

স্কুলে ছেলেমেয়েদের লেখাপড়া পুনরায় নিরাপদে শুরু করা

পরিবার, মা-বাবা ও কেয়ারারদের কাছে 'ডাইরেক্টর অব পাবলিক হেলথ' ডক্টর জাস্টিন ভার্নির চিঠি

আমার খুব ভাল লাগছে যে, ছেলেমেয়েরা স্কুলে আসা শুরু করেছে। বিগত একটা বছর আপনাদের ছেলেমেয়েদেরকে সহ, স্কুলগুলোকে আপনারা যে সহায়তা সমর্থন করেছেন, সে জন্য আপনাদেরকে অশেষ ধন্যবাদ।

আমি জানি, আপনারা সকলেই কঠিন সময় পার করেছেন। কিছু পরিবার স্বজন হারিয়েছেন। চাকরি চলে যাওয়া বা রুজি বন্ধ হয়ে যাওয়ার জন্য কিছু পরিবার আর্থিক কষ্টে আছেন। অন্যদিকে সীমিত ব্যাল্ডউইডথের কারণে বা একাধিক কম্পিউটার না থাকার কারণে অনেক পরিবারকে কাজ করতে গিয়ে ও অনলাইনে ছেলেমেয়েদেরকে স্কুলের লেখাপড়া করতে দিতে গিয়ে বিরাট ঝামেলা পোহাতে হয়েছে।

এসব কারণ সহ, এতো দীর্ঘ সময় ঘরে অবস্থান করার কারণে নিঃসন্দেহে ছেলেমেয়েদের স্বাস্থ্য ও মানসিক অবস্থা প্রভাবিত হয়েছে। তাই আমি এই চিঠি দিয়ে আপনাদেরকে অনুরোধ করছি, আপনাদের ছেলেমেয়েদেরকে স্কুলে পুনরায় যাওয়া শুরু করতে উত্সাহ যোগাবেন। স্কুলে তাদেরকে নিরাপদ পরিবেশে শিক্ষা দেয়া হবে। স্কুলে গেলে তারা পুনরায় বন্ধুদের সাথে সহ, ক্লাসমেইটদের সঙ্গে মিলামিশা করার সুযোগ পাবে এবং নিরাপদ ও সহায়তাপূর্ণ পরিবেশের মাধ্যমে উপরে উল্লেখিত কিছু প্রভাব দূরতে সক্ষম হবে।

আমি এবং আমার সহকর্মীরা স্কুলগুলোর সঙ্গে ঘনিষ্ঠভাবে কাজ করে যাচ্ছি, যাতে স্কুলগুলো সাক্ষ্যপ্রমাণ ভিত্তিক দিক-নির্দেশনা অনুসরণ করে করোনাভাইরাসের বিস্তার নিয়ন্ত্রণ করে সকলকে নিরাপদ রাখা। মহামারির শুরু থেকে আজ পর্যন্ত সরকারের নীতিমালা ও সাক্ষ্যপ্রমাণ পরিবর্তন হওয়ার সাথে সাথেই আমরা নিয়মিতভাবে বৈঠক করে শিক্ষা প্রতিষ্ঠানগুলোর কর্মচারী ও ছাত্রছাত্রীদেরকে নিরাপদ থাকায় সহায়তা করেছি এবং পরিবার ও কমিউনিটিগুলোকে সহায়তা করেছি ছেলেমেয়েদেরকে নিজ নিজ ঘরে নিরাপদ রাখায়।

শিক্ষা প্রতিষ্ঠানগুলোতে অন্যতম যে প্রধান নিরাপত্তা ব্যবস্থা নেয়া হয়েছে। সেগুলোর মধ্যে আছে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা, নিয়মিত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা ও হাত ধোয়া, বাতাস চলাচলের পর্যাপ্ত ব্যবস্থা, মুখাবরণ বা ফেইস কাভারিং লাগানো এবং ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শ থেকে লেখাপড়ার কাজ করার দরকার হলে যথাসম্ভব ক্ষেত্রে পার্সোন্যাল প্রোটেকশন ইকুইপমেন্ট (পিপিই) ব্যবহার করা, কোনো ছেলের/মেয়ের বা স্কুলের কর্মীর মধ্যে লক্ষণ দেখা দিলে দ্রুত নিরাপত্তা ব্যবস্থা গ্রহণ ও সহায়তাকরণ। কর্মচারী, ছাত্রছাত্রী, পরিবার পরিজন ও চাইল্ডকেয়ার বাবোলের জন্য 'লেটারেল ক্লো ডিভাইস' দিয়ে নিয়মিত রেপিড (দ্রুত) টেস্ট সম্পন্ন করার ব্যবস্থা করা হয়েছে।

নিয়মিত রেপিড টেস্ট হচ্ছে স্কুলে লেখপড়া করার একটি প্রধান নিরাপত্তা ব্যবস্থা। এর মাধ্যমে আমরা জানতে পারবো কার মধ্যে করোনাভাইরাসের লক্ষণ আছে বা নেই। প্রত্যেককে নিয়মিত টেস্ট করে নিলে আমরা দ্রুত সংক্রমণ চিহ্নিত করে নিয়ে শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে ভাইরাস ছড়ানো বন্ধ করতে সক্ষম হবো। আমরা এখন জানতে পেরেছি যে, প্রতি 3 জনের মধ্যে 1 জনের কোনো লক্ষণ থাকে না। গত বছর কিন্তু আমরা তা জানতাম না। এখন আমাদের আছে প্রচুর টেস্টিং সরঞ্জাম। সুতরাং নিয়মিতভাবে টেস্ট করাই হবে আমাদের স্কুল ও কমিউনিটিগুলোতে ভাইরাস ছড়ানো বন্ধ করার সবচেয়ে ভালো উপায়। এটা আমাদের পরিবারের সবচেয়ে ঝুঁকিপূর্ণ সদস্য, ছাত্র-ছাত্রী এবং কর্মচারীদের রক্ষা করতেও সাহায্য করবে। দ্রুত করোনাভাইরাস টেস্ট করাকে প্রায়ই বলা হয় 'লেটারেল ফ্লো ডিভাইস (এল.এফ.ডি) টেস্টিং। প্রাইমারী স্কুলের ও আর্লি ইয়ার্স স্কুলের (শিশু বিদ্যালয়ের) সকল কর্মচারীদের সহ, সেকেন্ডারী স্কুলের কর্মচারী ও ছাত্র-ছাত্রীদের এবং তাদের চাইল্ড কেয়ার বাবোলদের বিনামূল্যে এই টেস্ট করা হবে।

আপনার সন্তানের স্কুল থেকে আপনার সঙ্গে যোগাযোগ করে আপনাকে জানানো হবে এই টেস্টগুলো কিভাবে করবেন কারণ প্রাইমারী, সেকেন্ডারী স্কুল ও উচ্চশিক্ষার প্রতিষ্ঠানে টেস্ট করার পদ্ধতিতে সামান্য অথচ গুরুত্বপূর্ণ পার্থক্য রয়েছে।

যদি কোনো সেকেন্ডারী স্কুলে আপনার সন্তান লেখপড়া করে, তবে অনুগ্রহ করে আপনাদের সন্তানদেরকে টেস্ট করার অনুমতি দেবেন এবং নিজ ঘরে নিয়মিত আপনাদের ও সন্তানদের টেস্ট করে নেবেন কারণ টিকাদান কর্মসূচী এগিয়ে চলার সাথে সাথে নিয়মিত ভাবে উপরোক্ত টেস্টিং চালিয়ে গেলে লকডাউনের বিধিনিষেধ শীতল করে নিয়ে সামনে এগিয়ে যাওয়া সম্ভব হবে।

এল.এফ.ডি (LFD) হোম টেস্টিং কিট (টেস্ট সরঞ্জাম) দুইভাবে পাওয়া যাবে:

1. বার্মিংহাম সিটির বিভিন্ন স্থানে অবস্থিত যে কোনো একটি কেন্দ্র থেকে এল.এফ.ডি হোম টেস্টিং কিটের বক্স সংগ্রহ করা যাবে।
 - a. নিচের ওয়েবসাইটে কেন্দ্রগুলোর ঠিকানা সহ বিস্তারিত পাবেন:<https://find-covid-19-rapidtest-sites.maps.test-and-trace.nhs.uk/>.
 - b. উপরোক্ত ওয়েবসাইটে প্রতিটি এল.এফ.ডি (LFD) কিট সংগ্রহের কেন্দ্রগুলো খোলা থাকার সময়সূচীর বিস্তারিত রয়েছে। শুধু বিকাল বেলায় এল.এফ.ডি (LFD) হোম টেস্টিং কিট সংগ্রহ করা যাবে। অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন যে, সকাল বেলায় কেন্দ্রগুলোতে শুধুমাত্র করোনার লক্ষণযুক্ত লোকদের পি.সি.আর টেস্ট করা হয়।
 - c. বার্মিংহামের স্কুলগুলোতে পড়াশোনাকারী ছাত্রছাত্রীদের মা-বাবারা ও তাদের পরিবারের সদস্যরা এবং স্কুলগুলোকে সেবা প্রদানকারী সংস্থাগুলোর কর্মীরা (যমেন খাবার প্রস্তুতকারী ও পরিবেশনকারী কর্মী, স্কুলের গাড়ির চালক, ইত্যাদি) যে কোনো একটি কেন্দ্র অ্যাপয়েন্টমেন্ট ছাড়া গিয়েই তাদের ঘরের সদস্যদের জন্য সর্বোচ্চ 4 বক্স টেস্ট কিট নিয়ে আসতে পারবেন।
 - d. প্রতি বক্সে আছে 7টি এল.এফ.ডি (LFD) হোম টেস্ট (ঘরে টেস্ট করার সরঞ্জাম)। সপ্তাহে দুইবার টেস্ট করার ভিত্তিতে এক বক্সের সরঞ্জাম দিয়ে একজন ব্যক্তি একমাস টেস্ট করতে পারবেন।
2. অনলাইনে টেস্ট কিট অর্ডার করুন: <https://www.gov.uk/order-coronavirus-rapid-lateral-flow-tests>

যদি মা-বাবা হিসেবে আপনি সপ্তাহে দুইবার আপনার নিজের চাকুরীর অংশ হিসাবে নিয়মিতভাবে টেস্ট করেন, তাহলে আপনার এই বাড়তি টেস্টগুলো করার প্রয়োজন নেই। যখন কর্মস্থলগুলো তাদের কার্যক্রম শুরু করতে থাকবে তখন আমরা আশা করবো ব্যবসা-বাণিজ্যিক প্রতিষ্ঠানগুলো কোভিড-19 নিরাপত্তা ব্যবস্থার অংশ হিসাবে তাদের নিজ নিজ কর্মীদেরকে নিয়মিত টেস্ট করে নেবেন।

টেস্টের ফলাফল 119 নম্বরে ফোন করে বা নিচের ওয়েবসাইটে অন-লাইনে রেরেজিস্ট্রি করতে হবে:

<https://www.gov.uk/report-covid19-result> অথবা 119 নম্বরে ফোন করে

আপনার ঘরের কারোর টেস্টের ফলাফল যদি পজিটিভ হয় বা লক্ষণ দেখা দেয়, তাহলে যা করবেন তা হলো:

- সাথে সাথেই সেলফ-আইসোলেট করবেন (ঘরের বাইরে যাবেন না)।
- <https://www.gov.uk/get-coronavirus-test> -এ গিয়ে বা 119-এ ফোন করে পি.সি.আর টেস্ট করে নিয়ে নিশ্চিত হয়ে নেবেন। করোনাভাইরাসে সংক্রামিত হয়েছেন সন্দেহ হলে ঘরে থাকা সংক্রান্ত দিক-নির্দেশনা অনুসরণ করবেন।
- টেস্টের ফলাফল পজিটিভ এলে স্কুল বা কলেজকে তা জানাবেন, যাতে তারা আমাদের স্থানীয় জনস্বাস্থ্য কর্মীদের কাছ থেকে প্রয়োজনীয় পরামর্শ ও সহায়তা নিতে পারেন।
- যে দিন টেস্ট করবেন সেদিনই এন.এইচ.এস (NHS)-কে ফলাফল জানিয়ে নেবেন।

অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন, রেপিড টেস্টিং কিটের মাধ্যমে সম্পন্নকৃত টেস্টের ফলাফল নিগেটিভ আসার অর্থ হবে এই যে সেদিন করোনাভাইরাসের কোনো লক্ষণ ছিল না। তবে এর মানে এই নিশ্চয়তা নয় যে, আপনার করোনাভাইরাস নেই। এর কারণ হলো রেপিড টেস্ট সবচেয়ে ফলপ্রসূ হয় যখন শরীরে করোনাভাইরাসের সংক্রমন ও অনেক ভাইরাস থাকে। তাই প্রাথমিক ভাবে এই টেস্টে করোনাভাইরাস ধরা নাও পড়তে পারে। সুতরাং করোনাভাইরাস সংক্রান্ত পরামর্শ যেমন হাত ধোয়া, সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা এবং মুখে আবরণ লাগানো, ইত্যাদি সর্বদা অনুসরণ করে চলবেন।

করোনাভাইরাসের লক্ষণগুলো হলো নতুন এবং অবিরাম কাশি অথবা শরীর বেশি গরম. অথবা মুখে স্বাদ না থাকা বা নাকে গন্ধ না পাওয়া অথবা স্বাভাবিক স্বাদে ও গন্ধে পরিবর্তন আসা (এ্যানোসমিয়া)। যদিও আমরা জানি যে. কারোর কারোর অন্যান্য লক্ষণও দেখা দিতে পারে, তবে উল্লিখিত লক্ষণগুলোই সচরাচর প্রকাশ পেয়ে থাকে এবং কমপক্ষে একটি লক্ষণ অবশ্যই থাকবে। বাচ্চাদের মধ্যে করোনাভাইরাসের লক্ষণ সম্পর্কে বিস্তারিত তথ্য এই ওয়েবসাইটে পাবেন:

www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/symptoms/coronavirus-in-children/

আমাদের কর্মীরা সব স্কুলের সঙ্গে কাজ করে যেয়ে অতি সমসাময়িক জাতীয় দিক-নির্দেশনা বুঝতে ও মেনে চলতে সাহায্য করেন। এই দিক-নির্দেশিকা প্রায়ই পরিবর্তন হতে পারে। আমি স্বীকার করছি যে, পরিবর্তনের কারণে বিভ্রান্তির সৃষ্টি হতে পারে। অনুগ্রহ করে যে কোনো কিছু জানা ও পরামর্শের জন্যে আপনার স্কুলের এবং আমাদের ত্যাগী স্থানীয় কর্মীদের সাথে যোগাযোগ চালিয়ে যাবেন।

নাগরিকদের কাছে তথ্য সরাসরি সম্প্রচার করার লক্ষ্যে আমরা [কোভিড-19 চ্যাম্পিয়ন](#) কর্মসূচী চালু করেছি। বর্তমানে সমগ্র সিটিতে প্রায় 800 জন চ্যাম্পিয়ন আছেন। সম্প্রতি আমরা কোভিড ইমুখ চ্যাম্পিয়নও চালু করেছি। সুতরাং কোভিডের টিকা সহ নীতিমালা পরিবর্তন সংক্রান্ত সমসাময়িক তথ্য জানতে চাইলে অনুগ্রহ করে নেটওয়ার্কটিতে নাম রেজিস্টার করে নিন।

আমরা জানি গত একটা বছর স্কুলের সকল ছেলেমেয়ে সহ, টিচার কর্মচারীদের কত যে কষ্টে কেটেছে। তাই তাদের মানসিক অবস্থা ভাল রাখার ব্যাপারে স্কুলগুলোর সঙ্গে আমরা একযোগে কাজ করছি। কিছু তথ্য সামগ্রী https://youtu.be/KI_xyNB598M এই ভিডও-তে রয়েছে, যা সাহায্য করতে পারে। নিচে আরো কিছু লিংক দেয়া হলো:

- ইয়াং মাইন্ডস - <https://youngminds.org.uk/find-help/for-parents/>
- মাইন্ড-এন্ড - <https://mindedforfamilies.org.uk/young-people> জন
- বিট (আহার সমস্যায় বিশেষজ্ঞ দাতব্য সংস্থা) - <https://www.beateatingdisorders.org.uk/>
- বার্মিংহাম চিলড্রেন্স পার্টনারশিপ - <https://www.birmingham.gov.uk/bcp>
- পজ বার্মিংহাম - <https://www.forwardthinkingbirmingham.org.uk/services/13-pause>
- কুথ <https://www.kooth.com/>
- বার্মিংহাম এডুকেশন পার্টনারশিপ - <https://bep.education/>
- ফ্রেন্ডস ফর লাইফ প্রোগ্রাম - <https://friendsresilience.org/friendsforlife>
- বার্মিংহাম এডুকেশন সাপোর্ট সার্ভিসেস - <https://birminghameducationsupportservices.co.uk/>
- বার্মিংহাম উইমেস্ এন্ড চিল্ড্রেন্স এন এইচ এস ট্রাস্ট - <https://bwc.nhs.uk/youve-been-missed/>

ছেলেমেয়েদেরকে ও আমাদের সিটিকে রক্ষা করার এবং আপনাদের ও আপনাদের পরিবারের সদস্যদের সুরক্ষায় সাহায্য করার জন্য আপনাদেরকে আবারো ধন্যবাদ। করোনাভাইরাসের বিস্তার বন্ধ করার জন্য আমরা সকলে মিলে একযোগে কাজ করে গেলে আশা করি বার্মিংহামের আমাদের সব ছেলেমেয়েদেরকে একটি সুন্দর ভবিষ্যত আমরা উপহার দিতে পারবো।

আপনার বিশ্বস্ত



ডক্টর জাস্টিন ভার্নি
ডাইরেক্টর অব পাবলিক হেলথ
বার্মিংহাম সিটি কাউন্সিল
10 Woodcock Street
Birmingham
B7 4BL