

## I-MASK+

কোভিড-19-এর জন্য আই-মাস্ক+ প্রফিল্যাক্সিস এবং শুরুতেই হাসপাতালের বাইরে রোগীর চিকিৎসার রীতি

প্রফিল্যাক্সিস রীতি বা প্রোটোকল	
আইভারমেক্টিন*	<b>উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ ব্যক্তির জন্য প্রফিল্যাক্সিস</b> 0.2 mg/kg প্রতি মাত্রা (খাওয়ার সময় বা খাওয়ার পরে) – দিনে এক ডোজ, 48 ঘণ্টা পর পুনরাবৃত্তি করুন, তারপর সপ্তাহে একটি ডোজ** <b>কোভিড-19 প্রকাশ পরবর্তী প্রফিল্যাক্সিস***</b> 0.2 mg/kg প্রতি মাত্রা (খাওয়ার সময় বা খাওয়ার পরে) – আজকে একটি মাত্রা, 2তীয় মাত্রাটি 48 ঘণ্টায়**
ভিটামিন ডি3	প্রতিদিন 1,000–3,000 আইইউ
ভিটামিন সি	500–1,000 mg দিনে দুবার করে
কিওরসেটিন	প্রতিদিন 250 মিলিগ্রাম
জিঙ্ক	30–40mg/দিন
মেলাটোনিন	শোওয়ার আগে 6 মিলিগ্রাম (ঝিমুনি আসে)

শুরুতেই হাসপাতালের বাইরে চিকিৎসার রীতি****	
আইভারমেক্টিন* (Ivermectin)	0.2–0.4 mg/kg প্রতি মাত্রা (খাওয়ার সময় বা খাওয়ার পরে) – প্রতিদিন এক ডোজ, 5 দিন বা সুস্থ না হওয়া পর্যন্ত সেবন করুন** কড়া ডোজ নিন যদি: 1) যেখানে ভয়াবহ ভেরিয়েন্ট আছে; 2) চিকিৎসা শুরু হয়েছে বা উপসর্গ দেখা দেওয়ার 5 দিন পর বা পালমোনারি (ফুসফুস সংক্রান্ত) পর্যায়ে; বা 3) একাধিক কোমর্বিডিটি (রোগ)/ঝুঁকির কারণ রয়েছে।
ফ্লুবক্সামিন (Fluvoxamine)	50 মিগ্রা দিনে দুই বার 10–14 দিনের জন্য Ivermectin (আইভারমেক্টিন) সেবন করুন যদি: 1) ivermectin (আইভারমেক্টিন) সেবন করার 2 দিন পরে অবস্থার তেমন কোনো পরিবর্তন না হলে; 2) যেখানে ভয়াবহ ভেরিয়েন্ট আছে; 3) চিকিৎসা শুরু হয়েছে বা উপসর্গ দেখা দেওয়ার 5 দিন পর বা পালমোনারি (ফুসফুস সংক্রান্ত) পর্যায়ে; বা 4) একাধিক কোমর্বিডিটি (রোগ)/ঝুঁকির কারণ রয়েছে। রোগী যদি আগে থেকেই SSRI জাতীয় ঔষধ সেবন করে থাকেন, তাহলে Fluvoxamine (ফ্লুবক্সামিন) সেবন করবেন না।
নাসোফেরেঞ্জিয়াল স্যানিটেশন	প্রতিদিন 3 বার এসেনশিয়াল অয়েল বাস্প আকারে নাক দিয়ে টানুন (অর্থাৎ ভাপো-রাব) এবং/অথবা Chlorhexidine/Benzylamine (ক্লোরহেক্সিডিন/বেনজিডামিন) মাউথওয়াশ গার্গল করতে হবে এবং Betadine (বিটাডিন) নেজাল স্প্রে দিয়ে দিনে 2–3 বার স্প্রে করুন
ভিটামিন ডি3	প্রতিদিন 4,000 আইইউ
ভিটামিন সি	500–1,000 mg দিনে দুবার করে
কিওরসেটিন	প্রতিদিন দুবার 250 মিলিগ্রাম
জিঙ্ক	প্রতিদিন 100 মিলিগ্রাম
মেলাটোনিন	শোওয়ার আগে 10 মিলিগ্রাম (ঝিমুনি আসে)
অ্যাসপিট্রিন	প্রতিদিন 325 মিলিগ্রাম (বিপরীত না ঘটে থাকলে)
পালস অক্সিমিটার	অক্সিজেন স্যাটুরেশনের উপর নজর রাখার সুপারিশ করা হয় (নির্দেশের জন্য অনুগ্রহ করে এই ফাইলটির 2 নম্বর পৃষ্ঠা দেখুন)

নতুন ঔষধ এবং COVID-19 এর প্রতিরোধ ও চিকিৎসার উন্নতির সংক্ষিপ্তসার জন্য, দয়া করে [flccc.net/optional-medicines](http://flccc.net/optional-medicines) দেখুন

- \* আরও বৈজ্ঞানিক গবেষণার সাথে সাথে এই ডোজটি আপডেট করা হতে পারে।
- \*\* গর্ভাবস্থায় আইভারমেক্টিনের নিরাপত্তা প্রতিষ্ঠিত হয়নি। ব্যবহার করার পূর্বে প্রদানকর্তার সঙ্গে উপকার বনাম ঝুঁকি সম্বন্ধে আলোচনা করতে হবে, বিশেষ করে 1ম ট্রাইমেস্টারে।
- \*\*\* পরিবারের কোনো সদস্য যদি কোভিড-19 পজিটিভ হয়, অথবা আপনাকে যদি কোনো মাস্ক না পরে কোভিড-19 পজিটিভ রোগীর সংস্পর্শে দীর্ঘক্ষণ থাকতে হয় তাহলে তা ব্যবহার করার জন্য।
- \*\*\*\* বিলম্ব পর্যায়ে জন্য - হাসপাতালে ভর্তি রোগীদের জন্য - [www.flccc.net](http://www.flccc.net)-এ এফএলসিসি'র ম্যাথ+ কোভিড-19-এর হাসপাতালে চিকিৎসার প্রোটোকল দেখুন

অনুগ্রহ করে এই নথির পৃষ্ঠা 2-এ আমাদের দাবি অস্বীকার এবং আরও তথ্য দেখে নিন।

এফএলসিসি অ্যালায়েন্স, আই-মাস্ক + প্রফিল্যাক্সিস ও কোভিড-19'র জন্য শুরুতেই হাসপাতালের বাইরে চিকিৎসার প্রোটোকল ও ম্যাথ + কোভিড-19'র হাসপাতালে চিকিৎসার প্রোটোকলের উপর আপডেট, রেকারেন্ড ও তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে আমাদের ওয়েবসাইট দেখুন।

### আচরণগত প্রোফাইল্যাক্সিস



#### মাস্ক পরুন

পরিবারের বাইরের লোকের সাথে ঘরের মধ্যে থাকার সময় অবশ্যই কাপড়ের, সার্জিকাল বা এন 95 (ভালু হাড়া) পরতেই হবে।

কোনো বন্ধ, কম বাতাস চলাচল করে এমন জায়গায় পরিবারের বাইরের লোকের সাথে দীর্ঘক্ষণ সংস্পর্শে থাকার সময় অবশ্যই এন 95 (ভালু হাড়া) পরতে হবে।



#### দূরত্ব বজায় রাখুন

কোভিড-19 সঙ্কটের অবসান না হওয়া পর্যন্ত, আমাদের সুপারিশ হলো জনবহুল জায়গায় আপনার নিজের পরিবারের নয় এমন লোকের থেকে সর্বনিম্ন 2 মি / 6 ফুট দূরত্ব বজায় রাখুন।



#### হাত ধুয়ে নিন

আমরা সুপারিশ করি, ঘরের বাইরে (শপিং মল, সাবওয়ে প্রভৃতি) থাকার সময় ও সেখান থেকে ফেরার পর অবশ্যই যথাযথভাবে হাত পরিষ্কার করুন (সাবান দিয়ে 20-30 সেকেন্ড ধরে) অথবা এই সময়ের মাঝে হাতের একটা জীবাণুনাশক ব্যবহার করুন।

## I-MASK+

কোভিড-19-এর জন্য আই-মাস্ক+ প্রফিল্যাক্সিস এবং শুরুতেই হাসপাতালের বাইরে রোগীর চিকিৎসার রীতি

### আইভারমেক্টিন

ক্লিনিকাল ট্রায়ালের সংক্ষিপ্তসার  
কোভিড-19-এ আইভারমেক্টিনের জন্য  
তথ্যপ্রমাণ

প্রোফিল্যাক্সিস ও কোভিড-19'র চিকিৎসায় আইভারমেক্টিন ডোজের  
জন্য শরীরের ওজন রূপান্তর (kg/lb)

আইভারমেক্টিন, একটি পরজীবী-বিরোধী ওষুধ যার আবিষ্কারক 2015 সালের নোবেল পুরস্কার জিতেছে, পরীক্ষাগারের গবেষণায় এটি অত্যন্ত শক্তিশালী, অ্যান্টি-ভাইরাল এবং অ্যান্টি-ইনফ্লেমেটরি বৈশিষ্ট্যযুক্ত হিসেবে প্রমাণিত। গত 4 মাসে, বিশ্বজুড়ে একাধিক সেন্টার ও দেশে অসংখ্য, নিয়ন্ত্রিত ক্লিনিকাল ট্রায়ালগুলি আইভারমেক্টিন দিয়ে কোভিড-19 রোগীর চিকিৎসায় সামঞ্জস্যপূর্ণ, বড় রকমের উন্নতি নজর করা গেছে। এই উল্লেখিত ট্রায়ালগুলির আমাদের বিস্তৃত বৈজ্ঞানিক পর্যালোচনা পাওয়া যাবে:

[www.flccc.net/flccc-ivermectin-in-the-prophylaxis-and-treatment-of-covid-19/](http://www.flccc.net/flccc-ivermectin-in-the-prophylaxis-and-treatment-of-covid-19/).

দ্রুত দেখার জন্য, আইভারমেক্টিনের উপর আমাদের পর্যালোচনার এক পৃষ্ঠায় একা সংক্ষিপ্তসার পাওয়া যাবে:

[www.flccc.net/one-page-summary-of-the-clinical-trials-evidence-for-ivermectin-in-covid-19/](http://www.flccc.net/one-page-summary-of-the-clinical-trials-evidence-for-ivermectin-in-covid-19/)

শরীরের ওজন রূপান্তর (1 kg ≈ 2.2 lbs) (ওজনের পরিসরের উপরের প্রান্ত হিসেবে ডোজ গণনা করা হয়)		ডোজ 0.2 mg/kg ≈ 0.09 mg/lb (প্রতি ট্যাবলেট = 3 মিলিগ্রাম; উপরের অর্ধেক ট্যাবলেটের কাছাকাছিতে ডোজ হিসেব করা হয়)	
70–90 lb	32–40 kg	8 mg	(3 ট্যাবলেট = 9 mg)
91–110 lb	41–50 kg	10 mg	(3,5 ট্যাবলেট)
111–130 lb	51–59 kg	12 mg	(4 ট্যাবলেট)
131–150 lb	60–68 kg	13,5 mg	(4,5 ট্যাবলেট)
151–170 lb	69–77 kg	15 mg	(5 ট্যাবলেট)
171–190 lb	78–86 kg	16 mg	(5,5 ট্যাবলেট)
191–210 lb	87–95 kg	18 mg	(6 ট্যাবলেট)
211–230 lb	96–104 kg	20 mg	(7 ট্যাবলেট = 21 mg)
231–250 lb	105–113 kg	22 mg	(7,5 ট্যাবলেট = 22,5 mg)
251–270 lb	114–122 kg	24 mg	(8 ট্যাবলেট)
271–290 lb	123–131 kg	26 mg	(9 ট্যাবলেট = 27 mg)
291–310 lb	132–140 kg	28 mg	(9,5 ট্যাবলেট = 28,5 mg)

mg = মিলিগ্রাম; kg = কেজি; lb = পাউন্ড

### পালস অক্সিমিটার (ব্যবহারের নির্দেশ)

উপসর্গ থাকা রুগীদের মধ্যে, হোম পালস অক্সিমিটারের সঙ্গে নজর রাখার সুপারিশ করা হয় (উপসর্গহীন হাইপক্সিয়ার কারণে)। হোম পালস অক্সিমিটারের সীমাবদ্ধতাগুলি চিহ্নিত করতে হবে এবং বৈধকৃত যন্ত্র বেছে নেওয়া উচিত। সারা দিন ধরে, একাধিক রিডিং নিতে হবে এবং স্তর পড়তে থাকলে সেটিকে একটি খারাপ সংকেত হিসেবে ধরতে হবে। ভূমিরেখা অথবা অ্যাক্সুলেটরি ডিস্যাচুরেশন < 94% হলে শিগগিরি হাসপাতালে ভর্তি হওয়া উচিত। নিম্নলিখিত দিশানির্দেশের পরামর্শ দেওয়া হয়:

- তর্জনী অথবা মধ্যমা আঙুল ব্যবহার করুন; পায়ের আঙুল বা কানের লতি ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন
- শুধুমাত্র জোরালো পালস সিগনালের সঙ্গে সম্পৃক্ত মানগুলি স্বীকার করুন
- সবথেকে সাধারণ মানগুলি শনাক্ত করার জন্য রিডিংগুলিকে 30–60 সেকেন্ড ধরে পর্যবেক্ষণ করুন
- যেই আঙুলে পরিমাপগুলো নেওয়া হচ্ছে, সেখান থেকে নেলপালিশ অপসারণ করুন
- পরিমাপ করার আগে খুব বেশি গরম বা ঠাণ্ডা

### দাবি পরিত্যাগ

কোভিড-19'র আই-মাস্ক + প্রোফিলাক্সিস এবং শুরুতেই হাসপাতালের বাইরে চিকিৎসার প্রোটোকল এবং ম্যাথ + কোভিড-19'র হাসপাতালে চিকিৎসার প্রোটোকল শুধুমাত্র কোভিড-19'র সম্ভাব্য উপকারী চিকিৎসা সম্পর্কে শিক্ষামূলক উদ্দেশ্যেই তৈরি। আপনি আমাদের ওয়েবসাইটে পড়েছেন এবং প্রকাশিত কোনো কিছুর কারণে পেশাদার চিকিৎসকের পরামর্শকে কখনোই অবহেলা করবেন না। এটি কোনও রোগীর ক্ষেত্রে পেশাদার চিকিৎসকের পরামর্শ, রোগ নির্ণয় বা চিকিৎসার কোনো বিকল্প হিসেবে বিবেচনা করার উদ্দেশ্যে তৈরি করা হয়নি। একজন ব্যক্তি রোগীর চিকিৎসার জন্য আপনার চিকিৎসক বা অন্যান্য যোগ্য স্বাস্থ্যপরিষেবা প্রদানকারীর বিবেচনার উপর আপনার নির্ভর করা উচিত। স্বাস্থ্য বা চিকিৎসা সম্পর্কে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে সে ব্যাপারে অবশ্যই তাঁদের পরামর্শ নিন।

আমাদের আই-মাস্ক + প্রোটোকলে আইভারমেক্টিন ব্যবহারের জন্য যুক্তি সহ ব্যাখ্যাকে সমর্থনকার প্রকাশিত ডেটার সংক্ষিপ্তসার [www.flccc.net/flccc-ivermectin-summary](http://www.flccc.net/flccc-ivermectin-summary) থেকে ডাউনলোড করা যায়