সাথে বলতে পারেন যে তারা কি অতিরিক্ত সহায়তা দিতে পারে এবং কোন অবস্থায় তাদেরকে আপনার ডাকার প্রয়োজন হতে পারে।
- আপনার কমিউনিটিতে সংশ্লিষ্ট প্রতিষ্ঠানকে চিহ্নিত করুন যেখানে আপনার প্রয়োজনে সহায়তা পেতে পারেন।

কোভিড-১৯ কে বিবেচনায় নিয়ে সে অনুযায়ী আপনার আবাসন কে প্রস্তুত করুন।

- আপনার পরিবারে আপনার বিশ্বস্ত বন্ধু ও পরিবারসহ যারা আছে, আপনি অসুস্থ হলে তারা যেন প্রয়োজনীয় তথ্য জানে সে বিষয়ে নিশ্চিত হোন। আপনার হেলথ ইন্সুরেন্স সম্পর্কিত তথ্য, ঔষধ সম্পর্কিত তথ্য এবং আপনার উপর নির্ভরশীলদের প্রয়োজনীয় সেবা (শিশু, বৃদ্ধ বাবা-মা, বা পোষা প্রাণী) এর অন্তর্ভূক্ত।
- আপনি কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত হলে আপনার পরিবার পরিজনের করণীয় অথবা আপনার যা সাহায্য দরকার সে সম্পর্কে তারা জানে কিনা তা নিশ্চিত করুন ।
- যদি তারা ইতোমধ্যে সংযুক্ত না হয় তবে আপনার সহায়তাকালে নিয়োজিতদের সাথে সংযোগ স্থাপন করিয়ে দিন যাতে তারা আপনার অসুস্থতাকালীন সময়ে কার্যকরী যোগাযোগ করতে পারে।
- সংশ্লিষ্ট টেলি-হেলথ সার্ভিস এবং হটলাইনের নম্বর জেনে রাখুন যদি আপনার প্রশ্ন থাকে বা সাধারণ চিকিৎসা সহায়তা দরকার হয়।

পরিবার পরিজন ও সেবা প্রদানকারীদের শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য

- কোভিড-১৯ প্রাদুর্ভাবকালীন বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার (WHO) মানসিক স্বাস্থ্যের গাইডলাইন (WHO guidance on mental health considerations) এবং অসংক্রামক রোগ ব্যবস্থাপনার গাইডলাইন অনুসরণ করুন।
- বাড়িতে যদি কারো উপসর্গ দেখা দেয় তাকে আইসোলেটেড থাকতে হবে, মাস্ক পরতে হবে এবং যত দ্রুত সম্ভব টেস্ট করতে হবে। সকল পৃষ্ঠতলকে জীবানুমুক্ত করতে হবে এবং বাড়ির সবাইকে উপসর্গের জন্য পর্যবেক্ষণ করতে হবে। যদি সম্ভব হয় তবে যাদের অন্যান্য রোগ রয়েছে বা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম তাদেরকে আইসোলেশনের সময় অতিবাহিত না হওয়া পর্যন্ত অন্য জায়গায় স্থানান্তর করতে হবে।

সরকারের জন্য কর্মপরিকল্পনা

- জনস্বাস্থ্য বিষয়ক তথ্য ও যোগাযোগের প্রাপ্তিকে নিশ্চিত করুন
- সকল সরাসরি বা ধারণকৃত অনুষ্ঠান বা যোগাযোগের ক্যাপশন অন্তর্ভূক্ত করুন এবং সম্ভব হলে ইশারা -ভাষা (sign-language) অন্তর্ভূক্ত করুন। জাতীয় ভাষণ, সংবাদ সম্মেলন এবং সরাসরি সামাজিক যোগাযোগের মাধ্যম এর অন্তর্ভূক্ত।
- গণসামগ্রীকে “সহজ-পাঠযোগ্য” ফরমেটে রুপান্তরিত করুন যাতে করে তা বুদ্ধি প্রতিবন্ধী বা বুঝতে অসুবিধা হয় এমন ব্যক্তিদের কাছে বোধগম্য হয়।
- যথাযথ ফরমেট ব্যবহার করে (যেমন- ওয়ার্ড) লিখিত সহজবোধ্য তথ্যপুঞ্জি তৈরি করুন যেখানে উপযুক্ত শিরোনাম, বড় প্রিন্ট, ব্রেইল সংস্করণ এবং দৃষ্টি ও শ্রবণ প্রতিবন্ধীদের জন্য সংস্করণ বিদ্যমান।

- নথিপত্রে বা সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে ব্যবহৃত ছবিতে ক্যাপশন ব্যবহার করুন। এমন ধরনের ছবি ব্যবহার করুন যা অংশগ্রহণমূলক এবং প্রতিবন্ধিতা বিষয়ক ভুল ধারণাগুলোকে বাড়িয়ে না তোলে
- জনস্বাস্থ্য বিষয়ক তথ্য প্রচার করার জন্য প্রতিবন্ধিতা নিয়ে কাজ করে এমন সংস্থা, অ্যাডভোকেসি বডি এবং প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের সেবা প্রদানকারীদের সাথে কাজ করুন।

প্রতিবন্ধী ব্যক্তি এবং তাদের সেবা নেটওয়ার্কের জন্য উদ্দেশ্য ভিত্তিক পদক্ষেপ গ্রহণ।

- প্রতিবন্ধী ব্যক্তি এবং তাদের প্রতিনিধিত্বকারী সংস্থা সমূহদের সাথে কাজ করুন যাতে দ্রুততার সাথে বাৎসরিক এবং প্রশাসনিক ব্যবস্থাকে সনাক্ত করা যায়, যেমন-
- পরিবার এবং সেবা প্রদানকারী যাদের সেবা দেয়ার জন্য কাজ থেকে ছুটি নিতে হয় তাদের আর্থিক ক্ষতিপূরণ প্রদান, সাধারণ কর্মঘন্টার সাপেক্ষে পরিবারের সদস্যদেরকে সময় ভিত্তিক পারিশ্রমিক প্রদান, এর অন্তর্ভূক্ত হতে পারে।
- পরিবার এবং সেবাদানকারী যারা নৈমিত্তিক এবং স্বেচ্ছায় প্রতিবন্ধীতা নিয়ে কাজ করেন, যাদের স্ব-আইসোলেশন (self-isolate) দরকার হতে পারে এবং যেখানে কাজ করতে আসছে সেখানে প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদেরকে সংক্রমনের ঝুঁকি বাড়িয়ে দিতে পারে, তাদের জন্য আর্থিক ক্ষতিপূরণ।
- শিথিলযোগ্য কাজ , বাসা থেকে কাজ করা এবং আর্থিক ক্ষতিপূরণ ও তা করতে যে প্রযুক্তি প্রয়োজন তা গ্রহণ করা।
- আর্থিক উদ্যোগ (সাধারণত একটি বৃহৎ ভিত্তিক অর্থনৈতিক উদ্দীপক প্যাকেজের মধ্যে যা প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের অন্তর্ভূক্ত করবে যেমন- যোগ্য ব্যক্তিদের জন্য থোক বরাদ্দ, ট্যাক্স মুক্তি, পণ্যের উপর ভর্তুকি বা উপশম এবং সাধারণ খরচ মুলতবি রাখা।
- স্কুল এবং অন্যান্য শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান কর্তৃক যথাযথ ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে যাতে যেসব প্রতিবন্ধী ছাত্রদের দীর্ঘ সময় বাসা থেকে পড়ালেখা করার প্রয়োজন হয়, তাদের পড়ালেখা চালু রাখা যায় ।
- বিভিন্ন ফরমেটে (যেমন- টেলিফোন এবং ই-মেইল) প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের জন্য হটলাইনের ব্যবস্থা থাকতে হবে যাতে তারা সরকারের সাথে যোগাযোগ করতে পারে, প্রশ্ন করতে পারে এবং উদ্বেগ জানাতে পারে।

প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের সেবা প্রদানকারীর উদ্দেশ্যে ব্যবস্থা গ্রহণ।

- সেবা অক্ষুন্ন রাখার লক্ষে কর্মপরিকল্পনা চিহ্নিতকরণে এবং অগ্রাধিকার ভিত্তিতে সুরক্ষা সামগ্রী নিশ্চিতকরণে প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের সেবা প্রদানকারীদের সাথে কাজ করতে হবে।
- যেসব প্রতিষ্ঠান প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের সেবা প্রদানকারী সরবরাহ করে থাকে তাদের যেন সেবা প্রদানকারী কমে গেলেও সেবাদাতা সরবরাহ চালিয়ে যাওয়ার পরিকল্পনা থাকে তা নিশ্চিত করতে হবে।
- সুরক্ষা ব্যবস্থা নিশ্চিত করেই আমলা তান্ত্রিক নিয়োগ সংক্রান্ত বাধা দুর করতে প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের সেবা প্রদানকারী সাথে কাজ করতে হবে। যেমন- সেবাদাতাদেরকে পুলিশ দ্বারা যাচাই করা।
- প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের সেবা প্রদানকারীদের জন্য স্বল্প মেয়াদী আর্থিক সহায়তার কথা চিন্তা করা যায় যাতে তাদের কাজে কোন মন্দা থাকলেও তারা অর্থনৈতিকভাবে সাবলম্বী থাকে ।
- প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের সেবা প্রদানকারীদের জন্য একটি হটলাইন প্রদান করতে হবে যাতে তারা যোগাযোগ করতে পারে এবং উদ্বেগ জানাতে পারে।
- বিনামূল্যে ব্যক্তিগত সুরক্ষা সামগ্রী, মাস্ক, এপ্রোন, গ্লোভস ও হ্যান্ড সেনিটাইজার প্রদানের জন্য অগ্রাধিকার দিতে হবে।
- অন্যান্য অগ্রাধিকার গ্রুপের পাশাপাশি প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের সেবা প্রদানকারীদের জন্য কোভিড-১৯ এর সনাক্তকরণ ব্যবস্থা রয়েছে কিনা তা নিশ্চিত করতে হবে।

স্বাস্থ্যসেবাকর্মীদের কার্যক্রম

- কোভিড-১৯ স্বাস্থ্যসেবা সহজলভ্য,সাশ্রয়ী এবং অংশগ্রহণমূলক করতে হবে।
- কোভিড-১৯ প্রাদুর্ভাবের সময় Who এর স্বাস্থ্যসেবাকর্মীদের প্রতি গাইডলাইন (WHO guidance to health workers) অনুসরণ করতে হবে।
- কোভিড-১৯ সম্পর্কিত পরীক্ষা এবং সেবা প্রদানকারী সকল ক্লিনিকের সেবা সহজলভ্য করার জন্য কাজ করতে হবে। শারীরিক বাধা (যেমনঃঅসমতল পথ, সিড়ি, কোন জায়গায় পৌঁছানোর সীমাবদ্ধতা, কোন জিনিস ব্যবহারের সীমাবদ্ধতা),দৃষ্টিভঙ্গিমূলক বাধা(সামাজিক স্টিগমা এবং অত্যাবশ্যকীয় সেবাসমূহ নিতে অস্বীকৃতি) এবং অর্থনৈতিক বাধা (যেমনঃ ব্যয়বহুল চিকিৎসা সেবা অথবা সেবাসমূহেরসহজলভ্যতা) খুঁজে বের করতে হবে।প্রতিবন্ধী এবং তাদের সেবাদানকারীদের মধ্যে কোভিড -১৯ স্বাস্থ্যসেবার সহজলভ্যতা সম্পর্কিত তথ্যের প্রচার নিশ্চিত করতে হবে।
- সকলের জন্য প্রযোজ্য এবং বোধগম্য তথ্য সরবরাহ করতে হবে। লিখিত অথবা মৌখিক তথ্যের উপর সম্পূর্ণভাবে নির্ভর করা যাবেনা এবং বিভিন্ন যোগাযোগের পদ্ধতি অবলম্বন করতে হবে যা বুদ্ধিপ্রতিবন্ধী ব্যক্তি, বুঝতে অসুবিধা আছে এমন ব্যক্তি এবং মনোসামাজিক প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের কাছে বোধগম্য হয়।
- প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে সাধারণ স্বাস্থ্য চাহিদা এবং প্রয়োজন হলে, কোভিড-১৯ সম্পর্কিত সেবা ও পরামর্শ বাড়িতে প্রদান করতে হবে।
- প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের কোভিড-১৯ এর সঙ্গে সম্পর্কিত সম্ভাব্য স্বাস্থ্য এবং সামাজিক পরিণতি সম্পর্কে স্বাস্থ্যকর্মীদের তথ্য প্রদান করতে হবে হবে যাতে তারা সচেতন হতে পারে ।
- প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের পর্যাপ্ত সহায়তা প্রদান করতে হবে,যদি তারা কোয়ারেন্টাইন অথবা আইসোলেশনে থাকেন। প্রয়োজনে ,স্বাস্থ্য এবং সামাজিক সেবা,পরিবার অথবা সেবাদানকারীদের অংশগ্রহণে সমন্বিত সেবা প্রদান করতে হবে।
- প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের জন্য টেলিস্বাস্থ্যসেবা প্রদান
- প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের স্বাস্থ্যসেবা প্রদানের জন্য টেলিফোনে পরামর্শ,ক্ষুদে বার্তা এবং ভিডিও বার্তা প্রেরণ করতে হবে। এটিতে তাদের সাধারণ স্বাস্থ্য, পুনর্বাসন চাহিদা এবং প্রয়োজন হলে, কোভিড-১৯ সম্পর্কিত বিষয় ও অন্তর্ভূক্ত থাকতে পারে।

প্রতিবন্ধিতা বিষয়ক সেবা প্রদানকারিদের জন্য কর্তব্য

- সেবার ধারাবাহিক পরিকল্পনা তৈরী এবং বাস্তবায়ন করতে হবে।
- স্বল্প কর্মীসংখ্যা অনুযায়ী পরিকল্পনা করতে হবে এবং আনুপাতিক হারে প্রশাসনিক এবং প্রযুক্তিকর্মীর পাশপাশি সেবাকর্মীদের কাজ নির্ধারণ করতে হবে।
- আমলাতান্ত্রিক জটিলতা হ্রাস করার জন্য সরকারের সাথে একসাথে কর্ম পরিকল্পনা এবং বাস্তবায়ন যেমন- সুরক্ষা ব্যবস্থা নিশ্চিতকরন, শুশ্রূষাকারীদের নিরাপত্তা ব্যবস্থা ইত্যাদি ।
- অতিরিক্ত প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা করতে হবে এবং যদি সম্ভব হয়,নতুন কর্মশক্তি তৈরী এবং যারা সম্প্রসারিত ভূমিকা পালন করতে পারবে তাদের জন্য অনলাইনে পাঠ্যসূচি তৈরী করতে হবে।
- স্থানীয় সেবাদানকারী এবং প্রতিবন্ধীতা বিষয়ক সেবাপ্রদানকারী সংস্থারদের সাথে একসাথে কাজ করতে হবে এবং অগ্রাধিকারভিত্তিতে অতীব জরুরি সেবাসমূহ খোলা রাখতে হবে। পরিষেবা কমিয়ে আনার জন্য, অধিকতর ঝুঁকিপূর্ণ সেবাগ্রহীতার সংখ্যা সনাক্ত করতে হবে।
- প্রতিবন্ধি ব্যক্তি এবং তাদের সহায়ক নেটওয়ার্কের সাথে ঘনঘন যোগাযোগ করতে হবে
- কোভিড-১৯ সম্পর্কিত অধিক তথ্য প্রদান করতে হবে,বিশেষভাবে যেসব তথ্য প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের এবং তাদের সহযোগী সংস্থার জন্য প্রয়োজনীয়।এর মধ্যে সামাজিক পরিকল্পনা,টেলিস্বাস্থ্য ,জরুরি যোগাযোগের নাম্বার,সহজলভ্য স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী প্রতিষ্ঠানের ঠিকানা এবং হ্যান্ড স্যানিটাইজার ও জীবাণুমুক্তকরণ যন্ত্রপাতির প্রাপ্তিস্থান সম্পর্কিত তথ্য থাকবে যখন এদের সরবরাহ কম থাকবে অথবা যখন আইসোলেশনের জন্য প্রয়োজন হবে।
- বিভিন্ন যোগাযোগ মাধ্যম যেমনঃফোন কল,খুদে বার্তা এবং সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম তথ্য প্রদানে ব্যবহার করা যেতে পারে এবং যতটুকু সম্ভব বিদ্যমান তথ্যসমূহ প্রতেকের বোধগম্যভাবে রূপান্তরিত করতে হবে।

- প্রতিবন্ধী ব্যাক্তিদের সেবায় কোভিড-১৯ রোগীদের প্রতি যথাসম্ভব কম সংস্পর্শে আসতে হবে।
- প্রতিবন্ধিতা বিষয়ক সেবা দানকারীদের সংক্রমণ নিয়ন্ত্রণ প্রশিক্ষণ প্রদান এবং দ্রুত দক্ষ করে গড়ে তুলতে হবে।
- প্রতিবন্ধী ব্যক্তি এবং তাদের সেবাদানকারীদের ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম যেমনঃমাস্ক,গ্লাভস,হ্যান্ড স্যানিটাইজার সহজলভ্য করতে হবে।প্রয়োজনে,বেশিসংখ্যক পণ্যের অর্ডার করতে হবে।
- গৃহ-ভিত্তিক পরামর্শ বা টেলিহেলথ হিসাবে ব্যবহৃত অনুরূপ প্ল্যাটফর্মের মাধ্যমে উপযুক্ত প্রতিবন্ধী বিষয়ক পরিষেবা সরবরাহ করুন।

আবাসিক স্থাপনার ক্ষেত্রে বিবেচ্য বিষয়সমূহ-

- বাসিন্দাদের মানসিক স্বাস্থ্যের উপর সম্ভাব্য প্রভাব বিবেচনা করে সংক্রমণের ঝুঁকি হ্রাস করার জন্য পরিদর্শন সময়কাল পরিবর্তন করা, যেমন নির্দিষ্ট পরিদর্শন সময় নির্ধারণ করা , যাতে গৃহকর্মীরা পর্যবেক্ষণ করতে এবং আরও কার্যকরভাবে পরিষ্কার করতে পারেন;
- অসুস্থ এবং যারা হাসপাতালে ভর্তি নেই এমন বাসিন্দাদের জন্য অধিক নিরাপদ এবং সংক্রমণ নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থাগুলি কার্যকর করা যেমন বাসিন্দাকে মাস্ক পরা এবং একটি সীমাবদ্ধ ঘরে থাকতে, পরিদর্শন সীমাবদ্ধ করার পরামর্শ দেয়া।
-
- প্রতিবন্ধী ব্যাক্তি দের যাদের বিশেষ প্রয়োজন আছে তাদের জন্য পর্যাপ্ত সহায়তা সরবরাহ করুন
- অধিক প্রয়োজন আছে এমন প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের চিহ্নিত করুন এবং তাদের পরিবার, সামাজিক সহায়তাকারি সংস্থাদের সাথে কাজ করুন; যে কোন জরুরি অবস্থার জন্য প্রস্তুত করুন যখন সেবাদানকারিরা অপ্রাপ্য অথবা অপর্যাপ্ত সংখ্যক হয়ে পড়বে ।
- সামাজিক বিচ্ছিন্নতা(Social Isolation) এবং নিত্য কার্যাবলি ব্যাহত হওয়ার কারণে প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের উপর বর্ধমান সহিংসতা, অপব্যবহার এবং অবহেলার সম্ভাব্যতা চিহ্নিত করুন; এই ঝুঁকিগুলি হ্রাস করুন, উদাহরণস্বরূপ অভিযোগ/পরামর্শ জানানোর জন্য একটি সুবোধ্য হটলাইন সরবরাহ করা।

জনসাধারণের জন্য কর্তব্য

সাধারণ জনগণের জন্য গৃহীত প্রাথমিক সুরক্ষা ব্যবস্থা

- কোভিড-১৯ এর বিরুদ্ধে মৌলিক সুরক্ষা ব্যবস্থা সম্পর্কে WHO দ্বারা প্রস্তুত নির্দেশিকা অনুসরণ করুন। কোভিড-১৯ এর ঝুঁকিটিকে গুরুত্ব সহকারে নিন; এমনকি যদি আপনি নিজে গুরুতর লক্ষণগুলির উচ্চ ঝুঁকিতে নাও থাকেন তবু ভাইরাসটি আপনি যে কারও মধ্যে ছড়াতে পারেন।
- নিয়োগকর্তাদের দ্বারা সমর্থিত শিথিলযোগ্য কাজের ব্যবস্থা এবং সংক্রমণ নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থাসমূহ
- কোভিড-১৯ প্রাদুর্ভাবের ক্ষেত্রে আপনার কর্মক্ষেত্র প্রস্তুত করার বিষয়ে WHO নির্দেশিকা অনুসরণ করুন
- যেখানে সম্ভব, প্রতিবন্ধীব্যাক্তিদের ক্ষেত্রে শিথিলযোগ্য কাজের ব্যবস্থা করা যাতে তারা টেলিওয়ার্ক করতে পারে। কর্মক্ষেত্রে সাধারণভাবে উপলব্ধ যে কোনও সহায়ক পণ্য সহ তাদের প্রয়োজনীয় প্রযুক্তি রয়েছে কী না তা নিশ্চিত করুন।
- টেলিওয়ার্কিং যদি সম্ভব না হয় তবে সংক্রমণের ঝুঁকি হ্রাস না হওয়া পর্যন্ত গুরুতর লক্ষণগুলির উচ্চ ঝুঁকিতে থাকা প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের ছুটি নেওয়ার (বেতনভুক্ত ছুটি) অনুমতি দেওয়ার কথা বিবেচনা করুন। সরকারী নীতি এবং পৃষ্ঠপোষকতাগুলো বিশ্লেষণ করুন যা নিয়োগকারীদের এই ব্যবস্থাগুলি বাস্তবায়ন করার ক্ষেত্রে সহজলভ্য হয়।
- কর্মক্ষেত্রের সংক্রমণ নিয়ন্ত্রণের ব্যবস্থা যেমন হ্যান্ড স্যানিটাইজেশন স্টেশনগুলির সহজপ্রাপ্যতা নিশ্চিত করুন।
- প্রতিবন্ধী অথবা ঝুঁকিপূর্ণ জনগোষ্ঠীর জন্য দোকান মালিকদের দ্বারা দোকানগুলোর প্রবেশগম্যতা নিশ্চিত করা
- দোকানগুলোয় প্রবেশের ক্ষেত্রে প্রতিবন্ধী বা অন্যান্য ঝুঁকিপূর্ণ ব্যক্তিদের জন্য নির্দিষ্ট সময় নির্ধারণ করা, বা প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের কেনাকাটা করার জন্য বিকল্প উপায়গুলি বিবেচনা করুন (উদাঃ বিতরণ, অনলাইন)
- প্রতিবন্ধী ব্যক্তির জন্য পরিবার, বন্ধুবান্ধব এবং প্রতিবেশীদের দ্বারা অধিক সাহায্য সরবরাহ করা

- সামাজিক বিচ্ছিন্নতা (Social Isolation) এর বিধিনিষেধকে সম্মানপূর্বক প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের নিয়মিত খোঁজ রাখা এবং মানসিক এবং কার্যকর সহায়তা প্রদান করা
- কীভাবে কোভিড-১৯ সংক্রান্ত কথা বলতে হবে তা সম্পর্কে নিজে জানা , এবং বিদ্যমান মানসিক চাপসমূহকে বাড়িয়ে না তোলা ।