কোভিড-19: শেয়ার্ড ও ওভারক্রাউডেড হাউজিং- সংক্রমণের ঝুঁকি হ্রাস

করোনাভাইরাসের বিস্তার কীভাবে রোধ করা যায় সে সংক্রান্ত নির্দেশনা আপনার সব সময় মেনে চলা উচিত।

কোভিড-19 সংক্রমণে আক্রান্ত বা বিস্তারের ঝুঁকি হ্রাসে আপনি যেসব বাড়তি পদক্ষেপের কথা চিন্তা করতে পারেন সেটি এই নির্দেশনাটিতে ব্যাখ্যা করা হয়েছে। সব ধরণের বাসাবাড়িতে বসবাসরত লোকজনের জন্য এই নির্দেশনাটি প্রযোজ্য, বিশেষত যারা নিম্নোক্ত বাসস্থানগুলোতে থাকেন:

- সুযোগ সুবিধা ভাগাভাগি করে ব্যবহার করা হয় এমন ধরণের বাসস্থান, যেমন অনেকগুলো ফ্ল্যাটের একটি ব্লক
- ওভারক্রাউডেড বাসস্থান
- ভাগাভাগি করে থাকা বাসস্থান

ভাগাভাগি করে থাকা বাসস্থানের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- একটি ফ্ল্যাট বা বাড়ি শেয়ার হল যখন ভাড়াটেরা তাদের নিজেদের পরিবারের বাইরে অন্যদের সাথে বসবাস করেন যারা একে অন্যের সাথে সম্পর্কিত নন এবং রান্নাঘর ও বাথরুম শেয়ার করেন

- হাউজ অফ মাল্টিপল অকুপেশন (এইচএমও) হল যেসব ক্ষেত্রে 2 বা ততোধিক ভিন্ন ভিন্ন পরিবারের 3 বা ততোধিক ব্যক্তি রান্নাঘর বা বাথরুম শেয়ার করে বসবাস করেন
- সহ-বসবাস বা কো-লিভিং হল যেখানে একাধিক লোকজন/পরিবার কিছু সুযোগ সুবিধা বা সবার ব্যবহারের জন্য থাকা স্থানগুলো ব্যবহার করেন

ভাড়া বাসাতে এবং নিজের বাসাতে থাকা লোকজন সবার জন্যই এই নির্দেশনাটি প্রযোজ্য। বাড়ির মালিক ও ভাড়াটেদের জন্য বাড়তি নির্দেশনা রয়েছে।

সংক্রমণের বিস্তার কীভাবে হ্রাস করা যায় বিশেষত আপনি যদি ভাগাভাগি করে থাকা একটি বাসাতে অন্যান্য লোকজনের সাথে বসবাস করেন।

কোভিড-19 একজনের থেকে অন্যজনের মধ্যে ছোট ছোট ড্রপলেট, অ্যারোসল ও সরাসরি যোগাযোগের মাধ্যমে বিস্তার লাভ করে। কোভিড-19 এর সংক্রমণে আক্রান্ত লোকজনের হাঁচি-কাশি বা স্পর্শের মাধ্যমে পৃষ্ঠতল ও জিনিষপত্রও সংক্রমিত হতে পারে। লোকজন একে অন্যের কাছাকাছি থাকলে সংক্রমণ বিস্তারের সর্বোচ্চ ঝুঁকি থাকে, বিশেষ করে ভালোভাবে বায়ু চলাচল করতে না পারা অভ্যন্তরীণ স্থানসমূহ এবং লোকজন যখন একই কক্ষে একসাথে বেশী সময় কাটান।

অনেক লোকের জন্য বাসাবাড়িতে নিজেদের মধ্যে আলাদা হয়ে থাকা অসুবিধাজনক হবে। আপনি এই নির্দেশনাটি সর্বত মেনে চলার চেষ্টা করবেন এবং আপনার বাসার অন্য সদস্যরাও সেটি করবেন:

- সাবান ও পানি ব্যবহার করে ঘন ঘন আপনার হাত ধোবেন, 20 সেকেন্ড পর্যন্ত বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করবেন এবং মুখে হাত দিয়ে স্পর্শ করবেন না
- বার বার হাতের স্পর্শ লাগে এমন স্থানগুলো নিয়মিত পরিষ্কার করবেন
- আপনার ঘরে যাতে প্রচুর সতেজ বাতাস প্রবেশ করে সেটি নিশ্চিত করবেন

এখানে কোভিড-19 এর সম্ভাব্য সংক্রমণে আক্রান্ত পরিবারদের জন্য বাসাতে থাকার নির্দেশনা পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা, বর্জ্য ফেলা ও লন্ড্রির মত বিষয়গুলোতে করণীয় কী এবং অন্যান্য দরকারি তথ্যের ব্যাপারে আরোও বিস্তারিত নির্দেশনা রয়েছে।

ঘরের ভেতরে সতেজ বাতাস আসতে দিন (ভেন্টিলেশন)

সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা সহ অন্যান্য পদক্ষেপ গ্রহণের পাশাপাশি আপনি নিম্নোক্ত উপায়ে কোভিড-19 এর বিস্তার হ্রাস করতে পারেন:

- সীমিত বিশুদ্ধ বাতাস চলাচলের স্থানগুলোতে লোকজনের সান্নিধ্যে আসা এড়িয়ে চলুন যেমন জানালা থাকা যেসব কক্ষ কখনও খোলা হয় না
- অস্বস্তিকর ঠাণ্ডা এড়িয়ে আপনার ঘরে প্রচুর সতেজ বাতাস প্রবেশ করতে দিন। অনুমোদিত কোনো কারণে আপনার

বাসায় যদি কেউ কাজ করতে বা বেড়াতে আসেন তাহলে তারা সেখানে থাকাকালীন সময় এবং চলে যাবার পর এটি করবেন

বাতাসের প্রবাহ বাড়াতে আপনি যা যা করতে পারেন:

- যত দূর সম্ভব জানালাগুলো খুলে রাখুন
- দরজা খুলে রাখুন
- যে কোনো ভেন্ট (উদাহরণস্বরূপ জানালার উপরিভাগে অবস্থিত) খুলে দিতে হবে এবং বাতাসের প্রবাহ বাধাগ্রস্ত করা যাবে না
- কক্ষটি কেউ ব্যবহারের পর দরজা বন্ধ রেখে স্বাভাবিকের চেয়ে বেশী সময়ের জন্য এক্সট্রাক্টর ফ্যান (উদাহরণস্বরূপ বাথ রুমে) চালু রাখুন

আপনার বাসায় যদি ভেন্ট ও ডাকটের মাধ্যমে বিশুদ্ধ বায়ু চলাচলের জন্য মেকানিক্যাল ভেন্টিলেশন সিস্টেম থাকে তাহলে বাসাতে কোনো ভিজিটর আসলে (উদাহরণস্বরূপ, আপনার বাসাটি কেনার জন্য আপনার বাসাটি দেখার জন্য কেউ আসলে) বা বাসাতে কেউ অসুস্থ থাকলে নিশ্চিত করবেন সেগুলো যেন সচল থাকে এবং এদের গতি প্রবাহ বাড়িয়ে দিন। একজন অসুস্থ মানুষ বা সেলফ আইসোলেশনে আছেন এমন কারো রুমের ভেন্টিলেশনের জন্য শুধুমাত্র বাইরের

দিকে খুলে দিবেন (যেমন, একটি জানালা), ঘরের অন্যান্য দিক খোলার দরকার নেই।

পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা

কোভিড-19 এর সংক্রমণ বিস্তার সীমিত রাখতে নিয়মিত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

যত্রতত্র ফেলে রাখা জিনিষপত্র গুছিয়ে রেখে এবং যেসব জিনিষপত্র পরিষ্কার করতে অসুবিধা সেগুলো সরিয়ে ফেলা হলে পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার কাজ সহজ হতে পারে। ভালো গুনগত মানসম্পন্ন ক্লিনিং উপকরণ যেমন ডিটারজেন্ট ও ব্লিচ ব্যবহার করে পরিষ্কার করার পরিমাণ বাড়িয়ে দিন, সবগুলো পৃষ্ঠতলের প্রতি নজর দিবেন বিশেষ করে যেগুলো বার বার স্পর্শ করা হয় যেমন, দরজার হ্যান্ডল, লাইট সুইচ, রিমোর্ট কন্ট্রোল ও বৈদ্যুতিক উপকরণ।

স্থানটি কতজন মানুষ ব্যবহার করছেন এবং তারা স্থানটিতে আসা যাওয়া করছেন কিনা তার উপর নির্ভর করে বেশী পরিমাণ পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা করতে হতে পারে। বাথরুম ও সবাই ব্যবহার করেন এমন সব রান্নাঘরের বার বার স্পর্শ করা স্থানগুলো পরিষ্কার করা বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ।

রান্নাঘর

খাবারের মাধ্যমে কোভিড-19 এর সংক্রমণ ছড়ানোর সম্ভাবনা খুব কম। তবে পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার উত্তম চর্চা হিসাবে যিনি খাবার জিনিষ নাড়াচাড়া করছেন এটি করার পূর্বে তিনি সাবান ও পানি দিয়ে কমপক্ষে 20 সেকেন্ড পর্যন্ত ঘন ঘন হাত ধোবেন।

তৈজসপত্র ও ছুরি-চামচ পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা ও শুষ্ক করার জন্য একটি ডিসওয়াশার ব্যবহার করুন। এটি সম্ভব না হলে ওয়াশিং আপ লিকুইড ও গরম পানি ব্যবহার করে হাত দিয়ে সেগুলো ধুয়ে ফেলুন এবং আলাদা একটি টি টাওয়েল ব্যবহার করে সেগুলো ভালোভাবে মুছে ফেলুন। বার বার স্পর্শ করা হয় এমন সব জায়গা এবং সবাই ব্যবহার করেন রান্নাঘরের এমন উপকরণগুলো নিয়মিত পরিষ্কার করুন যার মধ্যে রয়েছে ফ্রিজের হাতল ও কেটল।

বাথরুম

বাথরুম ব্যবহারের সময় উপলভ্য থাকলে বাথরুমের ফ্যানটি ব্যবহার করুন এবং বার বার স্পর্শ করা হয় সেসব জায়গা নিয়মিত পরিষ্কার করুন, পাশাপাশি জানালা/গুলো (যদি থাকে) খুলে রাখবেন। অ্যারোসলের ড্রপলেট কমিয়ে আনতে টয়লেটের ফ্ল্যাশ করার আগে এর ঢাকনাটি বন্ধ করে রাখবেন। কাপড়ের টাওয়াল ব্যবহার করা হলে প্রত্যেকের জন্য আলাদা আলাদা টাওয়েল ব্যবহার করবেন এবং এগুলো ধৌত করার নির্দেশনা অনুযায়ী পরিষ্কার করতে হবে।

আবাসিক ভবনের ব্লকসমূহের স্যানিটারি প্ল্যাম্বিং সিস্টেমের সম্ভাব্য কোন ক্রুটির প্রতি বাড়তি খেয়াল রাখতে হবে, যেমন কারণ ছাড়া কোনো দুর্গন্ধ।

আপনার ভবন/ব্লকটিতে যদি কোনো শেয়ার্ড স্পেসের সুবিধা থাকে যেমন সামাজিক উদ্দেশ্যে মিলিত হবার জন্য

কোনো জায়গা সেক্ষেত্রে কীভাবে সংক্রমণের বিস্তার সীমিত করা যাবে

ল্যান্ডলর্ড এবং/বা ম্যানেজিং অ্যাজেন্টদের উচিত সাহায্য করা, উদাহরণস্বরূপ, সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা সম্ভব নয় এমন সব অনাবশ্যক ইনডোর কমিউন্যাল স্পেস বন্ধ করে দেওয়ার মধ্য দিয়ে (যেমন ছোট জায়গা যেটি একাধিক পরিবার ব্যবহার করে থাকে)। এছাড়া বিশেষ শেল্টার্ড/রিটায়ারমেন্ট এবং পরিচর্যা সহ আবাসন ('বাড়তি-পরিচর্যা') স্কিমের উপর ল্যান্ডলর্ড ও টেন্যান্টদের জন্য নির্দেশনাটির অনুচ্ছেদ 2.13 দেখুন।

যাদের শরীরে করোনাভাইরাসের উপসর্গ রয়েছে তারা এসব জায়গায় যাবেন না, এটি খোলা থাকুক বা নাই থাকুক। চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত ঝুঁকিতে থাকা লোকজন অনুগ্রহ পূর্বক চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত ঝুঁকিতে থাকা লোকজনের জন্য সর্বশেষ নির্দেশনাটি দেখুন।

অত্যাবশ্যকীয় কমিউন্যাল স্পেসের মধ্যে রয়েছেশেয়ার্ড রান্নাঘর, বাথরুম, টয়লেট, বসার ঘর এবং লন্ড্রি রুম। টেন্যান্টরা যদি অত্যাবশ্যকীয় কমিউন্যাল স্পেস ব্যবহার করেন তাদেরকে করোনাভাইরাসের (কোভিড-19) সম্ভাব্য সংক্রমণের ব্যাপারে পরিবারদের জন্য নির্দেশনাটি মেনে চলতে হবে।

শেয়ার্ড আউটডোর স্পেস যেমন কমিউন্যাল গার্ডেন টেন্যান্টদের ব্যবহারের জন্য হয়ত উন্মুক্ত থাকতে পারে তবে সরকারের সামাজিক যোগাযোগ সংক্রান্ত সর্বশেষ নির্দেশনাটি অবশ্যই মেনে চলতে হবে।

ভূমি রক্ষণাবেক্ষণ ও এস্টেট সংক্রান্ত পরিষেবাগুলো অব্যাহত থাকতে পারে। এসব কাজ করার সময় কর্মস্থলে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার নির্দেশনা ল্যান্ডলর্ডদেরকে মেনে চলতে হবে।

আপনি চিকিৎসাগতভাবে মারাত্মক ঝুঁকিতে থাকলে এবং অন্যান্যদের সাথে একটি ভাড়া বাসাতে থাকলে কীভাবে সংক্রমণের বিস্তার রোধ করবেন

প্রথম পদক্ষেপ হিসাবে আপনার উচিত হবে চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত ঝুঁকিতে থাকা ব্যক্তিদের জন্য সর্বশেষ নির্দেশনাটি যাচাই করে দেখা এটি জানার জন্য যে আপনি কীভাবে প্রভাবিত হয়েছেন এবং কী কী সহায়তা উপলব্ধ রয়েছে।

এই ডকুমেন্টটিতে প্রদত্ত পরামর্শের পাশাপাশি করোনাভাইরাসের বিস্তার কীভাবে রোধ করা যায় সে সম্পর্কিত সাধারণ পরামর্শগুলো আপনার মেনে চলা উচিত। উদাহরণস্বরূপ আপনি হয়ত ভাগাভাগি করে ব্যবহার করা রান্নাঘর, বাথরুম ও বসার স্থানগুলোতে সময় কাটানোর ক্ষেত্রে পূর্ব সতর্কতা অবলম্বন করতে চাইতে পারেন যেমন আপনি সেখানে সীমিত সময় কাটাতে চাইতে পারেন। ভাগাভাগি করে ব্যবহার করা জায়গাগুলোতে ভালোভাবে বায়ু চলাচলের বন্দোবস্ত অব্যাহত রাখতে হবে।

যদি সম্ভব হয় আপনি হয়ত বাসার অন্যদের থেকে ভিন্ন আরেকটি বাথরুম ব্যবহার করতে চাইতে পারেন। বাসিন্দারা যদি ঝুঁকিতে থাকা একজন ব্যক্তির সাথে বাথরুম বা রান্নাঘর শেয়ার করেন তাহলে প্রতিবার ব্যবহারের পর সেটি পরিষ্কার করা জরুরী, উদাহরণস্বরূপ এসব স্থানের পৃষ্ঠতল ধোয়া মোছা করার মাধ্যমে। বিকল্পভাবে, বাসিন্দারা একটি রোটা ব্যবহারের কথা চিন্তা করতে পারেন, সেক্ষেত্রে ঝুঁকিতে থাকা ব্যক্তিটি ভাগাভাগি করে ব্যবহার করা সুবিধাগুলো সর্বপ্রথম ব্যবহার করবেন।

অনুগ্রহ পূর্বক চিকিৎসাগত অত্যন্ত ঝুঁকিতে থাকা ব্যক্তিদের জন্য প্রযোজ্য সর্বশেষ নির্দেশনাটি দেখুন

আপনি যদি ওভারক্রাউডেড একটি বাসাতে বসবাস করেন সেক্ষেত্রে সংক্রমণ বিস্তারের ঝুঁকি কীভাবে কমাবেন

একটি আবাসনের আকার অনুযায়ী সেখানে বসবাসকারী লোকের সংখ্যা যদি এতটা বেশী হয় যে এর ফলে সেটি সেখানকার বাসিন্দাদের স্বাস্থ্য ঝুঁকিতে ফেলে দেয় তাহলে এই নির্দেশনার আলোকে এটি একটি ওভারক্রাউডেড আবাসন।

এটি হয়ত হতে পারে যে ওভারক্রাউডেড বাসাবাড়ির লোকজনের পক্ষে করোনাভাইরাসের হাত থেকে নিজেদেরকে অন্যান্য বাসাবাড়ির লোকজনের মত সমানভাবে সুরক্ষিত রাখা অপেক্ষাকৃত কঠিন।

সংক্রমণের বিস্তার কীভাবে হ্রাস করা যায় সে ব্যাপারে আপনার উচিত হবে উপরোক্ত নির্দেশনাটির প্রতি বিশেষ মনোযোগ দেওয়া, এতে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- সাবান ও পানি ব্যবহার করে ঘন ঘন আপনার হাত ধোবেন, 20 সেকেন্ড পর্যন্ত বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করবেন এবং মুখে হাত দিয়ে স্পর্শ করবেন না
- বার বার হাতের স্পর্শ লাগে এমন স্থানগুলো নিয়মিত পরিষ্কার করবেন
- আপনার ঘরে যাতে প্রচুর সতেজ বাতাস প্রবেশ করে সেটি নিশ্চিত করুন

একটি ভাড়ার বাসা হলে মারাত্মক ওভারক্রাউডিং এর ঝুঁকির বিষয়গুলো সমাধানের জন্য লোকাল অথোরিটির ক্ষমতা রয়েছে। ল্যান্ডলর্ডদেরকে ব্যবস্থা গ্রহণে বাধ্য করা। যেখানে সম্ভব সবাই যাতে সামাজিক দূরত্ব বা সোশ্যাল ডিসটান্সিং বজায় রাখতে পারেন সে ব্যাপারে সহায়তা প্রদানের জন্য আমরা বাসিন্দা ও ল্যান্ডলর্ডদেরকে একত্রে কাজ করার জন্য উৎসাহ প্রদান করি (যেখানে এটি আছে)। আপনি যদি মনে করেন যে আপনার বাসাটিতে ওভারক্রাউডিং এর মারাত্মক ঝুঁকি আছে যার ফলে আপনি করোনাভাইরাসের নির্দেশনা মেনে চলতে অসুবিধার মুখোমুখি হচ্ছেন তাহলে আপনার উচিত হবে আপনার লোকাল অথোরিটির সাথে যোগাযোগ করা।

আপনি যদি এমন একটি পরিবারে বসবাস করেন যেখানে ভিন্ন ভিন্ন প্রজন্মের সদস্যদেরকে নিয়ে একটি পরিবার গঠিত হয়েছে, উদাহরণস্বরূপ পিতামহ ও মাতামহ, পিতা-মাতা, এবং বাচ্চারা একত্রে বসবাস করে, তাহলে কোভিড-19 এর বিস্তার রোধে অনুগ্রহ পূর্বক এই নির্দেশনাটি দেখুন।

আপনি চিকিৎসাগতভাবে মারাত্মক ঝুঁকিতে থাকলে এবং একটি ওভারক্রাউডেড বাসাতে থাকলে কীভাবে সংক্রমণের বিস্তার হ্রাস করবেন

প্রথম পদক্ষেপ হিসাবে আপনার উচিত হবে চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত ঝুঁকিতে থাকা ব্যক্তিদের জন্য সর্বশেষ নির্দেশনাটি যাচাই করে দেখা

এটি জানার জন্য যে আপনি কীভাবে প্রভাবিত হয়েছেন এবং কী কী সহায়তা উপলব্ধ রয়েছে।

এই ডকুমেন্টটিতে প্রদত্ত পরামর্শের পাশাপাশি করোনাভাইরাসের বিস্তার কীভাবে রোধ করা যায় সে সম্পর্কিত সাধারণ পরামর্শগুলো আপনার মেনে চলা উচিত। সহায়তা পেতে আপনার সাহায্যের জন্য আপনি যদি এই নির্দেশনাটি মেনে চলেন তাহলে আপনি আপনার প্রয়োজনগুলোর ব্যাপারে লোকাল অথোরিটির সাথে আলোচনা করতে পারেন।

একটি ভাড়ার বাসা হলে মারাত্মক ওভারক্রাউডিং এর ঝুঁকির বিষয়গুলো সমাধানের জন্য লোকাল অথোরিটির ক্ষমতা রয়েছে। ল্যান্ডলর্ডদেরকে ব্যবস্থা গ্রহণে বাধ্য করা। যেখানে সম্ভব সবাই যাতে সামাজিক দূরত্ব বা সোশ্যাল ডিসটান্সিং বজায় রাখতে পারেন সে ব্যাপারে সহায়তা প্রদানের জন্য আমরা বাসিন্দা ও ল্যান্ডলর্ডদেরকে একত্রে কাজ করার জন্য উৎসাহ প্রদান করি (যেখানে এটি আছে)। আপনি যদি মনে করেন যে আপনার বাসাটিতে ওভারক্রাউডিং এর মারাত্মক ঝুঁকি আছে যার ফলে আপনি করোনাভাইরাসের নির্দেশনা মেনে চলতে অসুবিধার মুখোমুখি হচ্ছেন তাহলে আপনার উচিত হবে আপনার লোকাল অথোরিটির সাথে যোগাযোগ করা।