Public Health England

Protecting and improving the nation's health

কোভিড-১৯: করোনাভাইরাস মহামারির সময়ে অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার ব্যবস্থাপনার জন্য নির্দেশনা

১১ই আগস্ট ২০২০ তারিখে হালনাগাদ করা হয়েছে

এটি একটি জাতীয় নির্দেশনা। যদি আপনার অঞ্চলে স্থানীয় সীমাবদ্ধতা বিদ্যমান থাকে তাহলে অনুগ্রহ করে স্থানীয় লকডাউন সম্পর্কিত তথ্য দেখুন।

কী পরিবর্তিত হয়েছে

স্বাস্থ্য সুরক্ষা বিধিমালা ২০২০ এবং দ্য হেলথ প্রটেকশন (করোনাভাইরাস, ওয়ারিং ফেস কভারিংস ইন অ্যা রিলেভেন্ট প্লেস) (ইংল্যান্ড)(সংশোধিত) রুগেলশন্স ২০২০ অনুসারে এই নির্দেশনাটিকে হালনাগাদ করা হয়েছে।

পরিবর্তনে নিম্নলিখিত বিষয়াবলী অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- পরিবার এবং বন্ধুদের উভয়কে অন্ত্যেষ্টিক্রিয়াতে উপস্থিত থাকার অনুমতি দেওয়া হয়েছে
- অন্ত্যেষ্টিক্রিয়াতে কয়জন লোক উপস্থিত থাকতে পারে
- শোকার্ত ব্যক্তিদেরকে তাদের বাসার থেকে সারারাত্রি ব্যাপি দূরে থাকার অনুমতি দেওয়া হয়েছে
- অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার স্থানের সুরক্ষা ব্যবস্থাপনা
- যাদের কোভিড-১৯ এর উপসর্গ রয়েছে তাদের জন্য সেলফ আইসোলেশনে যাবার বাধ্যবাধকতা পরিবর্তন হয়ে ১০ দিন (পূর্বে ছিল ৭ দিন) হয়েছে
- উপাসনালয়, শবদাহের স্থান ও অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার স্থানের চ্যাপেলের অভ্যন্তরে ফেস কভারিং এর বাধ্যবাধকতা পরিবর্তন

এই নির্দেশনাটি সাধারণ প্রকৃতির এবং এটাকে শুধুমাত্র নির্দেশনা হিসেবে ব্যবহার করা উচিত এবং যদি কোনও প্রযোজ্য আইন (স্বাস্থ্য এবং সুরক্ষা আইন সহ) ও এই নির্দেশনার মধ্যে দ্বন্দ্বের পরিস্থিতি দেখা দেয় তাহলে প্রযোজ্য আইন বিদ্যমান থাকবে।

এই নির্দেশনাটি ইংল্যান্ডে প্রযোজ্য হয়।

প্রধান নীতিসমূহ

এই পরামর্শটি এমন সকল লোকদের সহায়তা করার জন্য তৈরি করা হয়েছে যারা করোনাভাইরাস (কোভিড-১৯) মহামারী চলাকালীন সময়ে যে কোনও কারণে হওয়া মৃত্যুর অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার ব্যবস্থাপনা বা পরিচালনার কাজে জড়িত রয়েছেন।

এই নির্দেশনাটিকে তৈরি করা হয়েছে এগুলো সুনিশ্চিত করার জন্য যে:

- শোকার্ত ব্যক্তিদের সঙ্গে যেন সংবেদনশীলতা ও মর্যাদাপূর্ণভাবে এবং সম্মানের সাথে ব্যবহার করা হয়
- অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া ব্যবস্থাপনার কাজে জড়িত শোকার্ত ব্যক্তি এবং কর্মীদেরকে যেন সংক্রমণের পরিহার্য ঝুঁকি থেকে সুরক্ষিত রাখা হয়।

নিয়োগকর্তা ও ব্যবসা এবং কর্মীদের জন্যএবংসেই সঙ্গেজনসাধারণের জন্য মৃত ব্যক্তিদের দেখাশোনা করাসম্পর্কে নির্দেশনা উপলব্ধ আছে এবং এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস প্রোগ্রামের বিষয়ে অতিরিক্ত নির্দেশনা এবং তথ্য ও উপলব্ধ আছে।

এই নির্দেশনাটি পর্যালোচনার অধীনে রয়েছে এবং পরিবর্তনশীল পরিস্থিতি অনুযায়ী এটাকে হালনাগাদ করা হতে পারে।

আপনার কী জানার প্রয়োজন রয়েছে

নিম্নবর্ণিত নির্দেশনার উদ্দেশ্য হচ্ছে শোকার্ত ব্যক্তিদের উপযুক্তভাবে শোক প্রকাশ করার চাহিদা এবং তার পাশাপাশি কোভিড-১৯ সংক্রমণ ছড়ানোর সম্ভাবনা হ্রাস করার প্রয়োজনের মধ্যে একটি ভারসাম্য বজায় রাখা। কমিউনিটি, সংগঠন এবং লোকদেরকে কঠোরভাবে পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে যে মৃত ব্যক্তির প্রতি শ্রদ্ধা জানানোর জন্য একত্রিত শোকার্ত ব্যক্তিদের মাঝে কোভিড-১৯ সংক্রমণটি ছড়িয়ে পড়ার ঝুঁকি হ্রাস করার জন্য যেন উপযুক্ত পদক্ষেপ গ্রহণ করা হয় এবং এতে চিকিৎসাগতভাবে দুর্বল অথবা চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল এবং মারাত্মক অসুস্থতায় আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকিতে থাকা লোকদের সুরক্ষার প্রতি বিশেষভাবে মনোযোগ দেওয়া উচিত।

আপনি যখন শোক জানাতে একত্রিত হবেন তখন আপনার প্রধান চিন্তা থাকবে ভাইরাসটির সংক্রমণের ঝুঁকি কমানোর। বিভিন্ন বাসার লোকজন একত্রে মেলামেশার ফলে এই ঝুঁকিটি বেড়ে যায়। একটি বাসা বাড়ি বলতে বুঝায় যেসব লোকজন সচরাচর একই ছাদের নীচে বসবাস করেন এবং সুযোগ সুবিধাগুলো আপনার সাথে ভাগাভাগি করেন। আপনার পরিবারের যদি এমন কোনো সদস্য থাকে যিনি সাধারণত আপনার সাথে বসবাস করেন না তাহলে এক্ষেত্রে তাকে অন্য একটি বাসার লোক হিসেবে ধরা হবে।

এই পদক্ষেপগুলোর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- নিশ্চিত করা যে ঘটনাস্থলের ক্ষমতা এবং উপস্থিত লোকদের সংখ্যা নিয়ে যেন উপযুক্তভাবে বিবেচনা করা হয় যাতে মানুষজনের মধ্যে সামাজিক দূরত্ব (কমপক্ষে ২ মিটার অথবা ৩ ধাপ) বজায় রাখা যেতে পারে। ঘটনাস্থলের ব্যবস্থাপনার ভাগে অতিরিক্ত বিশদ বিবরণ দেখুন।
- শোক জানাতে আসা লোকদেরকে ফেস কভারিং পরার বিষয়টি মনে করিয়ে দেয়া নিশ্চিত করা। শোক জানাতে আসা লোকজনের জন্য সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার অধ্যায়ে আরও বিস্তারিত দেখুন।
- মৃত ব্যক্তির কাছের বন্ধু এবং পরিবারের পরিমিত সংখ্যক লোকজন উপস্থিত থাকতে পারেন, যদিও অন্তোষ্টিক্রিয়ার অনুষ্ঠানে ৩০ জনের বেশী লোক সমাগম উচিত হবে না। এছাড়া আগত লোকজনের সংখ্যা স্থানটির ধারণ ক্ষমতার মধ্যে হতে হবে যাতে করে কঠোরভাবে সামাজিক দুরত্ব বজায় রাখা যায়। কিছু ক্ষেত্রে লোকজনের সংখ্যা ৩০ জনেরও কম হতে পারে। ভেন্যু ব্যবস্থাপনা সংক্রান্ত অধ্যায়ে আরও তথ্য দেখুন।
- নিজে কোন উপসর্গে আক্রান্ত না হওয়ার সত্ত্বেও তাদের পরিবারে বা সাপোর্ট বাবলে কেউ কোভিড-১৯-এর উপসর্গ নিয়ে অসুস্থ হয়ে পড়ার কারণে বা এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস কর্তৃক দেওয়া পরামর্শ অনুসারে সেলফ-আইসোলেশনে রয়েছেন এমন সকল শোকার্ত ব্যক্তিরা যদি চান তাহলে তাদেরকে অন্ত্যেষ্টিক্রিয়াতে উপস্থিত থাকার জন্য সহায়তা করা উচিত তবে সংক্রমণের ঝুঁকি হ্রাস করার জন্য উপযুক্ত ব্যবস্থাপনার পদক্ষেপ গ্রহণ করা অপরিহার্য।

- চিকিৎসাগতভাবে দুর্বল বা চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল বলে গণ্য করা হয় এমন সকল শোকার্ত ব্যক্তিদেরকেও উপস্থিত থাকার জন্য সহায়তা করা উচিত তবে সংক্রমণের ঝুঁকি হ্রাস করার জন্য উপযুক্ত ব্যবস্থাপনার পদক্ষেপ গ্রহণ করা অপরিহার্য।
- কোভিড-১৯ উপসর্গে (নতুন একটানা কাশি বা খুব বেশি জ্বর কিংবা তাদের স্বাভাবিক স্বাদবোধ বা ঘ্রাণশক্তি লোপ বা পরিবর্তিত হওয়া) আক্রান্ত কোন শোকার্ত ব্যক্তির অন্ত্যেষ্টিক্রিয়াতে উপস্থিত থাকা নিষিদ্ধ কেননা তারা অন্যদের জন্য ঝুঁকির সৃষ্টি করেন; দূরবর্তী অবস্থান থেকে অংশগ্রহণ করার বিষয়ে বিবেচনা করা উচিত।
- সেলফ-আইসোলেট (গত ১৪ দিনে) করার প্রয়োজন থেকে অব্যাহতিপ্রাপ্ত নয় এমন দেশগুলো থেকে যে সমস্ত শোকার্ত ব্যক্তি ইংল্যান্ডে এসেছেন তারা অন্ত্যেষ্ট্রিক্রিয়াতে উপস্থিত থাকতে পারেন
- অন্ত্যেষ্টিক্রিয়াতে যাওয়া বা আসার সময় শোকার্ত ব্যক্তিদের অবশ্যই সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার পরামর্শ মেনে চলা উচিত অন্ত্যেষ্ট্রিক্রিয়াতে যাওয়া-আসা সম্পর্কিত ভাগ দেখুন

অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার পূর্বে এবং পরের আচার অনুষ্ঠানগুলোতে সতর্ক এবং সুরক্ষিত (সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা) থাকার নির্দেশনা অনুসারে অনুষ্ঠিত করা যেতে পারে। তবে পরিবাররা হয়তো কোন উদযাপন বা স্মরণ পরিষেবাকে এমন একটি সময়ের জন্য মুলতুবি করার বিষয়ে বিবেচনা করতে পারেন যখন সামাজিক নিষেধাজ্ঞাগুলোকে তুলে নেওয়া হবে এবং যখন সকলে নিরাপদভাবে উপস্থিত থাকতে পারবেন এবং তাদের শোক প্রকাশ করতে পারেন।
কোন জিনিসকে আইনসম্মত হিসেবে গণ্য করা হয় তা জানার জন্য আপনার বিশেষভাবে বিধিমালা দেখা উচিত (বিস্তারিত তথ্যের জন্য এই নির্দেশনার শেষের দিক দেখুন)
সতর্ক এবং সুরক্ষিত (সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা) থাকার নির্দেশনায় অতিরিক্ত তথ্য উপলব্ধ আছে।

পটভূমি

মৃত্যু যে কারণেই হক না কেন, কোনো প্রিয়জনের মৃত্যু ঘটার পর পরিবার এবং কমিউনিটিগুলো একত্রিত হলে কোভিড-১৯ ছড়ানোর বর্ধিত ঝুঁকি থাকে। যদিও এই আচার অনুষ্ঠান এবং সমাবেশগুলোর গুরুত্বকে স্বীকার করা হয়, তবুও দৃঢ়ভাবে পরামর্শ দেওয়া হয় যে সংক্রমণ ছড়ানোর সম্ভাবনা হ্রাস করার জন্য নিম্নবর্ণিত নির্দেশনায় বিস্তারিতভাবে উল্লিখিত ক্রিয়াকলাপগুলো যেন যথাযথভাবে মেনে চলা হয়, বিশেষ করে চিকিৎসাগতভাবে দুর্বল এবং চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল লোকদের জন্য যাদের মারাত্মকভাবে অসুস্থতায় আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি রয়েছে।
সন্দেহভাজন বা নিশ্চিতভাবে কোভিড-১৯ আক্রান্ত হয়ে মৃত ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে এটা স্বীকার করা হয় যে মৃত ব্যক্তির পরিবারের সদস্যরা হয়তো ইতিমধ্যে রোগটি চলাকালীন সময়ে কোভিড-১৯ সংস্পর্শে এসেছেন। তার সত্ত্বেও কোন নতুন সংস্পর্শের সম্ভাবনা হ্রাস করার জন্য উপযুক্ত পদক্ষেপ গ্রহণ করার প্রয়োজন রয়েছে বিশেষভাবে সেই সকল ক্ষেত্রে যেখানে পরিবারের সদস্যগণ ব্যতীত অন্যান্য ব্যক্তিরা এবং মারাত্মক রোগের ঝুঁকিতে রয়েছেন এমন সকল ব্যক্তিরা ভাইরাসের সংস্পর্শে আসতে পারেন।

সরকার পরামর্শ দিয়েছে যে অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার পরিষেবাগুলো অব্যাহতভাবে চলমান থাকবে এবং সরকার দ্বারা স্থানীয় কর্তৃপক্ষদের নিকট অনুরোধ জানানো হয়েছে যে তারা যেন এই পরিষেবাটিকে সহজতর করার পদক্ষেপ নিয়ে বিবেচনা করেন।
অন্ত্যেষ্টিক্রিয়াতে প্রকৃতপক্ষে শোকার্ত ব্যক্তিরা অব্যাহতভাবে উপস্থিত থাকতে পারেন তবে এটা গুরুত্বপূর্ণ যে উপস্থিত ব্যক্তিরা এই নির্দেশনা এবং বিধিমালা মেনে চলেন।
অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার ব্যবস্থাপনার জন্য দায়িত্বপ্রাপ্ত সংগঠনরা যাতে পরিবারদের চাহিদা এবং ইচ্ছাগুলোকে পূরণ করতে পারেন তা সুনিশ্চিত করার জন্য, এটা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ যে অন্ত্যেষ্টিক্রিয়াগুলোকে যেন বিলম্বিত না করা হয়। আমরা বুঝতে পারি যে প্রিয়জনদের হারিয়েছেন এমন সকল পরিবার এবং বন্ধুদের জন্যে অন্ত্যষ্টিক্রিয়ার ব্যবস্থাপনাগুলো কতোটা কঠিন হবে কিন্তু তা সত্ত্বেও কোভিড-১৯'এর চ্যালেঞ্জগুলোর সঙ্গে অব্যাহতভাবে সামাল দেওয়ার পাশাপাশি প্রত্যাশিত ভবিষ্যতে বর্তমান নির্দেশনাটি বিদ্যমান থাকবে।

কে উপস্থিত থাকতে পারে??

শোক প্রক্রিয়া এবং সংশ্লিষ্ট আনুষ্ঠানিক ও অনানুষ্ঠানিক আচার অনুষ্ঠান যার মাধ্যমে আমরা প্রিয়জনদেরকে হারানোর শোক প্রকাশ করি সব কিন্তু শোকার্ত ব্যক্তিদের স্বাস্থ্য এবং কল্যাণের জন্য গুরুত্বপূর্ণ। এই প্রক্রিয়াতে যদি কোন ধরনের বাধার সৃষ্টি হয় দেখা গেছে যে শোকার্ত ব্যক্তির শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্যের উপর তার সম্ভবত নেতিবাচক প্রভাব পড়তে পারে।
পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে যে মৃত ব্যক্তির পরিবার এবং বন্ধুদের পরিমিত সংখ্যা যেন অন্ত্যেষ্ট্রিক্রিয়াতে যান এবং সেখানে উপস্থিত থাকেন। বাসা থেকে সারারাত্রি ব্যাপি দূরে থাকার অনুমতি ও দেওয়া হয়েছে তবে পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে যে আপনার শুধুমাত্র আপনার নিজের পরিবার বা সাপোর্ট বাবলের সঙ্গে থাকা উচিত অথবা অন্য একটি পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে থাকা উচিত (যেক্ষেত্রে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা অপরিহার্য)।

ইংল্যান্ডের বাইরে থেকে এসেছেন এমন সকল শোকার্ত মানুষজন

ইংল্যান্ডে আসছেন এমন সকল শোকার্ত ব্যক্তি যারা সেলফ-আইসোলেট (গত 14 দিনের মধ্যে) করার প্রয়োজন থেকে অব্যাহতিপ্রাপ্ত নয় এমন দেশগুলো থেকে ইংল্যান্ডে এসেছেন তাদেরকে অব্যহতিপ্রাপ্ত নয় দেশটিতে তাদের শেষ দিন থেকে ১৪ দিনের জন্য সেলফ-আইসোলেট করতে হবে। তবে সহানুভূতিশীল ভিত্তি সহ কিছু সীমিত পরিস্থিতিতে এই শোকার্ত ব্যক্তিরা তাদের সেলফ-আইসোলেশনের স্থান ছেড়ে বাইরে যেতে পারেন। এতে অন্ত্যেষ্ট্রিক্রিয়াতে উপস্থিত থাকা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

অন্ত্যেষ্ট্রিক্রিয়াতে উপস্থিত থাকার জন্য এই শোকার্ত ব্যক্তিরা তাদের সেলফ-আইসোলেশনের স্থান ছেড়ে বাইরে যেতে পারেন এবং অন্যথায় প্রত্যাশিত করা হয় যে তারা ১৪ দিনের বাদবাকি মেয়াদের জন্য সেলফ-আইসোলেট করবেন যদি না অন্যান্য ব্যতিক্রম প্রযোজ্য হয়।

যে সব শোকার্ত ব্যক্তিদের মধ্যে উপসর্গ রয়েছে

কোভিড-১৯-এর উপসর্গে (নতুন একটানা কাশা বা বেশি উষ্চ স্বর কিংবা তাদের স্বাদবোধ বা ঘ্রাণশক্তি লোপ বা পরিবর্তিত হওয়া) আক্রান্ত যে কোনও ব্যক্তির অন্ত্যেষ্টিক্রিয়াতে উপস্থিত থাকা উচিত নয় কেননা তাদের কারণে অন্যান্য লোকজনদের জন্য ঝুঁকির সৃষ্টি হয় ; দূরবর্তী অবস্থান থেকে উদাহরণস্বরূপ, লাইভ স্ট্রিমিং-এর মাধ্যমে অংশগ্রহণ করার কথা বিবেচনা করা উচিত।
কোভিড-১৯-এর উপসর্গসমূহ দেখা দিয়েছে এমন যে কোনও ব্যক্তির অবিলম্বে বাসায় কমপক্ষে ৭ দিনের জন্য সেলফ-আইসোলেট করা উচিত এবং অনলাইন গিয়ে পরীক্ষা করানোর অনুরোধ করা উচিত অথবা যদি তাদের কাছে ইন্টারনেট অ্যাক্সেস না থাকে তাহলে তারা টেলিফোনের মাধ্যমে এনএইচএস 119 এর সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন।

পরিবারে সম্ভবত কোভিড-১৯-এর কেস থাকার কারণে যে সকল শোকার্ত ব্যক্তিরা সেলফ-আইসোলেশনে রয়েছেন

মৃত ব্যক্তির জন্য শোকার্ত ব্যক্তিদের মধ্যে এমন সকল লোকজন থাকতে পারেন যারা পরিবারের বা সাপোর্ট বাবলের অন্য কোনও সদস্যের কোভিড-১৯-এর উপসর্গ নিয়ে অসুস্থ হয়ে পড়ার কারণে বা এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস কর্তৃক দেওয়া পরামর্শ অনুসারে সেলফ-আইসোলেশনে রয়েছেন। যেক্ষেত্রে অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া পরিবারের বা সাপোর্ট বাবলের আইসোলেশনে থাকার মেয়াদ (পরিবার বা সাপোর্ট বাবলের মধ্যে প্রথম ব্যক্তির উপসর্গ দেখা দেওয়ার দিন থেকে 14 দিন) পূরণ হওয়ার আগে আয়োজিত করা হয়েছে, সেক্ষেত্রে নিজেকে সেল্ফ-আইসোলেশনে রেখেছেন এমন সকল শোকার্ত ব্যক্তিদের উপস্থিত থাকার জন্য সহায়তা করা উচিত।

সেলফ-আইসোলেশনে রয়েছে এমন কোন পরিবারের বা সাপোর্ট বাবলের শোকার্ত ব্যক্তিদের:

- কোভিড-১৯'এর যে কোনও ধরনের উপসর্গ থাকলে উপস্থিত থাকা উচিত নয় সেগুলো যতই হালকা হোক না কেন
- নিজেদের এবং অন্যান্যদের মধ্যে কমপক্ষে 2 মিটারের (৩ ধাপ) দূরত্ব বজায় রাখা উচিত
- অন্যান্য শোকার্ত ব্যক্তিদেরকে অবহিত করা উচিত যে তারা এখনও ১৪ দিনের আইসোলেশনের মেয়াদে আছেন এবং তাদেরকে নিশ্চিত করা উচিত যে তারা যেন এমন কোন শোকার্ত ব্যক্তির সঙ্গে একই সময় উপস্থিত না থাকেন যে হয়তো চিকিৎসাগতভাবে দুর্বল বা . চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল
- এবং তারা শুধুমাত্র অন্ত্যেষ্টিক্রিয়াতে উপস্থিত থাকার জন্য তাদের সেলফ-আইসোলেশনের মেয়াদে বাসা ছেড়ে বাইরে যেতে পারেন এবং অন্যথায় তাদের অব্যাহতভাবে সেলফ-আইসোলেট করা উচিত
- এবং কঠোরভাবে হাত এবং শ্বাস-প্রশ্বাস সম্পর্কিত পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা উচিত:
  - সাধারণের চেয়ে বেশি ঘন-ঘন সাবান এবং জল দিয়ে অন্তত ২০ সেকেন্ডের জন্য হাত ধুতে হবে অথবা হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করতে হবে
  - তাদের চোখ বা নাক এবং মুখ স্পর্শ করা এড়িয়ে চলা

- o তাদের কাশি বা হাঁচিগুলোকে ঢাকতে হবে। সম্ভাব্য করোনাভাইরাস সংক্রমণে আক্রান্ত পরিবারগুলোর জন্য নির্দেশনা উপলব্ধ আছে

  একই বাসার বা সাপোর্ট বাবলের অন্তর্ভুক্ত শোকার্ত লোকজন যারা সেলফ আইসোলেশনে আছেন তারা উপাসানলয়, শবদাহের স্থান ও অন্তোষ্টিক্রিয়ার স্থানের চ্যাপেলের ভেতরে গেলে আইন অনুযায়ী অবশ্যই একটি ফেস কভারিং পরবেন যদি কিনা স্বাস্থ্যগত, ডিসএবিলিটি বা অন্য কোনো কারণে সেটি না পরার কথা বলা হয়ে থাকে।

চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল শোকার্ত মানুষজন

চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল লোকজন ইতিমধ্যে একটি চিঠি পেয়েছেন যা তাদেরকে অবহিত করেছে যে তারা এই গ্রুপে আছেন অথবা তাদের জিপি তাদেরকে এই বিষয়ে অবহিত করেছেন। চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল গ্রুপে রয়েছেন এমন সকল শোকার্ত ব্যক্তিরা যদি চান তাহলে তাদেরকে উপস্থিত থাকার জন্য সহায়তা প্রদান করা উচিত তবে তাদেরকে পরামর্শ দেওয়া হয়েছে যে তাদের নিজস্ব সুরক্ষার জন্য তাদেরকে নিজের পরিবার বা সাপোর্ট বাবলের বাইরের লোকজনদের সঙ্গে যোগাযোগ কম করা উচিত।

সুরক্ষা পদক্ষেপ গ্রহণ করার পরামর্শ বিদ্যমান থাকা পর্যন্ত তাদেরকে পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে যে তারা যেন এমন কোনও শোকার্ত ব্যক্তিদের সঙ্গে একই সময়ে উপস্থিত না থাকেন যারা কোনও কেসের পারিবারিক বা সাপোর্ট-বাবল বা অ-পারিবারিক কন্ট্যাক্ট হিসেবে অন্যথায় সেলফ-আইসোলেট করছেন, কেননা উপসর্গ দেখা না দিলেও এই লোকেরা রোগটিকে ছড়াতে পারেন।

চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল শোকার্ত মানুষজনের কঠোরভাবে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা উচিত এবং সর্বশেষ উপলব্ধ নির্দেশনা অনুসরণ করা উচিত।

তাদের ক্ষেত্রে সংক্রমণের ঝুঁকি হ্রাস করার ক্রিয়াকলাপে নিম্নবর্ণিত অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:

- অন্যান্য উপস্থিতদের অবহিত করা যে তাদের মাঝে একজন চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল ব্যক্তি উপস্থিত থাকবেন এবং তাদেরকে বার-বার করে মনে করিয়ে দেওয়া যে কোভিড-১৯-এর উপসর্গ নিয়ে অসুস্থ থাকলে তাদের বাসায় থাকা উচিত এবং দুর্বল ব্যক্তির সকলের সঙ্গে ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শ এড়িয়ে চলার চাহিদার যেন মান রাখা হয়।
- আদর্শভাবে গাড়িতে নিজে বা তাদের পরিবারের অথবা সাপোর্ট বাবলের কোন সদস্যের সঙ্গে,শোকার্ত ব্যক্তিকে সবচেয়ে নিরাপদ রাস্তা ব্যবহার করে ঘটনাস্থলে আসার পরামর্শ দেওয়া
- যদি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়াতে উপস্থিত থাকার জন্য গণপরিবহন ব্যবহার করার প্রয়োজন হয় তাহলে তার অতিরিক্ত ঝুঁকি নিয়ে বিবেচনা করা

সকল চিকিৎসাগতভাবে দুর্বল বা চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল শোকার্ত ব্যক্তিদের সব সময় এবং বিশেষভাবে তাদের বাসার পরিবেশ থেকে বাইরে থাকাকালীন সময়ে

কঠোরভাবে হাত এবং শ্বাস প্রশ্বাস সম্পর্কিত পরিচ্ছন্নতার অনুসরণ করা উচিত। বাসার বাইরে থাকাকালীন সময়ে নিয়মিতভাবে হ্যান্ড স্যানিটাইজার বা স্যানিটাইজিং ওয়াইপস ব্যবহার করা উচিত। উপাসানলয়, শবদাহের স্থান ও অন্তোষ্টিক্রিয়ার স্থানের চ্যাপেলের ভেতরে গেলে আইন অনুযায়ী অবশ্যই একটি ফেস কভারিং পরতে হবে যদি কিনা স্বাস্থ্যগত, ডিসএবিলিটি বা অন্য কোনো কারণে সেটি না পরার কথা বলা হয়ে থাকে।

চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল লোকদেরকে কোভিড-১৯ থেকে সুরক্ষিত রাখার এবং তাদের রক্ষা করার নির্দেশনায় অতিরিক্ত তথ্য উপলব্ধ রয়েছে।

উপস্থিত না হয়ে অংশগ্রহণ করা

এমন সকল অতিরিক্ত পদক্ষেপ নিয়ে বিবেচনা করা উচিত যার মাধ্যমে প্রকৃতপক্ষে উপস্থিত না থেকেও অন্ত্যেষ্টিক্রিয়াতে অংশগ্রহণ করা যেতে পারে, যেমন ধরুন:

- প্রকৃতপক্ষে উপস্থিত লোকজনদের পাশাপাশি অতিরিক্ত শোকার্ত ব্যক্তিদেরকে দূরবর্তী অবস্থান থেকে অংশগ্রহণ করার অনুমতি দেওয়া উদাহরণস্বরূপ সার্ভিসটিকে লাইভ-স্ট্রিম করা। চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল শোকার্ত মানুষজনকে অগ্রাধিকার দেওয়া উচিত
- যদিও সতর্ক এবং সুরক্ষিত (সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা) থাকার নির্দেশনা অনুসারে প্রাক-অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার বা অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার পরের আচার অনুষ্ঠানগুলোকে অনুষ্ঠিত করা যেতে পারে তবে পরিবাররা হয়তো কোন উদযাপন বা স্মরণ পরিষেবাকে এমন একটি সময়ের জন্য মুলতুবি করার বিষয়ে বিবেচনা করতে পারেন যখন সামাজিক নিষেধাজ্ঞাগুলোকে কম কঠোর করা হবে এবং যখন সকলে নিরাপদভাবে উপস্থিত থাকতে পারবেন এবং তাদের শোক প্রকাশ করতে পারেন।

শোকার্ত ব্যক্তিদের জন্য সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা

সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার পদক্ষেপগুলো কোভিড-১৯ সংক্রমণ ছড়ানোর সম্ভাবনা হ্রাস করে এবং এতে নিম্নবর্ণিত অন্তর্ভুক্ত আছে:

- অন্যান্য লোকজন থেকে কমপক্ষে ২ মিটার (৩ ধাপ) দূরে থাকা নিশ্চিত করা
- হাত পরিষ্কার রাখার নির্দেশনা অনুসরণ করা এবং সংক্রমণ ছড়ানোর সম্ভাবনা প্রতিরোধ করা:
- সাধারণের চেয়ে বেশি ঘন-ঘন নিজের হাত ধুতে হবে, সাবান এবং গরম জল দিয়ে 20 সেকেন্ড ধরে বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করতে হবে, বিশেষভাবে কাশি বা হাঁচি দেবার সময় এবং নিজের নাক ঝাড়ার পরে, বা কোনো সর্বজনীন স্থান থেকে আসার পর
- কাশা বা হাঁচি দেবার সময় একটি টিস্যু ব্যবহার করে মুখ এবং নাক ঢাকুন এবং অবিলম্বে ব্যবহৃত টিস্যুটিকে আবর্জনা ফেলার পাত্রে ফেলে দিন অথবা যদি টিস্যু উপলব্ধ না থাকে তাহলে কাশার সময় বা হাঁচি দেবার সময় নিজের কনুই দিয়ে মুখ এবং নাক ঢাকুন। তারপর উভয় হাত ধুয়ে ফেলুন অথবা হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন
- উপাসানলয়, শবদাহের স্থান ও অন্তোষ্টিক্রিয়ার স্থানের চ্যাপেলের ভেতরে গেলে আইন অনুযায়ী অবশ্যই একটি ফেস কভারিং পরতে হবে যদি কিনা স্বাস্থ্যগত, ডিসএবিলিটি

বা অন্য কোনো কারণে সেটি না পরার কথা বলা হয়ে থাকে। এছাড়া জন সাধারণের জন্য ব্যবহৃত অন্যান্য সিমাবদ্ধ বা আটকানো স্থানগুলোতে যেখানে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা হয়ত কঠিন বা যেখানে আপনি সাধারণত অপরিচিত লোকজনের সান্নিধ্যে আসেন সেসব স্থানে ফেস কভারিং পরবেন। ফেস কভারিং ব্যবহারের ব্যাপারে বাড়তি একটি নির্দেশনা রয়েছে।

অন্ত্যেষ্টিক্রিয়াতে যাওয়া বা আসা

অন্ত্যেষ্টিক্রিয়াতে যাওয়া বা আসার সময় শোকার্ত ব্যক্তিদের অবশ্যই সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার পরামর্শ মেনে চলা উচিত যেখানে সম্ভব শোকার্ত ব্যক্তি কে সবচেয়ে নিরাপদ রুট ব্যবহার করে ঘটনাস্থলে আসার পরামর্শ দেওয়া, আদর্শভাবে গাড়িতে নিজে বা তাদের পরিবারের অথবা সাপোর্ট বাবলের (যদি প্রযোজ্য হয়) কোন সদস্যের সঙ্গে যদি এটা সম্ভব না হয় এবং অন্ত্যেষ্টিক্রিয়াতে যাওয়ার জন্য পরিবহনের প্রয়োজন হয় তবে:

- প্রতিটি গাড়িতে লোকদের সংখ্যা যতটা সম্ভব কম রাখা উচিত
- ভালো বায়ু চলাচল থাকা উচিত (জানলা খুলে রাখুন)
- যদি সম্ভব হয় তাহলে যাত্রিদের মধ্যে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার চেষ্টা করবেন এবং উপযুক্তভাবে বসার স্থান নির্ধারিত করে সর্বাধিক দূরত্ব রাখার চেষ্টা করবেন
- একই পরিবার বা সাপোর্ট বাবলের অংশ নন এমন সকল শোকার্ত ব্যক্তিদের একে অপরের থেকে বিপরীত দিকে মুখ করে বসা উচিত
- গ্লাভসমূহ এবং মানসম্মত পরিষ্কার করার পণ্য ব্যবহার করে বাহনগুলোকে নিয়মিতভাবে পরিষ্কার করা উচিত এবং বিশেষভাবে হ্যান্ডেল এবং যাত্রীদের দ্বারা স্পর্শ করা অন্যান্য পৃষ্ঠতলের উপর মনোযোগ দেওয়া উচিত
- যাত্রার আগে এবং পরে বাহন চালক এবং যাত্রীদের সাবান এবং জল ব্যবহার করে অন্তত ২০ সেকেন্ডের জন্য হাত ধোয়া উচিত অথবা হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করা উচিত। কাশা বা হাঁচার সময় তাদেরকে একটি ডিসপোজেবল টিস্যু ব্যবহার করে তাদের মুখ এবং নাক ঢাকা উচিত অথবা যদি কোনও টিস্যু উপলব্ধ না থাকে তাহলে তাদেরকে তাদের কনুই দিয়ে মুখ ও নাক ঢাকা উচিত।
- তাদেরকে তাদের মুখ স্পর্শ করা এড়িয়ে চলা উচিত এবং ব্যবহৃত টিস্যুগুলোকে অবিলম্বে একটি আবর্জনা ফেলার পাত্রে ফেলে দেওয়া উচিত

যদি শোকার্ত ব্যক্তিরা এমন সকল অন্যান্য লোকজনদের সঙ্গে পরিবহন শেয়ার করছেন যাদের সঙ্গে তারা সাধারণত দেখা সাক্ষাৎ করেন না এবং যেখানে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা সম্ভব না হয় সেখানে তাদেরকে মুখের আবরণ পরার কথা নিয়ে বিবেচনা করা উচিত। যদি গণপরিবহন ব্যবহার করা প্রয়োজনীয় হয় তাহলে শোকার্ত ব্যক্তিদেরকে অবহিত করা হচ্ছে যে ইংল্যান্ডে গণপরিবহন ব্যবহার করার জন্য মুখের আবরণ পরা অপরিহার্য যদি না স্বাস্থ্য বা অক্ষমতা কিংবা অন্যান্য কারণে আপনাকে অব্যাহতি দেওয়া হয়েছে।

মুখের আবরণ ব্যবহার করা সম্পর্কে অতিরিক্ত নির্দেশনা উপলব্ধ আছে।

ঘটনাস্থলের ব্যবস্থাপনা

মৃত্যু যে কারণেই হোক না কেন, কোনো প্রিয়জনের মৃত্যু ঘটার পর পরিবার এবং কমিউনিটিগুলো একত্রিত হলে করোনাভাইরাস (কোভিড-১৯) ছড়ানোর বর্ধিত ঝুঁকি এখনও বিদ্যমান আছে। যদিও আচার-অনুষ্ঠান এবং জমায়েতগুলোর গুরুত্ব বোঝা যায় তবুও কঠোরভাবে পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে যে সুরক্ষিত থাকার জন্য শোকার্ত ব্যক্তিদের খুবই পরিমিত সংখ্যা যেন প্রকৃতপক্ষে উপস্থিত থাকেন।

অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার আয়োজন করছেন এমন সকল লোকদের নিম্নবর্ণিত নির্দেশনার অনুসরণ করা উচিত:

- এটি নিশ্চিত করা যে ঘটনাস্থলের ক্ষমতা এবং উপস্থিত লোকজনদের সংখ্যাতে যেন মানুষজনের মধ্যে কমপক্ষে ২ মিটারের (৩ ধাপ) দূরত্ব বজায় রাখা হোক
- ঘটনাস্থলের আকার এবং পরিস্থিতি নির্ধারিত করবে যে সামাজিক দূরত্ব বজায় রেখে সর্বাধিক কতজন লোকদের উপস্থিত থাকতে দেওয়া যেতে পারে তবে উপস্থিত লোকদের সংখ্যা কম রাখা উচিত। ঘটনাস্থলগুলোকে বিবেচনা করে নির্ধারিত করতে হবে যে পরিস্থিতিটিকে সবচেয়ে ভালোভাবে সামলানোর পথ কী হবে এবং যেখানে সম্ভব সেখানে দূরবর্তী অবস্থান থেকে লাইভ-স্ট্রিমিং ব্যবহার করার কথা নিয়ে বিবেচনা করা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। উপস্থিতদেরকে সতর্ক এবং সুরক্ষিত থাকার নির্দেশনা অনুসরণ করতে সহায়তা প্রদান করা উচিত
- অবহিত করা হচ্ছে যে জনস্বাস্থ্য সম্পর্কিত কারণে উপস্থিত লোকজনদের সংখ্যা যেন ৩০জন পর্যন্ত সীমিত থাকে।
- বিধিমালায় নির্ধারিত করা হয়েছে যে বাগানসহ, ব্যক্তিগত বাড়ির ক্ষেত্রে সর্বাধিক ৩০জন লোক উপস্থিত থাকতে পারে
- কোভিড-১৯ সুরক্ষার নির্দেশিকা অনুসরণ করতে পারে এমন সকল ঘটনাস্থলে হয়তো আরও বেশি লোকজনের দল উপস্থিত থাকতে পারে। আলাদা মসজিদ সম্পর্কিত নির্দেশনা উপলব্ধ আছে
- ব্যবসা বা দাতব্য কিংবা রাজনৈতিক সংগঠনসমূহ এবং পাবলিক সংস্থা দ্বারা সর্বজনীন বহিরঙ্গন স্থানে অনুষ্ঠিত ঘটনাগুলোর ক্ষেত্রেও একই বিধিনিয়ম প্রযোজ্য হবে যতক্ষণ পর্যন্ত তারা সংক্রমণ ছড়ানোর ঝুঁকি হ্রাসকল্পে কোভিড-১৯ সুরক্ষা নির্দেশনা অনুসারে উপযুক্ত পদক্ষেপ গ্রহণ করেন এবং এতে ঝুঁকির মূল্যায়ন পূরণ করা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। \\যেকোনও বহিরঙ্গন স্থানে অনুষ্ঠিত কোনও সমাবেশে ৩০জনের চেয়ে বেশি লোক থাকা নিষিদ্ধ।
- যদি দূরবর্তী অবস্থান থেকে অ্যাক্সেস গ্রহণ করার সীমিত ক্ষমতা আছে তাহলে চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল শোকার্ত মানুষজনকে অগ্রাধিকার দেওয়া উচিত
- এমন সকল কর্মকাণ্ডগুলোকে বিশেষভাবে এড়িয়ে চলা উচিত যেখানে গান গাওয়া বা মন্ত্র উচ্চারণ করা অথবা উচ্চস্বর ব্যবহার করা বা মুখ দিয়ে হাওয়া ভরে বাদ্যযন্ত্র বাজানো অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। এর কারণ হচ্ছে যে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা অথবা মুখের আবরণ ব্যবহার করার সত্ত্বেও এই কর্মকাণ্ডগুলো সংক্রমণ ছড়ানোর অতিরিক্ত ঝুঁকির সৃষ্টি করে

  শোক জানাতে আসা লোকদেরকে এটি স্মরণ করিয়ে দেয়া নিশ্চিত করবেন যে উপাসানলয়, শবদাহের স্থান ও অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার স্থানের চ্যাপেলের ভেতরে অবশ্যই ফেস কভারিং ব্যবহার করতে হবে। ফেস কভারিং ব্যবহারের ব্যাপারে বাড়তি একটি

নির্দেশনা রয়েছে। অনুগ্রহ পূর্বক মনে রাখবেন যে কিছু লোকজন ও গ্রুপের জন্য এসব স্থানে ফেস কভারিং পরার কোনো বাধ্যবাধকতা নেই বা সেটি তারা খুলে ফেলতে পারবেন, উদাহরণস্বরুপ একজন শোকার্ত ব্যক্তি যদি অসুস্থ হয়ে যান। ভেন্যু ম্যানেজারগন এসব প্রয়োজনীয় পদক্ষেপগুলো সহানুভূতি ও সংবেদনশীলতার সাথে বিবেচনা করবেন।

- ঘটনাস্থলগুলোকে এমন সকল পদক্ষেপ গ্রহণ করে নিশ্চিত করতে হবে যে লোকজন যেন এমন কোনও ধরণের কর্মকাণ্ডে যোগ না দেন যেখানে তারা উচ্চস্বরে কথা বলেন বা তাদের এমনভাবে কথা বলার প্রয়োজন হয়। এতে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে - তবে শুধুমাত্র এই পর্যন্ত সীমিত নয় - এমন কোন সঙ্গীত বা ব্রডকাস্ট না চালানো যা লোকজনকে উচ্চস্বরে কথা বলতে প্রোৎসাহিত করবে এবং এতে এমন ভলিউমেও গান-বাজনা বাজানো অন্তর্ভুক্ত রয়েছে যার ফলে স্বাভাবিকভাবে কথা বলা মুশকিল হয়ে যায়
- ঘটনাস্থলগুলি পৌঁছানোর পরে বা বুকিঙের করার মত সময়েসমাবেশসমূহের সঙ্গে সংশ্লিষ্ট সীমাবদ্ধতাসমূহ সম্পর্কে জানাবেন এবং এগুলি মেনে চলায় উৎসাহিত করবেন। সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার পরামর্শ কোথায়-কোথায় রয়েছে তা যেন শোকার্ত ব্যক্তিদেরকে স্পষ্টভাবে চিহ্নিত পথনির্দেশকের মাধ্যমে জানানো হয় এবং তাদেরকে অবহিত করা উচিত যে কোভিড-১৯-এর উপসর্গ নিয়ে অসুস্থ থাকলে তাদের অন্ত্যেষ্টিক্রিয়াতে উপস্থিত থাকা উচিত নয়
- ঘটনাস্থলের ব্যবস্থাপকদের নিশ্চিত করা উচিত যে সাবান এবং জল অথবা হ্যান্ড স্যানিটাইজারসহ হাত ধোয়ার সুবিধা যেন উপলব্ধ থাকে এবং সেগুলো কোথায়-কোথায় রয়েছে তা যেন স্পষ্টভাবে চিহ্নিত পথনির্দেশক থাকে ঘটনাস্থলের টয়লেটগুলোকে খোলা রাখা উচিত এবং কোভিড-১৯ সংক্রমণ ছড়ানোর ঝুঁকি হ্রাসকল্পে সেগুলোকে সাবধানে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা উচিত।এতে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:
  - ভালো পরিচ্ছন্নতা এবং সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার পদক্ষেপ সম্পর্কে সচেতনা গড়ে তোলার জন্য সাইন এবং পোস্টার ব্যবহার করা
  - ঘটনাস্থলের ভিতরে প্রবেশ করার স্থান সীমিত করা এবং সেই সঙ্গে নিশ্চিত করা যে কোনও এক জায়গায় যেন মাত্রাধিক লোক একত্র না হয়ে পড়েন
  - আরও ঘন-ঘন পরিষ্কার করার সময়সূচি ব্যবস্থিত করা এবং তার উপর নজর রাখা এবং এতে আবর্জনার ব্যবস্থাপনা এবং তা একত্র করে ফেলার কাজ অন্তর্ভুক্ত রয়েছে

- ঘটনাস্থলের ব্যবস্থাপকদের নিশ্চিত করতে হবে যে প্রত্যেকটি পরিষেবা প্রদান করার আগে এবং পরে পরিষেবাটিকে প্রদান করার ক্ষেত্রকে পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করার জন্য উপযুক্ত সময় দেওয়ার জন্য উপযুক্ত প্রক্রিয়া ব্যবস্থিত করা হয় এবং নিয়মিত পরিষ্কার করার পণ্য ব্যবহার করে প্রায়শই স্পর্শ করা বস্তু এবং পৃষ্ঠতলগুলোর প্রতি বিশেষ মনোযোগ দেওয়ার প্রয়োজন রয়েছে।
- যেখানে সম্ভব ঘটনাস্থলের ব্যবস্থাপকদের নিজের ঘটনাস্থলের জানলা ও দরজা খোলা রাখা উচিত যাতে সেই জায়গার মধ্যে সর্বাধিক বায়ু চলাচল হয়।
- ঘটনাস্থলের ব্যবস্থাপকদেরকে বিবেচনা করতে হবে যে তাদের ঘটনাস্থলে গ্রুপগুলোর আসা ও যাওয়া কে তারা কিভাবে সামলাবেন যাতে বিভিন্ন গ্রুপগুলোর মধ্যে যেন কোন ধরনের মেলামেশা না হয় এবং পর্যাপ্তভাবে পরিষ্কার করার জন্য সময় দেওয়া হয়।

- ঘটনাস্থলগুলোকে বিবেচনা করতে হবে যে বাড়তি লোকের চলাচলের কারণে গণপরিবহন এবং সার্বজনীন স্থান কিভাবে প্রভাবিত হবে। এর অর্থ হল সংক্রমণ হ্রাসকল্পে অতিরিক্ত পদক্ষেপ নিয়ে বিবেচনা করা এবং এতে শোকার্ত ব্যক্তিদেরকে অবহিত করাসহ ঘটনাস্থলে আসা বা যাওয়ার সময় তাদের কোন-কোন বিশেষ ধরণের গণপরিবহন বা পথ কিংবা জনাকীর্ণ এলাকা এড়িয়ে চলা উচিত তা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে যে ।
- কাজের স্থানের পরিবেশ, অন্যান্য যথাযথ ব্যবস্থা থাকা, এবং সঙ্গত কোনো ছাড় প্রযোজ্য কিনা এসবের উপর ভিত্তি করে প্রত্যেকটি কর্মীকে আলাদাভাবে বিচার করে কর্মস্থলে তাদের ফেস কভারিং ব্যবহার করতে হবে কিনা সেটি নিয়োগকর্তাকে মূল্যায়ন করবেন। কর্মস্থলের হেলথ এন্ড সেফটি মূল্যায়নের উপর ভিত্তি করে নিয়োগকর্তা কর্তৃক প্রদত্ত নির্দেশনাটি কর্মীদেরকে অনুসরণ করতে হবে। জনস্বাস্থ্য বিভাগের পরামর্শ হল জন সাধারণের জন্য ব্যবহৃত অন্যান্য সিমাবদ্ধ বা আটকানো স্থানগুলোতে যেখানে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা হয়ত কঠিন বা যেখানে কর্মীরা সাধারণত অপরিচিত লোকজনের সান্নিধ্যে আসেন সেসব স্থানে ফেস কভারিং পরতে হবে।
- এছাড়া সংশ্লিষ্ট ভেন্যুতে পরিষেবা প্রদানকারী লোকজন যেমন ফিউন্যারেল ডাইরেক্টর, বা যারা একটি অন্তোষ্টিক্রিয়া পরিচালনা করেন বা ধর্মীয় বাক্য পড়ে শুনান ভেন্যু ম্যানেজরগন তাদের সাথে মিলে ভেন্যুটির জন্য উপযুক্ত পদক্ষেপ ও উপরে বর্ণীত বন্দোবস্তগুলো গ্রহণ করার মধ্যে দিয়ে নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে পারেন।

ঘটনাস্থলগুলোকে অনুরোধ করা হচ্ছে যে পরিচালনীয়ভাবে তাদের ব্যবসায়ের জন্য যেমন করে সম্ভব হবে তেমন করে তারা যেন ২১ দিনের জন্য তাদের স্টাফের শিফট প্যাটার্ন এবং ভিজিটরদের একটি সাময়িক রেকর্ড তৈরি করেন যেটা প্রয়োজন হলে এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস পরিষেবার কোনও ডেটা অনুরোধের ক্ষেত্রে সহায়তা করতে পারে। এর সাহায্যে সংক্রমণের প্রাদুর্ভাবগুলোকে নিয়ন্ত্রিত করা যেতে পারবে।

স্থানীয় কর্তৃপক্ষদেরকে অবহিত করা হচ্ছে যে সংক্রমণের ঝুঁকি হ্রাসকল্পে তারা যেন নিশ্চিত করেন যে অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার ব্যবস্থাপনা করাকালীন সময়ে এই নির্দেশনা এবং বিধিমালার অনুসরণ করা হয়।

মৃত ব্যক্তিদের ব্যক্তিগত দেখাশোনা

শোকার্ত ব্যক্তিদের এমন কোনো আচার অনুষ্ঠান বা প্রথায় অংশগ্রহণ না করার পরামর্শ দেওয়া হয় যেখানে তাদেরকে মৃত ব্যক্তির ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসতে হবে। যেক্ষেত্রে ধর্মীয় প্রথা অনুযায়ী কাউকে মৃত ব্যক্তির ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসতে হয় সেক্ষেত্রে সেই সংস্পর্শটি কেবল এমন সকল লোকদের পর্যন্ত সীমিত থাকা উচিত যারা পার্সোনাল প্রোটেকটিভ ইকুইপমেন্ট (পিপিই) পরে রয়েছেন এবং তা কেবল পিপিই'এর উপযুক্ত ব্যবহারে প্রশিক্ষিত একজন ব্যক্তির পর্যবেক্ষণে হওয়া উচিত। মৃত ব্যক্তিকে যে কোনও পরিবেশে ব্যক্তিগত দেখাশোনা প্রদান করা হোক না কেন মৃত ব্যক্তির দেখাশোনার বিষয়ে বিস্তারিতভাবে উল্লিখিত নির্দেশনার অনুসরণ করা অপরিহার্য।

যেহেতু কোভিড-১৯-এর সংস্পর্শে আসলে চিকিৎসাগতভাবে দুর্বল এবং চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল লোকদের জন্য মারাত্মক ঝুঁকি রয়েছে সেহেতু কঠোরভাবে পরামর্শ দেওয়া হয় যে তারা পিপিই পরেছেন কিনা তা নির্বিশেষে তারা যেন কোনো ভাবেই মৃত ব্যক্তির মরদেহের সংস্পর্শে না আসেন। এর মধ্যে মৃতদেহকে স্নান করানো, তৈরি করা বা কাপড় পরানো অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

দুঃখ বা শোক অনুভব করা

একজন বন্ধু বা প্রিয়জনকে হারানো সব সময় একটি অত্যন্ত কঠিন এবং চ্যালেঞ্জিং সময় হয়। কোভিড-১৯ মহামারীর সময়ে নিজের প্রিয়জনদের হারিয়েছেন এমন সকল শোকার্ত ব্যক্তিদের জন্য তার পীড়া এবং দুঃখের অনুভূতি আরো অনেক বেশি মার্মিক হয়।

শোকার্ত ব্যক্তিদের হয়তো শুধুমাত্র তাদের প্রিয়জনকে হারানোর শোকে নয় বরং সম্প্রতি সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার পদক্ষেপগুলোর ফলে তারা হয়তো শেষ বারের মতন তাদের ইচ্ছা অনুযায়ী তাদের হারানো প্রিয়জনকে বিদায় দিতে পারেন নি তার দুঃখ ও থাকতে পারে। এটা বিশেষভাবে এমন সকল লোকদের জন্য কঠিন হতে পারে যারা একলা রয়েছেন এবং তাদের জন্য হয়তো সাধারণ সহায়তা নেটওয়ার্কগুলোর সঙ্গে সংযুক্ত হওয়া আরও কঠিন হতে পারে।

তারা যে সত্যিই চিরকালের মতন তাদের প্রিয়জনকে হারিয়েছেন তা প্রকৃতপক্ষে স্বীকার করার সময় শোকার্ত ব্যক্তিরা সময় সময়ে তীব্র অনুভূতি অনুভাব করেন। এতে দুঃখ ও গ্লানি ও আঘাত এবং ক্রোধের মতন অনুভূতি অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। এই সব সাধারণত দেখা দেয় এবং ঠিক বা ভুল অনুভব বলে কিছু নেই। শোক সকলকে আলাদা-আলাদা ভাবে প্রভাবিত করে তবে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ জিনিস হল নিজের শোক প্রকাশ করা এবং তা করার জন্য সঠিক সহায়তা গ্রহণ করা।

এদের মাধ্যমে শোক এবং তা সামলানোর জন্য উপলব্ধ সহায়তার বিষয়ে আরও জানুন: এনএইচএস; ক্রুজ বিরিভমেন্ট কেয়ার (কোভিড-১৯ মহামারির সময়ে কোনো প্রিয়জনকে হারানোর শোক এবং দুঃখের পরিস্থিতির সঙ্গে সামাল দিতে পরামর্শ ও সহায়তা প্রদান করে); ataloss.org (ইউকে জুড়ে সঠিক তথ্য কোথায় পাওয়া যেতে পারে তা অবহিত করে এবং সম্পর্কিত পরিষেবা প্রদান করে)। যদি আপনি একজন শোকার্ত শিশু বা যুবক কিংবা যুবতীর সহায়তা করছেন তাহলে চাইল্ডহুড বিরিভমেন্ট নেটওয়ার্ক আপনাকে তথ্য এবং জাতীয় ও স্থানীয় সংগঠনের লিঙ্ক প্রদান করতে পারে।

স্বাস্থ্য সুরক্ষা আইন

এই নথি শুধুমাত্র একটি নির্দেশনা। সংশ্লিষ্ট আইনটি স্বাস্থ্য সুরক্ষা (করোনাভাইরাস, বিধিনিষেধ) (নম্বর ২) (ইংল্যান্ড) বিধিমালা ২০২০-তে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে (যেটাকে এই নথিতে 'বিধিমালা' নামে সম্বোধন করা হয়) কী আইনসম্মত তা জানার জন্য আপনার বিশেষভাবে বিধিমালা দেখা উচিত।