মাঙ্কিপক্সের প্রাদুর্ভাব চলাকালীন বাড়ি, কর্মস্থল, বিদ্যালয় এবং অন্যান্য ভবনগুলিকে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন ও জীবাণুমুক্ত করার নির্দেশিকা

এই ভাইরাসে আক্রান্ত হয়েছেন এমন ব্যক্তির দেহের ফুসকুড়ি বা ঘায়ের সংস্পর্শে আসা পৃষ্ঠতল বা বস্তু স্পর্শ করলে অথবা সংক্রামিত কোন ব্যক্তির খুব কাছাকাছি দীর্ঘক্ষণ সময় ধরে থাকাকালীন তার শ্বাসক্রিয়াজনিত তরলের সূক্ষ্ম কণা নিঃশ্বাসের মাধ্যমে ভিতরে প্রবেশ করলে মাঙ্কিপক্স ছড়াতে পারে।

বাড়ি, কর্মস্থল, বিদ্যালয় এবং অন্যান্য ভবনগুলির জন্য নিম্নোক্ত নির্দেশিকাটি দেওয়া হল। স্বাস্থ্যপরিচর্যা পরিকাঠামোগুলির পরামর্শের জন্য, **cdc.gov/poxvirus/monkeypox/clinicians/infection-control.html** দেখুন এবং এখানে ক্লিক করুন **"Infection Control in Healthcare Settings" (স্বাস্থ্যপরিচর্যা পরিকাঠামোগুলির সংক্রমণ নিয়ন্ত্রণ)**।

নিয়মমাফিক পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা জারি রাখুন

আপনার সাধারণ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখার অভ্যেসগুলিকে বজায় রাখুন।

হাতগুলি পরিষ্কার রাখুন

সাবান ও পানি দিয়ে ঘন-ঘন আপনার হাত ধোন অথবা একটি অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন। নিয়োগকর্তাদের এবং বিদ্যালয় ও ভবন প্রবন্ধকদের তাদের শৌচাগারগুলিতে সাবান, টয়লেট পেপার এবং অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার মজুত রাখতে হবে।

মাঙ্কিপক্সের ঘটনা নিশ্চিত হয়ে গিয়ে থাকলে তার পরবর্তীতে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন করা

অতিরিক্ত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন করার দরকার শুধুমাত্র তখনই হবে যখন মাঙ্কিপক্স থাকার বিষয়টি নিশ্চিত হয়েছে (মাঙ্কিপক্স পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ এসেছে) এমন কোন ব্যক্তি তার লক্ষণগুলি থাকাকালীন বাড়িতে, কর্মস্থলে, বিদ্যালয়ে বা অন্যান্য ভবনগুলিতে থেকেছেন। মাঙ্কিপক্সের লক্ষণগুলির ব্যাপারে আরও তথ্যের জন্য, **nyc.gov/monkeypox** দেখুন এবং এখানে ক্লিক করুন **"Symptoms" (উপসর্গসমূহ)**।

মাঙ্কিপক্স ভাইরাস দীর্ঘ সময় ধরে কোন পৃষ্ঠতলের উপর টিকে থাকতে পারে (বিশেষকরে, অন্ধকার, ঠাণ্ডা ও আর্দ্রতা কম রয়েছে এমন পরিবেশে) এবং সম্ভবত আরও দীর্ঘ সময় ধরে টিকে থাকতে পারে নরম কোন পৃষ্ঠতলের উপর (যেমন গৃহসজ্জার আসবাবপত্রগুলি এবং কাপড়ের তোয়ালের উপর)। মাঙ্কিপক্স ভাইরাসের দমনে একাধিক জীবাণুনাশক পদার্থগুলিকে ব্যবহার করা যেতে পারে। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের পরিবেশ রক্ষা সংস্থা অর্থাৎ (U.S. Environmental Protection Agency, EPA), প্রদত্ত জীবাণুনাশক পদার্থগুলির তালিকাটি দেখার জন্য, **bit.ly/epa-disinfectants-list** দেখুন।

বর্জ্য পরিষ্কার করার সময় বা তা নিয়ে কাজ করার সময় কী পরবেন

বর্জ্য পরিষ্কার করা বা তা নিয়ে কাজ করার সময় আপনার গোটা দেহকে আবৃত করে এমন পোশাক পরুন, একবার ব্যবহারের পর ফেলে দিতে হবে এমন দস্তানা পরুন, এবং একটি N95 অথবা KN95 মাস্ক (রেসপিরেটর) পরুন যা আপনার মুখ ও নাককে আবৃত করে।

বর্জ্য নিষ্পত্তিকরণ

যে সব ব্যক্তি মাঙ্কিপক্সে আক্রান্ত হয়েছেন তারা তাদের বর্জ্যগুলিকে নিজেদের এবং শুধুমাত্র এই ধরনের বর্জ্য ফেলার পাত্রেই ফেলবেন, যা একটি আবর্জনার থলির সাথে সারিবদ্ধ করে রাখতে হবে।

যে সব কর্মস্থলগুলিতে নিয়মিতভাবে চিকিৎসাজনিত বর্জ্য নিয়ে কাজ করা হয় সেখানে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার সাথে যুক্ত সমস্ত বর্জ্যগুলিকে একটি আলাদা আবর্জনার থলিতে রাখতে হবে এবং নিয়মিত চিকিৎসাজনিত বর্জ্যগুলির সাথে নিষ্পত্তি করতে হবে। যে সব কর্মস্থলগুলিতে নিয়মিতভাবে চিকিৎসাজনিত বর্জ্য নিয়ে কাজ করা **হয় না** সেখানে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার সাথে যুক্ত সমস্ত বর্জ্যগুলিকে একটি আলাদা আবর্জনার থলিতে রাখতে হবে, সেই থলিটিকে অন্য আরেকটি থলিতে ঢোকাতে হবে এবং সেটিকে সাধারণ আবর্জনার মধ্যে ফেলে দিতে হবে।

জীবাণুনাশক পদার্থ ব্যবহারের আগে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন করা

সংক্রমিত বস্তুকণাগুলিকে ছড়িয়ে পড়া থেকে আটকাতে জল দিয়ে পরিষ্কারের পদ্ধতি ব্যবহার করুন। কোন পৃষ্ঠতলের ধুলো ঝাড়বেন না বা ঝাড়ু ব্যবহার করে পরিষ্কার করবেন না।

- মেঝেতে, বিভিন্ন পৃষ্ঠতলগুলিতে এবং বারংবার হাত দেওয়া হয় এমন জিনিসগুলি যেমন দরজার হাতল, বিদ্যুতের সুইচগুলিতে জীবাণুনাশক পদার্থ ব্যবহারের আগে সাবান বা ডিটার্জেন্ট ও জল দিয়ে ভালকরে পরিষ্কার করে নিন (এগুলিতে লেগে থাকা মাটি, নোংরা বা আবর্জনা দূর করার জন্য)।
- নিরাপদে ও কার্যকরীভাবে ব্যবহারের জন্য পরিষ্কার করার সামগ্রীগুলি ও জীবাণুনাশক পদার্থগুলির লেবেলে থাকা নির্দেশগুলিকে সবসময় মেনে চলুন।

কঠিন পৃষ্ঠতল ও বস্তুগুলিকে জীবাণুমুক্তকরণ

কঠিন পৃষ্ঠতল ও বস্তুগুলির মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে টেবিল, ডেস্ক, দরজার হাতল, টয়লেট ফ্লাশের হাতল, কল, বিদ্যুতের সুইচ এবং খেলনাগুলি।

- কঠিন পৃষ্ঠতল ও বস্তুগুলির উপর EPA-এর তালিকায় থাকা জীবাণুনাশক পদার্থগুলিকে ব্যবহার করুন। সংস্পর্শের সময় ও ব্যবহারের জন্য প্রদত্ত নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।
- জীবাণুনাশক পদার্থগুলিকে পর্যাপ্ত বায়ুচলাচল করে এমন স্থানে ব্যবহার করুন।
- জীবাণুনাশক পদার্থগুলিকে মেশাবেন না। ব্লিচের সাথে কখনই অ্যামোনিয়ে মেশাবেন না।

নরম পৃষ্ঠতল, কার্পেট এবং গৃহসজ্জার আসবাবপত্র

- ধোয়া যেতে পারে এবং মাঙ্কিপক্স হয়েছে এমন কোন মানুষ ব্যবহার করে থাকতে পারেন এমন যে কোন জিনিস (যেমন বালিশ এবং কম্বল) ধুয়ে ফেলুন। ধোয়ার জিনিসগুলিকে কীভাবে সাবধানতার সাথে ধোবেন সে সংক্রান্ত আরও তথ্যের জন্য **on.nyc.gov/monkeypox-laundry-be** অথবা **on.nyc.gov/monkeypox-commercial-laundry-be** (ধোপাখানা, ড্রাই ক্লিনার এবং লন্ড্রি পরিষেবার জন্য) দেখুন।

- যে সব ব্যক্তি মাঙ্কিপক্সে আক্রান্ত তাদের উচিৎ সেই সব নরম ও ছিদ্রযুক্ত পৃষ্ঠতল আছে এমন বস্তুগুলির ব্যবহার সীমিত করা যেগুলিকে তারা অসুস্থ থাকাকালীন সময় ধুতে দেওয়া যাবে না। নরম ও ছিদ্রযুক্ত পৃষ্ঠতল আছে এমন সেই সব বস্তুগুলিকে ধুতে পাঠানোর আগে বা ফেলে দেবার আগে সেগুলির উপর ঢাকনা দিয়ে রাখুন।
- মাঙ্কিপক্সে আক্রান্ত ব্যক্তি ব্যবহার করেছেন এমন যে কোন গৃহসজ্জার আসবাবপত্রগুলির উপর বাষ্প চালনা করুন।

আরো তথ্যের জন্য, **nyc.gov/monkeypox**।

পরিস্থিতি অনুযায়ী NYC স্বাস্থ্যদপ্তর তার সুপারিশগুলি পরিবর্তন করতে পারে। 8.18.22 Bengali