সমবেত আবাসন ব্যবস্থায় (Residential Congregate Settings) মাঙ্কিপক্স সংক্রান্ত পথনির্দেশ ও সংস্থানসমূহ

এই নথি নিউ ইয়র্ক সিটিতে (New York City, NYC) সমবেত আবাসন ব্যবস্থায় মাঙ্কিপক্স প্রতিরোধ, পরিচর্যা ও প্রতিক্রিয়া সম্পর্কে পথনির্দেশ দেয় এবং এতে নিম্নোক্ত বিষয়ে তথ্যাবলী রয়েছে:

- মাঙ্কিপক্সের লক্ষণসমূহ ও সংক্রমণ
- সংক্রমণ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণের উপায়সমূহ
- আইসোলেশন সম্পর্কে আবাসিক ও কর্মীদের পথনির্দেশ
- টিকাকরণ
- চিকিৎসা ও পরিচর্যা
- অতিরিক্ত সংস্থান ও তথ্যসূত্র

সমবেত আবাসন ব্যবস্থা হল এমন যেন কোন স্থান যেখানে পরস্পরের সাথে সম্পর্ক নেই এমন লোকেরা থাকেন, তারা একে-অপরের ঘনিষ্ঠ হতে পারেন এবং অন্তত একটি সাধারণ কক্ষে একত্রে ব্যবহার করেন (যেমন শোবার ঘর, রান্নাঘর, অথবা বাথরুম)। NYC-র বহু সমবেত আবাসন ব্যবস্থাগুলিই অন্যান্য শহর, রাজ্য সরকার বা কেন্দ্রিয় সরকারের বিভিন্ন নিয়মাবলী ও নির্দেশিকার অধীন। সংগঠনগুলিরও উচিৎ তাদের অনুমোদনকারী বা লাইসেন্স প্রদানকারী কর্তৃপক্ষদের দ্বারা তাদের ব্যবস্থার প্রকারের জন্য প্রদত্ত পথনির্দেশ পর্যালোচনা করা। কলেজ ও বিশ্ববিদ্যালয়গুলির এই নথিটি পর্যালোচনা করে দেখা উচিৎ যার শিরোনাম হল **"Questions and Answers Regarding Monkeypox for Administrators and Staff of Institutions of Higher Education Such as College and Universities" (কলেজ ও বিশ্ববিদ্যালয়গুলির মতো উচ্চ শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানগুলির প্রশাসক ও কর্মচারিবর্গের জন্য মাঙ্কিপক্স সংক্রান্ত প্রশ্নোত্তর)** (যেটি এখানে উপলভ্য রয়েছে **health.ny.gov/Higher_Ed_FAQ**)।

মাঙ্কিপক্সের লক্ষণসমূহ ও সংক্রমণ

মাঙ্কিপক্স একটি ছোঁয়াচে রোগ যা মাঙ্কিপক্স ভাইরাসের কারণে হয়। এটির ফলে ঘা হতে পারে যা পিম্পল বা ফোস্কার মতো দেখাতে পারে, স্পর্শে শক্ত বলে অনুভূত হতে পারে এবং কেন্দ্রে গর্তের মত থাকতে পারে। ধীরে ধীরে, ঘাগুলির উপর একটি শক্ত আবরণ পড়ে, এবং পরে সেটি খসে পড়ে। ঘা সারা শরীরে বা নির্দিষ্ট অংশে হতে পারে, যেমন মুখ, হাত বা পায়ে বা মুখের আশেপাশে বা ভিতরে, যৌনাঙ্গ বা মলদ্বারে হতে পারে।

কিছু মানুষের ফ্লুয়ের মতো উপসর্গও থাকে — যেমন জ্বর, কাঁপুনি, গলাব্যথা, গ্রন্থি ফোলা, মাথাব্যথা ও ক্লান্তি — ঘাগুলি ওটার আগে বা সেই সময়ে। লক্ষণগুলি সাধারণত ভাইরাসের প্রভাবাধীন হবার 3 থেকে 17 দিন পর থেকে দেখা দিতে শুরু করে (কিন্তু ঘাগুলি 21 দিন অবধি না-ও দেখা যেতে পারে) এবং তা দুই থেকে চার সপ্তাহ স্থায়ী হতে পারে।

ভাইরাসে আক্রান্ত এমন কোনো ব্যক্তির ঘায়ের সাথে সরাসরি সংস্পর্শের মাধ্যমে মাঙ্কিপক্স সাধারণত সবচেয়ে বেশি ছড়ায়। এই প্রাদুর্ভাবে মাঙ্কিপক্স মূলত নিকট, ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শ যেমন মুখ, পায়ুপথে এবং যোনিপথে সঙ্গম, চুম্বন, আলিঙ্গন এবং মাসাজের সময় ছড়িয়ে পড়েছে। এছাড়াও মাঙ্কিপক্সে সংক্রামিত ব্যক্তির দ্বারা ব্যবহৃত জামাকাপড়, বিছানাপত্র বা অন্যান্য জিনিসপত্রের (যেমন কাপ বা থালাবাসন) সংস্পর্শে আসা থেকেও ছড়াতে পারে, অথবা দীর্ঘ সময় ধরে এইসব ব্যক্তিদের খুব কাছাকাছি থাকলে তাদের নিঃশ্বাস নিঃসৃত তরলকণা নিঃশ্বাসের সাথে শরীরের ভিতরে প্রবেশ করার মাধ্যমেও ছড়াতে পারে। লিঙ্গ বা যৌন অভিরুচির ধরন নির্বিশেষে যে কেউ মাঙ্কিপক্সে আক্রান্ত হতে পারে। মাঙ্কিপক্সের কারণে গুরুতর অসুস্থ হবার ঝুঁকি সেই সব লোকেদের মধ্যে বেশি যাদের HIV বা এমন কোন অসুস্থতা রয়েছে যা তাদের শরীরের রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতাকে দুর্বল করে, বা যাদের অ্যাটপিক ডার্মাটাইটিসের (এগজিমার) ইতিহাস রয়েছে।

আইসোলেশন ও প্রভাবাধীন হওয়া সংক্রান্ত পথনির্দেশ

আইসোলেশন

- মাঙ্কিপক্সের লক্ষণ রয়েছে এমন লোকেদের যত দ্রুত সম্ভব চিকিৎসাগাত মূল্যায়নের জন্য পাঠান।
    - যে সব লোকেদের মধ্যে মাঙ্কিপক্সের লক্ষণগুলি রয়েছে তাদের পরক্ষীর ফলাফাল আসা অবধি তাদেরকে অন্যদের থেকে আলাদা একটি ঘরে আলাদা করে রাখুন।
- সমবেত আবাসন ব্যবস্থায়, মাঙ্কিপক্সের পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ আসা যে কোন ব্যক্তি **উচিৎ নিজেকে আলাদা করে রাখা** যতক্ষণ না সমস্ত ঘাগুলি সেরে যাচ্ছে এবং ত্বকে নতুন চামড়ার পরৎ তৈরি হচ্ছে, যার জন্য দুই থেকে চার সপ্তাহ অবধি সময় লাগতে পারে।
    - আইসোলেশনে থাকার ঘরটি এমন হতে হবে যার দরজা বন্ধ রাখা যাবে।
    - একটি আলাদা বাথরুম যদি না থাকে, তাহলে প্রতিবার ব্যবহারের পর বাথরুমের তাকগুলি, টয়েলেট সিট এবং কলগুলিকে মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের পরিবেশরক্ষা কার্যক্রম (U.S. Environmental Protection Agency, EPA)–এর অধীনে নিবন্ধীভুক্ত জীবাণুনাশক পদার্থ দিয়ে মুছে ফেলুন।
    - যখন সম্ভব হবে, মাঙ্কিপক্সে আক্রান্ত ব্যক্তিরা তাদের নিজেদের জন্য নির্ধারিত আবর্জনার পাত্র ব্যবহার করবেন, যেগুলিকে তাদের আইসোলেশনে থাকার জায়গাতেই সারিবদ্ধভাবে রাখতে হবে।
- মাঙ্কিপক্স নিশ্চিত করা হয়েছে এমন লোকেদের নিম্নোক্ত অতিরিক্ত পূর্বসতর্কতাগুলিকে মেনে চলতে হবে যতদিন না তাদের ঘাগুলি পুরোপুরি সেরে যাচ্ছে এবং ত্বকে নতুন চামড়ার পরৎ তৈরি হচ্ছে:
    - মৌখিক, পায়ুপথে, বা যোনিপথে সেক্স করবেন না, বা অন্য কোনভাবে কাছাকাছি যাবেন না বা ঘনিষ্ঠ হবেন না।
    - আপনার হাত প্রায়শই সাবান এবং পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন বা অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন, বিশেষ করে ঘাগুলির সাথে সরাসরি সংস্পর্শের পরে।
    - সেই সব নরম ও ছিদ্রযুক্ত উপরিতলগুলিকে স্পর্শ করা সীমিত করুন যেগুলিকে ধোয়া যাবে না যেমন গৃহসজ্জার আসবাবপত্র। নরম ও ছিদ্রযুক্ত পৃষ্ঠতল আছে এমন সেই সব বস্তুগুলিকে ধুতে পাঠানোর আগে বা ফেলে দেবার আগে সেগুলির উপর ঢাকনা দিয়ে রাখুন।
    - লোকেদের যদি তাদের আইসোলেনে থাকার স্থান ছেড়ে কোথাও যেতে হয়, তাহলে তাদের উচিৎ:
        - ব্যান্ডেজ বা কাপড় দিয়ে তাদের সমস্ত ঘাগুলিকে ঢেকে ফেলা (হাতে ঘা থাকলে হাতেও দস্তানা পরে নিতে হবে)।

- একটি আঁটসাঁট মাস্ক পরুন।
- শারীরিক সংস্পর্শ এবং জনাকীর্ণ জায়গা এড়িয়ে চলুন।
- সর্বসাধারণের শৌচাগার বা একাধিক ব্যক্তির সাথে ব্যবহার করা বাথরুম ব্যবহারের পর তার টয়লেট সিট জীবাণুনাশক দিয়ে মুছে ফেলুন।
- আপনার পোশাক, তোয়ালে, বিছানা অন্যদের ব্যবহার করতে বা স্পর্শ করতে **দেবেন না**।
- থালা, খাবার, পানীয় বা বাসনপত্র শেয়ার **করবেন না**।

- পরীক্ষার ফলাফলের জন্য অপেক্ষায় থাকাকালীন **কর্মীদের কাজের বাইরে থাকা উচিৎ**। মাঙ্কিপক্সের পরীক্ষার ফল পজিটিভ এসেছে এমন কর্মীদের ততদিন অবধি কাজে ফেরা উচিৎ নয় যতদিন না তাদের সমস্ত ঘাগুলি সেরে যাচ্ছে এবং ত্বকে নতুন চামড়ার পরৎ তৈরি হচ্ছে।
  - আরো তথ্যের জন্য, **on.nyc.gov/monkeypox-non-health-care-workplaces**

সংস্পর্শের অনুসন্ধান

- বেশিরভাগ কার্যকলাপের সময় মাঙ্কিপক্স সংক্রমণের ঝুঁকি কম।
- উচ্চ-মাত্রায় প্রভাবাধীন হওয়াকে এই মুহূর্তে রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্র (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) যেভাবে সংজ্ঞায়িত করেছে তা হল, মাঙ্কিপক্স নিশ্চিত করা হয়েছে এমন যে কোন ব্যক্তির সাথে তার এই রোগের লক্ষণগুলি থাকাকালীন নিম্নোক্ত সংস্পর্শগুলি:
  - যৌনসংসর্গ, মৌখিক, পায়ুপথে বা যৌনিপথে সেক্স
  - কাছাকাছি, ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শ, জড়িয়ে ধরা, আদর করা বা চুম্বন করা সমেত
  - মাঙ্কিপক্স নিশ্চিত করা হয়েছে এমন কোন লোকের ঘা বা শরীরের তরলে সাথে অথবা তাদের ঘা বা শরীরের তরলের সংস্পর্শে এসেছে এমন কোন জিনিসপত্রের সাথে (যেমন জামাকাপড় এবং অন্তর্বাস) আপনার কাটা ত্বক বা মিউকাস মেমব্রেনের সংস্পর্শে আসা
    - আরও তথ্যের জন্য **cdc.gov/poxvirus/monkeypox/clinicians/clinical-guidance.html** দেখুন এবং **"Monitoring Persons Exposed" (প্রভাবাধীন ব্যক্তিদের উপর নজরদারি)**-তে ক্লিক করুন।
- মাঙ্কিপক্সের প্রভাবাধীন হওয়া লোকেদের জন্য এখনও কোয়ারেন্টাইনের সুপারিশ করা হচ্ছে না।
- মাঙ্কিপক্সের প্রভাবাধীন হওয়া লোকেদের লক্ষণ দেখা দিচ্ছে কিনা তা দেখার জন্য 21 দিন ধরে তাদের উপর নজর রাখতে হবে। মাঙ্কিপক্সের লক্ষণ রয়েছে এমন লোকেদের আইসোলেশনে রাখতে হবে এবং যত দ্রুত সম্ভব চিকিৎসাগত মূল্যায়নের জন্য পাঠাতে হবে।

<u>সংক্রমণ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ</u>

পরিষ্কার করা:

- আপনি আপনার সমবেত আবাসন ব্যবস্থাটিকে নিয়মিতভাবে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখার রুটিন মেনে চলতে পারেন যদি না মাঙ্কিপক্স নিশ্চিত করা হয়েছে এমন কাউকে চিহ্নিত করা হয়।
- মাঙ্কিপক্সের লক্ষণগুলি রয়েছে এমন অবস্থায় কেউ যদি আপনাদের সমবেত আবাসন ব্যবস্থায় বর্তমানে থাকেন বা অতীতে থেকে থাকেন, তাহলে অতিরিক্ত পরিষ্কারের কাজ লাগু করা যেতে পারে।
  - মাঙ্কিপক্স ভাইরাসের দমনে একাধিক EPA-নিবন্ধীভুক্ত জীবাণুনাশক পদার্থগুলিকে ব্যবহার করা যেতে পারে।

        ▪ EPA–নিবন্ধীভুক্ত জীবাণুনাশকগুলির একটি তালিকা পেতে **bit.ly/epa-disinfectants-list** দেখুন।
    - প্রথমত, বারংবার স্পর্শ করা হয়ে এমন উপরিতলগুলিকে এবং জিনিসপত্রগুলিকে, যেমন দরজার হাতল, আলোর সুইচ, এবং নোংরা জায়গাগুলিকে সাবান ও পানি দিয়ে অথবা ডিটারজেন্ট দিয়ে পরিষ্কার করুন।
    - ভিজে জিনিস দিয়ে পরিষ্কারের পদ্ধতি ব্যবহার করুন, যেমন তরল জিনিস দিয়ে বা ভিজে নেতা দিয়ে। ভ্যাকুয়াম ক্লিনার দিয়ে পরিষ্কার করা, ড্রাই–ক্লিন করা এবং ঝাড়ু দিয়ে পরিষ্কার করা থেকে বিরত থাকুন।
    - শক্ত উপরিতলগুলিকে জীবাণুনাশক দিয়ে পরিষ্কার করুন। ঘনত্ব, সংস্পর্শে থাকার সময়, যত্ন নেওয়া এবং ব্যবহার সংক্রান্ত উৎপাদকের নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।
    - নরম উপরিতলগুলি ও গৃহসজ্জার আসবাবপত্রগুলির ক্ষেত্রে, ছিদ্রযুক্ত তলগুলি ভীষণভাবে সংক্রামিত হয়ে থাকলে সেগুলিকে বাষ্প দ্বারা পরিষ্কারের কথা ভাবুন।
    - আপনার ভবনটি যদি একটি স্বাস্থ্যপরিচর্যা কেন্দ্র হিসেবে নিবন্ধীভুক্ত হয়ে থাকে, তাহলে **cdc.gov/poxvirus/monkeypox/clinicians/infection-control.html** দেখুন এবং **"Infection Control in Healthcare Settings"** (**স্বাস্থ্যপরিচর্যা কেন্দ্রগুলিতে সংক্রণ নিয়ন্ত্রণ**)–এ ক্লিক করুন।

বর্জ্য নিষ্পত্তিকরণ

- নোংরা জিনিসগুলিকে, যেমন ব্যান্ডেজ, পেপার টাওয়েল এবং খাবারের প্যাকেটগুলিকে ও অন্যান্য সাধারণ আবর্জনাগুলিকে একটি সিল করা থলেতে রাখুন।
- ব্যবহৃত সমস্ত ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (Personal Protective Equipment, PPE) এবং অন্যান্য ফেলে দেবার মতো জিনিসপত্রগুলিকে একটি থলেতে রাখুন যাতে সেগুলিকে অন্যান্য আর্জনার সাথে ফেলে দেবার আগে তার মুখটিকে বেঁধে রাখে যেতে পারে।
- যে সব কেন্দ্রগুলিতে 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 কেন্দ্রগুলিতে 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।

কাচার জিনিস

- সম্ভাব্য সংক্রামিত সমস্ত জিনিসপত্রগুলিকে, যেমন জামাকাপড়, বিছানার চাদর, তোয়ালে ইত্যাদি, কাচার আগে এবং ঘরটিরে জীবাণুমুক্ত করার আগে একটি কাপড়ের বা প্লাস্টিকের থলেতে জড়ো করুন।
- যদি সম্ভব হয়, মাঙ্কিপক্সে আক্রান্ত লোকেদের তাদের নিজেদের কাচার জিনিসপত্রগুলি নিয়ে নিজেদেরকেই কাজ করতে হবে এবং কাচতে হবে।
- জামাকাপড় বা অন্তর্বাসগুলিকে ঝাঁকাবেন না, কারণ তা করলে সংক্রামিত বস্তুকণগুলি চারিদিকে ছড়িয়ে পড়বে।
- কাচার জিনিসগুলিকে অন্য লোকেদের কাচার জিনিসের সাথে মেশাবেন না।

- জামাকাপড়ের লেবেলে সবচেয়ে বেশি যে তাপমাত্রায় কাচার নির্দেশ রয়েছে সেই তাপমাত্রাতেই সেগুলিকে কাচুন ও শোকান। ডিটার্জেন্টের গায়ের লেবেন ও নির্দেশাবলী মেনে চলুন। কাচার জন্য রাখা নোংরা জিনিসপত্রগুলির ব্যবহৃত প্লাস্টিকের আর্বজনার থলেগুলিকে বাইরে ফেলে দিন। কাচা যায় এমন জামাকাপড় রাখার থলেগুলিকে জামাকাপড়গুলির সাথেই কাচুন।
- নোংরা কাপড়-চোপড়গুলি নিয়ে নাড়াচাড়া করার পর সাবান ও পানি দিয়ে ধোন অথবা সেই সব অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজারগুলি হাত পরিষ্কার করুন যেগুলিতে অন্তত 60 % অ্যালকোহল রয়েছে।
- আরো তথ্যের জন্য, **on.nyc.gov/monkeypox-laundry**

PPE

- আইসোলেশনের স্থানে প্রবেশের আগে কর্মীদের ও অন্যান্য লোকেদের গাউন, দস্তানা, চোখের সুরক্ষা পরিধান এবং রেসপিরেটর (যেমন, KN95, N95 বা অন্যান্য উচ্চমানের মাস্ক) পরতে হবে।
- বর্জ্য পরিষ্কার করা বা তা নিয়ে কাজ করার সময়, কর্মীদের ও অন্যান্য লোকেদের তাদের গোটা দেহকে আবৃত করে এমন পোশাক পরতে হবে, একবার ব্যবহারের পর ফেলে দিতে হবে এমন দস্তানা পরতে হবে, এবং একটি N95 অথবা KN95 মাস্ক (রেসপিরেটর) পরুন যা তাদের মুখ ও নাককে আবৃত করে।
- মাঙ্কিপক্সের সংক্রণ নিশ্চিত করা হয়েছে বা সন্দেহ করা হচ্ছে এমন লোকেদের কাচার জিনিসপত্র নিয়ে কাজ করার সময় কর্মীদের গাউন, দস্তানা, চোখের সুরক্ষা পরিধান এবং আঁটসাঁট করে একটি N95 বা KN95 রেসপিরেটর পরতে হবে।
- PPE খুলে ফেলার পর, সাবান ও পানি দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলুন। হাত ধোবার পর অন্তত 60 % অ্যালকোহল রয়েছে এমন একটি অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহারে কথাও ভাবতে পারেন।

টিকাকরণ

- সম্প্রতি মাঙ্কিপক্সের প্রভাবাধীন হয়ে থাকতে পারেন এমন যোগ্যতাসম্পন্ন লোকেরা JYNNEOS টিকা নিতে পারেন। মাঙ্কিপক্স ভাইরাসের সংস্পর্শে আসা লোকেদের মাঙ্কিপক্স প্রতিরোধের জন্য JYNNEOS টিকা অনুমোদিত হয়েছে। সাম্প্রতিককালে মাঙ্কিপক্সের প্রভাবাধীন হওয়া লোকেরা যদি টিকা নেন তাহলে তা তাদের মাঙ্কিপক্সে আক্রান্ত হবার সম্ভাবনা কমায় এবং সংক্রামতি হয়ে পড়লে লক্ষণগুলির তীব্রতার সম্ভাবনাও কমায়।
  - যে সব মানুষ মাঙ্কিপক্সের প্রভাবাধীন হয়েছেন তাদের জন্য টিকার সুপারিশ করা যায় কিনা তার পরামর্শ দেবার জন্য NYC স্বাস্থ্য ও মানসিক স্বাস্থ্যবিধি দপ্তর (NYC Department of Health and Mental Hygiene) সেই সব লোকেদের সাথে যোগাযোগ করবে, এবং যদি দেওয়া যায় তাহলে তাদের টিকা নিতে সাহায্য করবে।
- টিকা, আপনার অভিবাসনগত অবস্থা বা আপনি কোথায় থাকেন তা নির্বিশেষে, বিনামূল্যে পাওয়া যাবে এবং তা উপলভ্য রয়েছে।
- JYNNEOS টিকা নেবার জন্য একটি সময় নির্ধারণ করতে, 877-829-4692 নম্বরে কল করুন অথব **vaccinefinder.nyc.gov** দেখুন।
- JYNNEOS টিকা সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য **on.nyc.gov/jynneos-vaccine-faq** দেখুন।
- প্রভাবাধীন হওয়ার কথা **জানা নেই** এমন লোকেদের জন্য টিকা নেবার বর্তমান যোগ্যতা সম্পর্কে সাম্প্রতিকতম তথ্য পেতে **nyc.gov/health/monkeypox** দেখুন।

- টিকার উপলভ্যতা সম্পর্কে সাম্প্রতিকতম তথ্য পেতে, "MONKEYPOX" লিখে 692-692 নম্বরে একটি টেক্সট মেসেজ পাঠিয়ে দিন।

চিকিৎসা ও পরিচর্যা

মাঙ্কিপক্সের জন্য অনুমোদিত কোনো নির্দিষ্ট চিকিৎসা নেই। তবে, Tecovirimat (TPOXX) নামক একটি অ্যান্টিভাইরাল, যা গুটিবসন্তের চিকিৎসার জন্য অনুমোদিত, এমন লোকদের জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে যারা গুরুতর অসুস্থতার ঝুঁকিতে রয়েছেন বা যাদের মাঙ্কিপক্সের গুরুতর লক্ষণ রয়েছে। আপনার ব্যথা, ফোলা এবং চুলকানি কমাতে একজন স্বাস্থ্যপরিচর্যা প্রদানকারী আপনাকে TPOXX ও সেই সঙ্গে মাউথওয়াশ, জেল এবং অন্যান্য ওষুধ-বিষুধ প্রেসক্রিপশন করে দিতে পারেন, এবং ওষুধের দোকান থেকে কিনে ব্যবহার করতে পারেন এমন ওষুধ-বিষুধের ব্যাপারেও পরামর্শ দিতে পারেন। মাঙ্কিপক্সে আক্রান্ত হয়েছেন এমন লোকেদের পরিচর্যা সংক্রান্ত অতিরিক্ত পরামর্শের জন্য এবং প্রেসক্রিপশন-বহির্ভুত ওষুধ-বিষুধ ব্যবহার করে লক্ষণগুলিকে প্রশমিত করতে ও আরোগ্যে সাহায্যের জন্য **on.nyc.gov/monkeypox-when-sick** দেখুন।

মাঙ্কিপক্সের কারণে গুরুতর অসুস্থতার মধ্যে জ্বর, ক্ষতের সংখ্যা দ্রুত বৃদ্ধি, বিভ্রান্তি, ঘাড় আড়ষ্ট হয়ে যাওয়া, শ্বাস নিতে অসুবিধা, খিঁচুনি, ডায়রিয়া এবং বমি অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। লক্ষণগুলির অবনতি হলে একজন চিকিৎসকের সাথে যোগাযোগ করুন, যার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে ব্যথা, লালভাব বা ফোলা বাড়া; ঘাগুলি থেকে ঘোলাটে বা দুধের মতো দেখতে তরল নিঃসৃত হতে দেখা যায়; অথবা ব্যথা যদি এতটাই বেড়ে যায় যে, খেতে, বসতে বা বাথরুমে যেতে অসুবিধা হয়। পরিস্থিতি জরুরি হয়ে উঠলে, **911** নম্বরে কল করুন।

<u>অতিরিক্ত সংস্থান ও তথ্যসূত্র</u>

- NYC-র সমবেত আবাসন ব্যবস্থাগুলি N95 ও অন্যান্য রেসপিরেটর এবং জাতীয় পেশাগত নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্য প্রতিষ্ঠান (National Institute for Occupational Safety and Health) দ্বারা অনুমোদিত PPE, PPE পরিষেবা কেন্দ্র (PPE Service Center)-এর মাধ্যমে পাবার জন্য যোগ্য বলে বিবেচিত হতে পারে। আপনার যদি যোগ্যতা ও অভিগম্যতা নিয়ে কোন প্রশ্ন থাকে, তাহলে **ppesupport@health.nyc.gov**-এ ইমেল করুন।
- God's Love We Deliver সংস্থাটি এই মুহূর্তে সেই সমস্ত লোকেদের 30 দিন অবধি **খাদ্য প্রদান করছে** যারা মাঙ্কিপক্সে আক্রান্ত হয়েছেন। আরও জানার জন্য বা আবেদন পেশ করতে **glwd.org** দেখুন।
- নিউ ইয়র্ক সিটির স্বাস্থ্যদপ্তর (NYC Health Department) সেই সব যোগ্যতাসম্পন্ন লোকেদের জন্য সীমিত সংখ্যক আইসোলেশন শয্য রেখেছে যারা মাঙ্কিপক্সে আক্রান্ত এবং যাদের অন্য কোনভাবে নিরাপদে আইসোলেশনে থাকার ক্ষমতা নেই। আরও তথ্যের জন্য অথবা আপনার ব্যবস্থায় নিজের স্থানেই আইসোলেশনে থাকার জন্য সহায়তা পেতে **isolationrequests@health.nyc.gov**-এ ইমেল করুন।
- Access NYC নিউ ইয়র্কবাসীদেরকে জরুরী পরিস্থিতিতে নগদ টাকা বা খাদ্যের মত সুবিধা পেতে সাহায্য করে। আরো তথ্যের জন্য, **access.nyc.gov**এ যান।
- NYC-তে বা Westchester County অথবা Long Island-এ বসবাসকারী কম আয়সম্পন্ন, বিমা আওতাভুক্ত নয় এমন লোকেদের জন্য ক্ষমতায়নের জন্য স্বাস্থ্যতথ্য সাধনী (Health Information Tool for Empowerment, HITE) স্বাস্থ্য ও সামাজিক পরিষেবাগুলির জন্য একটি অনলাইন নির্দেশিকা প্রদান করে। আরও তথ্যের জন্য **hitesite.org** দেখুন।

- যে সব স্বাস্থ্যপরিচর্যা প্রদানকারীরা তাদের রোগীদের TPOXX-এর প্রেসক্রিপশন করতে চান, তারা সাহায্যের জন্য **MPXtherapeutics@health.nyc.gov**-এ ইমেল করতে পারেন।
- একজন স্বাস্থ্যপরিচর্যা প্রদানকারীকে খুঁজে পেতে বা তাদের সাথে কথা বর জন্য, নিউ ইয়র্কবাসীগণ **311** বা 844-692-4629 নম্বরে কল করতে পারেন, অথবা **nyc.gov/health/map** বা **expresscare.nyc** দেখতে পারেন।
- NYC Well একটি বিনামূল্যের ও গোপনীয় মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সাহায্যের লাইন। NYC Well কর্মীরা 24/7 উপলভ্য এবং সংক্ষিপ্ত কাউন্সেলিং এবং পরিচর্যার রেফারেল প্রদান করতে পারেন 200 টিরও বেশি ভাষায়। 888-692-9355-এ কল করুন।
- নিউ ইয়র্ক সিটির স্বাস্থ্যদপ্তরের মাঙ্কিপক্স সংক্রান্ত সাপ্তাহিক সমাচারপত্রের জন্য সাইন-আপ করতে **MPVnews@health.nyc.gov**-এ ইমেল করুন।
- আপনার সংগঠনের জন্য একটি উপস্থাপনার অনুরোধ করতে, NYC স্বাস্থ্যদপ্তরের স্পিকার্স ব্যুরো (NYC Health Department's Speaker's Bureau)-এ একটি অনুরোধের ফর্ম দাখিল করুন (যা **survey.alchemer.com/s3/6886844/Speaker-Request-Form**-এ উপলভ্য রয়েছে)।
- নিম্নোক্ত মাঙ্কিপক্স সংক্রান্ত পথনির্দেশ নিউ ইয়র্ক রাজ্যের স্বাস্থ্যদপ্তর (New York State Department of Health, NYSDOH) এবং CDC-র ওয়েবসাইটগুলিতে পাওয়া যেতে পারে:
  - স্বাস্থ্যপরিচর্যা প্রদানকারী কেন্দ্রগুলিতে মাঙ্কিপক্সের ঘটনাসমূহ (NYSDOH): **health.ny.gov/diseases/communicable/zoonoses/monkeypox/providers/docs/2022-07-25_guidance_for_congregate_healthcare_settings.pdf** দেখুন।
  - স্বাস্থ্যপরিচর্যা-বহির্ভুত সমবেত ব্যবস্থাগুলিতে মাঙ্কিপক্সের ঘটনাসমূহ (NYSDOH): **health.ny.gov/diseases/communicable/zoonoses/monkeypox/providers/docs/2022-07-25_guidance_for_congregate_non-healthcare_settings.pdf** দেখুন।
  - স্বাস্থ্যপরিচর্যা-বহির্ভুত ব্যবস্থাগুলিকে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখার ও সংক্রমণমুক্ত রাখার পথনির্দেশ: মাঙ্কিপক্সে ক্ষেত্রে আইসোলেশন থাকাকালীন ও তৎপরবর্তী (NYSDOH): **health.ny.gov/diseases/communicable/zoonoses/monkeypox/docs/cleaning_and_disinfection_guidance.pdf** দেখুন।
  - সমবেত বসবাসের ব্যবস্থাগুলিতে মাঙ্কিপক্স ছড়িয়ে পড়া কমানোর জন্য বিবেচ্য বিষয়গুলি (CDC): **cdc.gov/poxvirus/monkeypox/community/congregate.html** দেখুন।
- মাঙ্কিপক্স সংক্রান্ত শিক্ষামূলক উপকরণ ও অতিরিক্ত তথ্যাবলীর জন্য দেখুন:
  - **nyc.gov/health/monkeypox**
  - **health.ny.gov/diseases/communicable/zoonoses/monkeypox**
  - **cdc.gov/poxvirus/monkeypox/index.html**
  - **who.int/news-room/fact-sheets/detail/monkeypox**
- বর্ণবিদ্বেষের কারণে সৃষ্ট স্বাস্থ্যগত বৈষম্য সম্পর্কে উপলব্ধি ও প্রতিকারের ক্ষেত্রে বর্ণবিদ্বেষ সংক্রান্ত ব্যাপারে পারদর্শিতা থাকাটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ বিষয়।
  - নিউ ইয়র্কবাসীদের স্বাস্থ্যের বিষয়গুলিকে প্রভাবিত করে এমন সামাজিক ও জাতিগত অবিচার সম্পর্কে উপলব্ধি করতে ও তার প্রতিকার করতে লোকেদের ও বিভিন্ন সংগঠনগুলিকে সাহায্যের জন্য NYC স্বাস্থ্য দপ্তর (NYC Health Department)-এর টুলকিট পেতে **nyc.gov/health**-এ যান এবং সেখানে গিয়ে **"race to justice"** (**রেস টু জাস্টিস**)-এর খোঁজ করুন।
  - নিউ ইয়র্ক রাজ্যের মানসিক স্বাস্থ্যদপ্তর (NYS Office of Mental Health)-এর বৈচিত্র্য ও অন্তর্ভুক্তিকরণের সংস্থানসমূহের একটি তালিকার জন্য **omh.ny.gov**-এ যান এবং সেখানে

গিয়ে **"diversity and inclusion resources"** (**বৈচিত্র্য ও অন্তর্ভুক্তিকরণের সংস্থানসমূহ**) -এর খোঁজ করুন।