HA-MEEM GROUP.	২য় সংস্করণ		
	শিরনাম : **Bloodborne Pathogens Policy**		
	নবায়নের তারিখ:০১.০১.২০২২	মেয়াদ: ৩১/১২/২০২২	মোট পাতা : ০৭
প্রস্তুতকারক : কমপ্লায়েন্স বিভাগ	মূল্যায়ন :	অনুমোদিত :	
	জেনারেল ম্যানেজার কমপ্লায়েন্স	নির্বাহী পরিচালক কমপ্লায়েন্স	

A Leading Garments Manufacturer in Bangladesh
H G

রক্তবাহিত প্যাথোজেনগুলি মানুষের রক্তে সংক্রামক অণুজীব যা মানুষের মধ্যে রোগ সৃষ্টি করতে পারে। এই প্যাথোজেনগুলি হেপাটাইটিস বি (এইচবিভি), হেপাটাইটিস সি (এইচসিভি) এবং হিউম্যান ইমিউনোডেফিসিয়েন্সি ভাইরাস (এইচআইভি) অর্ন্তভুক্ত, তবে সীমাবদ্ধ নয়। সুই লাঠি এবং অন্যান্য ধারালো-সম্পর্কিত আঘাত শ্রমিকদের রক্তবাহিত রোগজীবাণুতে প্রকাশ করতে পারে। প্রথম প্রতিক্রিয়াশীল, কিছু শিল্পে গৃহস্থালির কর্মী, নার্স এবং অন্যান্য স্বাস্থ্যসেবা কর্মী সহ অনেক পেশার কর্মীরা, সকলেই রক্তবাহিত প্যাথোজেনের সংস্পর্শে আসার ঝুঁকিতে থাকতে পারে।

রক্তবাহিত প্যাথোজেনগুলির সংস্পর্শে নিয়ন্ত্রণ করার জন্য কী করা যেতে পারে?

রক্তবাহিত রোগজীবাণুগুলির পেশাগত এক্সপোজারের ঝুঁকি কমাতে বা দূর করার জন্য, একজন নিয়োগকর্তাকে অবশ্যই কর্মক্ষেত্রের জন্য কর্মচারী সুরক্ষা ব্যবস্থার বিবরণ সহ একটি এক্সপোজার নিয়ন্ত্রণ পরিকল্পনা বাস্তবায়ন করতে হবে। পরিকল্পনাটি অবশ্যই বর্ণনা করতে হবে যে কীভাবে একজন নিয়োগকর্তা ইঞ্জিনিয়ারিং এবং কাজের অনুশীলন নিয়ন্ত্রণ, ব্যক্তিগত প্রতিরক্ষামূলক পোশাক এবং সরঞ্জাম, কর্মচারী প্রশিক্ষণ, চিকিৎসা নজরদারি, হেপাটাইটিস বি টিকা, এবং OSHA এর রক্তবাহিত প্যাথোজেন স্ট্যান্ডার্ড দ্বারা প্রয়োজনীয় অন্যান্য বিধানগুলি ব্যবহার করবেন। প্রকৌশল নিয়ন্ত্রণ হল কর্মচারীর এক্সপোজার দূর করার বা কমানোর প্রাথমিক মাধ্যম এবং এতে নিরাপদ চিকিৎসা যন্ত্রের ব্যবহার অন্তর্ভুক্ত, যেমন সূঁচবিহীন ডিভাইস, ঢালযুক্ত সুই ডিভাইস এবং প্লাস্টিকের কৈশিক টিউব। capillary tubes.

সতর্ক করা!

যদি আপনি একটি সুচ বা অন্য ধারালো দ্বারা আটকে থাকেন বা আপনার চোখ, নাক, মুখ বা ভাঙা ত্বকে রক্ত বা অন্যান্য সম্ভাব্য সংক্রামক উপাদান পান, তাহলে অবিলম্বে উন্মুক্ত স্থানটি পানি দিয়ে প্লাবিত করুন এবং সাবান এবং জল বা ত্বকের জীবাণুনাশক দিয়ে যে কোনও ক্ষত পরিষ্কার করুন। যদি পাওয়া যায় আপনার নিয়োগকর্তাকে অবিলম্বে এটি রিপোর্ট করুন এবং অবিলম্বে চিকিৎসার পরামর্শ নিন।

সিডিসি: জরুরী নিডেল স্টিক তথ্য এইচআইভি, এইচবিভি এবং এইচসিভির সাথে জড়িত রক্তের এক্সপোজারের পরে চিকিৎসার প্রোটোকলগুলিতে অবিলম্বে অ্যাক্সেস সরবরাহ করে, যার মধ্যে চিকিৎসকদের পোস্ট এক্সপোজার প্রফিল্যাক্সিস হটলাইন (পিইপি লাইন)

ও সার্বজনীন সতর্কতা অবলম্বন করুন (সমস্ত মানুষের রক্ত এবং OPIM কে রক্তবাহিত রোগজীবাণুগুলির জন্য সংক্রামক বলে পরিচিত হিসাবে চিকিৎসা করা)। ও প্রকৌশল নিয়ন্ত্রণগুলি সনাক্ত করুন এবং ব্যবহার করুন। এগুলি এমন ডিভাইস যা কর্মস্থল থেকে রক্তবাহিত রোগজীবাণু বিপদকে বিচ্ছিন্ন করে বা সরিয়ে দেয়। এর মধ্যে রয়েছে তীক্ষ্ণ নিষ্পত্তির পাত্র, স্ব-শীথিং সূঁচ, এবং নিরাপদ চিকিৎসা যন্ত্র, যেমন ইঞ্জিনিয়ারড শার্প-আঘাত সুরক্ষা এবং সূঁচবিহীন সিস্টেম সহ ধারালো৷ও কাজের অনুশীলন নিয়ন্ত্রণগুলির ব্যবহার সনাক্ত করুন এবং নিশ্চিত করুন৷ এগুলি এমন অভ্যাস যা অ্যাটাস্ক সম্পাদনের উপায় পরিবর্তন করে এক্সপোজারের সম্ভাবনা হ্রাস করে, যেমন দূষিত শার্পগুলি পরিচালনা এবং নিষ্পত্তি করার জন্য উপযুক্ত অনুশীলন, নমুনাগুলি পরিচালনা করা, লন্ড্রি পরিচালনা করা এবং দূষিত পৃষ্ঠ এবং জিনিসগুলি পরিষ্কার করা৷ ও ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (পিপিই) সরবরাহ করুন, যেমন গ্লাভস, গাউন, চোখের সুরক্ষা, এবং মুখোশ৷ নিয়োগকর্তাদের অবশ্যই এই সরঞ্জামগুলি পরিষ্কার, মেরামত এবং প্রয়োজন অনুসারে প্রতিস্থাপন করতে হবে৷ সংস্থান, রক্ষণাবেক্ষণ, মেরামত এবং প্রতিস্থাপন কর্মীর জন্য নয়। ও পেশাগত এক্সপোজার সহ সকল কর্মীদের জন্য হেপাটাইটিস বি টিকা প্রদান করুন। এই ভ্যাকসিনেশনটি কর্মী প্রয়োজনীয় রক্তবাহিত প্যাথোজেনস্ট্রেনিং পাওয়ার পরে এবং চাকরিতে প্রাথমিক নিয়োগের ১০ দিনের মধ্যে অফার করতে হবে। পেশাগত এক্সপোজার সহ।

ঘটনা হল একটি নির্দিষ্ট চোখ, মুখ, অন্যান্য শে-স্মা ঝিলি-, অ-অক্ষত ত্বক, বা রক্তের সাথে প্যারেন্টেরাল যোগাযোগ বা OPIM। এই মূল্যায়ন এবং ফলো-আপ অবশ্যই কর্মীর কাছে বিনা মূল্যে হতে হবে এবং এতে এক্সপোজারের পথ(গুলি) নথিভুক্ত করা এবং OSHA-এর ব-ডবোর্ন প্যাথোজেন স্ট্যান্ডার্ড দ্বারা প্রদত্ত পরিস্থিতির সুরক্ষা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। ২৯ CFR ১৯১০.১০৩০. স্ট্যান্ডার্ডের প্রয়োজনীয়তাগুলি স্টেন্ড-ডার্ডে সংজ্ঞায়িত হিসাবে পেশাগতভাবে রক্ত বা অন্যান্য সম্ভাব্য সংক্রামক উপকরণ (OPIM) এর সংস্পর্শে আসা শ্রমিকদের সুরক্ষার জন্য নিয়োগকারীদের কী করতে হবে তা বলে৷ অর্থাৎ, স্ট্যান্ডার্ডটি এমন কর্মীদের রক্ষা করে যারা তাদের কাজের দায়িত্ব পালনের ফলে

রক্ত বা OPIM-এর সংস্পর্শে আসার জন্য যুক্তিসঙ্গতভাবে আশা করা যেতে পারে। সাধারণভাবে, স্ট্যান্ডার্ডের জন্য নিয়োগকর্তাদের প্রয়োজন:ঙএকটি এক্সপোজার কন্ট্রোল প-্যান স্থাপন করা। এটি পেশাগত-জাতীয় এক্সপোজারগুলিকে দূর করতে বা কমানোর জন্য লিখিত পরিকল্পনা। নিয়োগকর্তাকে অবশ্যই একটি এক্সপোজার নির্ধারণ প্রস্ত্তত করতে হবে যাতে কাজের শ্রেণীবিভাগের একটি তালিকা থাকে যেখানে সমস্ত শ্রমিকের পেশাগত এক্সপোজার রয়েছে এবং কাজের শ্রেণীবিভাগ-ক্যাশনের একটি তালিকা যেখানে কিছু শ্রমিকের পেশাগত এক্সপোজার রয়েছে, সাথে কাজ এবং পদ্ধতির একটি তালিকা রয়েছে।

তাদের এক্সপোজার ফলে যে শ্রমিকদের দ্বারা সঞ্চালিত. ঙ নিয়োগকর্তাদের অবশ্যই কর্ম, পদ্ধতি এবং অবস্থানের পরিবর্তনগুলি প্রতিফলিত করার জন্য বার্ষিক পরিকল্পনা আপডেট করতে হবে যা পেশাগত এক্সপোজারকে প্রভাবিত করে এবং প্রযুক্তিগত পরিবর্তনগুলি যা পেশাগত এক্সপোজারকে বাদ দেয় বা হ্রাস করে। উপরন্তু, নিয়োগকর্তাদের অবশ্যই প-্যান্টে বার্ষিক নথিভুক্ত করতে হবে যা তারা বিবেচনা করেছে এবং পেশাগত এক্সপোজার দূর করার জন্য ডিজাইন করা উপযুক্ত, বাণিজ্যিকভাবে উপলব্ধ কার্যকর নিরাপদ চিকিৎসা ডিভাইস ব্যবহার করাশুরু করেছে। নিয়োগকর্তাদের অবশ্যই নথিভুক্ত করতে হবে যে তারা কার্যকর ইঞ্জিনিয়ারিং এবং কাজের অনুশীলন নিয়ন্ত্রণগুলি সনাক্তকরণ, মূল্যায়ন-উইটিং এবং নির্বাচন করার জন্য ফ্রন্টলাইন কর্মীদের কাছ থেকে অনুরোধ করেছেন। ফ্যাক্টশিটওএসএইচএ-এর ব-াডবর্ন প্যাথোজেন স্ট্যান্ডার্ড ব-াডবর্ন প্যাথোজেনগুলি রক্তে উপস্থিত সংক্রামক অণুজীব যা মানুষের মধ্যে রোগ সৃষ্টি করতে পারে। এই প্যাথোজেনগুলি হেপাটাইটিস বিভাইরাস (HBV), হেপাটাইটিস সি ভাইরাস (**HCV**), এবং হিউম্যান ইমিউনোডেফিসিয়েন্সি ভাইরাস (এইচআইভি), এইডস সৃষ্টিকারী ভাইরাসগুলিকে অন্তর্ভুক্ত করে তবে সীমাবদ্ধ নয়। রক্তবাহিত প্যাথোজেনের সংস্পর্শে থাকা শ্রমিকরা মারাত্মক বা প্রাণঘাতী অসুস্থতার ঝুঁকিতে থাকে।This is **OSHA প্রোগ্রাম, নীতি বা মানগুলিকে হাইলাইট করে তথ্যমূলক ফ্যাক্ট শীটের একটি সিরিজের মধ্যে একটি। এটি কোনো নতুন সম্মতি প্রয়োজনীয়তা আরোপ করে না। OSHA মান বা প্রবিধানের সম্মতির প্রয়োজনীয়তার একটি বিস্তৃত তালিকা কোড অফ ফেডারেল রেগুলেশনের মধ্যে আছে। যার অধীনে এক্সপোজারের ঘটনা ঘটেছে; এইচবিভি এবং এইচআইভি সংক্রামকতার জন্য উৎস ব্যক্তিকে সনাক্ত করা এবং পরীক্ষা করা, যদি উৎস ব্যক্তির সম্মতি বা আইনের সম্মতির প্রয়োজন না হয়; উদ্ভাসিত কর্মী সংগ্রহ করা এবং পরীক্ষা করা 'sblood, যদি শ্রমিক সম্মতি দেয়; পোস্ট এক্সপোজার প্রফিল্যাক্সিস প্রস্তাব; পরামর্শ প্রদান; এবং রিপোর্ট করা অসুস্থতার মূল্যায়ন। স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবী নিয়োগকর্তাকে একটি সীমিত লিখিত মতামত প্রদান করবেন এবং সমস্ত রোগ নির্ণয় গোপনীয় থাকতে হবে। ঙ বিপদের সাথে যোগাযোগ করতে লেবেল এবং চিহ্ন ব্যবহার করুন। সতর্কতামূলক লেবেলগুলি নিয়ন্ত্রিত বর্জ্যের পাত্রে লাগানো আবশ্যক; দূষিত পুনরায় ব্যবহারযোগ্য ধারালো পাত্রে; রেফ্রিজারেটর এবং রক্ত বা OPIM ধারণকারী ফ্রিজার; রক্ত সঞ্চয়, পরিবহন, বা জাহাজীকরণের জন্য ব্যবহৃত অন্যান্য পাত্র; এবং নোংরা লন্ড্রির ব্যাগ বা পাত্র, স্ট্যান্ডার্ডে দেওয়া ছাড়া। সুবিধাগুলি লেবেলের পরিবর্তে লাল ব্যাগ বা লাল কন্টেইনার ব্যবহার করতে পারে। এইচআইভি এবং এইচবিভি গবেষণা ল্যাবরেটরি এবং উৎপাদন সুবিধাগুলিতে, কর্মক্ষেত্রে বা কন্টেনমেন্ট মডিউলে যখন OPIM বা সংক্রামিত প্রাণী উপস্থিত থাকে তখন সমস্ত প্রবেশদ্বারে সাইনগুলি পোস্ট করা উচিত। স্ট্যান্ডার্ড সহ, কিন্তু এর মধ্যেই সীমাবদ্ধ নয়: রক্তবাহিত রোগজীবাণু এবং ডিস-ইজিস সম্পর্কিত তথ্য, পেশাগত এক্সপোজার নিয়ন্ত্রণে ব্যবহৃত পদ্ধতি, হেপাটাইটিস বি ভ্যাকসিন, এবং চিকিৎসা মূল্যায়ন এবং পোস্ট-এক্সপোজার ফলো-আপ পদ্ধতি। নিয়োগকর্তাদের অবশ্যই প্রাথমিক নিয়োগের সময় এই প্রশিক্ষণ দিতে হবে, কমপক্ষে বার্ষিক তারপরে, এবং যখন নতুন বা পরিবর্তিত কাজ বা পদ্ধতিগুলি একজন শ্রমিকের পেশাগত এক্সপোজারকে প্রভাবিত করে|** এছাড়াও, এইচআইভি এবং এইচবিভি ল্যাবরেটরি এবং উৎপাদন সুবিধার কর্মীদের অবশ্যই বিশেষ প্রাথমিক প্রশিক্ষণ গ্রহণ করতে হবে, পেশাগত এক্সপোজার সহ সমস্ত কর্মীকে প্রদত্ত প্রশিক্ষণের পাশাপাশি। কর্মীদের অবশ্যই প্রশিক্ষককে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করার সুযোগ থাকতে হবে। এছাড়াও, প্রশিক্ষণ অবশ্যই শিক্ষাগত স্তরে এবং কর্মীরা বুঝতে পারে এমন ভাষায় উপস্থাপন করতে হবে। শ্রমিকের চিকিৎসা ও প্রশিক্ষণের রেকর্ড বজায় রাখুন। নিয়োগকর্তাকে অবশ্যই একটি তীক্ষ্ণ আঘাতের লগ বজায় রাখতে হবে, যদি না এটি রেকর্ডিং এবং রিপোর্টিং পেশাগত আঘাত এবং অসুস্থতার অধীনে ছাড় না দেওয়া হয়, কোড অফ ফেডারেল রেগুলেশনের শিরোনাম ২৯-এ। অতিরিক্ত তথ্য আরও তথ্যের জন্য, OSHA'-এ যান। ব্লাডবোর্ন প্যাথোজেন এবং নিডেলস্টিক প্রতিরোধ সুরক্ষা এবং স্বাস্থ্য বিষয়ক সহায়তার জন্য নিম্নলিখিত ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগ করুন।

(ক)

(খ)

(গ)

(ঘ)

(ঙ)

(চ)

(ছ)

(জ)

(ঝ)

A Leading Garments Manufacturer in Bangladesh

এইডস (AIDs): যাদের রক্তে এইচ আই ভি পজিটিভ ভাইরাস আছে তাদের এইডস হওয়ার আশঙ্কা থাকে। আসলে এইচভির পরিণত ষ্টেজই হল এইডস (HIV AIDS Symptoms)। তবে তার মানে এই নয় যে যারাই এইচ আই ভি পজিটিভ (এইডস এর লক্ষণ) তারা প্রত্যেকেই এইডস-এ আক্রান্ত হবে। যাদের এইচ আই ভি পজিটিভ নয়, তারাও অনেক সময় এইডসে আক্রান্ত হন। কারণ বিরল প্রজাতির কিছু ক্যানসার থেকেও এইডস হতে পারে।

এইডস এর প্রধান লক্ষণ (Symptoms of AIDS): কোনও রোগী এইডসে আক্রান্ত কী না, তা জানার উপায় রয়েছে। এইডসে আক্রান্ত রোগীদের মধ্যে নানারকমের লক্ষণ দেখা দেয়, একটু ভাল করে লক্ষ্য করলে তা বুঝতে পারবেন –শুকনো কাশি, নিমোনিয়া, কোনও কাজ না করেও ক্লান্তি, এক সপ্তাহেরও বেশি যদি ডায়েরিয়ার সমস্যা হয়, অবসাদ, নার্ভের সমস্যা, অস্বাভাবিক দ্রুত ওজন হ্রাস, বারবার জ্বর আসা, ঘাড়ে বা বগলের কাছে ফোলাভাব, গলা খুশখুশ, স্মৃতি হারিয়ে ফেলা

H G

এইচ আই ভি (HIV): এইআইভি এক ধরণের ভাইরাস যা আপনার ইমিউন সিস্টেম বা রোগ প্রতিরোধকারী (এইচ আই ভি লক্ষন) ক্ষমতাকে নষ্ট করে দেয়। সেই ইমিউন সিস্টেম যা এতদিন বিভিন্ন রোগ ব্যাধির হাত থেকে আপনার শরীরকে রক্ষা করে এসেছে।

এইচ আই ভির লক্ষণ কি কি (Symptoms of HIV) : যদিও কিছু কিছু লক্ষণ দেখে এটা ধারণা করা যায় যে হয়ত মানুষটি এইচ আই ভি-তে আক্রান্ত, কিন্ত আমরা সবসময়ে পরামর্শ দিয়ে থাকি যে সত্যতা যাচাই করার জন্য চিকিৎসকের কাছে গিয়ে অবশ্যই নিজের স্বাস্থ্য পরীক্ষা করান। তবে কিছু কিছু লক্ষণ দেখা দিলে অবহেলা করবেন না –জ্বর এবং অত্যধিক শীত লাগা, রাতে খুব বেশি ঘাম হওয়া, মাংসপেশিতে টান এবং সারা শরীরে যন্ত্রণা, শরীরে র‍্যাশ বেরনো, গলায় ব্যথা, ক্লান্তি, গলা ফুলে যাওয়া, মাউথ আলসার

কীভাবে এইচ আই ভি/এইডস সংক্রমণ হয়ে থাকে? (How Is HIV Transmitted?)

সাধারণত বিভিন্ন বডি ফ্লুইড বা শারীরিক তরলের মাধ্যমে এক জন থেকে আরেক জনের শরীরে এই ভাইরাস (Aids Symptoms In Bengali) ছড়িয়ে পড়ে। রক্ত, সিমেন, ভ্যাজাইনাল ও রেকটাল ফ্লুইড এবং মাতৃদুগ্ধের মাধ্যমে এই ভাইরাস ছড়িয়ে পড়ার আশঙ্কা অনেক বেশি মাত্রায় থাকে (এইচ আই ভির লক্ষণ)। এছাড়াও যেভাবে এই ভাইরাস অন্যের শরীরে প্রবেশ করতে পারে সেগুলি হলো –

১। এইচআইভি সংক্রমণ সবচেয়ে বেশি হয়ে থাকে ভ্যাজাইনাল বা অ্যানাল সেক্সের মাধ্যমে। সমকামী পুরুষ যারা কোনও সুরক্ষা ছাড়া অন্য পুরুষের সঙ্গে যৌন সংসর্গ করেন তাদের মধ্যে এই আশঙ্কা বেশি থাকে।

২। অসুরক্ষিত বা অন্যের ব্যবহৃত সিরিঞ্জ, সূচ ব্যবহার করলে।

৩। ট্যাটু করলে বা নাক/কান পিয়ারসিং করলে। যদি এই যন্ত্রগুলো স্টেরিলাইজ না করা হয় তাহলে এই আশঙ্কা থাকে।

৪। কোনও সম্ভাব্য মা যদি এইচ আই ভি পজিটিভ হয় তাহলে জন্মের পর তার সন্তানের রক্তেও এই ভাইরাস থাকতে পারে।

৫। স্তন্যপানের সময়।

৬। বাচ্চার খাবার তাকে দেওয়ার আগে নিজে চিবিয়ে দেওয়ার জন্য

৭। এইচ আই ভি পজিটিভ আছে এমন কেউ যদি আপনাকে রক্ত দেয় তাহলেও এই ভাইরাস (এইডস এর প্রধান লক্ষণ) আপনার শরীরে প্রবেশ করতে পারে।

এইচআইভি সংক্রামক কখন হয়? (When is HIV contagious?)

যদিও এইচ আই ভি বা এইডস সংক্রামক নয়, তবে বাড়াবাড়ি হলে তা সংক্রমণের পর্যায়ে পৌঁছে যেতে পারে। এইচ আই ভি সংক্রমণের প্রথম পর্যায়ে রক্ত এবং বীর্যে জীবাণুর মাত্রা সবচেয়ে বেশি থাকে। এই সময়ে মানবদেহে খুব সহজেই এই আই ভি-র জীবাণু প্রবেশ করতে পারে। যদিও প্রাথমিক পর্যায়ে বাইরে থেকে বোঝা যায় না, তবে এই সময়েও কিন্তু আই আই ভি-তে আক্রান্ত ব্যক্তির শরীর থেকে অন্যজনের

শরীরে এই জীবাণু প্রবেশ করতে পারে। যদিও বিশেষজ্ঞদের মতে, যদি কারও শরীরে এইডসের লক্ষণ চোখে পড়ে কিন্তু কোনও জীবাণু ধরা না পড়ে, সেক্ষেত্রে শুধুমাত্র স্পর্শ থেকে এই জীবাণুসংক্রমণ সম্ভব নয়।

A Leading Garments Manufacturer in Bangladesh

এইচ আই ভি/এইডস কখন সংক্রমিত হয় না (Myths About HIV and AIDS)

১। কোনও এইডস রোগীকে আপনি ছুঁলে।

২। কোনও এইডস রোগীর সঙ্গে করমর্দন করলে বা তাকে জড়িয়ে ধরলে।

৩। এইচ আই ভি পজিটিভ আছে বা এইডসে আক্রান্ত এমন কারও সঙ্গে এক টেবিলে বা এক থালায় খেলে বা তার গ্লাসে কোনও পানীয় পান করলেও এইডস হয় না।

H

৪। এইডস রোগীর তোয়ালে, বিছানা বা বালিশ ব্যবহার করলে।

G

৫। কোনও এইডস রোগী যে টয়লেট ব্যবহার করছেন, সেই একই টয়লেট ব্যবহার করলে।

৬। এইডস রোগীকে কোনও পোকা বা মশা কামড়ালে সেই পোকা বা মশা যদি আপনাকে কামড়ায় তাহলেও এই রোগ সংক্রমিত হয় না।

এইচ আই ভি/এইডস এর প্রতিকার(Treatment/Preventions)

এইচ আই ভি-র চিকিৎসা সম্পূর্ণভাবে নির্ভর করে রোগীর শারীরিক অবস্থার উপরে। সাধারণত যদি দেখা যায় যে এইছ আইভি-তে আক্রান্ত রোগীর শরীরে প্রতিরোধ ক্ষমতা খুব একটা কম নয়, সেক্ষেত্রে প্রাথমিকভাবে ওষুধের মাধ্যমে চিকিৎসা করা হয়। নানা ধরনের অ্যান্টিরেট্রোভাইরাল ওষুধ প্রয়োগ করা হয় রোগীর উপরে। যতক্ষণ না পর্যন্ত রোগীর রক্তে এইচ আই ভি-র জীবাণুর আর কোনও অংশবিশেষও না থাকে, ততক্ষন পর্যন্ত এই ওষুধের প্রয়োগ করা হয়। তবে আইচ আই ভি বা এইডসের লক্ষণ ধরা পড়তে যদি বেশ অনেকটা সময় লেগে যায় সেক্ষেত্রে অন্য ধরনের চিকিৎসা করা হয়ে থাকে। যেহেতু এইচ আই ভি রোগীর শরীরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দিন দিন হ্রাস পেতে থাকে, কাজেই অন্য ধরনের

জীবাণু সংক্রমণ যেমন হেপাটাইটিস বা যক্ষার মতো মারাত্মক অসুখও শরীরে দানা বাঁধতে পারে। এছাড়া নার্ভের সমস্যা, হার্টের সমস্যা বা ক্যান্সারের মতো কঠিন সমস্যাও দেখা দিতে পারে অনেকসময়ে। সেক্ষেত্রে সম্পূর্ণভাবে চিকিৎসকের উপরে নির্ভর করা ছাড়া আর কোনও উপায় নেই।

ডেঙ্গু জ্বর (Dengue) : ইহা একটি ভাইরাস জাতীয় রোগ। ডেঙ্গু ভাইরাস নামের এক জাতীয় ভাইরাস এই রোগের কারন। এক ধরনের মশা এই রোগ জীবানু বহন করে বলে জানা যায়। সব দেশে সব ঋতুতে সব অবস্থাতেই এই জ্বর হওয়া সম্ভব। প্রথম দুই-তিন দিন জ্বরের প্রকোপ খুব বেশী থাকে, কম্প দিয়ে জ্বর আসে এইভাবে রোগী মোট ৫/৭ দিন এই রোগে ভোগে। সারা অঙ্গে তীব্র ব্যথা, কম্প, শীতবোধ,হঠাৎ জ্বর প্রধান লক্ষন। অত্যন্ড় মাথা ব্যথা হয় কখনো কখনো বমি থাকে। জ্বরের সঙ্গে সঙ্গে শরীর প্রচন্ড কামড়ানো, কোমরে ও পায়ে ভয়ানক ব্যথা, হাঁড়ের ভিতরে ব্যথা। ব্যথা কখনও এমন বেশী হয় যে, রোগী কেঁদে ফেলে। এই জন্য একে হাড় ভাঙ্গা জ্বরও বলা হয়। জ্বর ২-৩ দিন পরে ছেড়ে যায় বা খুব কমে যায়। ১-২ দিন কম থাকে বা থাকে না। আবার প্রচন্ড জ্বর হয় ২-৩ দিন। তাপ ১০২”-১০৫” ডিগ্রী অবধি উঠে। দ্বিতীয়বার জ্বর বৃদ্ধির সময় রোগীর হাত,পা,বুক এক ধরনের (Rash) দেখা দেয়। রোগ সেরে গেলেও অনেকদিন অবধি

মুখ দূর্বল থাকে। উপরিউক্ত যে কোন সমস্যায় প্রাথমিক চিকিৎসকেরা রোগের ধরন এবং লক্ষন অনুযায়ী প্রাথমিক চিকিৎসা প্রদান পূর্বক পরবর্তী/উন্নত চিকিৎসার জন্য ফ্যাক্টরীর মেডিকেল সেন্টার অথবা কোন হাসপাতালে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের বরাবর প্রেরন করিতে হইবে।

৬) হেপাটাইটিস বি : অনেকেই হয়তো জানেন না, এই রোগটিও যৌন সংসর্গের ফলে ছড়ায়। একই ভাবে ছড়াতে পারে হেপাটাইটিস এ এবং হেপাটাইটিস সি তবে তার সংখ্যা খুবই কম। লিভার সংক্রান্ত জটিলতা, মূত্রের রং পরিবর্তন, গা বমি ভাব ইত্যাদি এই রোগের লক্ষণ হতে পারে।

৭) এইচআইভি : এইচআইভি ভাইরাস মারণ নয় কিন্তু এই রোগের মূল লক্ষণ শরীরের প্রতিরোধ ক্ষমতা ভেঙে পড়া। তাই এই ভাইরাস শরীরে থাকলে অন্য যে কোনও কঠিন রোগ হলে তা মারণ আকার ধারণ করে।

A Leading Garments Manufacturer in Bangladesh

করোনা ভাইরাস ঃ

করোনাভাইরাস, যার পোশাকি নাম কোভিড-১৯, সেই রোগটিকে এখন বিশ্ব মহামারি ঘোষণা করেছে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা।

এই ভাইরাস যা মানুষের ফুসফুসের মারাত্মক রোগ সৃষ্টি করে- যা পূর্বে বিজ্ঞানীদের অজানা ছিল- চীন থেকে এখন ছড়িয়ে পড়েছে বিশ্বের বেশিরভাগ দেশে।

ভাইরাসটা কী?

করোনাভাইরাস এমন একটি সংক্রামক ভাইরাস - যা এর আগে কখনো মানুষের মধ্যে ছড়ায়নি।

এই ভাইরাসে বিশ্বব্যাপী প্রাণহানি হয়েছে লাখের বেশি মানুষের।

ভাইরাসটির আরেক নাম ২০১৯ - এনসিওভি বা নভেল করোনাভাইরাস। এটি এক ধরণের করোনাভাইরাস। করোনাভাইরাসের অনেক রকম প্রজাতি আছে, কিন্তু এর মধ্যে মাত্র ছয়টি প্রজাতি মানুষের দেহে সংক্রমিত হতে পারে। তবে নতুন ধরণের ভাইরাসের কারণে সেই সংখ্যা এখন থেকে হবে সাতটি।

২০০২ সাল থেকে চীনে মহামারি আকারে ছড়িয়ে পড়া সার্স (পুরো নাম সিভিয়ার এ্যাকিউট রেসপিরেটরি সিনড্রোম) নামে যে ভাইরাসের সংক্রমণে পৃথিবীতে ৭৭৪জনের মৃত্যু হয়েছিল আর ৮০৯৮জন সংক্রমিত হয়েছিল। সেটিও ছিল এক ধরণের করোনাভাইরাস।

নতুন এই রোগটিকে প্রথমদিকে নানা নামে ডাকা হচ্ছিল, যেমন: 'চায়না ভাইরাস', 'করোনাভাইরাস', '২০১৯ এনকভ', 'নতুন ভাইরাস', 'রহস্য ভাইরাস' ইত্যাদি।

এ বছরের ফেব্রুয়ারি মাসের দ্বিতীয় সপ্তাহে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা রোগটির আনুষ্ঠানিক নাম দেয় কোভিড-১৯ যা 'করোনাভাইরাস ডিজিজ ২০১৯'-এর সংক্ষিপ্ত রূপ।

করোনাভাইরাসে হওয়া রোগের নতুন নাম 'কোভিড-১৯'

করোনাভাইরাস: লক্ষণ ও বাঁচার উপায় কী?

রোগের লক্ষণ কী:

রেসপিরেটরি লক্ষণ ছাড়াও জ্বর, কাশি, শ্বাস প্রশ্বাসের সমস্যাই মূলত প্রধান লক্ষণ।

এটি ফুসফুসে আক্রমণ করে।

সাধারণত শুষ্ক কাশি ও জ্বরের মাধ্যমেই শুরু হয় উপসর্গ, পরে শ্বাস প্রশ্বাসে সমস্যা দেখা দেয়।

সাধারণত রোগের উপসর্গগুলো প্রকাশ পেতে গড়ে পাঁচ দিন সময় নেয়।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা বলছে, ভাইরাসটির ইনকিউবেশন পিরিয়ড ১৪দিন পর্যন্ত স্থায়ী থাকে। তবে কিছু কিছু গবেষকের মতে এর স্থায়িত্ব ২৪দিন পর্যন্ত থাকতে পারে।

মানুষের মধ্যে যখন ভাইরাসের উপসর্গ দেখা দেবে তখন বেশি মানুষকে সংক্রমণের সম্ভাবনা থাকবে তাদের। তবে এমন ধারণাও করা হচ্ছে যে নিজেরা অসুস্থ না থাকার সময়ও সুস্থ মানুষের দেহে ভাইরাস সংক্রমিত করতে পারে মানুষ।

শুরুর দিকের উপসর্গ সাধারণ সর্দিজ্বর এবং ফ্লু'য়ের সাথে সাদৃশ্যপূর্ণ হওয়ায় রোগ নির্ণয়ের ক্ষেত্রে দ্বিধাগ্রস্থ হওয়া স্বাভাবিক।

করোনাভাইরাসের প্রাদুর্ভাব অনেককে সার্স ভাইরাসের কথা মনে করিয়ে দিয়েছে যা ২০০০ সালের শুরুতে প্রধানত এশিয়ার অনেক দেশে ৭৭৪ জনের মৃত্যুর কারণ হয়েছিলো ।

নতুন ভাইরাসটির জেনেটিক কোড বিশ্লেষণ করে দেখা গেছে এটি অনেকটাই সার্স ভাইরাসের মতো।

আমরা যখন নতুন কোনো করোনাভাইরাস দেখি, তখন আমরা জানতে চাই এর লক্ষ্মণগুলো কতটা মারাত্মক। এ ভাইরাসটি অনেকটা ফ্লুর মতো কিন্তু সার্স ভাইরাসের চেয়ে মারাত্মক নয়," বলছিলেন এডিনবারা বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রফেসর মার্ক উলহাউস।

করোনা ভাইরাস থেকে পরিত্রান পাবার জন্য নিম্নলিখিত বিষয়গুলো অনুসরন করতে হবে ঃ

১. যথাযথ প্রক্রিয়ায় ২০ সেকেন্ড সময় নিয়ে হাত ধুয়ে নিন।
২. মাস্ক পরিধান করুন ও রুমাল সাথে রাখুন।
৩. যেখানেই সম্ভব ৬ ফুট দুরত্ব বজায় রাখুন।
৪. যখনই কাঁশি অথবা হাঁচি আসবে, তখনই টিস্যু অথবা বাহু (হাত নয়) ব্যবহার করে মুখ ও নাক ঢেকে রাখুন। ব্যবহারের পরপরই টিস্যুটি বিনে ফেলে দিন এবং পরবর্তীতে আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন।
৫. হাত ব্যবহার না করে কনুই অথবা পা ব্যবহার করে দরজা খুলুন।
৬. যদি সদ্য আপনার হাত ধোয়া না থাকে তাহলে চোখ, নাক ও মুখে হাত দিবেন না।
৭. করমর্দন করবেন না অথবা অন্যের ব্যবহার্য্য জিনিস (যেমন মোবাইল ফোন) স্পর্শ করবেন না।
৮. কারখানার ভেতরে বড় দল তৈরী করবেন না। ম্যানেজমেন্ট পর্যায়ের সভাগুলো আবশ্যিকভাবে ৬ ফুট দুরত্ব বজায় রেখে অনুষ্ঠিত হবে।
৯. ফ্যাক্টরীর নিকটবর্তী এলাকায় যাহারা বসবাস করেন তদেরকে আগে কর্মে নিয়োজিত করুন।
১০. যেসব শ্রমিক স্বাস্থ্য ঝুঁকিতে রয়েছেন যেমন অন্তঃস্বত্বা এবং ৫০ উর্দ্ধ শ্রমিক তাদেরকে কর্মে নিযুক্ত করবেন না।
১১. সম্ভব হলে পর্যায়ক্রমে/পালাক্রমে/শিফট করে কাজ করুন।
১২. ঘনত্ব কমাতে পূর্বনির্ধারিত সময়ের আগেই কারখানা খোলা ও দেরীতে কারখানা বন্ধ করুন।
১৩. প্রয়োজন নেই এমন দর্শনার্থীদের কারখানায় প্রবেশ নিষেধ করুন।
১৪. শ্রমিক কর্মচারীদের বায়োমেট্রিক হাজিরা পদ্ধতি ব্যবহারের ক্ষেত্রে প্রতিবার ব্যবহারের পর এ্যালকোহল দিয়ে মুছে নেয়ার ব্যবস্থা করুন।
১৫. কর্মকালীন সময়ে অপ্রয়োজনীয় চলাফেরা/ঘোরাফিরা সীমিত রাখুন।
১৬. লোডিং/আনলোডিং কাজে নিয়োজিত শ্রমিকদের অন্য শ্রমিক থেকে আলাদা রাখুন।
১৭. ডেলিভারী ট্রাক/কাভার্ডভ্যান/পরিবহন এর ড্রাইভারদেরকে তাদের নিজ নিজ যানবাহনের মধ্যে অবস্থান করার পরামর্শ দিন।
১৮. কারখানার ভিতরে যেসব স্থানে অতিরিক্ত লোকের চলাচল হয় সামাজিক দুরত্ব বজায় রাখার জন্য সেসব স্থানের চলাচল একমুখী করুন।
১৯. দুপুরের খাবার গ্রহণের শিফট এমনভাবে করুন যেন খাওয়ার সময় একে অপরের সহিত ৬ ফুট দুরত্ব বজায় রাখতে সক্ষম হয়।
২০. ৬ ফুট দুরত্ব বজায় রাখার নির্দেশনার জন্য পোষ্টার ব্যবহার করুন অথবা মেঝেতে ৬ ফুট দুরত্বের নির্দেশক চিহ্ন ব্যবহার করুন।

২১. কর্মীদের জন্য কারখানা প্রদত্ত বাস/যানবাহনগুলো অবশ্যই নিশ্চিত করবে যে, কর্মীরা জিগ জ্যাগ ভঙ্গিতে সিটে বসেছে এবং সামাজিক দুরত্ব রক্ষা করছেন।

২২. কারখানা ভবনের বাইরে হাত ধৌতকরন ব্যবস্থা করুন। প্রত্যেককে যথাযথ প্রক্রিয়া অনুসরন করে কমপক্ষে ৩০ সেকেন্ড করে ঘন্টায় ১২০ জন হাত ধৌত করতে পারে এমন ব্যবস্থা রাখুন।

২৩. প্রত্যেকের জুতায় জীবানুনাশক স্প্রে করুন অথবা কারখানা প্রাঙ্গনে প্রবেশের পূর্বে তাদের জুতাগুলো পলিব্যাগে করে বিল্ডিং এর প্রবেশমুখে একটি নির্দিষ্ট স্থানে (সু ষ্টোরেজ) রেখে দিতে পারে সে ব্যবস্থা করুন।

২৪. থার্মোমিটার গান দ্বারা প্রত্যেককে চেক করুন। কারও দেহের তাপমাত্রা ৩৭ ডিগ্রী সেলসিয়াস অথবা ৯৮.৬ ডিগ্রী ফারেনহাইট এর অধিক হলে তাকে বাড়িতে পাঠিয়ে দিন।

২৫. কারখানা ভবনে প্রবেশের পর পরই গাড়িগুলো জীবানুমুক্ত করুন।

A Leading Garments Manufacturer in Bangladesh

২৬. সন্দেহভাজন রোগীদেরকে মূল্যায়ন ও তাদের কোয়ারেন্টাইন এর জন্য কারখানার অনসাইট মেডিকেল টিম এর নিকট পাঠানোর ব্যবস্থা করুন।

২৭. কারও দেহে করোনা আক্রান্তের কোন লক্ষন পাওয়া গেলে বা সংক্রমনের উপসর্গ দেখা দিলে তার ছুটি নেয়া প্রয়োজন এবং এ ব্যাপারে কর্তৃপক্ষ তার বিরুদ্ধে কোন শাস্তিমূলক ব্যবস্থা নিবেন না।

২৮. কর্মক্ষেত্রে অসুস্থতাজনিত ছুটির সনদপত্রের প্রয়োজন নেই।

২৯. যদি কোন শ্রমিকের পরিবারের সদস্যের মাঝে কোভিড-১৯ সংক্রমনের উপসর্গ ধরা পড়ে, তবে সেই শ্রমিককে বাসায় অবস্থান করার জন্য জোরালোভাবে উৎসাহিত করুন।

৩০. শ্রমিকদের মধ্যে যারা উপসর্গ দেখা দেয়ায় বাসায় ফিরে গেছেন সেলফ আইসোলেসনে থাকবেন বলে এবং যাদের পরিবারের কোন সদস্যের মধ্যে উপসর্গ দেখা দিয়েছে, তাদেরকে সবেতনে ছুটি দেয়ার বিষয়টি বিবেচনায় রাখুন।

৩১. কারখানার যে জায়গাগুলো সবচেয়ে বেশী স্পর্শ করা হয় যেমন সিড়ির হ্যান্ড রেইল/দরজার হাতল/টয়লেট সিট/কমন এলাকা/চেয়ার/টেবিল/কম্পিউটার কি-বোর্ড/মাউস/টেলিফোন/লিফট/লিফট এর বাটন /ক্যান্টিন টেবিল ইত্যাদি এবং এগুলোর পৃষ্টাদেশ সবসময় জীবানুনাশক দিয়ে পরিষ্কার ও জীবানুমুক্ত রাখুন।

৩২. দিনের শেষে মেশিনগুলো জীবানুমুক্ত করুন।

৩৩. প্রত্যেক শিফট এর পরপরই খাবার এলাকা জীবানুমুক্ত রাখুন।

৩৪. টয়লেট প্রত্যেকবার ব্যবহারের পরপরই জীবানুমুক্ত করুন।

৩৫. যারা জীবানুমুক্ত করনের কাজে নিয়োজিত থাকবেন, তারা সমগ্র শরীর ঢেকে রাখবেন, দস্তানা পরিধান করবেন।

৩৬. পিপিই যথাযথভাবে বিনষ্ট হয়েছে কিনা তাহা নিশ্চিত করবেন।

৩৭. পিপিই সরঞ্জামাদি সাবান, টয়লেট পেপার, জীবানুনাশক যথেষ্ঠ পরিমানে মজুদ রয়েছে, সেটিও নিশ্চিত করুন।

৩৮. জানালা দিয়ে বাতাস ভালোমতো চলাচল করছে, এমন একটি কক্ষে থাকুন। যদি নিজস্ব টয়লেট ব্যবস্থা না থাকে তাহলে প্রতিবার টয়লেট ব্যবহারের পর তা পরিষ্কার করুন।

৩৯. আলাদা তোয়ালে, খাওয়ার পাত্র, পানি পানের গ্লাস, বিছানা অথবা যে কোন কিছুই যা এতোদিন পরিবারের সদস্যদের সাথে ভাগাভাগি করে ব্যবহার করেছেন, তা সকলের সাথে ব্যবহার না করে আলাদাভাবে ব্যবহার করুন।

৪০. একান্ত প্রয়োজন না হলে বাসা থেকে বের হবেন না।

৪১. দর্শনার্থীদের বাসায় প্রবেশে অনুমতি দিবেন না।

পরিশেষে উপস্থিত সবাইকে উপরোক্ত বিষয় মেনে কাজ করার পরামর্শ প্রদান করেন।

কর্তৃপক্ষ