NYC
Michael R. Bloomberg
Mayor

Department of Health & Mental Hygiene
Thomas Farley, MD, MPH
Commissioner

Department of Education
Joel I. Klein
Chancellor

নিউ ইয়র্ক সিটির স্কুলগুলোতে ইনফ্লুয়েঞ্জা প্রতিরোধ

পিতামাতা, শিক্ষক এবং স্কুল প্রিন্সিপ্যালদের জন্য তথ্য

স্কুলগুলোকে নতুন এইচওয়ানএনওয়ান ফ্লু থেকে মুক্ত রাখতে সিটি কি করছে?

হেল্‌থ্‌ ডিপার্টমেন্ট ও ডিপার্টমেন্ট অব এডুকেশন শিক্ষার্থী ও শিক্ষকদের মধ্যে এইচওয়ানএনওয়ান এবং মওশুমি ফ্লু-এর বিস্তার রোধের জন্য স্কুল, পিতামাতা এবং কম্যুনিটিগুলোর সাথে কাজ করছে। আমাদের প্রধান কর্তব্য শিক্ষাথীদের প্রতিষেধক দেয়া, অসুস্থদের বাড়িতে থাকতে দেয়া এবং এটা নিশ্চিত করা যে সবাই পরিস্কার-পরিচ্ছন্ন থাকছে, কনুই-এর ভাঁজে কিংবা টিস্যু দিয়ে মুখ ঢেকে কাশি ও হাঁচি দিচ্ছে এবং তারা ঘন ঘন হাত ধুচ্ছে।

এসব কর্তব্য সমাধা করতে আপনি কী পদক্ষেপ নেবেন?

নিউ ইয়র্ক সিটির ১,৫০০ পাবলিক স্কুলগুলোর প্রতিটি স্কুল খোলা হবে সিটির ইনফ্লুয়েঞ্জা প্রতিরোধ অভিযানের মাধ্যমে যার অংশ হিশেবে ক্লাসরুমে পোস্টার এবং তত্ত্বাবধানকৃত শিক্ষানির্দেশনা ব্যবহার করে কাশি ও হাঁচি ঢেকে দেয়া এবং হাত ধোয়ার প্রকৃত উপায় শেখানো অন্তর্ভুক্ত করা হবে। রেস্টরুমগুলোতে যথেষ্ট পরিমাণে সাবান ও পেপার টাওয়েল দেয়া হবে, এবং অসুস্থ সন্তানকে বাড়িতে রাখার কথা স্মরণ করিয়ে দিতে পিতামাতাদের কাছে বিজ্ঞপ্তি পাঠানো হবে। এছাড়াও সিটি অ্যালকোহলযুক্ত হ্যান্ড-স্যানিটাইজার (হাত জীবানুমুক্ত করার লোশন) রাখা এবং শিক্ষাথীদের বাড়ি থেকে হ্যান্ড-স্যানিটাইজার আনতে দেয়া যায় কিনা, তা বিবেচনা করে দেখবে।

আমার সন্তানকে কী মওশুমি ফ্লু প্রতিরোধকারী ভ্যাকসিন দেয়াতে হবে?

হেলথ ডিপার্টমেন্ট শিক্ষাথীদের স্কুল বছরের শুরুতে মওশুমি ফ্লু প্রতিরোধকারী ভ্যাকসিন গ্রহণের জন্য জোর আবেদন জানাচ্ছে। অনেক ডাক্তারখানায় মওশুমি ফ্লু প্রতিরোধকারী ভ্যাকসিন ইতিমধ্যে পাওয়া যাচ্ছে। এগুলো নিরাপদ এবং সব সময় দেখা যায় এমন বহু ধরনের ইনফ্লুয়েঞ্জা প্রতিরোধে কার্যকর। যেসব পরিবারের স্বাস্থ্যবিমা নেই তারা নিখরচায় বা কমখরচে সিটির বিভিন্ন স্থানে অবস্থিত সরকারি ক্লিনিক বা বিভিন্ন স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্রে এই ভ্যাকসিন পেতে পারেন। কোথায় কোথায় এই ভ্যাকসিন পাওয়া যেতে পারে, সে তথ্য পাওয়ার জন্য 311 নম্বরে ফোন করুন বা www.nyc.gov/flu ওয়েবসাইট দেখুন।

আমার সন্তানকে কী এইচএনওয়ান প্রতিরোধকারী ভ্যাকসিন দেয়াতে হবে?

সিদ্ধান্তটি আপনার ইচ্ছাধীন, তবে হেল্‌থ্‌ ডিপার্টমেন্ট এইচওয়ানএনওয়ান ফ্লু প্রতিরোধকারী ভ্যাকসিন আসন্ন হেমন্তে বাজারে পাওয়া গেলে সন্তানদের তা দেয়ার জন্য পিতামাতাদেরকে জোর উৎসাহ দিচ্ছে। সিটি স্বাস্থ্য-সেবা প্রদানকারীদের কাছে ভ্যাকসিনগুলো বিতরণ করবে এবং স্কুলবয়েসীদের জন্য সেগুলো বিনামূল্যেও দেয়া হতে পারে। বর্তমান পরিকল্পনা অনুযায়ী সিটি নিউ ইয়র্ক সিটির সকল সরকারি ও বেসরকারি এলিমেন্টারি স্কুলে এই ভ্যাকসিন দেয়ার সুযোগ থাকবে। এছাড়াও সিটি বর্তমানে প্রতিটি বরোতে এক বা একাধিক কেন্দ্রের মাধ্যমে মিড্‌ল্‌ ও হাই স্কুল শিক্ষাথীদের ভ্যাকসিন দেয়ার পরিকল্পনা করছে। প্রতিটি স্কুল বা কেন্দ্র শিক্ষাথীদের আনুমানিক চার সপ্তাহের ব্যবধানে দুইবারে ভ্যাকসিনটি দেবে। এইচওয়ানএনওয়ান প্রতিরোধকারী ভ্যাকসিনের

জোগান এবং নিউ ইয়র্ক সিটিতে এইচওয়ানএনওয়ান ফ্লু ভাইরাস ছাড়াচ্ছে কিনা, তার উপর ভিত্তি করে এই পরিকল্পনা পরিবর্তিত হতে পারে, সুতরাং আগামীতে এই কর্মসূচি সম্পর্কিত হালনাগাদ তথ্যের প্রতি খেয়াল রাখবেন। কোন সন্তানকেই পিতামাতা বা অভিভাবকের অনুমতি ছাড়া এই ভ্যাকসিন দেয়া হবে না।

ভ্যাকসিন কীভাবে দেয়া হয়?

হেল্‌থ্ ডিপার্টমেন্ট এই বছর ৬ মাস থেকে ১৮ বছর বয়স্ক প্রতিটি ছেলেমেয়েকে দুইটি আলাদা ভ্যাকসিন নেয়ার সুপারিশ করছে: একটি মওশুমি ইনফ্লুয়েঞ্জা প্রতিরোধকারী এবং একটি এইচওয়ানএনওয়ান ইনফ্লুয়েঞ্জা প্রতিরোধকারী। ভ্যাকসিনটি ইঞ্জেকশন বা নাকের স্প্রে হিশেবে দেয়া হতে পারে। আপনার সন্তানের জন্য ইঞ্জেকশন নাকি নাকের স্প্রে সবচেয়ে ভাল হবে, একটি প্রশ্নপত্রের মাধ্যমে সেটা নির্ধারণ করা হবে।

কয়টি ডোজ দিতে হবে?

যেসব ছেলেমেয়ের বয়স ৯ বছর বা বেশি, মওশুমি ইনফ্লুয়েঞ্জা প্রতিরোধে তাদের জন্য সাধারণত ১ ডোজই যথেষ্ট। ৯ বছরের কম বয়সী কিছু ছেলেমেয়েদের পূর্ণ প্রতিরোধক্ষমতার জন্য ৪ সপ্তাহের ব্যবধানে দুইটি ডোজ নিতে হতে পারে। আপনার সন্তানের জন্য সঠিক ডোজ কোন্‌টি, সন্তানের ডাক্তারের কাছ থেকে জেনে নিন। আলাদাভাবে এইচওয়ানএনওয়ান ভ্যাকসিন সম্ভবত ৩ সপ্তাহের ব্যবধানে দুই ডোজ করে নিতে হবে।

ভ্যাকসিন দেয়ার জন্য কীভাবে পিতামাতার সম্মতি গ্রহণ করা হবে?

সম্মতিপত্র অনলাইনে www.nyc.gov/flu ঠিকানায় দেয়া থাকবে এবং শিক্ষার্থীদের সাথে ছাপা ফরম বাড়িতে পাঠিয়ে দেয়া হবে। পিতামাতা সেগুলো পূরণ করে শিক্ষার্থীদের সাথে স্কুল নার্সের কাছে ফেরত দেবেন। মিড্‌ল্ ও হাই স্কুল শিক্ষার্থীদের জন্য ভ্যাকসিন সেন্টারগুলোতেও ফরম পাওয়া যাবে।

এ বছর কীভাবে স্কুল বন্ধের বিষয়টি সামাল দেয়া হবে?

ডিপার্টমেন্ট অব এডুকেশন ও হেল্‌থ্ ডিপার্টমেন্ট স্কুল খোলা রাখার একটি নীতি গ্রহণ করেছে। এর অর্থ যখন ফ্লু'এর প্রদুর্ভাব দেখা দেবে, আমরা উচ্চমাত্রায় ফ্লু বিস্তারেও স্কুল বন্ধ করব না। এর স্থলে আমরা পিতামাতা এবং স্কুল কম্যুনিটির অন্যান্যদের সাথে আমাদের স্কুল খোলা রাখার, এবং একই সাথে স্কুলে ইনফ্লুয়েঞ্জার বিস্তার রোধের জন্য কাজ করব।

গত বসন্তে অনেক স্কুল বন্ধ করা হয়েছিল। এ বছর ভিন্ন ব্যবস্থা নেয়া হচ্ছে কেন?

সাধারণত ছেলেমেয়েদের ইনফ্লুয়েঞ্জা হলে স্কুল বন্ধ দেয়া হয় না। হেল্‌থ্ ডিপার্টমেন্ট গত বসন্তে সাময়িকভাবে কিছু স্কুল বন্ধ করার সুপারিশ করেছিল এই কারণে যে, এইচওয়ানএনওয়ান ভাইরাস তখন ছিল নতুন এবং এর সম্ভাব্য ক্ষতিকর দিক অজানা ছিল। এখন আমরা এইচওয়ানএনওয়ান ভাইরাস সম্পর্কে ভাল জানি, এ বিষয়ে অভিজ্ঞ ব্যক্তিগণ সম্মত হয়েছেন যে, প্রচলিত রোগপ্রতিরোধ ব্যবস্থাই স্কুল বন্ধের ব্যবস্থার চাইতে বেশি কার্যকর।

জরুরি পরিস্থিতিতে স্কুল কী আদৌ বন্ধ দেয়া হবে?

শিক্ষার্থীদের নিরাপত্তার সকল কার্যকর কৌশল ব্যবহার না করা পর্যন্ত নয়। আমরা স্কুলে ইনফ্লুয়েঞ্জার বিস্তারের প্রতি ভালভাবে নজর রাখব। যদি কোন স্কুলে একই দিনে একটি স্কুলের ৪% (কমপক্ষে ১৫) শিক্ষার্থীদেরকে কাশি বা গলা ব্যথাসহ জ্বরের কারণে বাড়িতে ফেরত যেতে দেয়া হয়, একজন ডাক্তার বা তত্ত্বাবধানকারী নার্স স্কুলের অবস্থা মূল্যায়নের জন্য স্কুল পরিদর্শন করবেন। এই তত্ত্বাবধায়ক ছেলেমেয়ে অসুস্থ হলে বাড়িতে রাখার প্রয়োজনীয়তা পিতামাতাদেরকে ব্যাখ্যা করতে এবং স্কুলে রোগ বিস্তার রোধের জন্য পালনীয় নিয়মগুলো মেনে চলা হচ্ছে কিনা, সেটা নিশ্চিত করার জন্য স্কুলের প্রিন্সিপ্যাল কাজ করবেন।

এছাড়াও স্বাস্থ্য বিষয়ক তত্ত্বাবধায়ক কিছু কিছু স্বাস্থ্যগত দুর্বলতার কারণে ইনফ্লুয়েঞ্জার সংক্রমণ জটিল হয়ে পড়ার ঝুঁকিতে রয়েছে এমনসব শিক্ষাথী ও স্কুলকর্মীদেরকে চিহ্নিত করবেন এবং তাদের নিরাপত্তার ব্যবস্থা স্কুলে আছে কিনা, তা নিশ্চিত করবেন। এসব ব্যবস্থার মধ্যে রয়েছে ভাইরাসরোধক প্রতিরোধাত্মক চিকিৎসার জন্য সংশ্লিষ্টদেরকে আলোচনার জন্য ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করা এবং ইনফ্লুয়েঞ্জার অনুরূপ রোগে আক্রান্ত হলে দ্রুত চিকিৎসাগ্রহণের কথা স্মরণ করিয়ে দেয়া। এসব ব্যবস্থাও যদি আক্রান্ত হওয়ার শঙ্কাযুক্ত শিক্ষাথীদের নিরাপত্তার জন্য পর্যাপ্ত না হয়, হেল্‌থ্ ডিপার্টমেন্ট সর্বশেষ ব্যবস্থা হিশেবে স্কুল বন্ধ করে দেয়া কথা বিবেচনা করতে পারে।

হেমন্তের মওশুমি ইনফ্লুয়েঞ্জ মোকাবেলার জন্য প্রস্তুত হতে পিতামাতাগণ কী করতে পারেন?

- অসুস্থ হওয়ার কারণে সন্তানকে যদি বাড়িতে থাকতে হয়, তাই আগেভাগে সন্তানের তত্ত্বাবধানের ব্যবস্থা করা।
- এইচওয়ানএনওয়ান এবং মওশুমি ফ্লুর প্রতিষেধক পাওয়ার সাথে সাথে সন্তানকে তা দেয়া।
- সন্তানদেরকে ঘন ঘন হাত ধুতে অভ্যস্ত করবেন। সাধারণত সাবান ও পানি দিয়ে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড হাত ধুলেই চলে (প্রায় হ্যাপি বার্থডে গানটি দুইবার গাইবার সমান সময়)।
- সন্তানদেরকে হাত মুখ থেকে সরিয়ে রাখতে এবং মুখ, নাক বা চোখে স্পর্শ না করতে শেখান।
- সন্তানদেরকে টিস্যু বা হাত ভাঁজ করে কনুইয়ের ভেতরের দিক দিয়ে কাশি ও হাঁচি ঢেকে রাখতে শেখান। কাশি ও হাঁচি কনুই দিয়ে ঢাকতে হবে, হাত দিয়ে নয়!
- নিজে নিয়ম মেনে উদাহরণ সৃষ্টি করে চলার মাধ্যমে সন্তানদেরকে স্বাস্থ্যবিধি শিখতে সহায়তা দিন।

অনলাইনে স্কুল-সম্পর্কিত কী কী তথ্য প্রচার করা হবে?

সিটিব্যাপী প্রতিদিন স্কুলে উপস্থিত "ইনফ্লুয়েঞ্জার অনুরূপ রোগ" (১০০ ডিগ্রির বেশি জ্বর, সাথে কাশি বা গলাব্যথা) আক্রান্ত শিক্ষাথী সংখ্যা নির্ণয় করে রিপোর্ট করার জন্য স্কুল নার্সগণ একটি সিটিভিত্তিক ডাটাবেস ব্যবহার করবেন। হেল্‌থ্ ডিপার্টমেন্টের ওয়েবসাইটে পূর্ববর্তী দিনটিতে যেসব স্কুলে ৫ বা অধিকসংখ্যক ইনফ্লুয়েঞ্জার অনুরূপ রোগে আক্রান্ত শিক্ষাথী শনাক্ত করা গেছে, সেগুলোর তালিকা প্রতিদিন প্রকাশ করবে। এছাড়াও আমরা প্রতিটি পাবলিক স্কুলের উপস্থিতি সংখ্যা প্রকাশ করব, যদিও কোন স্কুলে ইনফ্লুয়েঞ্জা নিয়ন্ত্রণে এটি একটি যথার্থ ব্যবস্থা নয়।

আমার সন্তান যদি অসুস্থ হয়ে পড়ে তাহলে আমি কি করবো?

সন্তানের কাশি ও গলাব্যথাসহ ১০০ ডিগ্রির বেশি জ্বর হলে তাকে স্কুলে যেতে দেবেন না। কোন চিকিৎসা ছাড়াই শিশুদের একটি বড় অংশ ইনফ্লুয়েঞ্জা থেকে দ্রুত সেরে ওঠে। কিন্ত যাদের নির্দিষ্ট কিছু পুরনো অসুস্থতা রয়েছে, তাদেরকে ডাক্তারের কাছে গিয়ে এন্টি-ভাইরাল চিকিৎসা নিতে হবে। যাদের উচ্চ ঝুঁকি রয়েছে, তাদের মধ্যে আছে অ্যাজমা, ডায়াবেটিস, নিউরোলজিক্যাল সমস্যা বা দুর্বল প্রতিরোধব্যবস্থা ইত্যাদিতে আক্রান্ত শিক্ষাথী। দ্রুত শ্বাস-প্রশ্বাস ফেলে বা শ্বাস-প্রশ্বাসে কস্ট- ইত্যাদির মত অনুরূপ গুরুতর সমস্যা রয়েছে এমন শিক্ষাথীদেরকে অবশ্যই অনতিবিলম্বে চিকিৎসকের সহায়তা নিতে হবে।

ইনফ্লুয়েঞ্জার কারণে স্কুলে অনুপস্থিত থাকার পর সেরে উঠলে কখন আমার সন্তান স্কুলে যেতে পারবে?

যেসব শিক্ষার্থী ফ্লুর মত লক্ষণ দেখা দেয়ার কারণে বাড়িতে থাকবে, যতোক্ষণ না অবস্থার উন্নতি হবে ও কমপক্ষে ২৪ ঘণ্টা পর্যন্ত তাপমাত্রা স্বাভাবিক থাকবে, ততক্ষণ পর্যন্ত তাদেরকে বাড়িতে থাকতে হবে। স্কুলে ফিরতে তাদেরকে ডাক্তারের কাছ থেকে নোট আনতে হবে না। যেসব শিক্ষার্থীকে কাশি বা গলাব্যথাসহ জ্বর থাকার কারণে স্কুল থেকে বাড়ি পাঠিয়ে দেয়া হবে, তাদেরকে বাড়ি ফেরত দেয়ার পর কমপক্ষে একটি পূর্ণ দিবস অতিবাহিত না হলে স্কুলে ফেরার অনুমোদন দেয়া হবে না।

সংক্রমণ প্রতিরোধের জন্য আমি কি আমার সুস্থ সন্তানকে বাড়িতে রেখে দেবো?

সুস্থ শিশুদের স্কুল কামাই করার প্রয়োজন নেই। কিন্তু যাদের কাশি বা গলাব্যথাসহ জ্বরে আক্রান্ত হবে, তাদেরকে জ্বরমুক্ত হওয়ার পরও অন্তত ২৪ ঘন্টা বাড়িতে রাখতে হবে।

বাড়তি তথ্যের জন্য 311 নম্বরে ফোন করুন বা www.nyc.gov/flu ওয়েবসাইট দেখুন।

##

৪ সেপ্টেম্বর, ২০০৯ তারিখে হালনাগাদ করা হয়েছে