

শিশুর প্রারম্ভিক বিকাশ . মূল্যবান . যত্নবান . সুরক্ষিত

কোভিড-১৯ সহ সকল সংক্রমণ প্রতিরোধ নির্দেশিকা-২০২১ [খসড়া]



২০টি শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র স্থাপন প্রকল্প
মহিলা বিষয়ক অধিদপ্তর, মহিলা ও শিশু বিষয়ক মন্ত্রণালয়।

শিশুর প্রারম্ভিক বিকাশ . মূল্যবান . যত্নবান . সুরক্ষিত

মুখবন্ধ

শিশু দিবায়ত্ন কেন্দ্র গুলি শিশুর স্বাস্থ্য সুরক্ষা প্রদানে অঙ্গীকারবদ্ধ। কর্মজীবী নারীরা যেন ২০টি শিশু দিবায়ত্ন কেন্দ্রে তাদের সন্তানকে নিশ্চিন্তে রেখে সেবা গ্রহণ করতে পারে সেজন্য এই নির্দেশিকা প্রণয়ন করা হয়েছে।

শিশু দিবায়ত্ন কেন্দ্রে শিশুর সার্বিক নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্য-সুরক্ষা নিয়ে একদিকে যেমন পিতামাতা বা অভিভাবক উদ্বিগ্ন থাকেন, অন্যদিকে প্রশাসনিক কর্মচারীরাও পিতা-মাতা বা অভিভাবকের দায়িত্ব নিয়ে উদ্বিগ্ন থাকেন কারণ শিশুর স্বাস্থ্য-সুরক্ষার জন্য সকল পর্যায়ে তাদের সহযোগিতা প্রয়োজন। স্বাস্থ্য-সুরক্ষা বিষয়টি সঠিকভাবে পালন করা এবং স্বাস্থ্য-সুরক্ষা প্রদানে কোন অনিয়ম যেন স্পর্শ করতে না পারে সে বিষয়গুলো বিবেচনা করে যথেষ্ট সচেতনতার সাথে এর বিষয়বস্তু নির্ধারণ করা হয়েছে যা শিশুর স্বাস্থ্য-সুরক্ষা সম্পর্কে সংশ্লিষ্ট সকলকে পূর্ণ ধারণা দিতে সক্ষম হবে।

আশা করছি কোভিড-১৯ সহ সকল সংক্রমণ প্রতিরোধ নিশ্চিত করতে এই নির্দেশিকাটি সংশ্লিষ্ট সকলকে সহায়তা করবে। প্রকল্প পরিচালকের নির্দেশনায় যীরা গবেষণা করে এর বিভিন্ন বিষয়বস্তু নির্বাচন ও পর্যালোচনায় সহযোগিতা করেছে তাদের প্রতি কৃতজ্ঞতা। পরিশেষে নির্দেশিকাটি প্রস্তুত ও প্রকাশে যীরা সহযোগিতা করেছেন তাদের সবাইকে আন্তরিক ধন্যবাদ।

নির্দেশিকাটি অবশ্যই অনলাইনে প্রকাশিত হবে। তবে পিতা-মাতা বা অভিভাবক এবং প্রশাসনিক কর্মচারীদের অনুরোধের প্রেক্ষিতে হার্ডকপি সরবরাহ করা হবে।

পিতা-মাতা বা অভিভাবকদের প্রয়োজন অনুযায়ী কোভিড-১৯ সহ শিশুর সকল সংক্রমণ প্রতিরোধে এই নির্দেশিকাটি সংশ্লিষ্ট সকলের দ্বারা সঠিকভাবে প্রতিপালনের প্রত্যাশা রইলো।

শবনম মোস্তারী

প্রকল্প পরিচালক

শিশুর প্রারম্ভিক বিকাশ . মূল্যবান . যত্নবান . সুরক্ষিত

কোভিড-১৯ সহ সকল সংক্রমণ প্রতিরোধ নির্দেশিকা

ভূমিকা

২০১৯ সালে চীনের উহান প্রদেশে করোনা ভাইরাস (কোভিড-১৯) নামে একটি নতুন ভাইরাস সনাক্ত করা হয়েছিল যা আগে কখনো মানুষের মধ্যে দেখা যায়নি। করোনা ভাইরাস সমগোত্রীয় ভাইরাসের থেকে বৃহত ও মারাত্মক, যেগুলি সাধারণ সর্দিজ্বর থেকে শুরু করে মিডল ইস্ট রেসপিরেটরি সিণ্ড্রোম (মার্স) ও সিভিয়ার অ্যাকিউট রেসপিরেটরি সিণ্ড্রোমের (সার্স) মতো মারাত্মক রোগ সৃষ্টি করে। বিশ্বব্যাপী করোনা ভাইরাস মহামারির দ্বিতীয় বছর চলছে এবং এর সংক্রমণের হার অব্যাহত রয়েছে। এই মহামারি শিশুদের জীবনের প্রায় প্রতিটি ক্ষেত্রে প্রভাব ফেলেছে। যা আমাদের প্রজন্মের অগ্রগতিকে নিশ্চিতভাবে পিছনে ঠেলে দিচ্ছে। এই পরিণতি যেমন শিশুদের জন্য অত্যন্ত দুঃখজনক তেমনি দুঃখজনক নারী, সমাজ, জাতি তথা গোটা বিশ্বের জন্য। বাংলাদেশ সরকার শিশুদের সুরক্ষার কথা চিন্তা করে গত মার্চ/২০২০ হতে অদ্যাবধি সকল শিক্ষা প্রতিষ্ঠান ও শিশু সেবা যত্নকেন্দ্রগুলো বন্ধ রেখেছে। ফলে শিশুদের মানসিক স্বাস্থ্য, সামাজিক দক্ষতাসহ প্রারম্ভিক বিকাশ ব্যাহত হচ্ছে। তারা প্রাত্যাহিক জীবনে অন্যদের সাথে মেলামেশার সুযোগ থেকে বঞ্চিত হচ্ছে। ইউনিসেফ শিশুদের এই বিপর্যয়রোধে যথাযথ নিরাপত্তা ও সুরক্ষার বিষয়টি মাথায় রেখে শিশুদের প্রাতিষ্ঠানিক কার্যক্রম শুরু করতে অনুপ্রেরণা দিয়ে যাচ্ছে। বিশ্বজুড়ে অনেক দেশেই আমরা করোনা মহামারীর সময়ে তাদের কার্যক্রমগুলো দেখে অনুপ্রাণিত হচ্ছি। যদিও বর্তমানে সবচেয়ে আনন্দের সংবাদ হলো করোনা ভ্যাকসিন আবিষ্কার। কিন্তু যেহেতু শিশুরা ভ্যাকসিন নিতে পারবে না কাজেই শিশুদের স্বাস্থ্যসুরক্ষা নিশ্চিত করতে আমরা বদ্ধ পরিকর। বিশেষজ্ঞরা বলছেন, হাঁচি-কাশি থেকে করোনাভাইরাস ছড়ায়। যে কোন জায়গায় করোনাভাইরাস কয়েক ঘণ্টা এমনকি কয়েকদিন পর্যন্ত সক্রিয় থাকতে পারে। অফিসে একই ডেস্ক এবং কম্পিউটার ব্যবহার করলেও ভাইরাস সংক্রমণের ঝুঁকি থাকে। অফিসের ডেস্কে বসার আগে কম্পিউটার, কিবোর্ড এবং মাউস পরিষ্কার করে নেওয়াসহ শিশুর সুরক্ষাকে সর্বোচ্চ প্রাধান্য দিয়ে আমাদের দিবায়ত্ন কেন্দ্র গুলোতে যেসব ব্যবস্থা গ্রহণ করেছি-

শিশু দিবায়ত্ন কেন্দ্রে করণীয় পদক্ষেপসমূহ

শিশু দিবায়ত্ন কেন্দ্রে নিরাপদ এবং স্বাস্থ্যকর শিশু যত্ন সেবা সরবরাহের লক্ষ্যে উপযুক্ত সংক্রমণ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা নিশ্চিত করতে ২০ টি শিশু দিবায়ত্ন কেন্দ্র স্থাপন প্রকল্প বদ্ধ পরিকর। সেকারণে প্রতিটি কেন্দ্রে কোভিড-১৯ এর সংক্রমণ প্রতিরোধ করার জন্য এই নির্দেশিকা প্রণয়ন করা হয়েছে। এই নির্দেশিকায় কিছু দিক-নির্দেশনা রয়েছে যা ডে-কেয়ার অফিসারসহ সকল কর্মীদের কোভিড-১৯ সংক্রমণ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণের উপায়সমূহের মান উন্নয়নে সহায়তা করবে। কেন্দ্রের প্রয়োজনীয়তা এবং সেবা স্বাস্থ্যভ্যাস গড়ে তুলতে সরকার প্রণীত দিক নির্দেশনার পাশাপাশি এই নির্দেশনা তথ্যবহুল বার্তা হিসেবে ব্যবহার করা হবে।

দিবায়ত্ন কেন্দ্র চালু করার পূর্বে নিম্নলিখিত বিষয় গুলি উল্লেখ করতে হবেঃ

১. থার্মাল স্ক্যানারে তাপমাত্রা পরিমাপ করা
২. সকল কর্মী ও শিশুর উপস্থিতি রেকর্ড করা
৩. কর্মী ও শিশুদের নির্দিষ্ট অনুপাতে বিভক্ত করা
৪. শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা
৫. ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা ও কাশির শিষ্টাচার মেনে চলা
৬. স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্য নিশ্চিত করা
৭. নিয়মিত জীবাণুমুক্তকরণের মাধ্যমে দিবায়ত্ন কেন্দ্রের স্বাস্থ্যকর পরিবেশ নিশ্চিত করা
৮. খেলনা, সরঞ্জাম ও অন্যান্য উপকরণ যথাযথ ব্যবহারের প্রয়োজনীয়তা
৯. ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জামের ব্যবহার
১০. অসুস্থ শিশু ও যত্নকারীদের পুরোপুরি আলাদা রাখা বা কেন্দ্রে আসা থেকে বিরত রাখা

শিশুর প্রারম্ভিক বিকাশ . মূল্যবান . যত্নবান . সুরক্ষিত

১১. কোভিড-১৯ বা করোনায় আক্রান্ত রোগী ও এর প্রাদুর্ভাব/ সংক্রমণ সম্পর্কে সজাগ থাকা
১২. মাতাপিতা বা অভিভাবক এবং অন্যান্য সহযোগীদের সাথে যোগাযোগ রাখা
১৩. পেশাগত স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা বজায় রাখা

শিশু দিবাযত্নে নিয়োজিত কর্মীদের প্রশিক্ষণ

১. সকল কর্মীদের কোভিড-১৯ এর লক্ষণ ও উপসর্গ সম্পর্কে সচেতন করা।
২. সেন্টারে কর্মরত সকল কর্মীরা যেন কোভিড-১৯ সংক্রান্ত সকল নীতিমালা ও নির্দেশনার প্রয়োগ করতে পারে তা অবশ্যই নিশ্চিত করা।
৩. কর্মীদের ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম যথাযথ ব্যবহারের প্রশিক্ষণ দেওয়া।
৪. কর্মীদের প্রশিক্ষণ মডিউল ও ডে-কেয়ার পরিচালনা নির্দেশিকা পর্যালোচনা করে কোভিড-১৯ সংক্রান্ত সকল নীতিমালা ও নির্দেশনা প্রশিক্ষণ মডিউলে অন্তর্ভুক্ত করা।

শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখার প্রস্তুতি

১. শিশু গ্রহণ ও প্রস্থানের স্থানটি শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের মূল গেট থেকে দূরে নির্ধারণ করতে হবে ,তবে খেয়াল রাখতে হবে যে, যদি যত্নকারীদের পক্ষে বিষয়টি পালন করা সম্ভব না হয় তবে এমন কোন স্থান নির্বাচন করতে হবে যেখানে ৬ ফুট দৈহিক দূরত্ব বজায় রাখা সম্ভব হবে।
২. কেন্দ্রে প্রবেশের সময় প্রধান প্রবেশদ্বারের কিছু দূরে তাপমাত্রা যাচাই করার ব্যবস্থা থাকতে হবে ও কেন্দ্রের ডিজাইন সে পরিকল্পনানুযায়ী করতে হবেঃ
 - তাপমাত্রা পরীক্ষা করার প্রক্রিয়া, প্রবেশের নিয়ম ও শর্তাদি স্পষ্ট করে লিখে (যেমন-পোস্টার) টানিয়ে রাখতে হবে।
 - পরীক্ষা পরিচালনাকারী কর্মী ও ব্যক্তির মধ্যকার ন্যূনতম দূরত্ব ৬ ফুট হতে হবে। স্টেশনটির চারপাশে নিরাপত্তা বেটনী দিতে হবে।
 - শিশুদের ও পিতামাতা বা অভিভাবকদের মধ্যকার দূরত্ব ৬ ফুট ব্যবধান বজায় রাখতে মার্কার, রং দিয়ে চিহ্ন বা সংকেত ব্যবহার করতে হবে।
৩. সচেতনতা বাড়ানোর জন্য নির্ধারিত স্থান থেকে কোভিড-১৯ এর বিস্তার রোধে সহায়ক স্বাস্থ্য ও সুরক্ষা ব্যবস্থা সম্পর্কিত নির্দেশনাগুলো ডাউনলোড, মুদ্রণ ও পোস্টার আকারে দৃশ্যমান স্থানে টানিয়ে দিতে হবে। যেমন-
 - শারীরিক দূরত্ব
 - নিজেকে সুরক্ষা
 - কোভিড-১৯ ভাইরাস সম্পর্কিত তথ্য
 - হাত ধোয়া
 - কাশি শিষ্টাচার
৪. অতিরিক্ত চেয়ার, টেবিল ও আসবাবপত্র সরিয়ে জায়গা বাড়াতে হবে এবং খেলার জায়গা, টেবিল ও মেঝেতে মার্কার বা রং দিয়ে চিহ্ন দিতে হবে যাতে শিশুরা শারীরিক দূরত্ব (৬ ফুট) বজায় রেখে বসতে, বই পড়তে বা খেলতে পারে।

শিশুর প্রারম্ভিক বিকাশ . মূল্যবান . যত্নবান . সুরক্ষিত

দৈনিক স্বাস্থ্য পরীক্ষা পরিচালন প্রক্রিয়া:

১. দিবাযত্ন কেন্দ্রে প্রবেশের পূর্বে শিশু, যত্নকারী এবং অন্যান্য ব্যক্তির স্বাস্থ্য পরীক্ষার জন্য নিম্নলিখিত প্রশ্ন করা যেতে পারেঃ
 - আপনার শিশু বা পরিবারের অন্য কোন সদস্যের জ্বর সর্দি, কাশি, শ্বাসকষ্ট, গলা ব্যথা, স্বাদ বা ঘ্রাণ অনুভব করতে না পারা, শরীর ঠান্ডা হয়ে যাওয়া, মাথাব্যথা, ক্লান্তি বা অস্থিরতা, পেশী ব্যথা হওয়া, বমিবমি ভাব, ডায়রিয়া, পেটে ব্যথা, চোখ ওঠা, কোন কারণ ব্যতীত নাকে রক্ত জমা ইত্যাদি কোন লক্ষণ আছে কিনা?
 - আপনার শিশুর কোভিড-১৯ পরীক্ষা করেছেন কিনা বা উপযুক্ত পিপিআই পরিধান না করে কোভিড-১৯ সংক্রমিত কোন ব্যক্তির সংস্পর্শে গিয়েছে কিনা?
২. আপনি বা আপনার শিশু গত ১৪ দিনের মধ্যে বাংলাদেশের বিভিন্ন এলাকা অথবা দেশের বাইরে ভ্রমণ করেছেন কিনা?
৩. কর্মী, শিশু ও অভিভাবকদের স্বাস্থ্য পরীক্ষার পরেই শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে প্রবেশ করানো হবে। স্বাস্থ্য পরীক্ষার ফলাফল গ্রহণযোগ্য না হলে শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে প্রবেশের অনুমতি দেওয়া যাবে না।
৪. প্রতিদিন স্বাস্থ্য পরীক্ষার ফলাফলগুলো রেকর্ড রাখা।
৫. শিশুকে প্রতিদিন দিবাযত্ন কেন্দ্রে গ্রহণের আগে অবশ্যই বাড়িতে বসবাসরত অন্যান্য সদস্যদের স্বাস্থ্য তথ্য জেনে নিতে হবে।
৬. স্বাস্থ্য পরীক্ষায় সুস্থ ব্যক্তিদের কেন্দ্রে প্রবেশের আগে হাত ধোওয়া নিশ্চিত করতে স্থানগুলোতে হ্যান্ড স্যানিটাইজার (৭০-৯০% এ্যালকোহল) রাখতে হবে।
৭. শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে কর্মী এবং ভর্তিকৃত শিশুর অভিভাবকদের মনে করিয়ে দিতে হবে যে, কেউ অসুস্থ থাকলে কেন্দ্রে আসা থেকে বিরত থাকতে হবে এবং কোভিড-১৯ এর কোন লক্ষণ ও উপসর্গ দেখা দিলে রিপোর্ট করতে হবে।

উপস্থিতি রেকর্ড সংরক্ষণ জোরদার

১. শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে প্রবেশকারী সকল ব্যক্তির দৈনিক উপস্থিতির রেকর্ড (যেমন-নাম, সংস্থা, যোগাযোগের তথ্য, আগমন ও প্রস্থানের সময়, দেখার কারণ, পরিদর্শন রেকর্ড, স্বাস্থ্য পরীক্ষার ফলাফল) রাখতে হবে।
২. উপস্থিতির রেকর্ড গুলো পর্যবেক্ষণ করতে হবে (যেমন-একই গ্রুপে শিশু ও শিশু যত্নকারীরা বা একই সময়ে বা কিছু দিনের মধ্যে অনুপস্থিত)। উপস্থিতি রেকর্ড অবশ্যই সর্বদা ওয়েবসাইটে থাকতে হবে।
৩. কোন শিশু বা যত্নকারী অনুপস্থিত থাকলে রেকর্ড গুলো হালনাগাদ করতে হবে এবং শিশুর অনুপস্থিতির কারণ জানতে অভিভাবকের সাথে কথা বলা এবং অনুপস্থিতির কারণ যদি অসুস্থতা হয় তাহলে লক্ষণ গুলো জেনে নিতে হবে (যেমন-জ্বর, গলা ব্যথা, কাশি)।
৪. অপ্রয়োজনীয় দর্শনার্থীদের শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে প্রবেশের অনুমতি দেওয়া উচিত নয়।
৫. অসুস্থ শিশু ও শিশু যত্নকারীর পিতামাতাকে কোভিড-১৯ পরীক্ষা করতে উৎসাহিত করতে হবে।

শিশু ও যত্নকারী সঠিক অনুপাতে বিন্যস্তকরণ

১. শিশু ও যত্নকারীদের একটি নির্দিষ্ট স্থান অনুযায়ী দলে বিভক্ত করতে হবে এবং সকল কর্মপরিকল্পনা এমনভাবে সাজাতে হবে যেন এক দলের সাথে অন্য দল না থাকে।
২. শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের মধ্যে একই দলের কর্মীদের অন্য দলে নিযুক্ত করা এবং লাঞ্চ বা বিরতির সময় অন্যান্য সহকর্মীদের সাথে যোগাযোগ করা যথাসম্ভব এড়াতে হবে। যদি কর্মীদের কোন ভিন্ন দলে নিযুক্ত করতে হয় বা তাদের সহকর্মীদের সাথে যোগাযোগ করতে আলাদা কক্ষে যেতে হয় তাহলে অবশ্যই সার্জিক্যাল মাস্ক পড়তে হবে এবং শারীরিক দূরত্ব যথাসম্ভব বজায় রাখতে হবে।

শিশুর প্রারম্ভিক বিকাশ . মূল্যবান . যত্নবান . সুরক্ষিত

৩. শিশু দিবায়ত্র কেন্দ্রের কর্মীদের শিশু যত্নের দায়িত্ব এমনভাবে বন্টন করতে হবে যেন সবাই একসাথে সমাগম করতে না পারে। তবে শিশু দিবায়ত্র কেন্দ্রের নির্ধারিত কক্ষ বা স্থানটিতে শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা সম্ভব হলে প্রতিটি কক্ষে বা স্থানে সর্বাধিক ১০ জনের বেশি ব্যক্তি সমাগম করতে পারবে না (এর মধ্যে শিশু এবং শিশু যত্ন কর্মী উভয়ই অন্তর্ভুক্ত রয়েছে)।
৪. শিশু যত্নের জন্য শিশু ও যত্নকারীর অনুপাত বয়সগুপ অনুযায়ী প্রারম্ভিক উদ্দীপনা পর্যায়ের জন্য ৩:১, প্রাক-প্রারম্ভিক শিখন পর্যায়ের জন্য ৫:১, প্রারম্ভিক শিখন পর্যায়ের জন্য ৮:১ এবং প্রাক-প্রাথমিক স্কুল পর্যায়ের জন্য ১০:১ হতে হবে।
৫. বিকল্প সময়সূচীর অন্তর্ভুক্তকরণঃ
 - শিশু গ্রহণ ও প্রস্থানের সময়সূচি এমন করা যাতে পিতামাতা বা অভিভাবকদের একইসাথে একত্রিত হতে না পারে।
 - প্রাতঃরাশের সময় এবং মধ্যাহ্নভোজের সময়।
 - বিভিন্ন দলের জন্য খেলার জায়গা ও সময় আলাদা রাখা।
৬. যেখানে বিভিন্ন দল একই অভ্যন্তরীণ স্থান (উদাঃ শরীরচর্চার স্থান) ব্যবহার করছে সেখানে দলগুলো যেন একে অপরের সাথে মিশে না যায় এবং তাদের মধ্যকার শারীরিক দূরত্ব বজায় থাকে তা যত্নকারীদের অবশ্যই নিশ্চিত করতে হবে। দলগুলোর মিশ্রণ রোধে অস্থায়ী বেঁটনী ব্যবহার করা যেতে পারে। বেঁটনীটি লম্বা ব্যক্তি ও শ্বাস প্রশ্বাসের জন্য বায়ু চলাচলে যেন বাধা সৃষ্টি না করে সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে।

শারীরিক দূরত্ব অনুশীলন

১. সামাজিকীকরণের জন্য শিশুদের পারস্পরিক মেলামেশা করার ক্ষেত্রে যতটা সম্ভব শারীরিক দূরত্ব (ছয় ফুট) বজায় রাখার অনুশীলন করুন।
২. শিশুর স্বাস্থ্য-সুরক্ষা, আবেগ, মানসিক সুস্থতা এবং শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখার ক্ষেত্রে সচেতন হওয়া।
৩. মৌখিকভাবে শিশুদের একে অপরকে শুভেচ্ছা জানাতে উৎসাহিত করুন এবং ঘনিষ্ঠ অভিবাদন এড়িয়ে (উদাঃ আলিঙ্গন, হ্যান্ডশেক) চলুন।
৪. অপরের জিনিসপত্রে হাত না দিতে শিশুদের নিয়মিত মনে করিয়ে দিন।
৫. কোন জিনিস যেমন-খাবার, পানির বোতল বা অন্যান্য ব্যক্তিগত সরঞ্জাম ভাগ না করার অনুশীলনটি শিশু যত্নের নির্দেশনায় অন্তর্ভুক্ত করা যেতে পারে।
৬. প্রতিটি শিশুর ব্যক্তিগত জিনিসপত্র রাখার জন্য পৃথক বুড়ি সরবরাহ করুন। এই বিষয়টিও শিশু যত্নের নির্দেশিকায় অন্তর্ভুক্ত করা যেতে পারে।
৭. শিশুর ব্যক্তিগত জিনিসপত্রগুলি নিজ নামের সাথে স্পষ্টভাবে লেবেল করা উচিত যাতে দুর্ঘটনাবশত এক জনের জিনিস অন্য কেউ ব্যবহার করতে না পারে।
৮. বাড়ির অভ্যন্তরে গান করা, চিৎকার করা বা উচ্চস্বরে কথা বলা থেকে বিরত থাকুন।
৯. ভাগভাগি করে খেলেতে হয় এরকম বস্তু বা খেলনা দ্বারা অনুষ্ঠিত কার্যকলাপগুলি এড়িয়ে চলুন বরং শিশুদের মধ্যে ব্যবধান বাড়ায় এমন কার্যকলাপ এবং খেলাধুলার পরিকল্পনা করুন।
১০. ঘুমানোর ক্ষেত্রে পরপর দুটি খাট বা শিশুর বিছানার মধ্যে দূরত্ব রাখুন। যদি জায়গা কম থাকে তবে দুইটি বিছানার মধ্যকার দূরত্ব এমনভাবে বজায় রাখতে যাতে প্রতিটি শিশুর মাথার থেকে পায়ের পাতা অথবা পায়ের আঙুল থেকে পায়ের আঙুল অনুযায়ী শিশুকের খাটে শোয়াতে হবে।

স্বাস্থ্যকর হাত এবং শ্বাস-প্রশ্বাসের শিষ্টাচার অনুশীলন

১. হাত না ধুয়ে আপনার চোখ, নাক ও মুখ স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকুন। সাবান ও পানি দিয়ে অথবা স্যানিটাইজার (৭০-৯০% অ্যালকোহল ঘনত্ব) ব্যবহার করে আপনার হাত ভালোভাবে পরিষ্কার করুন যেন হাতে ময়লা না থাকে।

শিশুর প্রারম্ভিক বিকাশ . মূল্যবান . যত্নবান . সুরক্ষিত

২. হাঁচি বা কাশি দেওয়ার সময় কনুই বা টিসু দিয়ে মুখ ঢাকুন। তাৎক্ষণিকভাবে টিসুটি আবর্জনায় ফেলে দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন।
৩. যেসব জায়গায় শিশুরা স্বাধীনভাবে প্রবেশ করতে পারে না সেখানে অতিরিক্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজার (৭০-৯০% অ্যালকোহল কেন্দ্রীকরণ) সরবরাহ করুন।
৪. শিশু যত্নকর্মীদের অবশ্যই শিশুর হাতের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা (সঠিক স্বাস্থ্যকরন) নিশ্চিত করতে হবে (যেমন-খাওয়ার আগে এবং পরে, বাথরুম ব্যবহার করার পরে, কাশি বা হাঁচি দেওয়ার পরে হাত ধোওয়া)। শিশুর স্বাস্থ্যবিধি নিরীক্ষণে কর্মীদের পর্যাপ্ত পরিমাণে তরল সাবান, টাওয়েল, টিসু পেপার, হ্যান্ড স্যানিটাইজার এবং বর্জ্য রাখার প্লাস্টিকের ব্যাগ সরবরাহ নিশ্চিত করতে হবে।

খাদ্য সুরক্ষা (ম্যাকস এবং অন্যান্য খাবার) অনুশীলন সংশোধন

১. শিশুদের খাদ্যভ্যাস পরিবর্তন করতে হবে। অন্যদের সাথে ভাগ করে নেওয়া যায় এমন খাবার প্রস্তুত বা সরবরাহ করতে দেওয়া উচিত নয়।
২. শিশুদের অবশ্যই পৃথকভাবে খাবার সরবরাহ করা উচিত এবং শিশু যত্নকারীদের খেয়াল রাখতে হবে যে, খাবারের সময় শিশুরা যেন খাবার ভাগাভাগি বা স্ব-পরিবেশন না করে।
৩. খাবার পরিবেশন করতে অবশ্যই পাত্র ব্যবহার করতে হবে এবং ভাগ করে নেওয়া যায় এমন পাত্র সরবরাহ করবেন না (উদাঃ পরিবেশন চামচ)।
৪. কর্মসূচির নিয়ম বহির্ভূত কোন খাবার শিশুর পরিবার অথবা পরিবারের বাইরের কোন স্থান থেকে সরবরাহ করা যাবে না। তবে শুধুমাত্র বিশেষ প্রয়োজনে এবং বিশেষ সতর্কতা অবলম্বন করে কিছু খাবার পরিবেশন করা যাবে। যেমন, বুকের দুধ।
৫. খাবার তৈরি করার পূর্বে কর্মীদের এবং শিশুদের খাবার গ্রহণের আগে ও পরে প্রত্যেকের হাত পরিষ্কার ভাবে ধোওয়া নিশ্চিত করতে হবে।

পরিষ্কার এবং জীবানুমুক্তকরণ কর্মসূচির অনুশীলন সম্প্রসারণ

১. মেঝে, আসবাবপত্র সহ সকল কঠিন পৃষ্ঠের উপরিভাগ যেমন-সিঁড়ির রেলিং, হাত ধোওয়ার বেসিন, কলিং বেল, লিফটের সুইচ, দরজার হাতল ইত্যাদি জীবাণুমুক্ত করতে হবে।
২. প্রস্তুতকারকের নির্দেশনাবলী অনুযায়ী পণ্যের মেয়াদ উত্তীর্ণের তারিখ পরীক্ষা করতে হবে।
৩. ক্লোরিন ব্লিচ দ্রবণ কোন বস্তুর উপরিভাগের জন্য উপযুক্ত হলে জীবাণুনাশক হিসেবে ব্যবহার করা যেতে পারে।
৪. লেবেলের নির্দেশাবলী বা অনুপাত অনুযায়ী ক্লোরিন ব্লিচ দ্রবণ প্রস্তুত করার নিয়ম :
১ কাপ পানির (২৫০ মি.লি) সাথে ১ চা চামচ (৫ মি.লি) ব্লিচ মেশাতে হবে অথবা ১ লিটার পানির সাথে ৪ চা চামচ (২০ মি.লি) ব্লিচ মেশাতে হবে। এরপর খোলা বাতাসে ২ মিনিট অপেক্ষা করতে হবে। তবে দ্রবণটি প্রতিদিন তৈরি করে ব্যবহার করতে হবে।
৫. পরিষ্কারক এবং জীবাণুনাশক দ্রব্য ব্যবহারের জন্য কর্মচারীদের প্রশিক্ষণ :
 - জীবাণুনাশক সামগ্রী ব্যবহারের নির্দিষ্ট সময় ও নিয়ম সম্পর্কে নির্দেশনা প্রদান।
 - প্রয়োজনীয় ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পি পি ই) প্রদান।
 - জীবাণুনাশক সামগ্রীসমূহ কোথায় এবং কিভাবে সংরক্ষণ করতে হবে সে বিষয়ে নির্দেশনা প্রদান।
৬. চারপাশের পরিবেশ সাবক্ষণিক ভাবে পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করার জন্য পরিকল্পিত ভাবে কর্মচারী নিয়োগ করতে হবে।
৭. হাত দিয়ে স্পর্শ করা হয় এমন জায়গা যেমন- দরজার নব, লাইটের সুইচ, টয়লেটের হাতল পরিষ্কার ইত্যাদি দিনে অন্তত দুই বার জীবাণুমুক্ত রাখতে হবে।

শিশুর প্রারম্ভিক বিকাশ . মূল্যবান . যত্নবান . সুরক্ষিত

৮. বৈদ্যুতিক যন্ত্রপাতি, খেলনা, বল ইত্যাদি যা একজনের হাত থেকে আরেক জনের সংস্পর্শে আসে তা প্রতিনিয়ত পরিস্কার রাখতে হবে
৯. প্রতিদিন ব্যবহারের পর বেবিবট গুলো অবশ্যই পরিস্কার ও জীবাণুমুক্ত করতে হবে।
১০. চাদর ও কম্বল প্রতিদিন লালিত্ব দিতে হবে।
১১. যদি শিশু দিবায়ত্র কেন্দ্রটি অন্য কোন প্রতিষ্ঠানের সাথে সংলগ্ন থাকে তাহলে পরিস্কার-পরিচ্ছন্নতা এবং জীবাণুমুক্তকরণের বিষয়টি আলোচনা সাপেক্ষে সিদ্ধান্ত নিতে হবে।

খেলনা, সরঞ্জাম এবং অন্যান্য উপকরণের প্রয়োজনীয়তা

১. খেলনা এবং অন্যান্য সামগ্রী এমন উপকরণ দ্বারা তৈরি হতে হবে যা সহজে পরিস্কার ও জীবাণুমুক্ত করা যায়
২. কোন দামী বা ব্যয়বহুল খেলনা ব্যবহার করা যাবে না।
৩. সম্ভব হলে দল অনুযায়ী নির্দিষ্ট খেলনার ব্যবস্থা করতে। এক্ষেত্রে খেলনা সনাক্তকরণ পদ্ধতি ব্যবহার করা যেতে পারে।
যেমন- নির্দিষ্ট রঙের খেলনা গুলো নির্দিষ্ট দলের জন্য নির্ধারণ করা।
৪. প্রত্যেকটি উপকরণ ব্যবহারের পর জীবাণুমুক্ত করে একটি বদ্ধ কন্টেইনার এ রাখতে হবে এবং পুনরায় ব্যবহারের মধ্যে ৭ দিনের ব্যবধান নিশ্চিত করতে হবে।
৫. বড় আকারের খেলার উপকরণগুলো (স্লিপার, বল হাউজ)সিঙ্গে অথবা ডিশওয়াশার এর মাধ্যমে জীবাণুমুক্ত করা সম্ভব নয় এ কারণে ডিসইনফেকটেন্ট স্প্রে ও টিস্যু দিয়ে জীবাণুমুক্ত করতে হবে।
৬. শিশুরা মুখে দেয় এমন খেলার উপকরণগুলো আলাদা রাখতে হবে এবং একজন ব্যবহারের পরই সেগুলোকে জীবাণুমুক্ত করতে হবে।
৭. খেলনাগুলোকে শূকনের জন্য এমন একটি জায়গা নির্বাচন করতে হবে যেটি বাথরুম থেকে আলাদা হবে এবং জীবাণুর সংক্রমণ থেকে নিরাপদ থাকবে।
৮. শিশুদেরকে দলীয় খেলা থেকে বিরত রাখতে হবে।
৯. যে সকল জিনিস পরিস্কার করা যাবে না যেমন-বই, সেগুলো নির্দিষ্ট স্থানে সিলগালা করে রাখতে হবে এবং ব্যবহার করার ১ সপ্তাহ পরে পুনরায় ব্যবহার করা যাবে।
১০. প্রত্যেক শিশুকে চিত্রাংকণের সরঞ্জামসমূহ আলাদা আলাদা বুদ্ধিতে সরবরাহ করতে হবে।

ব্যক্তিগত সুরক্ষা সামগ্রীর ব্যবহার

১. শিশু যত্নকারীরা পি.পি.ই পরিধান করবে এবং দুই সপ্তাহ পরপর কর্মীদের মাঝে পি পি ই সরবরাহ নিশ্চিত করতে হবে।
২. যেসব ক্ষেত্রে কর্মচারীদের অবশ্যই সার্জিক্যাল মাস্ক এবং ফেস শিল্ড ও হ্যান্ড গ্লাভস ব্যবহার করতে হবে তা নিম্নরূপ:
 - শিশুদের সংস্পর্শে থাকার সময়, অসুস্থ শিশুর দেখভাল করার সময় এবং শিশুদের কফ ও থুথু পরিস্কার করার সময়।
 - শিশুর ডায়াপার পরিবর্তন, হাত ধোওয়ানো, খাওয়ানো, কাপড় পড়ানো ইত্যাদি।
৩. কফ, থুথু, রক্তপাত অথবা সংক্রমিত অন্য কোন কিছুর সংস্পর্শে আসার সময় এবং শিশুকে কোলে নেওয়া বা ডায়াপার পরিবর্তনের সময় হ্যান্ড গ্লাভস পরিধান করতে হবে।
৪. ২ বছরের বড় শিশুদের মাস্ক পরানোর অভ্যাস করতে হবে।

অসুস্থ শিশু এবং কর্মচারীদের আইসোলেশনে নেওয়ার নিয়ম

১. কোন শিশু বা কর্মী কোভিড-১৯ পজিটিভ হলে অথবা রোগীর সংস্পর্শে আসলে ১৪ দিন নিজের বাড়িতে অবস্থান করবে। পুনরায় সেন্টারে যোগদান করতে হলে কোভিড-১৯ পরীক্ষা করে স্বাস্থ্য সুরক্ষার রিপোর্ট জমা দিতে হবে। পরীক্ষার ফলাফল নেগেটিভ আসার ২৪ ঘণ্টা পরে লক্ষণ দূরীভূত হলে সে দিবায়ত্র কেন্দ্রে আসতে পারবে।
২. অভিভাবকদের জরুরী যোগাযোগের ঠিকানা রাখতে হবে এবং শিশুর অসুস্থতার খবর দ্রুত জানাতে হবে। এসময় পি পি ই এবং মাস্ক পরে কর্মচারীরা অসুস্থ শিশুর সেবা প্রদান করবে। অসুস্থ শিশুর ঘরের জানালা-দরজা সতর্কতার সাথে খুলে

শিশুর প্রারম্ভিক বিকাশ . মূল্যবান . যত্নবান . সুরক্ষিত

দিতে হবে এবং অসুস্থ শিশুকে যে স্থানে রাখা হবে সেখানে হাত ধোওয়ার বেসিন , হ্যান্ড স্যানিটাইজার রাখতে হবে এবং টিস্যু সরবরাহ করতে হবে।

৩. অসুস্থ শিশু সেন্টার ত্যাগ করার সাথে সাথে ঐ স্থান জীবাণুমুক্ত করতে হবে ।

পরিবার এবং অন্যান্যদের সাথে যোগাযোগ

১. স্বাস্থ্য সুরক্ষার জন্য যোগাযোগ উন্নয়নের লক্ষ্যে বিভিন্ন মাধ্যমকে কাজে লাগাতে হবে। যেমন-সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম, ই-মেইল, ওয়েব সাইট ইত্যাদি।
২. শিশু সেন্টারে থাকা অবস্থায় অভিভাবকদের সাথে মোবাইল/ইমেইল ইত্যাদি মাধ্যমে যোগাযোগ করা।
৩. শিশু বা কর্মীর পরিবারের কোন সদস্য অসুস্থ হলে ঐ পরিবারের কেউ সেন্টারে প্রবেশ করবে না। শিশু দিবায়ত্ত কেন্দ্রটি অন্য কোন প্রতিষ্ঠান সংলগ্ন হলে ঐ প্রতিষ্ঠানের জনবলের বিষয়ে খোঁজ খবর নিতে হবে।

কর্মচারীদের স্বাস্থ্য সুরক্ষা

১. নিয়োগকর্তারা অবশ্যই কর্মচারীদের স্বাস্থ্য এবং সুরক্ষার বিষয়ে লিখিত নির্দেশনা প্রদান করবেন।
২. কর্মচারীরা তাদের কর্মস্থল থেকেও সুরক্ষার বিষয়ে তথ্য জানতে পারবে।
৩. এছাড়াও স্বাস্থ্য সুরক্ষার বিষয়ে অন্যান্য নির্দেশনা স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের স্বাস্থ্য সুরক্ষা বিষয়ক ওয়েবসাইটে রয়েছে।