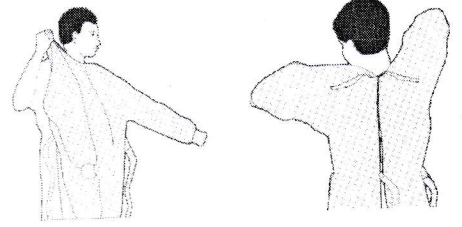


ব্যক্তিগত সুরক্ষা সামগ্রী ধারাবাহিকভাবে পরিধানের ধাপসমূহ

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

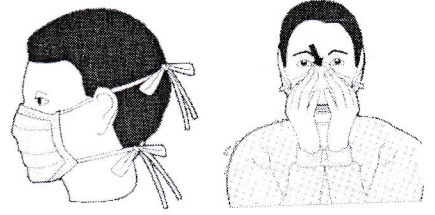
গাউনঃ

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



মাস্কঃ

- মাথার পিছনের মাঝামাঝি স্থানে ইলাস্টিকের বা কাপড়ের ফিটাটি 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



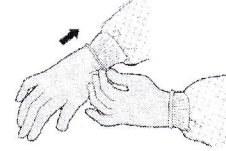
সুরক্ষা চশমা বা গগলসঃ

- চোখের উপর রেখে মুখের সাথে সুবিধাজনক ভাবে মানিয়ে নিতে হবে



সুরক্ষা গ্লাভসঃ

- হাতে পরে গ্লাভসটি সুরক্ষা গাউনের কজি পর্যন্ত টেনে নিতে হবে



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

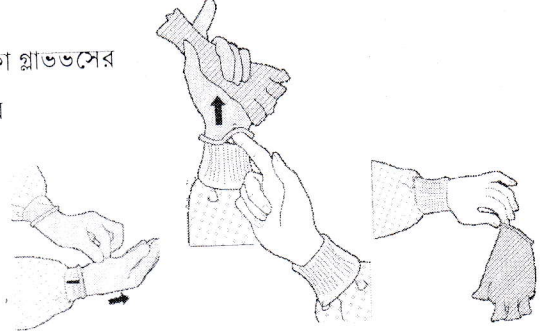
- মুখে হাত লাগানো থেকে বিরত থাকুন
- যত্রতত্র হাত লাগানো থেকে বিরত থাকুন
- সুরক্ষা গ্লাভস যদি ছিঁড়ে যায় বা নোংরা হয়ে যায় তা পরিবর্তন করে ফেলতে হবে
- কিছুক্ষণ পরপর সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে নিতে হবে

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

নিরাপদভাবে ব্যক্তিগত সুরক্ষা সামগ্রী অপসারণের একাধিক পদ্ধতি আছে যা অবলম্বন করলে নিজের পোশাক, ত্বক, মিউকাস মেমব্রেন ইত্যাদিকে সান্ত্বাব্য সংক্রমণ থেকে নিরাপদ রাখা যায়।

১। সুরক্ষা গ্লাভস

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



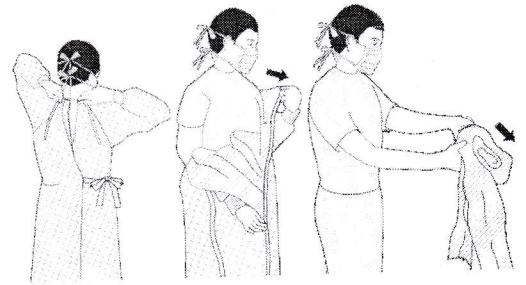
২। সুরক্ষা চশমা (গগলস)

- সুরক্ষা চশমার বহিরাংশ সংক্রামিত এটি নিশ্চিত
- সুরক্ষা চশমা অপসারণের সময় যদি গ্লাভস থেকে হাতে সংক্রমণ ঘটে তাহলে সাথে সাথে সাবান বা এলকোহলযুক্ত 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 সংক্রামিত এটি নিশ্চিত
- গাউন অপসারণের সময় যদি গ্লাভস থেকে হাতে সংক্রমণ ঘটে তাহলে সাথে সাথে সাবান বা এলকোহলযুক্ত 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 অপসারণ করতে হবে
- রোল করে ভাজ করে আবর্জনা ফেলার পাত্রে ফেলে দিতে হবে



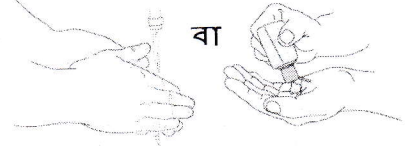
৪। মাস্ক

- বহিরাংশ সংক্রামিত এটি নিশ্চিত সুতরাং স্পর্শ থেকে বিরত থাকুন
- মাস্ক অপসারণের সময় যদি গ্লাভস থেকে হাতে সংক্রমণ ঘটে তাহলে সাথে সাথে সাবান বা এলকোহলযুক্ত 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 অপসারণের সাথে সাথে সাবান বা এ্যালকোহলযুক্ত হ্যান্ড সেনিটাইজার দিয়ে হাত ধুয়ে নিতে হবে



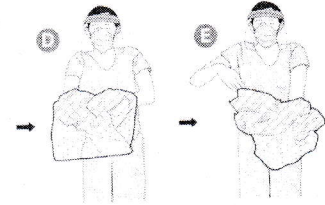
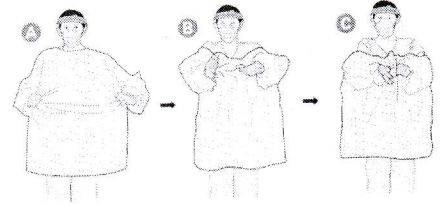
কীভাবে নিরাপদভাবে ব্যক্তিগত সুরক্ষা সামগ্রী অপসারণ করা যায় (উদাহরন ২)

নিরাপদভাবে ব্যক্তিগত সুরক্ষা সামগ্রী অপসারণের এটি আরেকটি পদ্ধতি যা অবলম্বন করলে নিজের পোশাক, ত্বক, মিউকাস মেমব্রেন ইত্যাদিকে সাস্ত্যব্য 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 অপসারণ করতে হবে।

নিম্নোলিখিত উপায়ে ব্যক্তিগত সুরক্ষা সামগ্রী অপসারণ করুনঃ

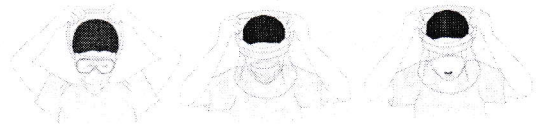
১. গাউন এবং সুরক্ষা গ্লাভস

- গাউনের বহিরাংশ, হাত এবং গ্লাভসের বহিরাংশ সংক্রমিত এটি নিশ্চিত
- গাউন এবং সুরক্ষা গ্লাভস অপসারণের সময় যদি সংক্রমণ ঘটে তাহলে সাথে সাথে সাবান বা এ্যালকোহলযুক্ত 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 অপসারণ করতে হবে এবং রোল করে ভাজ করে ফেলতে হবে
- গাউন অপসারণের সময় গাউন অপসারণের 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 অপসারণের সময় যদি গ্লাভস থেকে হাতে সংক্রমণ ঘটে তাহলে সাথেসাথে 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



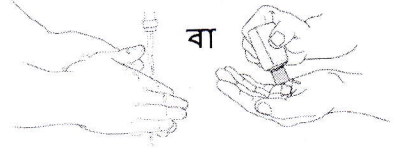
(Handwritten signature)

৩। মাস্ক

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



ব্যবহৃত ব্যক্তিগত সুরক্ষা সামগ্রীর ব্যবস্থাপনাঃ

ব্যবহৃত সামগ্রী	ব্যবস্থাপনার আদর্শ প্রক্রিয়া	মন্তব্য
N95 বা সারজিক্যাল মাস্ক শুধুমাত্র ডিসপোজেবল (ঋৎসযোগ্য) ব্যবহার করুন		ব্যবহৃত মাস্কটি নির্ধারিত বর্জ্য ব্যাগে ফেলুন (হাসপাতাল বর্জ্য ব্যবস্থাপনা নীতিমালা অনুযায়ী)
HEPA (P100) মাস্ক শুধুমাত্র ডিসপোজেবল (ঋৎসযোগ্য) ফিল্টার ব্যবহার করুন	মাস্ক থেকে ফিল্টারটি আলাদা করে ঋৎস 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 (ঋৎসযোগ্য) উপকরণের 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 পরিষ্কার পানি দিয়ে ধুয়ে নিন।	যদি ঋৎসযোগ্য হয়, তবে ব্যবহৃত চশমাটি নির্ধারিত বর্জ্য ব্যাগে ফেলুন (হাসপাতাল বর্জ্য ব্যবস্থাপনা নীতিমালা অনুযায়ী)।
গাউন শুধুমাত্র ডিসপোজেবল (ঋৎসযোগ্য) গাউন ব্যবহার করুন	যদি পুনরায় ব্যবহারের উপযোগী হয়, ময়লাযুক্ত লিনেন স্বাস্থ্য কেন্দ্রের কাপড় পরিষ্কার 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 ঋৎসযোগ্য 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 রিচ দূর হয়ে যায়।	
এপ্রোন শুধুমাত্র ডিসপোজেবল (ঋংসযোগ্য) এপ্রোন ব্যবহার করুন	যদি পুনরায় ব্যবহারের উপযোগী হয়, সাবান পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। অতঃপর শুকিয়ে নিন এবং পুনরায় ব্যবহারের পূর্বে ৭০% এলকোহল দিয়ে জীবাণুমুক্ত করে নিন।	যদি ঋংসযোগ্য হয়, তবে ব্যবহৃত এপ্রোন স্বাস্থ্য কেন্দ্রের নির্ধারিত বর্জ্য ব্যাগে ফেলুন (হাসপাতাল বর্জ্য ব্যবস্থাপনা নীতিমালা অনুযায়ী)।
ক্যাপ এবং সু কাভার শুধুমাত্র ডিসপোজেবল (ঋংসযোগ্য) ক্যাপ ব্যবহার করুন	যদি পুনরায় ব্যবহারের উপযোগী হয়, ময়লাযুক্ত লিনেন স্বাস্থ্য কেন্দ্রের কাপড় পরিষ্কার 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 রিচ দূর হয়ে যায়।	যদি ঋংসযোগ্য 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 ঋংসযোগ্য/ 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 জীবাণুমুক্ত করে নিন।	

* ইনার গ্লাভস পরে থাকা অবস্থায় পিপিই গাউন ও সু কাভার খুলতে হবে এবং তা বায়ো- হাজারড 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-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)-outbreak](https://www.who.int/publications-detail/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), 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)

