

বুদ্ধি প্রতিবন্ধী ও অটিজম বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন ব্যক্তি, যাদের উচ্চ বা উচ্চতর মাত্রার  
সহায়তা প্রয়োজন হয়, তাদের জন্য কোভিড-১৯ এবং এর সাথে সংশ্লিষ্ট  
উপদানসমূহ ব্যবস্থাপনার জন্য পরামর্শ

Version 1.5

SIDiN (Italian Society for Neurodevelopmental Disorders)

in collaboration with

CREA (Research and Clinical Centre),

San Sebastiano Foundation

ASMED (Association for the Study of Medical Assistance for People with Disabilities)

Italian Federation for Prader-Willi syndrome

ANGSA (National Association of Parents of Persons with Autism) Onlus

FIA (Italian Foundation for Autism)

and the Working Groups on Intellectual Disability and Autism Spectrum Disorder of  
the World Psychiatric Association Action Plan 2021 -23



Italian version 1.5 (22/3/2020)

English translation (26/3/2020) by Elisabetta F. Buonaguro, Tanja Sappok, Hauke Hermann, Ann Elizabeth Pollak, and Marco O. Bertelli

Advisory Board World Psychiatric Association Action Plan 2021-23  
Working Groups on Intellectual Developmental Disorder and Autism  
Spectrum Disorder

Marco O. Bertelli, Maria Luisa Scattoni, Afzal Javed, Muhammad Waqar  
Azeem, Luis Salvador-Carulla, Kerim M. Munir, and Ashok Roy

Marco O. Bertelli<sup>1</sup>, Daniela Scuticchio<sup>1</sup>, Annamaria Bianco<sup>1</sup>, Elisabetta F. Buonaguro<sup>2</sup>, Fiorenzo Laghi<sup>3</sup>, Filippo Ghelma<sup>4</sup>, Michele Rossi<sup>1</sup>, Giulia Vannucchi<sup>1</sup>, Roberto Cavagnola<sup>5</sup>, Giuseppe Chiodelli<sup>5</sup>, Serafino Corti<sup>5</sup>, Mauro Leoni<sup>5</sup>, Silvia Gusso<sup>6</sup>, Corrado Cappa<sup>7</sup>, Luca Filighera<sup>8</sup>, Silvia Simone<sup>8</sup>, Mattia Zunino<sup>8</sup>, Raffaella Belotti<sup>8</sup>, Francesca Perrone<sup>8</sup>, Rita Di Sarro<sup>9</sup>, Roberto Keller<sup>10</sup>, Maurizio Arduino<sup>11</sup>, Natascia Brondino<sup>12</sup>, Pierluigi Politi<sup>12</sup>, Michele Boschetto<sup>13</sup>, Marino Lupi<sup>14</sup>, Eluisa Lo Presti<sup>15</sup>, Pasqualina Pace<sup>16</sup>, Marco Armellini<sup>17</sup>, Jacopo Santambrogio<sup>18</sup>, Corrado Barbui<sup>19</sup>, Davide Papola<sup>19</sup>, Patrizia Ceccarani<sup>20</sup>, Maria Luisa Scattoni<sup>21</sup>.

1. CREA (Centro Ricerca e Ambulatori), Fondazione San Sebastiano della Misericordia di Firenze, Firenze
2. Centro Don Orione, Ercolano; Università degli Studi di Napoli "Federico II", Napoli
3. Dipartimento di Psicologia dei Processi di Sviluppo e Socializzazione, Sapienza Università di Roma, Roma
4. DAMA (Disabled Advanced Medical Assistance), Milano
5. Fondazione Istituto Ospedaliero Sospiro, Cremona
6. Azienda Sanitaria Friuli Occidentale
7. Unità Operativa Psichiatria di Collegamento e Inclusione Sociale AUSL PC, Piacenza
8. Federazione Italiana Prader-Willi
9. Programma Integrato Disabilità e Salute, DSM-DP AUSL di Bologna, Bologna
10. Centro Regionale Esperto per i Disturbi dello Spettro Autistico in età adulta, DSM ASL Città di Torino
11. Centro Autismo e Sindrome di Asperger - SSD Psicologia e psicopatologia dello sviluppo ASL CN1, Cuneo
12. Università degli Studi di Pavia e ASST Pavia, Dipartimento di Salute Mentale e Dipendenze
13. Fondazione F. Turati - Agrabah Onlus, Pistoia; PAMAPI, Firenze
14. Associazione Autismo Toscana
15. ASMED (Associazione per lo Studio dell'assistenza Medica alla persona con Disabilità)
16. Fondazione Marino per l'autismo Onlus
17. Direzione Salute mentale Infanzia e Adolescenza UsI Toscana Centro
18. Fondazione AS.FRA. Vedano al Lambro, Monza e Brianza; Presidio Corberi, Limbiate
19. Centro OMS di Ricerca in Salute Mentale, Università di Verona
20. Lega del Filo d'Oro
21. Osservatorio Nazionale Autismo, Istituto Superiore di Sanità

## The COVID-19 outbreak (COVID-19 মহামারি)

করোনা ভাইরাস হ'ল ধনাত্মক-বোধক আরএনএ (RNA) ভাইরাস এর গোত্রভুক্ত একটি প্রজাতি যা সাধারণ সর্দি ঠান্ডা থেকে শুরু করে আরও মারাত্মক অবস্থা বিশেষত মাঝারি মানের শ্বাসযন্ত্রের লক্ষণ (এমইআরএস) এবং তীব্র শ্বাসযন্ত্রের সমস্যা সংক্রান্ত (এসএআরএস) লক্ষণ।

ভাইরাস এর শ্রেণীবিন্যাস করনের জন্য দায়িত্ব প্রাপ্ত সংস্থা আন্তর্জাতিক ভাইরাস টেক্সনোমি (আইসিটিভি), ভাইরাসটির সংক্রমণের কারণ হিসাবে বর্তমান ভাইরাসজনিত সংক্রমণের জন্য ভাইরাসটির বর্তমান মহামারির কারণ হিসাবে সারস-কোভি -২ (গুরুতর তীব্র শ্বাসতন্ত্র সিড্রোম-করোনা ভাইরাস-২) নামকরণ করেছে, কারণ সারস (এসএআরএসসিওভি) এর সাথে Covid 19 ভাইরাসের মিল রয়েছে।

সম্প্রতি সৃষ্ট মহামারি করোনা ভাইরাস যেটিকে "COVID-19" নামে অভিহিত করা হচ্ছে, যেটি মূলত "CO" দ্বারা করোনা, "VI" দ্বারা ভাইরাস, রোগের জন্য "D" এবং "19" ইঙ্গিত করে যে ২০১৯ সালে এটির প্রাদুর্ভাব শুরু হয়েছিল।

কোনও লক্ষণ প্রকাশ ছাড়াই কিছু লোক সংক্রামিত হয়েছে। লক্ষণগুলি সাধারণত হালকা হয়, বিশেষত বাচ্চাদের এবং অল্প বয়স্কদের মধ্যে, পরে "COVID-19" লক্ষণগুলি ধীরে ধীরে তীব্র ভাবে প্রকাশ করে।

সর্বাধিক বৈশিষ্ট্যযুক্ত লক্ষণগুলি হ'ল জ্বর, শুকনো কাশি এবং ক্লান্তি। COVID-19 আক্রান্ত পাঁচজনের মধ্যে একজন গুরুতর অসুস্থ হয়ে তীব্র শ্বাসকষ্টে ভুগছে। বিশেষত রোগটি সেই সমস্ত লোকদের মধ্যে বেশি মাত্রায় লক্ষ করা যাচ্ছে, যারা প্রবীণ, যাদের উচ্চ রক্তচাপ, এবং হার্টের সমস্যা বা ডায়াবেটিসের মতো অন্তর্নিহিত রোগগুলি রয়েছে, এবং যারা উল্লিখিত রোগ সমূহ থেকে পরিত্রাণের জন্য পূর্ব থেকেই উচ্চ মাত্রার এবং রোগ সংশ্লিষ্ট মেডিসিন ব্যবহার করে আসছিল।

বুদ্ধি প্রতিবন্ধী ব্যক্তি ও অটিজম বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন ব্যক্তিদের মধ্যে বিভিন্ন রোগ ও শারীরিক বৈকল্য/সমস্যা থাকার সম্ভাবনা সাধারণ জনগোষ্ঠির তুলনায় আড়াই গুণ বেশি। এই রোগগুলোর মধ্যে সেই সব রোগ থাকতে পারে, যেগুলো কোভিড-১০ রোগের চরম অবস্থা সৃষ্টি করার ঝুঁকির উপাদান হিসেবে বিবেচিত হতে পারে।

বুদ্ধি প্রতিবন্ধী এবং অটিজম বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন ব্যক্তিদের COVID-19- এ আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বেশি, এই বিষয়টি গুরুত্বসহকারে বিবেচনা হয় না, যদিও এই মহামারী সংক্রান্ত তথ্য এখনও পাওয়া যায়নি।

H1 N1 এবং RSV সহ পূর্ববর্তী শ্বাসযন্ত্রের ভাইরাল সংক্রমণের উপর গবেষণার ফলাফল থেকে জানা যায় যে, ডাউন সিনড্রোম বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন ব্যক্তিদের এ ধরনের রোগ হবার সমস্যা হওয়ার সম্ভাবনা বেশি এবং সাধারণ জনগণের তুলনায় তাদের হাসপাতালে ভর্তির প্রয়োজন হয়। ২০২০ সালের ৯ ই মার্চ, ইতালীয় মন্ত্রিপরিষদ প্রধানমন্ত্রীর আদেশ গ্রহণ করার ফলে "COVID-19-এর সৃষ্ট মহামারী সংক্রান্ত জরুরি অবস্থা নিয়ন্ত্রণ ও পরিচালনা করার জন্য জরুরি ব্যবস্থাসমূহ, ২৩ শে ফেব্রুয়ারী, ২০২০ এর ৬ নং আইনী আদেশ আরও কার্যকর করনেনসারা দেশে প্রযোজ্য হয়"।

এই আদেশে বলা হয়েছে যে, ইতালিতে ৮ ই মার্চের প্রধানমন্ত্রীর আদেশ দ্বারা আরোপিত ব্যবস্থাগুলি সারা দেশে কার্যকর করা হয়েছে।

জনসাধারণের জন্য উন্মুক্ত বা খোলা জায়গায় যে কোনও ধরনের লোকের জমায়েত নিষিদ্ধ, সামাজিক অনুষ্ঠান এবং ক্রীড়াপ্রতিযোগিতার নিয়মগুলি সংশোধন করা হয়েছে। আরও সিদ্ধান্ত নেওয়া হয়েছে যে বুদ্ধি প্রতিবন্ধী এবং অটিজম বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন সকল নাগরিককে যথাসম্ভব বাড়িতে থাকতে হবে এবং তাদের মধ্যে কমপক্ষে এক মিটার দৈহিক দূরত্ব বজায় রাখতে হবে।

বুদ্ধি প্রতিবন্ধী এবং অটিজম বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন ব্যক্তির যদি নিশ্চিত হয় যে তারা COVID-19-এ সংক্রামিত হয়েছেন, বা পরিবারের কোনও সদস্য / পরিচর্যাকারী বিশ্বাস করেন যে বুদ্ধি প্রতিবন্ধী এবং অটিজম বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন ব্যক্তির সাথে সম্পর্ক যুক্ত কোনও আত্মীয় COVID-19 আক্রান্ত হয়েছেন, তবে তাদের জরুরি রুমে সরাসরি না যাওয়ার পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে, তবে তাদের জিপি (পারিবারিক চিকিৎসক), অন্যএক জন বিশ্বস্ত ডাক্তার বা সমাজকর্মীর সাথে যোগাযোগ করার জন্য, যাতে তারা জরুরি স্বাস্থ্যসেবার সাথে মধ্যস্থতা করতে পারেন এবং বুদ্ধি প্রতিবন্ধী এবং অটিজম বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন ব্যক্তিদেরমহামারি চলাকালীন এবং পরবর্তী কোনও হাসপাতালের চিকিৎসার ক্ষেত্রে সুরক্ষামূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করতে পারেন।

## Accessible hygiene rules (প্রবেশযোগ্য স্বাস্থ্যবিধিগুলি)

এএনএফএফএএস (বুদ্ধি প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের পরিবার এবং/অথবা প্রতিবন্ধিতা সম্পর্কিত জাতীয় সংস্থা), ক্রোমোনা এবং এএনএফএফএএস নাজিওনালের তত্ত্বাবধানে ক্রোমোনার কো-কোপাগ্রিভা সোসিয়ালে ভেন্টাগ্লিও বুইতালির স্বাস্থ্য মন্ত্রনালয়ের দেওয়া পরামর্শগুলির অনুবাদ করেছেন সহজ পাঠযোগ্য এবং বোধগম্য ভাষায়, যাতে করে বুদ্ধি প্রতিবন্ধী এবং অটিজম বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন ব্যক্তির আরণ সাবধান হয়ে করোনাভাইরাস সংক্রমণ এড়াতে পারে।

The PDF file of the translation is available at the following URL:

[http://www.anffas.net/dld/files/CORONAVIRUS\\_10%20CONSIGLI\\_IN\\_LINGUAGGIO\\_FACILE\\_DA\\_LEGGERE.pdf](http://www.anffas.net/dld/files/CORONAVIRUS_10%20CONSIGLI_IN_LINGUAGGIO_FACILE_DA_LEGGERE.pdf)

A document dedicated to children, not only those with disabilities, has been produced from the association "La Matita Parlante" in Piacenza and can be downloaded at the following URL: <https://www.lamatitaparlante.it/il-coronavirus-spiegato-ai-bambini/>.

Another adaptation based on the Augmentative and Alternative Communication (AAC) was made by the digital coach of the Disability section of Open Group and is available at the following URL: <http://www.opengroup.eu/wp-content/uploads/2020/03/coronavirus-in-caa-mascia.pdf>

A social history is available on the CREA website at the following URL: <http://www.crea-sansebastiano.org/IT/articolo.php?id=332&t=storia-sociale-per-la-COVID-19>

A wordless story with very nice pictures, that help people with mild-to-moderate ID to understand what to do if they have COVID- 19 and how to keep themselves and those who you care about safe, is available at the following URL:

<https://booksbeyondwords.co.uk/downloads-shop/beating-the-virus>. This story also shows how to safely help others who may be self-isolating.

## Stress and worry (মানসিক চাপ এবং উদ্বেগ)

অত্যন্ত ক্ষতিকর ও মারাত্মক জীবাণু দ্বারা সংঘটিত এই মহামারীর সময়ে মানসিক চাপ বোধ করা ও উদ্ভিগ্ন হওয়া স্বাভাবিক। কিছু বুদ্ধি প্রতিবন্ধী বা অটিজম বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন ব্যক্তি, তাদের বুদ্ধিগত ও প্রভাবগত বৈশিষ্ট্যের এবং জীবনযাত্রার দ্রুত ও ব্যপক পরিবর্তনের সাথে খাপ খাইয়ে নেয়ার অসুবিধার কারণে আরও বেশি মানসিক চাপ বোধ করতে ও উদ্ভিগ্ন হতে পারেন।

মানসিক চাপের মূল কারণগুলি নীচে আলোচনা করা হল: --

- ✓ অসুস্থ হওয়া বা মারা যাওয়ার ভয়;
- ✓ Quarantine এর ভয় (উপযুক্ত পরিচর্যাকারী উপস্থিতি ছাড়াই);
- ✓ সংক্রামিত হওয়ার ভয়ে স্বাস্থ্যসেবা ব্যবহারে ভয়;
- ✓ কারও জীবিকা হারানোর ভয়;
- ✓ কর্মক্ষেত্রের এবং অবসর সময়ের কিছু পছন্দের কার্যক্রম করতে না পারার কারণে হতাশাহ্রস্থ হওয়া (ক্রীড়া কাজকর্ম সহ);
- ✓ মহামারীর কারণে প্রিয়জনদের হারানোর ভয় এবং প্রিয়জনদের রক্ষার ক্ষেত্রে শক্তিহীন মনে করা;
- ✓ বিচ্ছিন্নতার কারণে অসহায়ত্ব, একঘেয়েমি, একাকীত্ব ও হতাশার অনুভূতি;
- ✓ পরিবারের অন্যান্য সদস্য এবং পরিচর্যাকারীদের উপর উত্তেজনা ও ভোগান্তি;
- ✓ স্বাস্থ্যবিধি সংক্রান্ত বিধিনিষেধের কারণগুলি এবং সমস্ত নিয়মগুলি কীভাবে প্রয়োগ করা উচিত তা বোঝার অক্ষমতা (মন্ত্রিসভা সংক্রান্ত আদেশ যা ভ্রমণ এবং বহিরের কার্যকলাপকে সীমাবদ্ধ করে);
- ✓ স্বাস্থ্যবিধি নিয়মগুলো মেনে চলার জন্য নিজের অভ্যাস এবং জীবনযাত্রার পরিবর্তন করতে অসুবিধা;

## COVID-19 মহামারী সম্পর্কিত নির্দিষ্ট চাপগুলির মধ্যে রয়েছে:

- ✓ সংক্রামিত হওয়ার উচ্চ ঝুঁকি এবং পরিচর্যাকারী / পরিবারের সদস্যদের আক্রান্ত হওয়ার উচ্চ ঝুঁকি;
- ✓ SARS-CoV-2 ভাইরাস কীভাবে সংক্রামিত হয় তা পুরোপুরি পরিষ্কার নয়;
- ✓ অন্যান্য স্বাস্থ্য সমস্যার উপস্থিতি (যেমন জ্বর) এর মতো সংক্রমণের লক্ষণগুলি;
- ✓ প্রতিবন্ধিতার কারণে কোন সেবা গ্রহণ বা শিক্ষামূলক সেবা গ্রহণে অসমর্থতা;
- ✓ শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের অবনতির ঝুঁকি, বিশেষত যদি স্বাস্থ্যকর্মীরা পৃথক অবস্থায় থাকে বা অন্যান্য চিকিৎসার বিকল্প এবং সহায়তা নিশ্চিত না করে পরিষেবাগুলি স্থগিত করা;
- ✓ বুদ্ধি প্রতিবন্ধী এবং অটিজম বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন ব্যক্তির COVID-19 প্রাদুর্ভাব এবং এটি মোকাবেলার জন্য গৃহীত স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কে বিভিন্ভাবে প্রতিক্রিয়া জানাতে পারেন;

## মানসিক কষ্টের প্রতিক্রিয়াগুলির উদাহরণ:

শারীরিক লক্ষণগুলি (কাঁপুনি, মাথাব্যথা, অবসাদ, ক্ষুধা হ্রাস বা ক্ষুধা বৃদ্ধি, ব্যথা)।

সতর্কতা: যদি এই লক্ষণগুলি জ্বর এবং শুকনো কাশির সাথে সম্পর্কিত না হয় তবে এগুলি বিবেচনা করে এড়িয়ে চলুন যে সেগুলি SARS-CoV-2 সংক্রমণের কারণে হতে পারে।

- ✓ কান্নাকাটি, দুঃখ করা এবং হতাশ হওয়া;
- ✓ যন্ত্রণা এবং ভয়;
- ✓ বর্ধিত নজরদারি বা নার্সারি অবস্থা;
- ✓ আশঙ্কার করা যে খারাপ কিছু ঘটতে চলেছে;
- ✓ অনিদ্রা এবং দুঃস্বপ্ন;
- ✓ বিরক্তি এবং রাগ;
- ✓ নিজের ক্ষতিকারক আচরণ এবং / অথবা বস্তু বা অন্য ব্যক্তির প্রতি আক্রমণাত্মক আচরণ;
- ✓ অপরাধবোধ ও লজ্জা (কারণ তারা বেঁচে গেছেন, অন্যকে সংক্রামিত করেছেন বা অন্যকে সাহায্য করতে সক্ষম ছিলেন না);
- ✓ বিভ্রান্তি, সংবেদনশীল অক্ষমতা বা অবাস্তব অনুভূতি;
- ✓ সামাজিক বা যোগাযোগের পশ্চাদপসরণ (উত্তর দেয়া বন্ধ করা);
- ✓ মন্থর বা সাইকোমোটর উত্তেজনা;
- ✓ বিশৃঙ্খলা (নিজের, জায়গা, সময়)
- ✓ দক্ষতা / সম্পদ হ্রাস (উদাঃ খাওয়া বা পান করতে সক্ষম নয়)।

## Anxiety crisis management(উদ্বেগ সংকট মোকাবেলা)

কোভিড-১৯ মহামারীর কারণে বর্তমান যে জরুরী অবস্থা তৈরী হয়েছে, এমতবস্থায় কিছু বুদ্ধি প্রতিবন্ধী এবং অটিজম বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন ব্যক্তির খুব উদ্ভিন্ন বা বিচলিত হয়ে পড়তে পাও যা তীব্র



উদ্বেগ বা আতঙ্কিত প্রতিক্রিয়ার কারণ হতে পারে। এই অবস্থায় তাদের মধ্যে মানসিক বিভ্রান্তি, তীব্র উৎকর্ষা, সমস্যা যুক্ত আচরণ এবং কিছু শারীরিক প্রতিক্রিয়া যেমন- কাঁপুনি, শ্বাসকষ্ট, ধড়ফড়ানি, ট্যাকিকারডিয়া, ডায়রিয়া, বমি, রক্তের চাপ পরিবর্তন এবং অজ্ঞান হয়ে যাওয়া যা সম্ভবনা কম।

এই সংকট থেকে বেরিয়ে আসার জন্য বুদ্ধি প্রতিবন্ধী এবং অটিজম বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন লোকদের সহায়তা করার জন্য এখানে কয়েকটি কৌশল অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে:

- ✓ আপনার ভয়েস শান্ত এবং স্থির রাখুন;
- ✓ ব্যক্তির সাথে কথা বলার সময় আপনার চলাফেরাকে সীমাবদ্ধ করুন এবং নিজেকে এমনভাবে স্থির করার চেষ্টা করুন যাতে উভয়ই ঘর ত্যাগ করার সম্ভাবনা থাকে;
- ✓ আপনার মুখের অভিব্যক্তি এবং অঙ্গভঙ্গিগুলি নিয়ন্ত্রণ করুন, যাতে তারা আপনার বক্তব্যের আশুস্ত বিষয়বস্তুর সাথে সংযোগ করতে পারে;
- ✓ কথা বলার সময় ব্যক্তির সাথে চোখে চোখ রাখার চেষ্টা করুন;
- ✓ ব্যক্তিকে মনে করিয়ে দিন যে আপনি তাকে / তাদের সাহায্য করার জন্য রয়েছেন এবং তিনি / সে নিরাপদ (যদি সত্য হয়);
- ✓ যদি কেউ নিজেকে দিশেহারা বা একাকি বলে মনে করে তবে তাকে / তাদের মৌখিকভাবে নির্দেশ দিয়ে (বা শারীরিকভাবে সমর্থন দিয়ে) "এখানে এবং এখন" ফিরে আসতে তাকে সহায়তা করুন:
  - "আপনার পা মাটিতে রাখুন যাতে আপনি আপনার পায়ের নিচের অংশ অনুভব করতে পারেন"
  - "আস্তে আস্তে এক হাতের আঙ্গুলগুলিকে অথবা অন্য হাত দিয়ে পুরো হাতটি স্পর্শ করুন"
  - "এমন কোন বস্তু বা পরিবেশের দিকে দৃষ্টি দেন যা আপনাকে শান্তি দেয় বা চাপ মুক্ত রাখে"
  - "আপনার শ্বাস-প্রশ্বাসে মনোযোগ দিন" অথবা "ধীরে ধীরে নিঃশ্বাস গ্রহণ করুন এবং ছাড়ুন"
  - "আপনি যা দেখেছেন তা বর্ণনা করুন" (শব্দ, অনুভব, স্বাদ, গন্ধ ...)

আপনার পেশাগত স্থান এবং ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা (যেমন- যোগাযোগের বিকল্প ধরন, চিত্রলিপি, সমাজের বিভিন্ন গল্প ইত্যাদি) অনুসারে ব্যক্তির সাথে যোগাযোগের স্তর এবং পদ্ধতি নির্ধারণ করুন এবং তার সাথে খাপ খাইয়ে নিন।

## Barriers (বাধাসমূহ)

বুদ্ধি প্রতিবন্ধী এবং অটিজম বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন ব্যক্তি এবং তাদের পরিচর্যা কারীরা বিভিন্ন বাধার মুখোমুখি হন যা তাদের COVID-19 মহামারী চলাকালীন ব্যক্তিগত এবং সামাজিক ঝুঁকি হ্রাস করতে প্রয়োজনীয় যত্ন এবং তথ্য বিনিময় করা থেকে বিরত রাখতে পারে।

এই জাতীয় বাধায় অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:

### ■ পরিবেশগত :

- ✓ সু-স্বাস্থ্য নিশ্চিতকরণ, মানুষের মাঝে সংক্রমণ প্রতিরোধ ও মানসিক চাপ কমাতে যোগাযোগ গুরুত্বপূর্ণ; কিন্তু প্রায়ই এই সম্পর্কিত তথ্যগুলি বুদ্ধিবৃত্তিক প্রতিবন্ধী ব্যক্তি বা তাদের উপযোগি করে তৈরি করা হয়না এবং তাদের সাথে আলোচনাও করা হয় না;
- ✓ অনেক স্বাস্থ্যকেন্দ্র শারীরিক এবং বুদ্ধি প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের জন্য প্রবেশগোম্য নয়।

### ■ প্রাতিষ্ঠানিক

- ✓ পূর্ব থেকে সতর্কতামূলক স্বরূপ পৃথকীকরণে এবং নিশ্চিত করোনায় সংক্রমিত প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের যত্ন ও সেবার জন্য নিধারিত প্রোটোকলের অভাব।
- ✓ পরিচর্যা কারী কর্মী বা সম্ভাবত পুরো পুনর্বাসন কেন্দ্র বা আবাসিক বাড়ির অভাব কীভাবে মোকাবেলা করতে হবে তার প্রোটোকলের অভাব।

### ■ দৃষ্টিভঙ্গি গত

- ✓ সমাজে বুদ্ধিবৃত্তিক প্রতিবন্ধী এবং অটিজম ব্যক্তিদের প্রতি বিভিন্ন রকম ভাবে বৈষম্য করা হয়। তাদেরকে নিয়ে সমাজে অনেক কুসংস্কার ও গৎ বাধা ধারণা রয়েছে, যেমন- তারা মহামারীটি মোকাবেলায় কোন অবদান রাখতে পারে না বা তাদের নিজস্ব কোন সিদ্ধান্ত নিতে পারে না।

এই বাধাগুলি মহামারী চলাকালীন বুদ্ধিবৃত্তিক এবং অটিজম বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন ব্যক্তি এবং তাদের পরিচর্যা কারীদের উপর অতিরিক্ত চাপ সৃষ্টি করতে পারে।

## Overcoming barriers(বাধাসমূহ অতিক্রম)

মহামারী এবং এই সম্পর্কিত জরুরী পরিস্থিতিতে সাড়া প্রদানের জন্য পরিকল্পনা প্রণয়ন ও বাস্তবায়নের সময়বুদ্ধি প্রতিবন্ধী এবং অটিজম বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন ব্যক্তিদের কথা শোনা এবং তাদেরপ্রয়োজনীয়তাকে বিবেচনা করা উচিত। পরিকল্পনা প্রণয়ন ও বাস্তবায়নেরক্ষেত্রে সংক্রমণের ঝুঁকি হ্রাসের পাশাপাশি তাদের শারীরিক এবং মানসিক উভয় স্বাস্থ্যের নিশ্চয়তা দেওয়া প্রয়োজন:-

- ✓ তথ্যগুলো যেন সকলের জন্য বোধগম্য হয় সে হিসেবে তৈরি করতে হবে এবং বুদ্ধি প্রতিবন্ধী/ অটিজম বৈশিষ্ট্যপূর্ণ ব্যক্তিদের বৈশিষ্ট্যের সাথে সমন্বয় করে যোগাযোগের ধরন ব্যবহার করতে হবে।
- ✓ যদি মহামারির সংক্রমণ প্রতিরোধের জন্য পরিচর্যাকারীদে কে পৃথকীকরণ করতে তবে বুদ্ধি প্রতিবন্ধী এবং অটিজম বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন ব্যক্তিদের জন্য নিয়মিত সহায়তা নিশ্চিত করার পরিকল্পনা গ্রহণ করতে হবে।
- ✓ যে সকল বুদ্ধি প্রতিবন্ধী এবং অটিজম বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন ব্যক্তি তাদের পরিবার এবংপরিচর্যাকারীদের থেকে পৃথক রয়েছে তাদের সাথে যোগাযোগ ও সহায়তা করার ক্ষেত্রেসংগঠন এবং সমাজের নেতরা কার্যকরী অংশীদার/ সহায়ক হতে পারে।
- ✓ বুদ্ধি প্রতিবন্ধী এবং অটিজম বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন ব্যক্তি এবং তাদের পরিচর্যাকারীকে মহামারীটির মোকাবেলার সমস্ত পর্যায়ে জড়িত রাখা উচিত।

## Mental vulnerability (মানসিক বিপদগ্রস্ততা)

মহামারী চলাকালীন বুদ্ধি প্রতিবন্ধী/ অটিজম বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন ব্যক্তিদের মানসিক অসুস্থতা পূর্ব থেকে সাধারণ চিকিৎসা জনিত কারণে অসুস্থ রোগীদের তুলনায় চারগুণ বেশি হয়; এমনকি সাধারণ পরিবেশও।

বুদ্ধি প্রতিবন্ধী এবং অটিজম বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন ব্যক্তিদের কেইসের মধ্যে ২৫-৪৪% এর জীবদ্দশায় কমপক্ষে এক ধরনের মানসিক অসুস্থতা রয়েছে, ২১% এর মধ্যে দুই ধরনের মানসিক অসুস্থতা এবং ৮% এর মধ্যে তিন ধরনের মানসিক অসুস্থতা রয়েছে।

একজন ব্যক্তির মধ্যে একাধিক মানসিক অসুস্থতা একসাথে বিদ্যমান থাকাকে সাইকিয়াটিক কো-মরবিডিটি বলে। অপ্রকাশিত সাইকিয়াটিক কো- মরবিডিটি এর সংখ্যাও অনেক বেশি। এর মধ্যে Anxiety disorders and affective disorders সর্বাধিক।

বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতার সাথে যদি অটিজম এর বৈশিষ্ট্য কোন ব্যক্তির মধ্যে থাকে তাহলে তার মানসিক অসুস্থতার প্রাদুর্ভাব ক্রমান্বয়ে বাড়তে থাকে। কেবলমাত্র বুদ্ধি প্রতিবন্ধী বা অটিজম বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন ব্যক্তিদের তুলনায় এই সকল ব্যক্তির অতিরিক্ত মানসিক রোগের সম্ভাবনা পাঁচগুণ বেশি। COVID-19 মহামারী সম্পর্কিত স্বাস্থ্যবিধি এবং দুঃশ্চিন্তা এই ধরনের বিপদগ্রস্ততা বাড়িয়ে দিতে পারে।

## Risks associated with isolation (বিচ্ছিন্নতার সাথে যুক্ত ঝুঁকিগুলি)

COVID-19 মহামারীটির অগ্রগতি এবং জটিলতা মোকাবেলার জন্য, ইতালিতে আদেশ দেওয়া হয়েছে যে, বুদ্ধি প্রতিবন্ধী এবং অটিজম বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন ব্যক্তি সহ সমস্ত নাগরিককে যতদূর সম্ভব নিজবাড়িতে থাকতে হবে এবং কমপক্ষে একজন থেকে অন্য জনের ১ মিটার শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখতে হবে।

অনেক গবেষণায় দেখা গেছে যে, দীর্ঘায়িত বিচ্ছিন্নতা দৈনন্দিন কাজের দক্ষতা হ্রাস এবং শারীরিক ও মানসিক বিভিন্ন অসুস্থতা ও রোগ বিশেষ করে হতাশা, উদ্বেগ এবং আত্মঘাতী চিন্তার বিকাশের ঝুঁকির কারণ। এমনকি এটি গুরুতর স্বাস্থ্যের সমস্যার দিকে না পরিচালিত হলেও, বিচ্ছিন্নতা প্রায়শই বিরক্তি, অসহিষ্ণুতা, বিরক্তি বা ক্রোধের মতো নেতিবাচক অনুভূতির সাথে সম্পর্কিত; আশ্রয় বা বিরোধীতার মতো সমস্যায়ুক্ত আচরণের সাথে জড়িত।

নির্দিষ্ট কিছু আচরণ উপরে উল্লেখিত বিচ্ছিন্নতার ঝুঁকি বাড়িয়ে তুলতে পারে, যেমন:

- ✓ সমস্ত সহজলভ্য প্রযুক্তি ব্যবহার করে অন্যের সাথে যোগাযোগ না করা;
- ✓ বিচ্ছিন্ন হওয়ার আগে সংকটময় সময় থেকে অপরিবর্তিত রাখা যায় এমন ছন্দ এবং ঘরোয়া ক্রিয়াকলাপগুলি পরিবর্তন করণ;
- ✓ কম্পিউটারে প্রচুর সময় ব্যয় করা, টিভি দেখা বা ভিডিও গেম খেলা;
- ✓ এখনও যে সংক্ষিপ্ত ভ্রমণ গুলো বাড়ি থেকে করা যায় তা এড়ানো;
- ✓ স্বাভাবিক সময়ের চেয়ে কম বা বেশি ঘুমানো;
- ✓ খুব বেশি বা খুব কম খাওয়া (খুব কমই)

## Counteracting the risks of isolation(বিচ্ছিন্নতার ঝুঁকিগুলির বিরুদ্ধে লড়াই করা)

নিম্নে কিছু ক্রিয়াকলাপ তালিকাবদ্ধ করা হয়েছে যা কোনও ব্যক্তিকে বিচ্ছিন্নতার সাথে যুক্ত ঝুঁকি এড়াতে সহায়তা করতে পারে:

- ✓ স্বাভাবিক শারীরিক কাজ চালিয়ে যাবার চেষ্টা করা (খুব বেশি দেরিতে বিছানায় না যাওয়া, প্রতিদিন সকালে একই সময়ে ঘুম থেকে উঠা, প্রাতঃরাশ, মধ্যাহ্নভোজন এবং রাতের খাওয়া সাধারণ সময়করা);
- ✓ নিজেকে সূর্যের আলোতে বের করুন (যেমন- বাগানে ও ছাদে যাওয়া, বা জানালা খোলা) বিশেষত ঘুম থেকে উঠে বা দিনের প্রথম দিকে;
- ✓ আপনার নিজের স্বাস্থ্যবিধি এবং নিজের যত্ন (গোসল করা, হাত মুখ ধোয়া, দাড়ি গোঁফ কাটা, চুল আচড়ানো, পোশাক পরিধান ইত্যাদি) এর রুটিনগুলি অনুসরণ করা
- ✓ বাড়িতে ব্যায়াম করা;
- ✓ অনুশীলনের প্রতিটি পদক্ষেপ এবং সাধারণভাবে ব্যাখ্যাগুলির বহুবার পুনরাবৃত্তিগুলি দেখানো ভিডিওগুলি ব্যক্তিকে সঠিকভাবে অনুশীলন করতে সহায়তা করতে পারে;
- ✓ একটি অ্যালার্ম ক্লক বালিঘড়ি ব্যবহার করে ব্যায়াম করা, যাতে করে অনুশীলনে ব্যয় করা সময়টি ব্যক্তি দেখতে পারে;
- ✓ অনুশীলনের রুটিন তৈরি করা এবং একটি ডায়েরিতে অনুশীলন সেশনগুলির রেকর্ড রাখা যা ব্যক্তির জন্য অনুপ্রেরণামূলক হতে পারে;
- ✓ টেলিফোনে বা কম্পিউটারের মাধ্যমে, শিক্ষকদের সাথে (যদি ব্যক্তি স্কুলে যেয়ে থাকে), পুনর্বাসন কর্মীদের সাথে (যদি ব্যক্তি পুনর্বাসনকেন্দ্র থেকে সেবা নিয়ে থাকে) এবং তাঁর প্রিয়জন বা তার জীবনের গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগ বজায় রাখা;
- ✓ বিভিন্ন লোকের সাথে যোগাযোগের জন্য সামাজিক যোগাযোগের বিভিন্ন মাধ্যম যেমন ফেসবুক বা ইনস্টাগ্রাম পরিমিতভাবে ব্যবহার করা;
- ✓ বাড়ীতে বাধ্যতামূলকভাবে থাকার আগে ব্যক্তি যেভাবে জীবন যাপন করেছিল তার সাথে কিছুটা মিল বজায় রাখার জন্য বাড়ির মধ্যে বৃত্তিমূলক, বিনোদনমূলক এবং ক্রীড়ামূলক কিছু কার্যক্রম চালিয়ে যাওয়া;
- ✓ COVID-19 মহামারীটির চলাকালীন বিচ্ছিন্নকরণ, স্বাস্থ্যবিধি এবং করণীয় গুলিকে কেন্দ্রীয় সম্মান করা উচিত তা কমপক্ষে দিনে একবার পুনরাবৃত্তি করা;
- ✓ যদি অটিজম কোন ব্যক্তি ঘরের বাইরে না যেতে পারা টা কে একদমই সহ্য করতে না পারে তাহলে তাকে নিয়ে বাড়ির আশপাশে হাঁটাচাঁটি করা কার্যকর হতে পারে, খেয়াল রাখতে হবে সে যেন অন্য লোকের কাছাকাছি না যায় বা গাড়িতে না উঠে।
- ✓ প্রস্থানগুলি রক্ষা করতে (যা সব ক্ষেত্রেই সীমিত থাকতে হবে), ইতালীয় ডিপিসিএম ১১/৩/২০ অনুসারে, বুদ্ধি প্রতিবন্ধী এবং অটিজম বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন ব্যক্তির রেফারিং চিকিত্সকের একজনকে রাষ্ট্রের প্রশংসাপত্র তৈরি করতে জিজ্ঞাসা করা সম্ভব প্রয়োজনীয়তা, স্ব-প্রশংসাপত্রের সমর্থনে। নীচে একটি ফ্যাসিমাইল রিপোর্ট করা হয়েছে।

জরুরী সময়কালেবুদ্ধি প্রতিবন্ধী বা অটিজম বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন ব্যক্তির সাথে সাথে সর্বদা থাকার পাশাপাশি এটাও মনে রাখা প্রয়োজন যে, কিছুটা সময়তার একা ব্যয় করার প্রয়োজন হতে পারে এবং এভাবে তাদের গোপনীয়তা রক্ষার সুযোগ দেওয়া উচিত।

প্রয়োজনীয় রাষ্ট্রের স্ব-প্রশংসাপত্রের সমর্থনে, ২০২০ সালের ১১ মার্চ ইতালীয়প্রধানমন্ত্রীর ডিক্রি অনুসারে প্রশংসাপত্র:

আমি প্রত্যয়ন করছি যে-----, জন্ম তারিখ-----, সে -----( যেমন- অটিজম স্পেকট্রাম ডিজঅর্ডার) দ্বারা আক্রান্ত যার উচ্চমাত্রার সহায়তার প্রয়োজন রয়েছে।

এই পরিস্থিতির পরিপ্রেক্ষিতে ব্যক্তির উদ্বেগ ও হাইপার এ্যাকটিভিটি হ্রাস এবংঅনিয়ন্ত্রিত আচরণ প্রতিরোধের জন্য; এটি নির্দেশ করা যেতে পারে যে, পরিবারের সদস্যদের সাথেপায়ে হেঁটে অথবা গাড়িতে করে এক ঘণ্টারও বেশি সময় কাটাতে পারে।

## **Risks associated with drastic changes in everyday living places and lifestyles(দৈনন্দিন বাসস্থান এবং জীবন ধারনে ব্যাপক মাত্রার পরিবর্তনে সাথে যুক্ত ঝুঁকিগুলি)**

অভ্যাসগত প্রাত্যহিক কার্যাবলি, গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তির সাথে আন্তঃব্যক্তিক যোগাযোগ এবং স্বাধীনতায় কঠোর বাধার সম্মুখীন হলে অনেক সময় তা বুদ্ধি প্রতিবন্ধী এবং অটিজম বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন ব্যক্তিদের মধ্যে ব্যর্থতা, অক্ষমতা, ভয়, হতাশা, দ্বিধা ও একাকীত্বের অনুভূতি তৈরি করতে পারে।

তাদের মধ্যে কিছু লোকের জন্য, কেবল প্রতিদিনের রুটিনের অনিয়ম এবং স্থানগুলি সাধারণত ঘন ঘন ত্যাগের প্রয়োজনীয়তা গভীর বিভ্রান্তি ও দুর্ভোগের কারণ।

দিনে এবং সপ্তাহে কী ঘটবে তা আগে থেকেই জানতে পারলে তা বুদ্ধি প্রতিবন্ধী এবং অটিজম বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন ব্যক্তিদের জন্য বর্তমান এবং নিকট ভবিষ্যত সম্পর্কে অনুমান করা সহজ হয় এবং ফলস্বরূপ এটি তার উদ্বেগ হ্রাস করবে।

এই সকল আবেগীয় অভিজ্ঞতার সাথে যুক্ত ঝুঁকিগুলি ব্যক্তিকে হতাশা, উদ্বেগ এবং সমস্যায়ুক্ত প্রতিক্রিয়াশীল আচরণ করার দিকে ধাবিত করে। সমস্যায়ুক্ত প্রতিক্রিয়াশীল আচরণের মধ্যে রয়েছে তীব্র প্রথাগত ধারণা, আত্ম-উদ্দীপনা নিজের বা কোন বস্তু বা অন্য ব্যক্তির প্রতি আগ্রাসীমূলক ব্যবহার অথবা সম্পূর্ণ বিপরীত আচরণ

দীর্ঘ সময় শারীরিক এবং ক্রীড়ামূলক কার্যকলাপ থেকে বিচ্ছিন্ন থাকার ফলে তা ব্যক্তির ওজন এবং বিপাক ক্রিয়ার উপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে, যা কিনা নির্দিষ্ট কিছু রোগের বিকাশ এবং বৃদ্ধির জন্য ঝুঁকির কারণ।



## Counteracting the risks associated with drastic changes in everyday living places and lifestyles

(প্রতিদিনের বাসস্থান এবং জীবনধারাতে গুরুতর পরিবর্তনের সাথে যুক্ত ঝুঁকির বিরুদ্ধে লড়াই করা)

COVID-19এর জরুরী অবস্থার কারণে সৃষ্ট পরিবর্তনের সাথে বুদ্ধি প্রতিবন্ধী এবং অটিজম বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন ব্যক্তিদের কে খাপ খাওয়ানো সর্বোত্তম উপায় হলো ধীরে ধীরে রুটিন কে প্রতিস্থাপন করা। রুটিনের সেই জায়গাগুলো পরিবর্তন করা যা নতুন রুটিনের সাথে রক্ষণাবেক্ষণ করা যাবে না। নতুন রুটিনে ঘরের জায়গা এবং ব্যক্তির মনের চাহিদার কে প্রাধান্য দিয়ে দিনের বেলায় জন্য বিভিন্ন কার্যাবলির পরিকল্পনা করা। নিধারিত স্থানটি উল্লেখযোগ্যভাবে সীমাবদ্ধ হতে পারে (নিজের বাড়ির), এবং এর অর্থ এটি সীমাবদ্ধ স্থানেও কিছু অংশকে আলাদা করার চেষ্টা করা যাতে তারা একটি নির্দিষ্ট ঘটনা বা ক্রিয়াকলাপের সাথে যুক্ত হতে পারে:

এটি হতে পারে একজন ব্যক্তির পক্ষে সকালে কম্পিউটারে কিছুটা সময় কাটাতে পারেন, তারপরে কোনও পরিচর্যাকারীর সাথে মধ্যাহ্নভোজ প্রস্তুত করার জন্য রান্নাঘরে চলে যেতে পারে এবং দুপুরের খাবারের পরে বিশ্রাম নিতে সক্ষম হবেন অন্যান্য অনেকের মতো অবশ্যই নির্ধারিত সময়সূচী ছাড়া।

নীচে, কিছু সহায়ক ক্রিয়াকলাপগুলি প্রতিদিনের বাসস্থান এবং জীবনধারাতে গুরুতর পরিবর্তনের সাথে যুক্ত ঝুঁকি হ্রাস করণে কিছু উপকারী কার্যক্রমের তালিকা দেয়া হলো:

- ✓ বুদ্ধি প্রতিবন্ধী এবং অটিজম বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন ব্যক্তিদের সচল রাখার জন্য পুনরায় পরিকল্পনার মাধ্যমে প্রাত্যহিক রুটিনে পরিবর্তন করা। প্রাত্যহিক রুটিনে বৃত্তিমূলক, শারীরিক সঞ্জালন এবং বিনোদনমূলক এমন কিছু ক্রিয়াকলাপ যেমন- নিজেই যত্ন, ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি, পোষা প্রাণির যত্ন নেয়া বা ব্যায়াম করা ইত্যাদি) অন্তর্ভুক্ত করা যেন তা বাড়িতে পরিচালনা করা যায়।
- ✓ "ভিজুয়াল এজেন্ডা" ব্যবহার করা ইমেজ, অঙ্কন বা লিখিত বার্তাগুলির ক্রমগুলি অন্তর্ভুক্ত করে, দিনের মধ্যে কী ঘটবে তা আগে থেকেই বোঝানো যায়; অন্যান্য ভিজুয়াল এইডস, যেমন ব্যক্তিগতকৃত ক্যালেন্ডারগুলি এক সপ্তাহের পরিকল্পনার জন্য ব্যবহৃত হতে পারে;
- ✓ সম্ভব পরিমাণে একটি নিত্যদিনের রুটিনবজায় রাখা, (উদাঃ একই সময়ে অ্যালার্ম ঘড়ি, প্রাতঃরাশ, ডেস্ক বা কাজের টেবিলে ক্রিয়াকলাপ, শিথিলকরণ, মধ্যাহ্নভোজন, কোনও ডেস্ক বা কাজের টেবিলে ক্রিয়াকলাপ, শিথিলকরণ এবং ডিনার);
- ✓ বুদ্ধি প্রতিবন্ধী এবং অটিজম বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন ব্যক্তিদের সক্রিয় হওয়ার জন্য অনুপ্রাণিত করতে তাদেরকে পরিকল্পনার প্রক্রিয়ার সাথে জড়িত করা উচিত;

- ✓ বুদ্ধি প্রতিবন্ধী এবং অটিজম বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন ব্যক্তির পরিচিত ব্যক্তির কে কোথায় আছেন তা জেনে রাখা তার জন্য একটি কার্যকরী এবং আশ্বাসজনক হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, স্পষ্ট করে বলুন, যে বোন তাকে প্রতি সপ্তাহে সিনেমাতে নিয়ে যেতে আসছিল এখন তার প্রয়োজন নিজের বাড়িতে থাকা; এছাড়াও ভিডিও কলের মাধ্যমে এই বার্তাগুলিকে আরও শক্তিশালী করতে পারা যায় এবং বুদ্ধি প্রতিবন্ধী এবং অটিজম বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন ব্যক্তিকে আশ্বস্ত করতে তা সহায়তা করতে পারে;
- ✓ বুদ্ধি প্রতিবন্ধী এবং অটিজম বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন ব্যক্তির সমস্যা যুক্ত আচরণ কোনভাবেই নিয়ন্ত্রণ না করতে পারলে, একজন বিশেষজ্ঞের সাথে দেখা করা - তিনি হয়ত একটি নতুন ওষুধ নির্দেশ করতে পারেন বা ইতিমধ্যে নেওয়া কোন ওষুধ গ্রহণের মাত্রা বাড়িয়ে দিতে পারেন।

### Protective environments (প্রতিরক্ষামূলক পরিবেশ)

কোভিড-১৯ মহামারী চলাকালীন সম্প্রদায়ের দুর্বলতা ও বিপদগ্রস্ততার চেয়ে বরং সম্প্রদায়ের শক্তি এবং সম্পদশীলতার দিকে জোরালোভাবে দৃষ্টি দেয়া উচিত। বিদ্যমান সম্পদ এবং শক্তি কে রক্ষা ও ব্যবহারের জন্য নিরাপদ ও সুরক্ষিত পরিবেশ সৃষ্টি করা বা বজায় রাখার চেষ্টা করা। এক্ষেত্রে প্রত্যেক দায়িত্বপালনকারী এবং সম্প্রদায়ের উচিত এটি নিশ্চিত করা যে গৃহিত সকল পদক্ষেপই যেন সার্বিক মঙ্গল কে রক্ষা ও প্রচার করে।

সমস্ত পদক্ষেপগুলি মনোবৈজ্ঞানিক নীতি দ্বারা উদ্বুদ্ধ হওয়া উচিত, যেমন আশা, সুরক্ষা, শান্ত, নৈতিকতা, সম্মান এবং ব্যক্তি এবং সম্প্রদায়ের মধ্যে পারস্পরিক সম্মতি। জনগণের সর্বাধিক ঝুঁকিপূর্ণ উপগোষ্ঠী যেমন শিশু, প্রতিবন্ধী ব্যক্তি, বৃদ্ধ, অনাক্রম্যক্ত, গুরুতর দীর্ঘস্থায়ী রোগে আক্রান্ত ব্যক্তি, বৈষম্যের শিকারও প্রান্তিক মানুষদের সুরক্ষার দিকে বিশেষ মনোযোগ দেওয়া উচিত।

সম্প্রদায়ের মধ্যে যে লোকেরা চিন্তিত বা দগ্ধিত বোধ করছে তাদের কে সহায়তা করার জন্য টোল ফ্রি টেলিফোন নম্বরগুলি কার্যকরী ব্যবস্থা হিসেবে কাজ করতে পারে। যথাযথ ভাবে কাজ করতে এবং কলকারীদেরকে অযৌক্তিক ক্ষতি থেকে এড়াতে কর্মী / স্বেচ্ছাসেবীদের প্রশিক্ষণ, তদারকি এবং কোভিড-১৯ প্রাদুর্ভাব সম্পর্কিত আধুনিক তথ্য সম্পর্কে অবগত আছে কিনা তা গুরুত্ব সহকারে নিশ্চিত করতে হবে। সামাজিক মিডিয়া এবং অন্যান্য প্রযুক্তিগুলো (যেমন: ওয়েচ্যাট, হোয়াটসঅ্যাপ) বিচ্ছিন্ন মানুষের জন্য সহায়ক গ্রুপ প্রতিষ্ঠা করতে / সামাজিক সমর্থন পেতে ব্যবহার করা যেতে পারে।

## Recommendations for caregivers (পরিচর্যাকারীদের জন্য সুপারিশ)

বুদ্ধি প্রতিবন্ধী এবং অটিজম বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন ব্যক্তিদের প্রাথমিক পরিচর্যাকারী ব্যক্তিদের জন্য এখানে কিছু নির্দেশনা রইল। এর মধ্যেকিছু ছোটশিশু এবং কিশোর-কিশোরীদের জন্য আরও কার্যকর হতে পারে, আবার অন্যান্য গুলো প্রাপ্তবয়স্কদের ক্ষেত্রে বেশি প্রযোজ্য হতে পারে।

- ✓ বুদ্ধি প্রতিবন্ধী এবং অটিজম বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন ব্যক্তিকে ভয় এবং দুঃখের মতো বিরক্তিকর অনুভূতি প্রকাশের ইতিবাচক উপায়গুলি খুঁজে পেতে সহায়তা করুন। প্রত্যেকের অনুভূতি প্রকাশ করার নিজস্ব পদ্ধতি রয়েছে। কখনও কখনও সৃজনশীল ক্রিয়াকলাপের অনুশীলন যেমন খেলা এবং চিত্রঅঙ্কন এই প্রক্রিয়াটিকে পরিচালনা করতে পারে। অনেক বুদ্ধি প্রতিবন্ধী বা অটিজম বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন ব্যক্তি নিরাপদ এবং সহায়ক পরিবেশে তাদের বিরক্তিকর অনুভূতি প্রকাশ করতে এবং যোগাযোগ করতে পারলে স্বস্তি বোধ করেন।
- ✓ কী ঘটছে সে সম্পর্কে সহজ তথ্য এবং সহজ ভাষায় সংক্রমণের ঝুঁকি হ্রাস করার বিষয়ে পরিষ্কার তথ্য বিনিময় করুন। প্রতিটি সময়প্রয়োজনীয় তথ্যের পুনরাবৃত্তি করুন। নির্দেশাবলী স্পষ্টভাবে, সংক্ষিপ্তভাবে, শ্রদ্ধার সাথে এবং ধৈর্য সহকারে জানাতে হবে এবং লিখিত আকারে বা চিত্রের মাধ্যমে প্রদর্শিত হওয়া উচিত। তথ্য সরবরাহের জন্য পরিবার এবং অন্যান্য সহায়তা নেটওয়ার্কগুলিকে যুক্ত করুন।
- ✓ বুদ্ধি প্রতিবন্ধী এবং অটিজম বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন ব্যক্তিকে প্রশিক্ষণের অধিবেশনগুলির মাধ্যমে প্রস্তাবিত স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলনগুলি শেখানো এবং প্রয়োজনে শারীরিক বা মৌখিক ভাবে সহায়তা করুন। এছাড়াও যদি সম্ভব হয় বুদ্ধি প্রতিবন্ধী এবং অটিজম বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন ব্যক্তিকে নির্দেশমূলক ভিডিও বা চিত্র-যোগাযোগের পদ্ধতি ব্যবহার করে তথ্য ও নির্দেশনা প্রদান করা। লক্ষ্য রাখতে হবে যেন এই সকল কার্যাবলি তার আচরণে অবিচ্ছিন্নতা বৃদ্ধিতে ইতিবাচকভাবে কাজ করে। দৃঢ়তার ভাবে প্রয়োগ করা (বাস্তব তৃপ্তি, সামাজিক তৃপ্তি, ইত্যাদি) গুরুত্বপূর্ণ।
- ✓ যদি এটি সন্তানদের পক্ষে নিরাপদ হিসাবে বিবেচিত হয় তবে শিশুদেরকে তাদের বাবা-মা এবং তাদের পরিবারের নিকটে রাখুন এবং যতদূর সম্ভব, শিশুদের তাদের স্বাভাবিক পরিচর্যাকারী থেকে আলাদা করা এড়িয়ে চলুন। তবে সংক্রমণ রোধে সর্বদা অগ্রাধিকার দেওয়া উচিত। যদি পরিস্থিতি নিরাপদ না হয় তবে পরিচর্যাকারী এবং বাচ্চাদের মধ্যে শারীরিক সংস্পর্শ স্থগিত করা উচিত। যদি কোনও শিশুকে তার প্রাথমিক তত্ত্বাবধায়ক বা নার্সিং কর্মীদের থেকে পৃথক করা প্রয়োজন, তাহলে নিশ্চিত করুন যে পর্যাপ্ত এবং অবিচ্ছিন্ন বিকল্প যত্নের রয়েছে। এছাড়াও বিচ্ছিন্ন হওয়ার সময়কালে বাবা-মা এবং পরিচর্যাকারীদের সাথে নিয়মিত যোগাযোগ রয়েছে তা নিশ্চিত করুন, উদাহরণস্বরূপ, রুটিন অনুসারে দিনের মধ্যে দুই বার ফোন বা ভিডিও কলের মাধ্যমে বা অন্যান্য বয়স-উপযুক্ত যোগাযোগের মাধ্যমে (যেমন, সন্তানের বয়স অনুসারে সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম)
- ✓ প্রতিদিনের জীবনে পারিবারিক রুটিন যথাসম্ভব বজায় রাখুন, বিশেষত শিশুরা ঘরে থাকলে। বাচ্চাদের জন্য বয়স-উপযুক্ত ক্রিয়াকলাপ সরবরাহ করুন। যতদূর সম্ভব,

পরিবারের মধ্যে থাকলেও বাচ্চাদের অন্যদের সাথে খেলা এবং কথা বলাচালিয়ে যেতে উত্সাহ দিন

- ✓ মানসিক চাপ এবং সঙ্কটের সময়কালে সাধারণত শিশুরা পিতামাতার ঘনিষ্ঠতা আরও লাভ করতে চায় এবং অধিক আবদার করে। আপনার শিশুর সাথে সৎ এবং বয়স-উপযুক্ত তথ্য দিয়েকোভিড -১৯ জরুরি সম্পর্কে আলোচনা করার পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে। আপনার বাচ্চাদের যদি সন্দেহ থাকে তবে তাদের ভয়কে হ্রাস করার জন্য তাদের সাথে কথা বলাই ভাল। বাচ্চারা কঠিন সময়ে তাদের আবেগকে কীভাবে মোকাবেলা করতে পারে সে সম্পর্কে পরামর্শ পেতে বড়দের আচরণ এবং আবেগগুলি পর্যবেক্ষণ করবে।
- ✓ বয়স্ক প্রাপ্তবয়স্করা, বিশেষত বিচ্ছিন্ন রয়েছে এবং স্মৃতি মনে রাখতে পারে না তারা মহামারী / কোয়ারান্টাইন চলাকালীন আরও উদ্বেগ, ত্রুটি, চাপযুক্ত, উত্তেজিত হতে পারে। তারা যেন অনানুষ্ঠানিক নেটওয়ার্কগুলি (পরিবার) এবং স্বাস্থ্যসেবা কর্মীদের দ্বারা থেকে ব্যবহারিক এবং মানসিক সমর্থন পায় তার জন্য দৃঢ় ভাবে সুপারিশ করা হচ্ছে।
- ✓ সর্বদা স্বাস্থ্যবিধি এবং পৃথক সুরক্ষার নিয়মকে সম্মান করা।
- ✓ কোভিড -১৯ মহামারীর মোকাবেলায় দক্ষ, অভিজ্ঞ এবং সবল প্রবীণদেরকে তার সমবয়সীদের জন্য মেন্টর/ প্রশিক্ষক হওয়ার জন্য উদ্বুদ্ধ করা।
- ✓ কোভিড -১৯ মহামারীর মোকাবেলায় দক্ষ, অভিজ্ঞ এবং সবল প্রবীণদেরকে তার সমবয়সীদের জন্য মেন্টর/ প্রশিক্ষক হওয়ার জন্য উদ্বুদ্ধ করা। প্রকৃতপক্ষে, আইডি / এএসডি আক্রান্ত ব্যক্তির অবিচ্ছিন্ন পরিচালনা এবং যত্ন তত্ত্বাবধায়ক burn-out হতে পারে, বিশেষত নিবিড় এবং অবিচ্ছিন্ন সমস্যায়ুক্ত আচরণের ক্ষেত্রে। পরিচর্যা কারির ক্লান্তি পুরো পরিবার এবং / বা যত্ন ব্যবস্থায় নেতিবাচক প্রভাব ফেলে।
- ✓ উপসর্গ যুক্ত ব্যক্তিদের যার জন্য নির্দিষ্ট নির্দেশিকা তৈরি করা হয়েছে (যেমন প্রদারউইলি সিড্রোম), তাদের পরিচর্যা কারীদেরকে অভিজ্ঞ পেশাদারদের সাথে পরামর্শ করার জন্য দৃঢ় ভাবে সুপারিশ করা হচ্ছে যাতে করে সাম্প্রতিক প্রয়োজনীয়তাকে বিবেচনা করে একই রকম নির্দেশিকা তৈরি করা হয়।

## REFERENCES

- ANFFAS. Coronavirus, 10 easy-to-read tips!  
<http://www.anffas.net/it/news/13922/coronavirus-10-consigli-in-facile-da-leggere/> (l.a. 3/22/20)
- Global Down Syndrome Foundation. Statement by Global on COVID-19 Coronavirus. <https://www.globaldownsyndrome.org/global-statement-COVID-19/> (l.a. 3/22/20)
- Italian Government, Office for Policies in favour of People with Disabilities. Coronavirus: note from the Office for Disabilities to the Civil Protection Department. 23 February 2020. <http://disabilita.governo.it/it/notizie/coronavirus-nota-dellufficio-disabilita-al-dipartimento-di-protezione-civile/>
- Inter-Agency Standing Committee (IASC) Reference Group on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Situations. Brief note on the treatment of mental health and psychosocial aspects of the COVID 19 outbreak - version 1.0. IASC Reference Group MHPSS, 2020.
- Ministry of Health. New coronavirus. <http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus> (l.a. 3/22/20)
- Open group. Coronavirus in alternative, increasing communication.

Ò... e quindi uscimmo a riveder le stelle" ("... and thence we came forth to see again the stars")Dante Alighieri, Inferno XXXIV, 139