RATIONAL USE of PERSONAL PROTECTIVE EQUIPMENT for COVID-19

করোনা ভাইরাস ২০১৯ (COVID-19) নিয়ন্ত্রণের লক্ষ্যে Personal Protective Equipment (PPE) এর যুক্তিসংগত ব্যবহার

দ্বিতীয় সংস্করণ

২০.০৩.২০২০

ভূমিকা

গত ২০১৯ সালের ডিসেম্বর মাসে চীনের উহান প্রদেশে করোনা ভাইরাস রোগ চিহ্নিত হওয়ার পরে বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা ১১ মার্চ, ২০২০ তারিখে করোনা কে বৈশ্বিক মহামারী ঘোষণা করে। করোনা ভাইরাস রোগ ২০১৯ (COVID-19) এর ব্যক্তিগত সুরক্ষা সামগ্রীর যৌক্তিক ব্যবহার নিশ্চিত করার লক্ষ্যে বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা অন্তর্বতীকালীন সহায়িকা প্রস্তুত করে, যা পরবর্তীতে নতুন তথ্যের ভিত্তিতে হালনাগাদ করা হবে। বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা প্রণীত অন্তর্বতীকালীন সহায়িকার আলোকে বাংলাদেশের স্বাস্থ্য সেবা দাতাসহ সংশ্লিষ্ট সকলের সুবিধার্থে স্বাস্থ্য অধিদপ্তর এই অন্তর্বতীকালীন ব্যবহারবিধি প্রনয়ন করেছে, যা পরবর্তীতে নতুন তথ্যের ভিত্তিতে হালনাগাদ করা হবে।বর্তমানে বিশ্বব্যাপী PPE তথা স্বাস্থ্য সেবা দাতাদের ব্যক্তিগত সুরক্ষা সামগ্রীর ঘাটতি রয়েছে। উদ্ভুত পরিস্থিতিতে শুধুমাত্র রোগীর সংখ্যা বা চাহিদা বৃদ্ধিই নয়, ভুল তথ্য, ভীতি সঞ্চার ও মজুদের ফলে বিশ্বব্যাপী PPE এর ঘাটতির আশংকা দেখা দিয়েছে। এই পরিস্থিতিতে বাংলাদেশ সরকার জরুরী ভিত্তিতে দেশের স্বাস্থ্য সেবা দাতাসহ সংশ্লিষ্ট সকলের নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে জরুরী ভিত্তিতে ব্যক্তিগত সুরক্ষা সামগ্রীর ব্যবস্থা করছে। সরকার সামগ্রীসমূহের যৌক্তিক ব্যবহারের মাধ্যমে রোগীদের স্বাস্থ্য সেবা আরও জোরদার হবে প্রত্যাশা করছেন।করোনা ভাইরাস রোগ ২০১৯ (COVID-19) এর ব্যক্তিগত সুরক্ষা সামগ্রী তথা PPE তে মেডিক্যাল মাস্ক,গাউন (Coverall including attached Head Cover and shocks), গগলস/ফেস শিল্ড, গ্লাভস, হেভি ডিউটি গ্লাভস, জুতা (বুট/পা সম্পূর্ন ঢেকে রাখে এমন জুতা) অন্তর্ভূক্ত। পরিস্থিতি বিবেচনায় সঠিক নিয়মে যৌক্তিকভাবে সামগ্রীসমূহ ব্যবহার করতে হবে।

<u>টেবিলঃ</u> **COVID-19 রোগ নিয়ন্ত্রণের লক্ষ্যে PPE এর ব্যবহার (বিন্যাস, টার্গেট কর্মী/রোগী, কার্যক্রম অনুসারে)**

বিন্যাস	টার্গেট কর্মী অথবা রোগী	কার্যক্রম	PPE এর ধরণ অথবা কার্যপ্রণালী	
স্বাস্থ্যসেবামূলক সুবিধাসমূহ				
হাসপাতালে অবস্থানকালীন সুবিধাসমূহ				
রোগীর কক্ষ	স্বাস্থ্যসেবা কর্মী	COVID-19 রোগীকে সরাসরি সেবা প্রদান করা	❖ মেডিকেল মাস্ক ❖ গাউন (Coverall including attached Head Cover and shocks) ❖ গ্লাভস ❖ চোখের সুরক্ষা(গগলস অথবা ফেস শিল্ড)	**PPE**
		COVID-19 রোগীর সেবাদানকালে স্বাস্থ্যকর্মীকে এরোসল, ড্রপলেট উৎপাদনকারী পদ্ধতি সমূহ হতে সুরক্ষা প্রদান	❖ রেস্পিরেটর N95 অথবা FFP2 মানের অথবা সমমানের ❖ গাউন (Coverall including attached Head Cover and shocks) ❖ গ্লাভস ❖ চোখের সুরক্ষা ❖ এ্যাপ্রন	**PPE**
	পরিচ্ছন্নতাকর্মী	COVID-19 রোগীর কক্ষে প্রবেশের সময়	❖ মেডিকেল মাস্ক ❖ গাউন (Coverall including attached Head Cover and shocks) ❖ হেভি ডিউটি গ্লাভস ❖ চোখের সুরক্ষা(যদি রাসায়নিক অথবা জৈব পদার্থ ছিটে আসার সম্ভাবনা থাকে) ❖ বুট অথবা বদ্ধ জুতা	**PPE**
	রোগীর সাথে সাক্ষাৎকারী	COVID-19 রোগীর কক্ষে প্রবেশের সময়	❖ মেডিকেল মাস্ক ❖ গাউন (Coverall including attached Head Cover and shocks) ❖ গ্লাভস	
রোগীর চলাচলের/অবস্থানের জায়গা(যেমনঃওয়ার্ড, করিডোর)	সকল কর্মী (স্বাস্থ্যসেবা কর্মীসহ)	COVID-19 রোগীর সংস্পর্শে আসার দরকার নাই এমন কার্যক্রম	❖ মেডিকেল মাস্ক	
বাছাইকরণ (TRIAGE)	স্বাস্থ্যসেবা কর্মী	রোগীর সরাসরি সংস্পর্শে না এসে প্রাথমিক পরীক্ষা/স্ক্রিনিং	❖ কমপক্ষে ১ মিটার বা ৩ ফুট দূরত্ব বজায় রাখতে হবে। ❖ কোন ব্যক্তিগত সুরক্ষা সামগ্রীর (PPE) এর প্রয়োজন নেই।	

	শ্বাসতন্ত্রের উপসর্গসহ রোগী	যেকোনো	❖ কমপক্ষে ১ মিটার বা ৩ ফুট দূরত্ব বজায় রাখতে হবে। ❖ রোগীকে মেডিকেল মাস্ক সরবরাহ করুন। ❖ তবে সহ্য করতে না পারলে বা শ্বাস নিতে কষ্ট বেশী হলে মাস্ক পড়া জরুরী নয়	
	শ্বাসতন্ত্রের উপসর্গ ব্যতীত রোগী	যেকোনো	❖ কোন PPE এর প্রয়োজন নেই।	
গবেষণাগার	ল্যাব টেকনিশিয়ান	শ্বাসতন্ত্রের নমুনা পরীক্ষা/সংগ্রহের সময় সুরক্ষা	❖ রেস্পিরেটর N95 অথবা FFP2 মানের অথবা সমমানের ❖ গাউন (Coverall including attached Head Cover and shocks) ❖ গ্লাভস ❖ চোখের সুরক্ষা (গগলস) ❖ প্লাস্টিক এ্যাপ্রন	**PPE**
প্রশাসনিক এলাকা	সকল কর্মী (স্বাস্থ্যসেবা কর্মীসহ)	COVID-19 রোগীর সংস্পর্শ ব্যতীত প্রশাসনিক কার্যক্রম	❖ কোন PPE এর প্রয়োজন নেই।	
বর্হির্বিভাগ স্বাস্থ্যসেবাকেন্দ্র				
পরামর্শকক্ষ কন্সালটেসন রুম	স্বাস্থ্যসেবা কর্মী	শ্বাসতন্ত্রের উপসর্গসহ রোগীর পরীক্ষার সময়	❖ মেডিকেল মাস্ক ❖ গাউন (Coverall including attached Head Cover and shocks) ❖ গ্লাভস ❖ চোখের সুরক্ষা	**PPE**
	স্বাস্থ্যসেবা কর্মী	শ্বাসতন্ত্রের উপসর্গ ব্যতীত রোগীর পরীক্ষার সময়	সতকর্তা ও ঝুকি বিবেচনা অনুসারে- ❖ মেডিকেল মাস্ক ❖ গাউন (Coverall including attached Head Cover and shocks) ❖ গ্লাভস চোখের সুরক্ষা	**PPE**
	শ্বাসতন্ত্রের উপসর্গসহ রোগী	যেকোনো	❖ রোগীকে মেডিকেল মাস্ক সরবরাহ করুন। ❖ তবে সহ্য করতে না পারলে বা শ্বাস নিতে বেশী কষ্ট হলে মাস্ক পরা জরুরী নয়।	
	শ্বাসতন্ত্রের উপসর্গ ব্যতীত রোগী	যেকোনো	❖ কোন PPE এর প্রয়োজন নেই। ❖ মেডিকেল মাস্ক	
	পরিচ্ছন্নতাকর্মী	উপসর্গসহ রোগীকে পরামর্শ দেয়ার মাঝে ও পরামর্শ দেওয়ার সময়	❖ মেডিকেল মাস্ক ❖ গাউন (Coverall including attached Head Cover and shocks)	**PPE**

			❖ হেভি ডিউটি গ্লাভস ❖ চোখের সুরক্ষা(যদি রাসায়নিক অথবা জৈব পদার্থ ছিটে আসার সম্ভাবনা থাকে) ❖ বুট অথবা বন্ধ জুতা	
বিশ্রাম কক্ষ/ওয়েটিং রুম	শ্বাসতন্ত্রের উপসর্গসহ রোগী	যেকোনো	❖ মেডিকেল মাস্ক সরবরাহ করুন। ❖ যত তাড়াতাড়ি সম্ভব রোগীকে আইসোলেশন কক্ষে অথবা অন্যান্যদের থেকে দূরে স্থানান্তর করুন; যদি সম্ভব না হয় তবে অন্যান্য রোগীদের থেকে কমপক্ষে ১ মিটার দূরত্ব বজায় রাখতে হবে।	
	শ্বাসতন্ত্রের উপসর্গ ব্যতীত রোগী	যেকোনো	❖ প্রয়োজন অনুযায়ী মেডিকেল মাস্ক।	
প্রশাসনিক এলাকা	সকল কর্মী (স্বাস্থ্যসেবা কর্মীসহ)	প্রশাসনিক কার্যক্রম	❖ কোন PPE এর প্রয়োজন নেই।	
বাছাইকরণ(TRIAGE)	স্বাস্থ্যসেবা কর্মী	রোগীর সরাসরি সংস্পর্শে না এসে প্রাথমিক শনাক্তকরণ পরীক্ষা/স্ক্রিনিং	❖ কমপক্ষে ১ মিটার /৩ ফুট দূরত্ব বজায় রাখতে হবে ❖ মেডিকেল মাস্ক।	
	শ্বাসতন্ত্রের উপসর্গসহ রোগী	যেকোনো	❖ কমপক্ষে ১ মিটার / ৩ ফুট রত্ব বজায় রাখতে হবে। ❖ রোগীর সহ্যসীমার মাঝে থাকলে মেডিকেল মাস্ক সরবরাহ করুন।	
	শ্বাসতন্ত্রের উপসর্গ ব্যতীত রোগী	যেকোনো	❖ মেডিকেল মাস্ক।	
সমাজ/ কমিউনিটি				
	উপসর্গসহ রোগী	যেকোনো	❖ কমপক্ষে ১ মিটার দূরত্ব বজায় রাখতে হবে। ❖ রোগীর সহ্যসীমার মাঝে থাকলে মেডিকেল মাস্ক সরবরাহ করুন, ঘুমানোর সময় ব্যতীত।	
	সেবাদানকারী	রোগীর কক্ষে প্রবেশ করার সময় যারা সরাসরি সেবা প্রদান অথবা সাহায্য করবে না।	❖ মেডিকেল মাস্ক	
	সেবাদানকারী	সরাসরি রোগীকে তার বাড়িতে সেবাদানকালে অথবা COVID-19রোগীর পায়খানা,প্রস্রাব অথবা বর্জ্য নাড়াচড়া করলে	❖ গ্লাভস ❖ মেডিকেল মাস্ক ❖ প্লাস্টিক এ্যাপ্রন (যদি ছিটে আসার ঝুঁকি থাকে)	**PPE**
	স্বাস্থ্যসেবা কর্মী	সরাসরি রোগীকে COVID-19 তার বাড়িতে সেবাদানকালে	❖ মেডিকেল মাস্ক ❖ গাউন (Coverall including attached Head Cover and shocks)	**PPE**

			❖ গ্লাভস ❖ চোখের সুরক্ষা (গগলস অথবা ফেস শিল্ড)	
জনসাধারণের চলাচলের জন্য উন্মুক্ত এলাকা (যেমনঃ স্কুল, শপিং মল, ট্রেন স্টেশন)	শ্বাসতন্ত্রের উপসর্গ ব্যতীত রোগী	যেকোনো	❖ কোন PPE এর প্রয়োজন নেই।	
প্রবেশপথে				
প্রশাসনিক এলাকা	সকল কর্মী	যেকোনো	❖ কোন PPE এর প্রয়োজন নেই।	
স্ক্রিনিং এলাকা	সেবাদানকারী কর্মী	প্রথম স্ক্রিনিং(তাপমাত্রা নির্ণয়) সরাসরি সংস্পর্শ ব্যতীত	❖ কমপক্ষে ১ মিটার দূরত্ব বজায় রাখতে হবে ❖ মেডিকেল মাস্ক।	
	সেবাদানকারী কর্মী	দ্বিতীয় স্ক্রিনিং(যেমনঃ COVID-19 সন্দেহজনক জ্বরের উপসর্গসহ যাত্রীসাধারণের ইন্টারভিউ এবং যাত্রার ইতিহাস নেয়া)	❖ মেডিকেল মাস্ক ❖ গ্লাভস	
	পরিচ্ছন্নতাকর্মী	জ্বরসহ যাত্রীদের স্ক্রিনিং করা হয় সেসব এলাকা পরিষ্কারের সময়	❖ মেডিকেল মাস্ক ❖ গাউন (Coverall including attached Head Cover and shocks) ❖ হেভি ডিউটি গ্লাভস ❖ চোখের সুরক্ষা(যদি রাসায়নিক অথবা জৈব পদার্থ ছিটে আসার সম্ভাবনা থাকে) ❖ বুট অথবা বদ্ধ জুতা	**PPE**
সাময়িক আইসোলেশন এলাকা	সেবাদানকারী কর্মী	আইসোলেশন এলাকায় প্রবেশ কিন্তু সরাসরি সহায়তা করছেন না	❖ কমপক্ষে ১ মিটার দূরত্ব বজায় রাখতে হবে। ❖ মেডিকেল মাস্ক ❖ গ্লাভস	
	কর্মী,স্বাস্থ্যসেবা কর্মী	যাত্রীদের স্বাস্থ্যসেবা প্রতিষ্ঠানে পৌছানোতে সহায়তা করা	❖ মেডিকেল মাস্ক ❖ গাউন (Coverall including attached Head Cover and shocks) ❖ গ্লাভস ❖ চোখের সুরক্ষা	**PPE**

	পরিচ্ছন্নতাকর্মী	আইসোলেশন এলাকা পরিষ্কার করা	❖ মেডিকেল মাস্ক ❖ গাউন (Coverall including attached Head Cover and shocks) ❖ হেভি ডিউটি গ্লাভস ❖ চোখের সুরক্ষা(যদি রাসায়নিক অথবা জৈব পদার্থ ছিটে আসার সম্ভাবনা থাকে) ❖ বুট অথবা বদ্ধ জুতা	**PPE**
এম্বুলেন্স এবং স্থানান্তর কারী যানবাহন	স্বাস্থ্যকর্মী	COVID-19 সন্দেহজনক রোগীকে রেফারেল কৃত/ সুপারিশকৃত স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্রে প্রেরণ করা	❖ মেডিকেল মাস্ক ❖ গাউন (Coverall including attached Head Cover and shocks) ❖ গ্লাভস ❖ চোখের সুরক্ষা	**PPE**
	গাড়ীচালক	সম্ভাব্য COVID-19 রোগীকে পরিবহণের কাজে নিযুক্ত থাকলে এবং চালকের অংশ COVID-19 রোগীর অংশ থেকে পৃথক হলে বা পারটিসন থাকলে	❖ কমপক্ষে ১ মিটার দূরত্ব বজায় রাখতে হবে। ❖ মেডিকেল মাস্ক।	
		সম্ভাব্য COVID-19 রোগীদের উঠানো বা নামানোর কাজে নিযুক্ত থাকলে	❖ মেডিকেল মাস্ক ❖ গাউন (Coverall including attached Head Cover and shocks) ❖ গ্লাভস ❖ চোখের সুরক্ষা (গগলস)	**PPE**
		সম্ভাব্য COVID-19 রোগীর সাথে কোন সরাসরি সংস্পর্শ নেই কিন্তু চালক ও রোগীদের অংশ পৃথক না হলে বা পারটিসন না থাকলে	❖ মেডিকেল মাস্ক	
	সম্ভাব্য COVID-19 এ আক্রান্ত রোগী	সুপারিশকৃত স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্রে যাবার সময়	❖ মেডিকেল মাস্ক	

	পরিচ্ছন্নতাকর্মী	সম্ভাব্য COVID-19 আক্রান্ত রোগীকে স্বাস্থ্যসেবাকেন্দ্রে পাঠানোর পরে এবং পরবর্তী রোগী বহনের মাঝে পরিষ্কার করা	❖ মেডিকেল মাস্ক ❖ গাউন (Coverall including attached Head Cover and shocks) ❖ হেভি ডিউটি গ্লাভস ❖ চোখের সুরক্ষা(যদি রাসায়নিক অথবা জৈব পদার্থ ছিটে আসার সম্ভাবনা থাকে) ❖ বুট অথবা বদ্ধ জুতা	**PPE**
সমাজ/ কমিউনিটি				
যেকোন স্থানে	দ্রুত সাড়াদানকারী টিম Rapid Response Team (RRT)	সম্ভাব্য/নিশ্চিত COVID-19 আক্রান্ত রোগী অথবা রোগীর সংস্পর্শে আসা বা সাক্ষাৎকার নিলে	❖ কোন PPE এর প্রয়োজন নেই যদি দূরবর্তীভাবে যোগাযোগ করা হয়(যেমনঃটেলিফোন অথবা ভিডিও কনফারেন্স) ❖ দূরবর্তী স্বাক্ষাৎকার সর্বাপেক্ষা অগ্রাধিকারযোগ্য।	
		সরাসরি সংস্পর্শ ব্যতীত সম্ভাব্য/নিশ্চিত COVID-19 আক্রান্ত রোগী সাক্ষাৎকার নিলে	❖ মেডিকেল মাস্ক ❖ কমপক্ষে ১ মিটার দূরত্ব বজায় রাখতে হবে।	
		COVID-19 এর উপসর্গহীন রোগীর সাক্ষাৎকার নিলে	❖ কমপক্ষে ১ মিটার দূরত্ব বজায় রাখতে হবে। ❖ মেডিকেল মাস্ক। ❖ সাক্ষাৎকার ঘরের বাইরে হলে ভাল হয়। ❖ যদি ঘরের ভিতরে সাক্ষাৎকার নিতে হয় তাহলে একটি থার্মাল স্ক্যানার ব্যবহার করে নিশ্চিত হয়ে নিতে হবে যে কারো জ্বর বা সংশ্লিষ্ট উপসর্গ নেই। ❖ কমপক্ষে ১ মিটার দূরত্ব বজায় রাখতে হবে এবং গৃহস্থালীর কোন বস্তু ধরা যাবে না।	

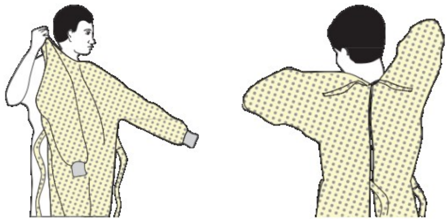
- ❖ PPE ব্যবহারের পাশাপাশি হাত পরিষ্কারের স্বাস্থ্যবিধি, শ্বাসতন্ত্রের স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে হবে। PPE ব্যবহারের পর ঢাকনাযুক্ত ডাস্টবিনে ফেলে দিতে হবে এবং PPE ব্যবহারের পূর্বে ও পরে সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে।
- ❖ হাসপাতালে দর্শনার্থীদের সংখ্যা সীমিত করতে হবে। যদি বিশেষত কারণে দর্শনার্থীকে COVID-19 রোগীর কক্ষে প্রবেশ করতেই হয় তবে তাকে PPE এর ব্যবহার সম্পর্কে সুস্পষ্ট নির্দেশনা দিতে হবে, PPE ব্যবহার এর পূর্বে ও পরে হাত ধোয়া সম্পর্কে অবগত করতে হবে।
- ❖ এই ক্যাটাগরিতে নন-টাচ থার্মোমিটার, পর্যবেক্ষণ এবং প্রশ্নোত্তর ইত্যাদি অন্তর্ভুক্ত থাকবে এবং এই সবকিছু করতে হবে কমপক্ষে ১ মিটার বা ৩ ফুট দূরত্ব বজায় রেখে।

ব্যক্তিগত সুরক্ষা সামগ্রী ধারাবাহিকভাবে পরিধানের ধাপসমূহ

যে অবস্থায় যে ধরনের সুরক্ষার প্রয়োজন সেই অনুযায়ী বিভিন্ন সুরক্ষা সামগ্রীর ব্যবহার করতে হবে। নির্দিষ্ট ব্যক্তিগত সুরক্ষা সামগ্রী পরিধান এবং অপসারনের ধারাবাহিকতা তার ধরণ অনুযায়ী নির্দিষ্ট হবে।

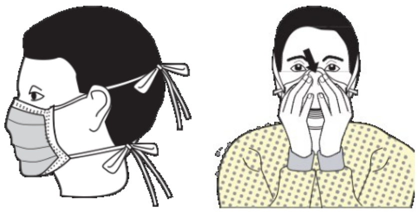
গাউনঃ

- গলা থেকে পায়ের গোড়ালী, হাতের কব্জি পর্যন্ত সম্পূর্ণ সামনে থেকে পিছন পর্যন্ত ঢাকা
- ঘাড় এবং কোমড়ের পিছনে বাধতে হবে



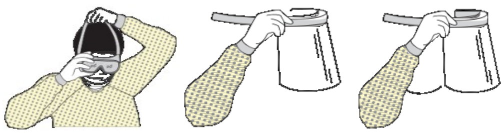
মাস্কঃ

- মাথার পিছনের মাঝামাঝি স্থানে ইলাস্টিকের বা কাপড়ের ফিতাটি বাঁধতে হবে
- মাস্কের ব্যান্ডটি নাকের মাঝামাঝি স্থানে রাখতে হবে
- মাস্কটি নাকের মাঝখান থেকে চিবুকের নিচে পর্যন্ত এনে মোটামুটি শক্ত করে লাগাতে হবে
- স্বাভাবিকভাবে নিঃশ্বাস নেয়া যাচ্ছে কি না দেখে নিতে হবে



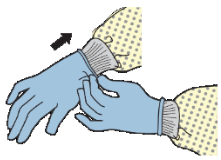
সুরক্ষা চশমা বা গগলসঃ

- চোখের উপর রেখে মুখের সাথে সুবিধাজনক ভাবে মানিয়ে নিতে হবে



সুরক্ষা গ্লাভসঃ

- হাতে পরে গ্লাভসটি সুরক্ষা গাউনের কব্জি পর্যন্ত টেনে নিতে হবে



নিরাপদ কিছু আচরন অনুশীলন করে নিজেকে নিরাপদ রাখুন এবং কোভিড ১৯ এর ছড়িয়ে পড়া রোধ করুন

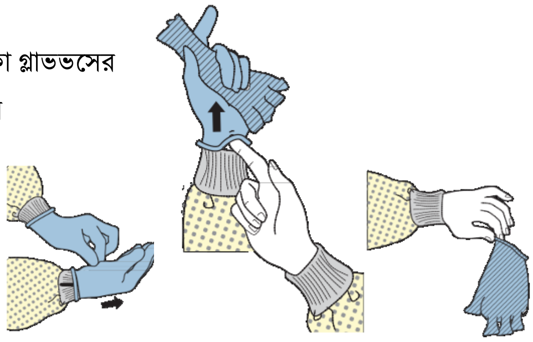
- মুখে হাত লাগানো থেকে বিরত থাকুন
- যত্রতত্র হাত লাগানো থেকে বিরত থাকুন
- সুরক্ষা গ্লাভস যদি ছিড়ে যায় বা নোংরা হয়ে যায় তা পরিবর্তণ করে ফেলতে হবে
- কিছুক্ষণ পরপর সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে নিতে হবে

কীভাবে নিরাপদভাবে ব্যক্তিগত সুরক্ষা সামগ্রী অপসারন করা যায় (উদাহরন ১)

নিরাপদভাবে ব্যক্তিগত সুরক্ষা সামগ্রী অপসারনের একাধিক পদ্ধতি আছে যা অবলম্বন করলে নিজের পোশাক, ত্বক, মিউকাস মেমব্রেন ইত্যাদিকে সাম্ভাব্য সংক্রমন থেকে নিরাপদ রাখা যায়।

১। সুরক্ষা গ্লাভস

- গ্লাভসের বহিরাংশ সংক্রামিত এটি নিশ্চিত
- গ্লাভস অপসারনের সময় যদি গ্লাভস থেকে হাতে সংক্রমণ ঘটে তাহলে সাথে সাথে সাবান বা এ্যালকোহলযুক্ত হ্যান্ড সেনিটাইজার দিয়ে হাত ধুয়ে নিতে হবে
- গ্লাভস পরা এক হাত দিয়ে অন্য হাতের তালুর সাথে লেগে থাকা গ্লাভভসের
- অংশকে টান দিয়ে সে হাতের গ্লাভসটি টেনে খুলে ফেলতে হবে
- অপসারিত গ্লাভসটি গ্লাভস পরিহিত আপর হাতে নিন
- এবার গ্লাভস ছাড়া হাতের একটি আঙ্গুল অপর হাতের গ্লাভসের কব্জি থেকে খুলে ফেলতে হবে যেন হাতে ধরে থাকা প্রথমে অপসারিত গ্লাভসসহ একবারে অপসারিত হয়
- এবার গ্লাভস দুটি একসাথে আবর্জনা ফেলার পাত্রে ফেলে দিতে হবে

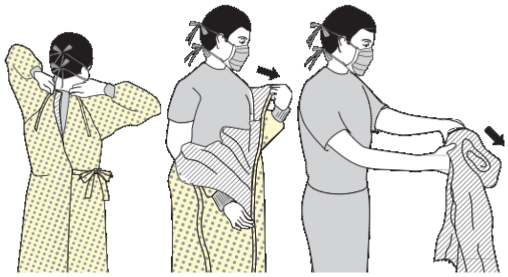


২। সুরক্ষা চশমা (গগলস)

- সুরক্ষা চশমার বহিরাংশ সংক্রমিত এটি নিশ্চিত
- সুরক্ষা চশমা অপসারনের সময় যদি গ্লাভস থেকে হাতে সংক্রমণ ঘটে তাহলে সাথে সাথে সাবান বা এ্যালকোহলযুক্ত হ্যান্ড সেনিটাইজার দিয়ে হাত ধুয়ে নিতে হবে
- সুরক্ষা চশমা মাথার পিছনের থেকে ব্যান্ড ধরে খুলে ফেলতে হবে
- যদি জিনিসটি একাধিকবার ব্যবহারোপযোগী হয় তাহলে সেটা নির্ধারিত জায়গায় রাখতে হবে অন্যথায় আবর্জনা ফেলার পাত্রে ফেলে দিতে হবে

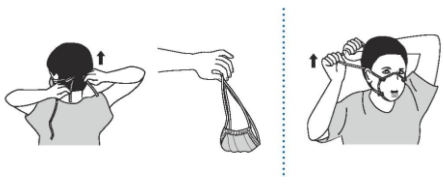
৩। গাউনঃ

- গাউনের সামনের অংশ এবং হাতগুলো সংক্রমিত এটি নিশ্চিত
- গাউন অপসারনের সময় যদি গ্লাভস থেকে হাতে সংক্রমণ ঘটে তাহলে সাথে সাথে সাবান বা এ্যালকোহলযুক্ত হ্যান্ড সেনিটাইজার দিয়ে হাত ধুয়ে নিতে হবে
- সতর্কতার সহিত গাউনের ফিতাগুলো খুলে নিতে হবে। লক্ষ্য রাখতে হবে যেন খোলার সময় গাউনের হাত মুখে বা শরীরের অনাবৃত অংশে না লাগে
- গাউনের ভিতরের অংশ স্পর্শ করে গাউনটি খুলে ফেলতে হবে
- গাউনের ভিতরের অংশ সামনে রেখে শরীর থেকে অপসারন করতে হবে
- রোল করে ভাজ করে আবর্জনা ফেলার পাত্রে ফেলে দিতে হবে



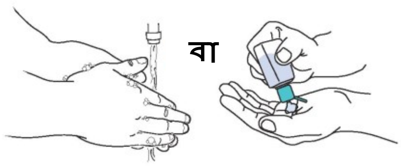
৪। মাস্ক

- বহিরাংশ সংক্রমিত এটি নিশ্চিত সুতরাং স্পর্শ থেকে বিরত থাকুন
- মাস্ক অপসারনের সময় যদি গ্লাভস থেকে হাতে সংক্রমণ ঘটে তাহলে সাথে সাথে সাবান বা এ্যালকোহলযুক্ত হ্যান্ড সেনিটাইজার দিয়ে হাত ধুয়ে নিতে হবে
- মাস্কের বহিরাংশ স্পর্শ না করে মাথার পিছনের ফিতা বা ব্যান্ড ধরে মাস্কটি খুলে ফেলতে হবে



- আবর্জনা ফেলার পাত্রে ফেলে দিতে হবে

৫। ব্যক্তিগত সুরক্ষা সামগ্রী অপসারনের সাথে সাথে সাবান বা এ্যলকোহলযুক্ত হ্যান্ড সেনিটাইজার দিয়ে হাত ধুয়ে নিতে হবে

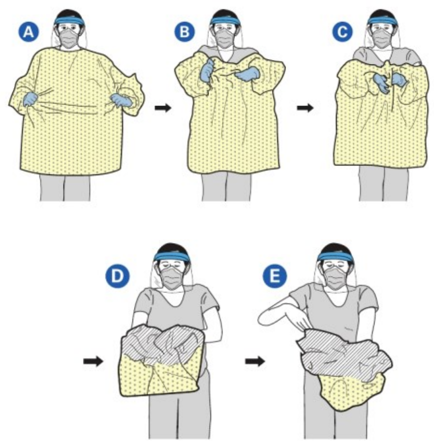


কীভাবে নিরাপদভাবে ব্যক্তিগত সুরক্ষা সামগ্রী অপসারন করা যায় (উদাহরন ২)

নিরাপদভাবে ব্যক্তিগত সুরক্ষা সামগ্রী অপসারনের এটি আরেকটি পদ্ধতি যা অবলম্বন করলে নিজের পোশাক, ত্বক, মিউকাস মেমব্রেন ইত্যাদিকে সাম্ভাব্য সংক্রমণের থেকে নিরাপদ রাখা যায়। রোগীর কক্ষ থেকে বের হওয়ার আগে মাস্ক ছাড়া বাকি সব সুরক্ষা সামগ্রী খুলে ফেলতে হবে।রোগীর রুম থেকে বের হয়ে দরজা আটকে দেওয়ার পড় মাস্ক অপসারন করতে হবে।

নিম্মোলিখিত উপায়ে ব্যক্তিগত সুরক্ষা সামগ্রী অপসারন করুনঃ

১. গাউন এবং সুরক্ষা গ্লাভস



- গাউনের বহিরাংশ, হাত এবং গ্লাভসের বহিরাংশ সংক্রমিত এটি নিশ্চিত
- গাউন এবং সুরক্ষা গ্লাভস অপসারনের সময় যদি সংক্রমণ ঘটে তাহলে সাথে সাথে সাবান বা এ্যলকোহলযুক্ত হ্যান্ড সেনিটাইজার দিয়ে হাত ধুয়ে নিতে হবে
- গ্লাভস পরিহিত অবস্থায় গাউনের সামনের অংশ ধরে টেনে খুলে ফেলতে হবে
- গাউনের ভিতরের অংশ সামনে রেখে শরীর থেকে অপসারন করতে হবে এবং রোল করে ভাজ করে ফেলতে হবে
- গাউন অপসারনের সময় গাউন অপসারনের সাথে সাথে গ্লাভস, এবং গাউনের ভিতরের অংশ ধরে গ্লাভসও খুলে ফেলতে হবে এবং আবর্জনা ফেলার পাত্রে ফেলে দিতে হবে

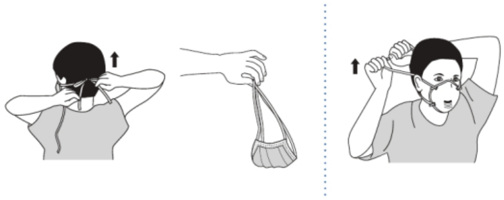
২। সুরক্ষা চশমা (গগলস)

- গ্লাভসের বহিরাংশ সংক্রমিত এটি নিশ্চিত
- সুরক্ষা চশমা অপসারনের সময় যদি গ্লাভস থেকে হাতে সংক্রমণ ঘটে তাহলে সাথেসাথে সাবান বা এ্যলকোহলযুক্ত হ্যান্ড সেনিটাইজার দিয়ে হাত ধুয়ে নিতে হবে

- সুরক্ষা চশমা মাথার পিছনের থেকে ব্যান্ড ধরে খুলে ফেলতে হবে
- যদি জিনিসটি একাধিকবার ব্যবহারোপযোগী হয় তাহলে সেটা নির্ধারিত জায়গায় রাখতে হবে অন্যথায় আবর্জনা ফেলার পাত্রে ফেলে দিতে হবে

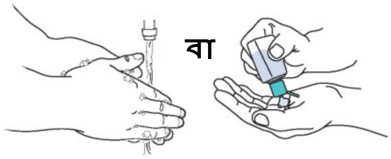
৩। মাস্ক

- বহিরাংশ সংক্রমিত এটি নিশ্চিত সুতরাং স্পর্শ থেকে বিরত থাকুন
- মাস্ক অপসারনের সময় যদি গ্লাভস থেকে হাতে সংক্রমণ ঘটে তাহলে সাথে সাথে সাবান বা এ্যলকোহলযুক্ত হ্যান্ড সেনিটাইজার দিয়ে হাত ধুয়ে নিতে হবে



- মাস্কের বহিরাংশ স্পর্শ না করে মাথার পিছনের ফিতা বা ব্যান্ড ধরে মাস্কটি খুলে ফেলতে হবে
- আবর্জনা ফেলার পাত্রে ফেলে দিতে হবে

৪। ব্যক্তিগত সুরক্ষা সামগ্রী অপসারনের সাথে সাথে সাবান বা এ্যলকোহলযুক্ত হ্যান্ড সেনিটাইজার দিয়ে হাত ধুয়ে নিতে হবে



ব্যবহৃত ব্যক্তিগত সুরক্ষা সামগ্রীর ব্যবস্থাপনাঃ

ব্যবহৃত সামগ্রী	ব্যবস্থাপনার আদর্শ প্রক্রিয়া	মন্তব্য
N95 বা সারজিক্যাল মাস্ক শুধুমাত্র ডিসপোজেবল (ধ্বংসযোগ্য) ব্যবহার করুণ		ব্যবহৃত মাস্কটি নির্ধারিত বর্জ্য ব্যাগে ফেলুন (হাসপাতাল বর্জ্য ব্যবস্থাপনা নীতিমালা অনুযায়ী)
HEPA (P100) মাস্ক শুধুমাত্র ডিসপোজেবল (ধ্বংসযোগ্য) ফিল্টার ব্যবহার করুণ	মাস্ক থেকে ফিল্টারটি আলাদা করে ধ্বংস করে ফেলুন। মাস্কটি সাবান পানি দিয়ে ভালো করে ধুয়ে ফেলুন। অতঃপর শুকিয়ে নিন এবং পুনরায় ব্যবহারের পূর্বে ৭০% এলকোহলযুক্ত জীবানুনাশক দিয়ে জীবানুমুক্ত করে নিন।	ব্যবহৃত ফিল্টারটি নির্ধারিত বর্জ্য ব্যাগে ফেলুন (হাসপাতাল বর্জ্য ব্যবস্থাপনা নীতিমালা অনুযায়ী)
চোখের সুরক্ষাদানকারী, গগলস/চশমা, ফেস শিল্ড শুধুমাত্র ডিসপোজেবল (ধ্বংসযোগ্য) উপকরনের ব্যবহার করুন	যদি পুনরায় ব্যবহারের উপযোগী হয়, সাবান পানি দিয়ে পরিষ্কার করে ধুয়ে ফেলুন। অতঃপর ভালো করে শুকিয়ে নিন এবং পুনরায় ব্যবহারের পূর্বে ৭০% এলকোহল বা ১% হাইপোক্লোরাইট দ্রবনে ২০ মিনিট ডুবিয়ে রেখে জীবানুমুক্ত করার পর পরিস্কার পানি দিয়ে ধুয়ে নিন।	যদি ধ্বংসযোগ্য হয়, তবে ব্যবহৃত চশমাটি নির্ধারিত বর্জ্য ব্যাগে ফেলুন (হাসপাতাল বর্জ্য ব্যবস্থাপনা নীতিমালা অনুযায়ী)।
গাউন শুধুমাত্র ডিসপোজেবল (ধ্বংসযোগ্য) গাউন ব্যবহার করুন	যদি পুনরায় ব্যবহারের উপযোগী হয়, ময়লাযুক্ত লিনেন স্বাস্থ্য কেন্দ্রের কাপড় পরিস্কার নীতিমালা (health care facility guideline for soiled linen) অনুযায়ী ধুয়ে ফেলুন যেমন- যদি সম্ভব হয়, কুসুম গরম পানি (৭০-৮০° সেন্টিগ্রেড) দিয়ে ধুয়ে নিন। অথবা, ০.৫% ব্লিচিং পাউডার মিশ্রিত পরিষ্কার পানিতে ৩০ মিনিট ভিজিয়ে রাখুন।	যদি ধ্বংসযোগ্য হয়, তবে ব্যবহৃত গাউন স্বাস্থ্য কেন্দ্রের নির্ধারিত বর্জ্য ব্যাগে ফেলুন। (হাসপাতাল বর্জ্য ব্যবস্থাপনা নীতিমালা অনুযায়ী) যদি পুনরায় ব্যবহার উপযোগী হয় তবে কাপড় শুকানোর যন্ত্রের মাধ্যমে বা রোদে শুকিয়ে নিন।

	পুনরায় সাবান পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন যেন ব্লিচ দূর হয়ে যায়।	
এপ্রোন শুধুমাত্র ডিসপোজেবল (ধ্বংসযোগ্য) এপ্রোন ব্যবহার করুন	যদি পুনরায় ব্যবহারের উপযোগী হয়, সাবান পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। অতঃপর শুকিয়ে নিন এবং পুনরায় ব্যবহারের পূর্বে ৭০% এলকোহল দিয়ে জীবানুমুক্ত করে নিন।	যদি ধ্বংসযোগ্য হয়, তবে ব্যবহৃত এপ্রোন স্বাস্থ্য কেন্দ্রের নির্ধারিত বর্জ্য ব্যাগে ফেলুন (হাসপাতাল বর্জ্য ব্যবস্থাপনা নীতিমালা অনুযায়ী)।
ক্যাপ এবং সু কাভার শুধুমাত্র ডিসপোজেবল (ধ্বংসযোগ্য) ক্যাপ ব্যবহার করুন	যদি পুনরায় ব্যবহারের উপযোগী হয়, ময়লাযুক্ত লিনেন স্বাস্থ্য কেন্দ্রের কাপড় পরিস্কার নীতিমালা (health care facility guideline for soiled linen) অনুযায়ী ধুয়ে ফেলুন যেমন- যদি সম্ভব হয়, কুসুম গরম পানি (৭০-৮০° সেন্টিগ্রেড) দিয়ে ধুয়ে নিন। অথবা, ০.৫% ব্লিচিং পাউডার মিশ্রিত পরিষ্কার পানিতে ৩০ মিনিট ভিজিয়ে রাখুন। পুনরায় সাবান পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন যেন ব্লিচ দূর হয়ে যায়।	যদি ধ্বংসযোগ্য হয়, তবে ব্যবহৃত ক্যাপ স্বাস্থ্য কেন্দ্রের নির্ধারিত বর্জ্য ব্যাগে ফেলুন (হাসপাতাল বর্জ্য ব্যবস্থাপনা নীতিমালা অনুযায়ী)। যদি পুনরায় ব্যবহার উপযোগী হয় তবে কাপড় শুকানোর যন্ত্রের মাধ্যমে বা রোদে শুকিয়ে নিন।
গ্লাভস শুধুমাত্র ধ্বংসযোগ্য/ ডিসপোজেবল ব্যবহার করুন		ব্যবহৃত গ্লাভস নির্ধারিত বর্জ্য ব্যাগে ফেলুন (হাসপাতাল বর্জ্য ব্যবস্থাপনা নীতিমালা অনুযায়ী)।
পুনরায় ব্যবহার উপযোগী জুতা	সাবান পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। অতঃপর শুকিয়ে নিন এবং পুনরায় ব্যবহারের পূর্বে ৭০% এলকোহল দিয়ে জীবানুমুক্ত করে নিন।	

** ইনার গ্লাভস পরে থাকা অবস্থায় পিপিই গাউন ও সু কাভার খুলতে হবে এবং তা বায়ো- হ্যাজারড ব্যাগ বা কালার কোডেড বিনে ফেলে দিতে হবে। এরপর ডিটারজেন্টযুক্ত পানিতে ৩০ মিনিট (অথবা ০.০৫% হাইপোক্লোরাইট দ্রবন দিয়ে ১০ মিনিট) ভিজিয়ে রেখে সংক্রমণমুক্ত করতে হবে এবং অটোক্লেভিং-এর জন্য পাঠাতে হবে। অটোক্লেভিং এর পর এ সকল দ্রব্য স্যানিটারী ল্যান্ডফিল পুঁতে ফেলতে হবে বা পুড়িয়ে ফেলতে হবে।*

References

1. Infection prevention and control of epidemic-and pandemic-prone acute respiratory infections in health care. Geneva: World Health Organization; 2014 (https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/112656/9789241507134_eng.pdf;jsessionid=BE25F8EAA4F631126E78390906050313?sequence=1, accessed 27 February 2020).
2. Telemedicine: opportunities and developments in Member States: report on the second global survey on eHealth. Geneva: World Health Organization; 2009 (Global Observatory for eHealth Series, 2; https://apps.who.int/iris/handle/10665/44497, accessed 27 February 2020).
3. Beckman S, Materna B, Goldmacher S, Zipprich J, D'Alessandro M, Novak D, et al. Evaluation of respiratory protection programs and practices in California hospitals during the 2009-2010 H1N1 influenza pandemic. Am J Infect Control. 2013;41(11):1024-31. doi:10.1016/j.ajic.2013.05.006. Rational use of personal protective equipment for coronavirus disease (COVID-19): interim guidance
4. Janssen L, Zhuang Z, Shaffer R. Criteria for the collection of useful respirator performance data in the workplace. J Occup Environ Hyg. 2014;11(4):218–26. doi:10.1080/15459624.2013.852282.
5. Janssen LL, Nelson TJ, Cuta KT. Workplace protection factors for an N95 filtering facepiece respirator. J Occup Environ Hyg.2007;4(9):698–707. doi:10.1080/15459620701517764.
6. Radonovich LJ Jr, Cheng J, Shenal BV, Hodgson M, Bender BS. Respirator tolerance in health care workers. JAMA.2009;301(1):36–8. doi:10.1001/jama.2008.894.

7. Home care for patients with suspected novel coronavirus (COVID-19) infection presenting with mild symptoms, and management of their contacts: interim guidance, 4 February 2020. Geneva: World Health Organization; 2020 (WHO/nCov/IPC/HomeCare/2020.2; https://apps.who.int/iris/handle/10665/331133, accessed 27 February 2019).
8. Advice on the use of masks in the community, during home care and in healthcare settings in the context of the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak: interim guidance, 29 January 2020. Geneva: World Health Organization; 2020 (WHO/nCov/IPC_Masks/2020; https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-duringhome-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-(2019-ncov)-outbreak, accessed 27 February 2020).
9. Occupational safety and health in public health emergencies: A manual for protecting health workers and responders. International Labour Office, Geneva, 2018 (https://www.who.int/occupational_health/Web_OSH_manual.pdf)