

প্ৰতি,

জিলা উপায়ুক্তসকল/ জিলা সমাজ কল্যাণ বিষয়াসকল

বিষয়: কভিড-19 ৰ সময়ত খাদ্য আৰু পুষ্টি সম্বন্ধীয় জৰুৰীকালীন সেৱা প্ৰদান

যিহেতু কভিড-19 মহামাৰীৰ কাৰণে অংগনবাদী কেন্দ্ৰসমূহ বন্ধ কৰি ৰখা হৈছে আৰু সেয়ে হিতাধিকাৰীসকলক তেওঁলোকৰ ঘৰতেই পৰিপূৰক আহাৰ (Supplementary nutrition) সম্বন্ধীয় সেৱাসমূহ উপলব্ধ কৰিবৰ কাৰণে জিলাসমূহে ব্যৱস্থা লৈছে। মহিলা আৰু শিশু কল্যাণ মন্ত্ৰালয়ৰ পৰা পোৱা নিৰ্দেশনা, লেটাৰ নং F.No. 13)/5/2020-CD-II, তাৰিখ- 30/03/2020 অনুসৰি এই নিৰ্দেশনাৱলী অংগনবাদী কৰ্মীসকলৰ সেৱাসমূহ বিশেষকৈ খাদ্যসামগ্ৰীসমূহ বিতৰণ কৰিবৰ বাবে জিলা কৰ্তৃপক্ষৰ কাৰণে জাৰী কৰা হৈছে। ইয়াৰ লগতে, জিলাসমূহক তলত উল্লিখিত সেৱাসমূহ প্ৰদান কৰিবৰ কাৰণে জনোৱা হ'ল। এই সেৱাসমূহ প্ৰদান কৰোতে, ৰেকৰ্ডৰ কাৰণে ফটোগ্ৰাফ, তথ্য আদি ৰাখিব লাগিব।

1. **অংগনবাদী কৰ্মীৰ নিজৰ সুৰক্ষা:** এই সময়ত স্বাস্থ্য বিভাগে যিবোৰ সুৰক্ষা নিৰ্দেশনাৱলী জাৰী কৰিছে, যেনে- সামাজিক দূৰত্ব বজাই ৰখা, হেণ্ড চেনিটাইজাৰ ব্যৱহাৰ কৰা, সুৰক্ষা সঁজুলি ব্যৱহাৰ কৰা আদি সকলো অংগনবাদী কৰ্মীয়ে মানি চলিব লাগিব। সকলো সুৰক্ষা প্ৰদক্ষেপ যেনে- সুৰক্ষিত দূৰত্ব বজাই ৰখা, সঘনাই হাত ধুই থকা আদি মানি চলিব লাগিব লগতে বেমাৰৰ লক্ষণে দেখা দিলে অনতিপলমে স্বাস্থ্য বিভাগত জনাব লাগিব।

2. জৰুৰীকালীন পুষ্টি সম্বন্ধীয় সেৱাসমূহৰ প্ৰদান

i) পৰিপূৰক আহাৰ (Supplementary nutrition) সম্বন্ধীয় সেৱাসমূহ : পৰিপূৰক আহাৰ সম্বন্ধীয় সেৱাসমূহ হিতাধিকাৰীসকলৰ ঘৰত এবাৰতে পাবৰ কাৰণে (15 দিনত এবাৰ) আৰু পুনঃ সংস্পৰ্শলৈ নাহিবৰ কাৰণে জিলাসমূহে চেষ্টা কৰিব লাগিব।

ii) পৰিশিষ্ট 1 মতে কভিড-19 ৰ সময়ত পুষ্টিৰ বিষয়ে তথ্য প্ৰদান

iii) উপযুক্ত পৰিয়ালৰ কাৰণে আইৰণ আৰু ফলিক এচিডৰ ৰুডি আৰু চিৰাপ প্ৰদান (এবাৰতে কৰা গৃহ পৰিদৰ্শনৰ যোগেদি): বহুসংখ্যক অংগনবাদী চেণ্টাৰতে IFA নীলা টেবলেট (কিশোৰীৰ কাৰণে) আৰু IFA চিৰাপ (ছয় মাহৰ পৰা পাছ বছৰৰ শিশুৰ কাৰণে) কিছুসংখ্যক উপলব্ধ আছে। ANM/ ASHA ৰ সহায়ত অংগনবাদী কৰ্মীয়ে অতি কমেও তিনিমাহৰ কাৰণে ইয়াৰ ষ্টক নিশ্চিত কৰিব। এবাৰতে কৰা গৃহ পৰিদৰ্শনৰ জৰিয়তে এই টেবলেটসমূহ উপযুক্ত পৰিয়ালত তলত দিয়ামতে অংগনবাদী কৰ্মীয়ে বিতৰণ কৰিব। যিমান দূৰ সম্ভৱ, IFA টেবলেট/ চিৰাপ আৰু THR একেলগে দিব পাৰিব।

লক্ষ্যগোট	বিতৰণৰ আৰ্হি	
6 মাহৰ পৰা 5 বছৰৰ শিশু থকা ঘৰসমূহ	ঘৰে প্ৰতি এটা IFA চিৰাপৰ বটল (50মি. লি.) দিব লাগিব। মি.লি. কৈ সপ্তাহত দুবাৰ ছমাহৰ কাৰণে(25 সপ্তাহ)	বিতৰণৰ আগতে দৰৱৰ নিৰ্ধাৰিত সময়সীমা চাব লাগিব আৰু হিতাধিকাৰীক জনাব লাগিব হিতাধিকাৰীক যিকোনো তথ্য দিয়াৰ আগতে পৰিশিষ্ট-2 টো পঢ়া অতি জৰুৰী।
10 ৰ পৰা 19 বছৰ বয়সৰ সকলো কিশোৰী	10 টা টেবলেটৰ এটা ষ্ট্ৰিপ প্ৰত্যেক কিশোৰীৰ প্ৰতি ব্যৱহাৰ: এটা টেবলেট প্ৰতি সপ্তাহে, 10 সপ্তাহৰ বাবে।	

3. হিতাধিকাৰীৰ সৈতে টেলিফোনত কথা-বাৰ্তা

যিহেতু এতিয়া হিতাধিকাৰীসকল অংগনবাদী কেন্দ্ৰলৈ আহিব নোৱাৰে, গতিকে তেওঁলোকৰ লগত ফোনতেই কথা-বাৰ্তা পাতিব লাগিব। পাঁচ বছৰৰ তলৰ শিশুৰ মাকসকল, গৰ্ভৱতী মহিলা, কিশোৰীসকলৰ মাক-দেউতাক সকলক খাদ্য গ্ৰহণৰ বিষয়ে, THR গ্ৰহণৰ বিষয়ে, মাতৃদুগ্ধপান আৰু পৰিপূৰক আহাৰৰ অনুশীলন, বিতৰণ কৰা IFA ৰ ব্যৱহাৰ আৰু খাদ্য আৰু পৰিপুষ্টি সন্দৰ্ভত অন্য কিবা জানিব লগা থাকিলে তাৰ বিষয়ে প্ৰতি 15 দিনৰ মূৰে মূৰে মাকসকললৈ ফোন কৰিব লাগিব। ICDS-CAS ৰ ফোনসমূহো মেচেজ আদান-প্ৰদানৰ কাৰণে ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰিব।

4. গাঁও স্বাস্থ্য অনাময় আৰু পুষ্টি দিৱস বা নিয়মীয়া টিকাকৰণৰ সময়ত সহায় আগবঢ়োৱা

VHSND অথবা নিয়মীয়া টিকাকৰণৰ সময়ত অংগনবাদীয়ে তলত উল্লিখিত সেৱাসমূহো প্ৰদান কৰিব লাগিব:

- VHSND বা নিয়মীয়া টিকাকৰণলৈ অহা দুবছৰৰ তলৰ শিশুসকলৰ বৃদ্ধি নিৰীক্ষণ: সকলো 2 বছৰৰ তলৰ শিশুৰ বয়স অনুপাতে ওজন আৰু উচ্চতা/দৈঘ্যতা অনুপাতে ওজন লব লাগিব। কম ওজনৰ শিশুসকলক নিয়মাৱলী অনুসৰি অতিৰিক্ত THR দিব লাগিব। পুষ্টিহীনতাত ভোগা শিশুসকলক NRC লৈ ৰেফাৰ কৰিব। ওজন আৰু উচ্চতা/দৈঘ্যতা মাপনৰ সকলো সঁজুলি প্ৰত্যেকবাৰ ব্যৱহাৰৰ পাছত চেনিটাইজ কৰিব লাগিব।
- পৰিশিষ্ট-1 মতে দিব লগা প্ৰধান বাৰ্তা

পৰিশিষ্ট ১

শৰীৰৰ ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা বঢ়াবৰ কাৰণে সমতুল আহাৰ গ্ৰহণ কৰা : শৰীৰৰ ৰোগ প্ৰতিৰোধী ক্ষমতা সহজতে উপলব্ধ কিছুমান খাদ্যৰ দ্বাৰা বঢ়াব পাৰি। তলত উল্লেখ কৰা খাদ্যসমূহ দৈনিক খাদ্যত অন্তৰ্ভুক্ত কৰিব- শস্যজাতীয় খাদ্য, মাহজাতীয় খাদ্য, গাখীৰ আৰু গাখীৰৰ পৰা উৎপাদিত সামগ্ৰী, কণী, ডাঠ সেউজীয়া শাক-পাছলি (আইৰণ আৰু ভিটামিন এ, বি যুক্ত), ভিটামিন চি যুক্ত খাদ্য (নেমু, কমলা, আমলখি, তৰমুজ), ভিটামিন এ যুক্ত ফলমূল আৰু পাছলি (যেনে: অমিতা, গাজৰ) আদি। ফলমূল আৰু শাক-পাছলি ভালদৰে ধুই লব লাগিব আৰু খাদ্য ৰান্ধিবৰ সময়ত চাফ-চিকুনতাৰ প্ৰতি যত্ন লব লাগিব।

কেঁচুৱা আৰু কম-বয়সীয়া শিশুৰ খাদ্যাভাষ : মনত ৰাখিব যে কেঁচুৱাৰ কাৰণে মাতৃদুগ্ধ অতি দৰকাৰী, কাৰণ মাতৃদুগ্ধই শিশুৰ ৰোগ প্ৰতিৰোধী ক্ষমতা বঢ়োৱাত আৰু বেমাৰৰ আক্ৰমণ প্ৰতিহত কৰাত সহায় কৰে। মাতৃদুগ্ধ কেঁচুৱাৰ জন্মৰ এক ঘণ্টাৰ ভিতৰতে খুৱাব লাগে লগতে ছমাহলৈ কেৱল স্তনপান আৰু ছয়মাহৰ পৰা অন্য খাদ্যৰ লগতে মাতৃদুগ্ধও দি থাকিব লাগে।

সতৰ্কতামূলক ব্যৱস্থা গ্ৰহণ কৰি স্তনপান কৰাই থাকিব লাগে : এগৰাকী মাতৃৰ যদি কৰোনা ভাইৰাছৰ লক্ষণ থাকে (জ্বৰ, কাঁহ, উশাহ লোৱাত কষ্ট), যি শিশুক স্তনপান কৰাই থাকিব লগা হৈছে বা কোঁছত লৈ থাকিব লাগে, তেওঁলোকে তলৰ সতৰ্কতামূলক ব্যৱস্থাসমূহ লৈ স্তনপান কৰাব পাৰিব-

- i) শিশুক লগতে মাস্ক পৰিধান কৰা
- ii) হাঁচিয়ালে বা কাঁহিলে ৰুমালেৰে বা কাপোৰেৰে নাক আৰু মুখ ঢাকি ৰখা
- iii) হাঁচিয়ালে বা কাঁহিলে তাৰপাছত চল্লিশ চেকেণ্ডৰ বাবে চাবোনেৰে হাত ধুব লাগে আৰু শিশুটিক লোৱাৰ আগতে আৰু পাছতো ধুব লাগিব।
- iv) মাতৃগৰাকীয়ে স্পৰ্শ কৰা সকলো বস্তু চাবোনেৰে বা এলক'হল জাতীয় চেনিটাইজাৰেৰে চাফা কৰিব লাগিব।

পৰিশিষ্ট-২

কিশোৰীসকলৰ কাৰণে, অংগনবাদী কৰ্মীয়ে ১০ টা আইৰণ আৰু ফলিক এচিডৰ (১০ সপ্তাহৰ কাৰণে, ১*১০) ৰুড়ি দিব লাগিব। লগতে দিয়াৰ আগতে নিৰ্ধাৰিত সময়সীমা (expiry date) পৰীক্ষা কৰাটো বাঞ্ছনীয়। লগতে তলৰ তথ্যসমূহ হিতাধিকাৰীক দিব-

- কিশোৰীগৰাকীয়ে প্ৰতি সপ্তাহৰ (সোমবাৰে) এটাকৈ নীলা ৰঙৰ আইৰণ আৰু ফলিক এচিডৰ ৰুড়ি খাব লাগিব।
- বমিৰ ভাৱ নাহিবৰ কাৰণে ভাত খোৱাৰ এক ঘণ্টাৰ পাছত এই টেবলেট খাব লাগে।
- ওচৰতে পোৱা খাদ্যসামগ্ৰীৰ দ্বাৰা বনোৱা খাদ্য খোৱাৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিব লাগে।

- খাদ্যৰ বিভিন্নতা আৰু আইৰণ আৰু ভিটামিন চি যুক্ত খাদ্য খোৱাৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিব লাগে। ই আইৰণৰ শোষণ আৰু কভিডৰ সংকটকালত ৰোগ প্ৰতিৰোধী ক্ষমতা বঢ়োৱাত সহায় কৰে।
- মূল আহাৰ খোৱাৰ আধা ঘণ্টাৰ আগত বা পাছত চাহ/ কফি আদি খাব নালাগে কাৰণ ই আইৰণৰ শোষণত বাধা দিয়ে।
- সমস্যাজনিত ৰোগ (জ্বৰ, বেছি ডায়েৰীয়া, নিমুনিয়া আদি) ৰ ক্ষেত্ৰত আইৰণ আৰু ফলিক এচিডৰ ৰুট্টি দিয়াৰ পৰা বিৰত থাকিব লাগে।
- যদি খুব বেছি এনিমিয়াৰ লক্ষণ বা উপসৰ্গ দেখা যায়, তেন্তে কিশোৰীগৰাকীক ৰেফাৰ কৰি দিব লাগে।

ছয় মাহৰ পৰা 59 মাহৰ শিশু: অংগনবাদী কৰ্মীয়ে আইৰণ আৰু ফলিক এছিড চিৰাপৰ বটল এটা যত্নপালিকাক দি আহিব। আইৰণ আৰু ফলিক এছিডৰ চিৰাপৰ এটা বটলত 50 মি.লি. থাকে আৰু ছমাহ খুৱাব পাৰি। দিয়াৰ আগতে নিৰ্ধাৰিত সময়সীমাৰ নিৰিখ চোৱাটো বাধ্যতামূলক। যত্নপালিকাক তলৰ তথ্যসমূহ জনাব-

- শিশুটোক সপ্তাহত দুদিন (প্ৰত্যেক বুধবাৰ আৰু শনিবাৰে) 1মি.লি. IFA চিৰাপ দিব লাগে।
- বমিৰ ভাৱ নাহিবৰ কাৰণে মূল খাদ্য খোৱাৰ এক ঘণ্টা পাছত চিৰাপ খুৱাব লাগে।
- বটলটোত ইতিমধ্যে কেৱল 1 মি.লি. চিৰাপহে ওলাব পৰাকৈ অটোডিছপেনছাৰ (auto-dispenser) আছে। এই কথাটো অংগনবাদী কৰ্মীয়ে বিলোৱাৰ দিনা শিকাই থৈ আহিব লাগিব।
- IFA চিৰাপৰ বটলটো ঠাণ্ডা আৰু আন্ধাৰ ঠাইত ৰাখিব লাগে লগতে শিশুৱে ঢুকি নোপোৱাকৈ আৰু প্ৰত্যেকবাৰ খুওৱাৰ পাছত সাফৰটো টানকৈ মাৰিব লাগে।
- কেঁচুৱা আৰু কুমলীয়া শিশুৰ শুদ্ধ খাদ্যাভাষৰ ওপৰত গুৰুত্ব আৰোপ কৰিব লাগে।
- খাদ্যৰ বিভিন্নতা আৰু আইৰণ আৰু ভিটামিন চি যুক্ত খাদ্য খোৱাৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিব লাগে। ই আইৰণৰ শোষণ আৰু কভিড সংকটকালৰ সময়ত ৰোগ প্ৰতিৰোধী ক্ষমতা বঢ়োৱাত সহায় কৰে।
- জটিল বেমাৰ (জ্বৰ, বেছি ডায়েৰীয়া, নিমুনিয়া, SAM আদি) ৰ ক্ষেত্ৰত আইৰণ আৰু ফলিক এচিডৰ টেবলেট দিয়াৰ পৰা বিৰত থাকিব লাগে।
- যদি খুব বেছি এনিমিয়াৰ লক্ষণ বা উপসৰ্গ দেখা যায়, তেন্তে শিশুটোক ৰেফাৰ কৰি দিব লাগে।