

আপনার Mpox হলে কীভাবে নিরাপদে আপনার কাপড় ধোবেন

Mpox (পূর্বে মাক্সিপক্স বলে পরিচিত) একটি সংক্রামক রোগ যা একটি অর্থেপক্সোভাইরাসের সংক্রমণের মাধ্যমে ছড়ায়। Mpox সব চেয়ে বেশি ছড়ায় আক্রান্ত ব্যক্তির ফুসকুড়ি বা ঘায়ের সরাসরি সংস্পর্শে আসার মাধ্যমে বা তাদের ব্যবহৃত পোশাক, বিছানা বা অন্যান্য জিনিসের সরাসরি সংস্পর্শে আসার কারণে।

Mpox ছড়ানোর সম্ভাবনা হ্রাস করুন

আপনার শরীরে যদি ফুসকুড়ি বা ঘা থাকে, এমন কাপড় পড়ুন যা মেশিনে ধোয়া যায়। সম্ভব হলে নিজের কাপড় নিজে ধোন এবং নাড়াচাড়া করুন এবং ধোয়া যায় এমন নন-মেশ কাপড়ের লন্ড্রি ব্যাগ ব্যবহার করুন - একটি ড্রাই ক্লিনার ব্যবহার করবেন না অথবা বা অন্য কাউকে আপনার লন্ড্রি পরিষ্কার করার জন্য দেবেন না। পরিবারের অন্যদের লন্ড্রি থেকে আপনার লন্ড্রি পৃথক রাখুন। যদি পরিবারের বন্ধু বা সদস্যকে দিয়ে আপনার কাপড় ধোয়াতে হয়, তাদের বলুন একটি ফেস মাস্ক এবং নিষ্পত্তিযোগ্য দস্তানা পড়তে।

যখন আপনার লন্ড্রি করবেন:

- ব্যাগ সহ অন্যান্য বস্তু আস্তে করে ওয়াশিং মেশিনে রাখুন।
- বস্তুগুলি ব্যাগ থেকে বার করার সময় ঝাঁকবেন না।
- গরম জল বা উচ্চতম তাপমাত্রার সেটিং ব্যবহার করুন।
- সাধারণ ডিটারজেন্ট ব্যবহার করুন। আপনাকে ক্লোরিন বা রঙ নিরাপদ রাখে এমন ব্লিচ বা অন্য স্যানিটাইজার ব্যবহার করতে হবে না।
- অনুমোদিত সর্বোচ্চ তাপমাত্রায় আপনার পরিষ্কার, ভেজা কাপড় শুকোন। নির্দেশাবলী জন্য বস্তুগুলির লেবেল দেখুন।
- যে কোন বস্তু বাড়িতে এয়ার-ড্রাই করবেন যা মেশিনে শুকনো যায় না।
- আপনি যদি একটি লডোম্যাট বা অন্যান্য শেয়ার করা লন্ড্রি রুমে থাকেন, ড্রায়ার থেকে আপনার পরিষ্কার, শুকনো লন্ড্রি বার করুন, সরাসরি সেগুলি একটি পরিষ্কার ব্যাগে রাখুন এবং আবুটে গিয়ে ভাঁজ করুন।
- প্রকাশ্য কাপড় ধোয়ার জায়গায় কাটানো সময় সীমিত করুন। সম্ভব হলে, ধোয়ার মধ্যে সময় বার করে বাড়িতে যান এবং আপনার কাপড়গুলি শুকোন, অথবা অন্যদের সংস্পর্শে আসা এড়াতে বাইরে যান।

যে বস্তুগুলি মেশিনে ধোয়া যায় **না**:

- সেগুলি একটি সিঙ্ক বা বাথটাবে ডিটারজেন্ট দিয়ে ধোন।
- যেগুলি আপনার ফুসকুড়ি বা ঘায়ের সংস্পর্শে এসেছিল সেগুলি পরিষ্কার করুন বা জীবাণুমুক্ত করুন (যেমন ঘড়ি, বেল্ট টুপি) মার্কিন এনভায়রনমেন্টাল প্রোটেকশন এজেন্সির (U.S. Environmental Protection Agency, EPA) তালিকায় উপস্থিত উপযুক্ত জীবাণুনাশক ব্যবহার করে, (তালিকাটি [bit.ly/epa-disinfectants-list](https://www.epa.gov/pesticide-registration/bit.ly/epa-disinfectants-list) এ উপলব্ধ)।
- সেগুলি 21 দিনের জন্য একটি সিল করা প্লাস্টিকের ব্যাগে রেখে দিন যদি সেগুলি বাড়িতে ধোয়া না যায়।

পরিস্থিতি অনুযায়ী NYC স্বাস্থ্য দপ্তর তার সুপারিশগুলি পরিবর্তন করতে পারে।

1.4.23 Bengali