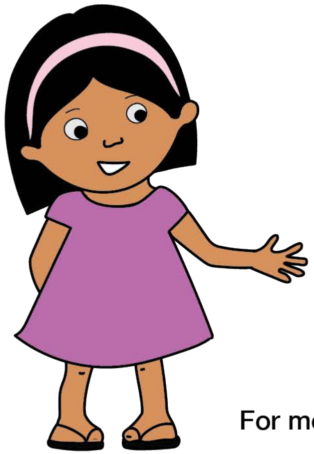
Publishing and distribution partner
University Press Limited



করোনা ভাইরাস থেকে
সুরক্ষায় আমাদের বসতির

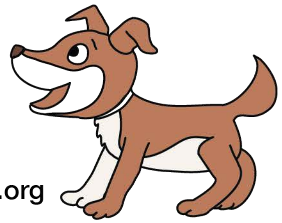
আলাদা ঘর

Isolation space

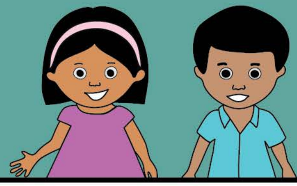
in our neighborhood to protect
ourselves from coronavirus

প্রথম ই-বুক সংস্করণ
আগষ্ট, ২০২০

First e-book edition
August, 2020



For more information, please visit pocaa.org



করোনা ভাইরাস থেকে সুরক্ষায় আমাদের বসতির আলাদা ঘর

Isolation space

in our neighborhood to protect
ourselves from coronavirus

platform of community action and architecture

পোকার একটি সামাজিক উদ্যোগ
A PublicAction by POCAA

দি ইউনিভার্সিটি প্রেস লিমিটেড
রেড ক্রিসেন্ট হাউস
৬১ মতিঝিল বাণিজ্যিক এলাকা
ঢাকা ১০০০, বাংলাদেশ
ফোন: (+৮৮০২) ৯৫৬৫৪৪১, ০১৯১৭৭৩৩৭৪১

E-mail: info@uplbooks.com.bd
Website: www.uplbooks.com

প্রথম ই-বুক প্রকাশ: আগষ্ট ২০২০

গ্রন্থস্বত্ব © প্যাটফর্ম অব কমিউনিটি অ্যাকশন এন্ড আর্কিটেকচার (পোকা)/
Platform of Community Action and Architecture (POCAA), ২০২০

বইয়ের সকল স্বত্ব পোকা কর্তৃক সংরক্ষিত ও প্রকাশক কর্তৃক আইনগত ব্যবস্থাপনার অধীন। বইটি 'ক্রিয়েটিভ কমন লাইসেন্স ৪.০'-এর আওতায় প্রকাশিত। অবাণিজ্যিক উদ্দেশ্যে এর কোনো অংশ বা সম্পূর্ণ অংশ পুনর্মুদ্রণ, ফটোকপি, রেকর্ডিং বা অন্য কোনো তথ্যসংরক্ষণ পদ্ধতিতে যান্ত্রিক অথবা ইলেকট্রনিক মাধ্যমে অনুলিপি করা এবং পরিবেশন করার জন্য নিম্নোক্ত শর্ত প্রযোজ্য হবে:
ক) বইয়ের কন্টেন্টের স্বত্বাধিকারী 'পোকা'র সুস্পষ্ট লিখিত উলেখ থাকতে হবে, খ) লিখিতভাবে প্রকাশক ও পোকা-কে অবহিত করতে হবে, গ) কন্টেন্টে কোন পরিবর্তন বা পরিবর্ধন করার আগে লিখিত অনুমতি নিতে হবে এবং পরিবর্তিত কন্টেন্টের দায় পরিবর্তকের হবে।

প্রচ্ছদ ও অলংকরণ: প্যাটফর্ম অব কমিউনিটি অ্যাকশন এন্ড আর্কিটেকচার (পোকা)

ISBN 978 984 506 509 2

প্রকাশনা ও পরিবেশন সহযোগী: দি ইউনিভার্সিটি প্রেস লিমিটেড, রেড ক্রিসেন্ট হাউস,
৬১ মতিঝিল বা/এ, ঢাকা।
টেক্সট লে-আউট ও টাইপসেট: 'পোকা'।

Publishing and distribution partner, The University Press Limited, Red Crescent House,
61 Motijheel Commercial Area, Dhaka-1000, Bangladesh.
Book design and typeset by POCAA.

করোনা ভাইরাস থেকে সুরক্ষায় আমাদের বসতির আলাদা ঘর

Isolation space

in our neighborhood to protect ourselves from coronavirus

DISCLAIMER

এখানে বলে রাখা জরুরি যে এই বইটি কোনও মতেই বিদ্যমান স্বাস্থ্যসেবা বা অবকাঠামো প্রতিস্থাপনের জন্য নয়। বরং এই সেবাগুলি যেখানে অনুপস্থিত বা দরিদ্র মানুষের নাগালের বাইরে, সেখানে কিছু তথ্য, বুদ্ধি ও কৌশল পৌঁছে দেওয়া, যাতে তারা নিজেরাই নিজেদের সমস্যার সমাধান করে নিতে পারেন।

DISCLAIMER

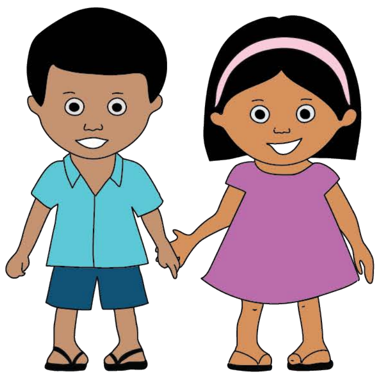
It must be noted that this booklet has not been created to replace the existing healthcare system or the infrastructure available, but as a means to provide support where these services are absent or beyond the reach of the poor, both socio-economically and physically.

The Story of “Alada Ghor” Initiative

“Alada Ghor”, which means “separate house” or “separate room” in Bangla, is a collaborative action that has been initiated by low-income communities, architects, public health specialists, students, and different professionals of Bangladesh working together. The aim of this initiative is to reach low-income communities through visuals and simple dialogues enabling easier communication. The awareness related content has been developed by adapting information from IEDCR, DGHS, icddr,b, WHO, and CDC. “Alada Ghor” is a Rapid Response Community Design where the communities and the professionals co-created the design of isolation spaces as a solution to COVID-19 pandemic for low-income high-density communities. During the lockdown, the initiative gradually discovered contextual solutions that evolved very organically through dialogues and conversations over phone with the women and men of different communities. Here, professionals and university students have acted as facilitators to organize people’s ideas and solutions into a booklet, also called “Alada Ghor”. Community builders, leaders, teenagers, and organizers have proactively participated in the process. It has opened a new way of working in the development field in the difficult time of COVID-19 when physical contact is limited. It again proves and reminds us to trust people to be able to help themselves and to trust that they can even do better when professionals are there to sincerely listen to their ideas!

This is an empowering process for both sides involved. It has been enlightening as the team could see through the eyes and hearts of the communities.

This is the story of Lota and Pata — two children of a fictitious low-income community, who curiously started a journey to learn about COVID-19. The story proceeds as they go to their parents, grandparents, community leaders, builders, doctors and architects. Their curiosity and enthusiasm have led them to find community-grown practical solutions to fight back COVID-19. The children here are the portrayal of the inquisitive architects who want to make themselves useful to low-income communities during the COVID-19 pandemic.



'আলাদা ঘর' উদ্যোগের কথা

'আলাদা ঘর' উদ্যোগটি কোভিড-১৯ বৈশ্বিক মহামারীর সময়ে স্বল্প আয়ের বসতির মানুষের সাথে মিলেমিশে স্থপতি, জনস্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞ, অন্যান্য পেশাজীবী ও ছাত্রছাত্রীদের মাধ্যমে শুরু হয়েছে। এই উদ্যোগটির উদ্দেশ্য হচ্ছে ছবি ও কথোপকথনের মাধ্যমে দরিদ্র ও স্বল্প আয়ের মানুষের কাছে সাবলীলভাবে কিছু তথ্য, বুদ্ধি ও কৌশল পৌঁছে দেওয়া। এই সচেতনতামূলক তথ্যগুলো আই.ই.ডি.সি.আর, ডি.জি.এইচ.এস, আই.সি.ডি.ডি.আর,বি, ডবিউ.এইচ.ও এবং সি.ডি.সি থেকে নিয়ে সহজভাবে উপস্থাপন করা হয়েছে। 'আলাদা ঘর' একটি র‍্যাপিড রেসপন্স কমিউনিটি ডিজাইন' প্রক্রিয়া যেখানে স্বল্প আয়ের মানুষ ও পেশাজীবীরা একসাথে মিলে কিছু সমাধান উপস্থাপন করেছে যাতে তাদের বসতির কোভিড-১৯ আক্রান্ত ব্যক্তিরা আলাদা বা পৃথক থেকেও সেবা নিতে পারে। কাজটি লকডাউনের মধ্যে বিভিন্ন শহরের দরিদ্র বসতির মানুষের সাথে ফোনালাপের মাধ্যমে এগিয়েছে এবং ধীরে ধীরে নতুন এক সমস্যার জন্যে নতুন ও উপযোগী সমাধানসমূহ বের হয়ে এসেছে। কোভিড-১৯ এর মত এমন ভিন্ন ধরনের দুর্যোগের সময় যখন সকলকেই শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখতে হচ্ছে তখন মানুষের উন্নয়নে পেশাজীবীরা সরাসরি কীভাবে কাজ করতে পারেন এই উদ্যোগ তার একটা পথ দেখিয়েছে। এর মাধ্যমে আবারও প্রমাণিত হল যে পেশাজীবীরা যদি দরিদ্র বসতির মানুষের কথা মন দিয়ে গভীরভাবে শোনেন ও বোঝেন তাহলে দরিদ্র মানুষরাই তাদের সমস্যার সমাধান দিতে পারেন। এই প্রক্রিয়ার মাধ্যমে উভয়েরই ক্ষমতায়ন ঘটে এবং সৃষ্টিশীল কাজের মাধ্যমে একে অপরের হৃদয়কে স্পর্শ করে।

এটি লতা ও পাতা নামের দুটি মিষ্টি শিশুর গল্প যারা শহরের দরিদ্র বসতিতে থাকে। তারা তাদের চারপাশে করোনা ভাইরাস নিয়ে কথা শুনেছে এবং এ বিষয়ে আরো জানতে খুবই আগ্রহী। তাদের এই জানতে চাওয়ার গল্প এগোতে থাকে তাদের মা-বাবা, চাচা, বসতির বয়স্ক মানুষ, মিস্ত্রী, ডাক্তার এবং স্থপতিদের সাথে কথা বলার মধ্য দিয়ে। তাদের জানার আগ্রহ এবং উৎসাহ বসতির মানুষদের থেকেই বাস্তবসম্মত নতুন নতুন সমাধানের পথ তৈরি করে। এখানে এই দুটি শিশু একদল স্থপতিরই প্রতিচ্ছবি যারা কোভিড-১৯ মহামারীর এই দুর্যোগে নিজেদের প্রশ্ন করেছে যে তারা কীভাবে দরিদ্র বসতির মানুষের উপকারে আসতে পারে।

Background and Objective of Alada Ghor Project

The “Alada Ghor” initiative is a set of scenarios and suggestions to assist especially marginalized communities in learning and practicing how to manage, build and maintain space related systems and behaviors to practice safe distancing, isolation and quarantine in order to stop the transmission of COVID-19 and stay healthy as a community.

Here, we define ‘community’ as a group of people and families who are:
1. Living in the same geographical area and sharing a common cause in that they are struggling to manage the COVID-19 pandemic because of a dire lack of necessary resources or management systems;
2. Sharing some physical spaces important for their day to day living, (for example, a common road, open spaces, school or market spaces) which increases the risk of transmission;
3. Sharing some intangible aspects such as history, occupation, relationships, challenges or capacities which give a general ground to connect on;
4. And last but not the least, sharing the willingness and the capacity to help themselves as a unit during a crisis through systematic planning and realization.

The journey of “Alada Ghor” started with a question — how can people in disadvantaged neighborhoods with low resources and living in densely populated areas maintain safe distance and isolation in this emergency situation created by the COVID-19 pandemic? We knew that the answer would be best found from the impacted communities themselves, and so we needed to co-create the solution with the community.

“Alada Ghor” is primarily about finding design and management solutions to space related problems, but before that, it is about how these systems can be figured out and practiced by a specific community itself. For this the community needs to be innovative in using whatever resources they have, such as different skills, and existing structures etc., and also believe in and harness the power of togetherness. We believe that each community is unique in terms of the resources, relationships and capacities they have. So, this project is only a set of suggestions which any community can take help from according to their need.

'আলাদা ঘর' প্রকল্পের প্রেক্ষাপট ও উদ্দেশ্য

'আলাদা ঘর' উদ্যোগটিতে পিছিয়ে পড়া কমিউনিটিগুলোর জন্য কোভিড-১৯ সংক্রমণ নিয়ন্ত্রণে কীভাবে নিরাপদ 'শারীরিক দূরত্ব' বজায় রাখা, প্রতিদিনের জীবনে 'আইসোলেশন' ও 'কোয়ারেন্টাইন' মেনে চলা, এবং সংক্রমিত ব্যক্তিদের অস্থায়ী বসবাসের জন্য আলাদা কাঠামো নির্মাণ করা যায় — এসব বিষয়ের উপর কিছু সহজ নির্দেশনা ও প্রস্তাবনা এই বইয়ে একত্র করা হয়েছে।

এখানে 'কমিউনিটি' বলতে আমরা বুঝি -
১) যারা একই জায়গায় (ভৌগোলিক স্থানে) বসবাস করছেন এবং কোভিড-১৯ সংক্রমণের সাথে লড়াইয়ের ক্ষেত্রে তথ্য, অভিজ্ঞতা বা সম্পদের অভাবে অসুবিধায় পড়ছেন,
২) দৈনন্দিন জীবনের বিভিন্ন কাজের জন্য যারা কিছু সম্পদ ও স্থান ভাগাভাগি করে ব্যবহার করছেন (যেমন, উঠান, কলপাড়, রাস্তা, বাজার, খোলা জায়গা ইত্যাদি) যার কারণে সংক্রমণের ঝুঁকি বেড়ে যায়,
৩) একই এলাকায় বসবাসের ফলে একেকটি মানুষ বা পরিবারের মধ্যে কিছু সাধারণ বৈশিষ্ট্য আছে - যেমন, একই ধরনের পেশা, নিজেদের মধ্যে সম্পর্ক বা যোগাযোগ, একই ধরনের প্রতিকূলতা বা দক্ষতা যা তাদেরকে একসাথে কাজ করার ও পরিকল্পনা করার জন্য উৎসাহিত করে, এবং
৪) সবচেয়ে জরুরি ব্যাপারটি হল, কমিউনিটি হিসেবে নিজেদের নেতৃত্বে যাদের প্রতিকূল পরিবেশ মোকাবিলা করার লক্ষ্যে দলবদ্ধভাবে কাজ করার ইচ্ছা রয়েছে।

এই উদ্যোগটির যাত্রা শুরু হয় একটি প্রশ্ন দিয়ে — পিছিয়ে পড়া কমিউনিটিগুলো ঘনবসতিপূর্ণ বসতিতে কীভাবে নিরাপদ শারীরিক দূরত্ব, আইসোলেশন বা কোয়ারেন্টাইনের মতো পদ্ধতিগুলো অনুসরণ করতে পারে? আমরা জানতাম এই প্রশ্নের সবচেয়ে ভালো উত্তর কমিউনিটির মধ্যে থেকেই আসা সম্ভব, এবং এই কারণেই কমিউনিটির সাথে সহ-সৃজন (co-creation) করা খুবই প্রয়োজন।

তাই 'আলাদা ঘর' উদ্যোগটি প্রাথমিক-ভাবে বসবাসের পরিবেশ ও স্থানগত সমস্যার সমাধান খোঁজার লক্ষ্যে শুরু হলেও এই প্রকল্পের অন্যতম বৈশিষ্ট্য হল, এই জরুরি সময়ে বাইরের সাহায্যের জন্য বসে না থেকে কমিউনিটি নিজেই কীভাবে তাদের বসতির বিদ্যমান সম্পদ ও দক্ষতা ব্যবহার করে স্বাস্থ্যবিষয়ক জরুরি সমস্যাগুলোর সমাধান করতে পারেন তা বোঝা। এর জন্য দরকার উদ্ভাবনী কাজ করার মনোভাব এবং সবাই মিলে কাজ করার শক্তিতে বিশ্বাস করা এবং সেই শক্তিকে সঠিকভাবে কাজে লাগানো। আমরা বিশ্বাস করি, প্রতিটি কমিউনিটি তাদের ক্ষমতা, পারস্পরিক সম্পর্ক ও সম্পদের দিক থেকে আলাদা ও একক। তাই আমরা আশা করি, যেকোনো কমিউনিটিই নিজের বাস্তব অবস্থা ও প্রয়োজনের উপর ভিত্তি করে এই বইটি থেকে সাহায্য নিতে পারবেন এবং উপকৃত হবেন।

Content

Page

1 What is Coronavirus / COVID-19? 1-12

2 What is isolation space? 13-36

2.1 Building a new isolation space 37-58

2.2 Building isolation space by converting empty/unused buildings 59-64

2.3 Building isolation space in a home 65-72

3 Guidelines for community 73-86

3.1 Who can be a caregiver? 87-90

4 Guidelines for patients 91-102

5 Guidelines for patient's family 103-110

6 Guidelines for caregiver 111-120

সূচি

পৃষ্ঠা

১ করোনা ভাইরাস/ কোভিড-১৯ কি? ১-১২

২ আলাদা ঘর কি? ১৩-৩৬

২.১ নতুন করে আলাদা ঘর তৈরি ৩৭-৫৮

২.২ খালি বা অব্যবহৃত ভবনে আলাদা ঘর তৈরি ৫৯-৬৪

২.৩ নিজ বাসায় আলাদা ঘর তৈরি ৬৫-৭২

৩ বসতির জন্য নিয়মাবলি ৭৩-৮৬

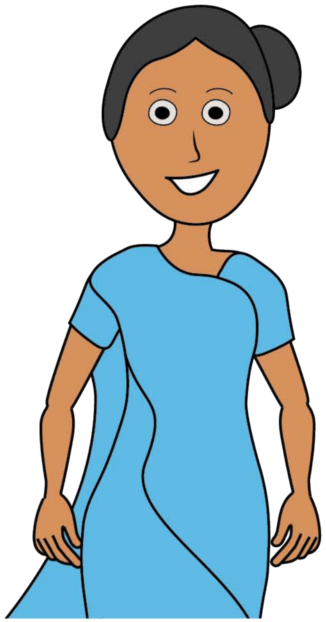
৩.১ কে হবে বসতি থেকে সেবাদানকারী? ৮৭-৯০

৪ রোগীর জন্য নিয়মাবলি ৯১-১০২

৫ রোগীর পরিবারের জন্য নিয়মাবলি ১০৩-১১০

৬ সেবাদানকারীর জন্য নিয়মাবলি ১১১-১২০

১

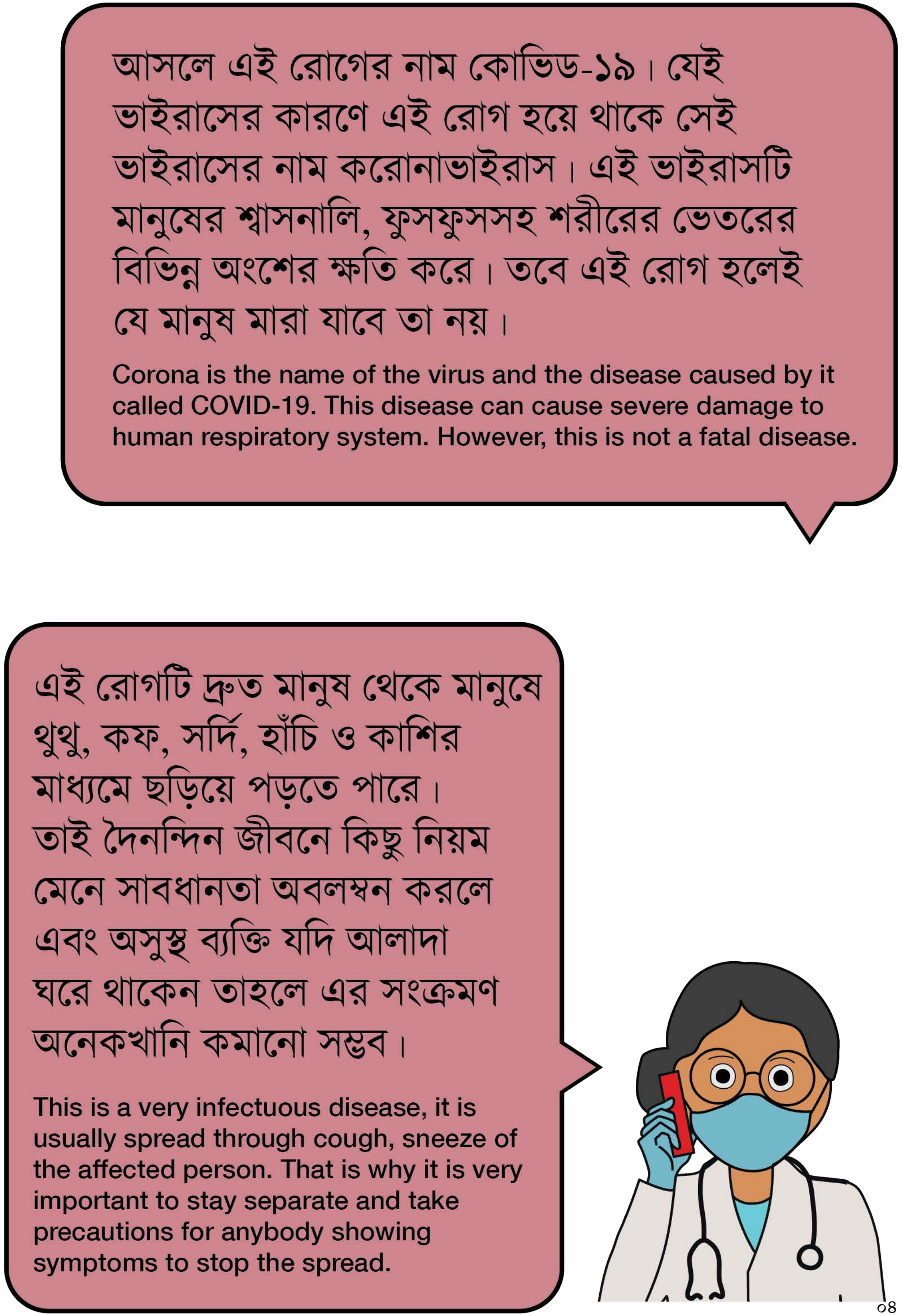


করোনা ভাইরাস/ কোভিড-১৯ কি?

1. What is Coronavirus / COVID-19?

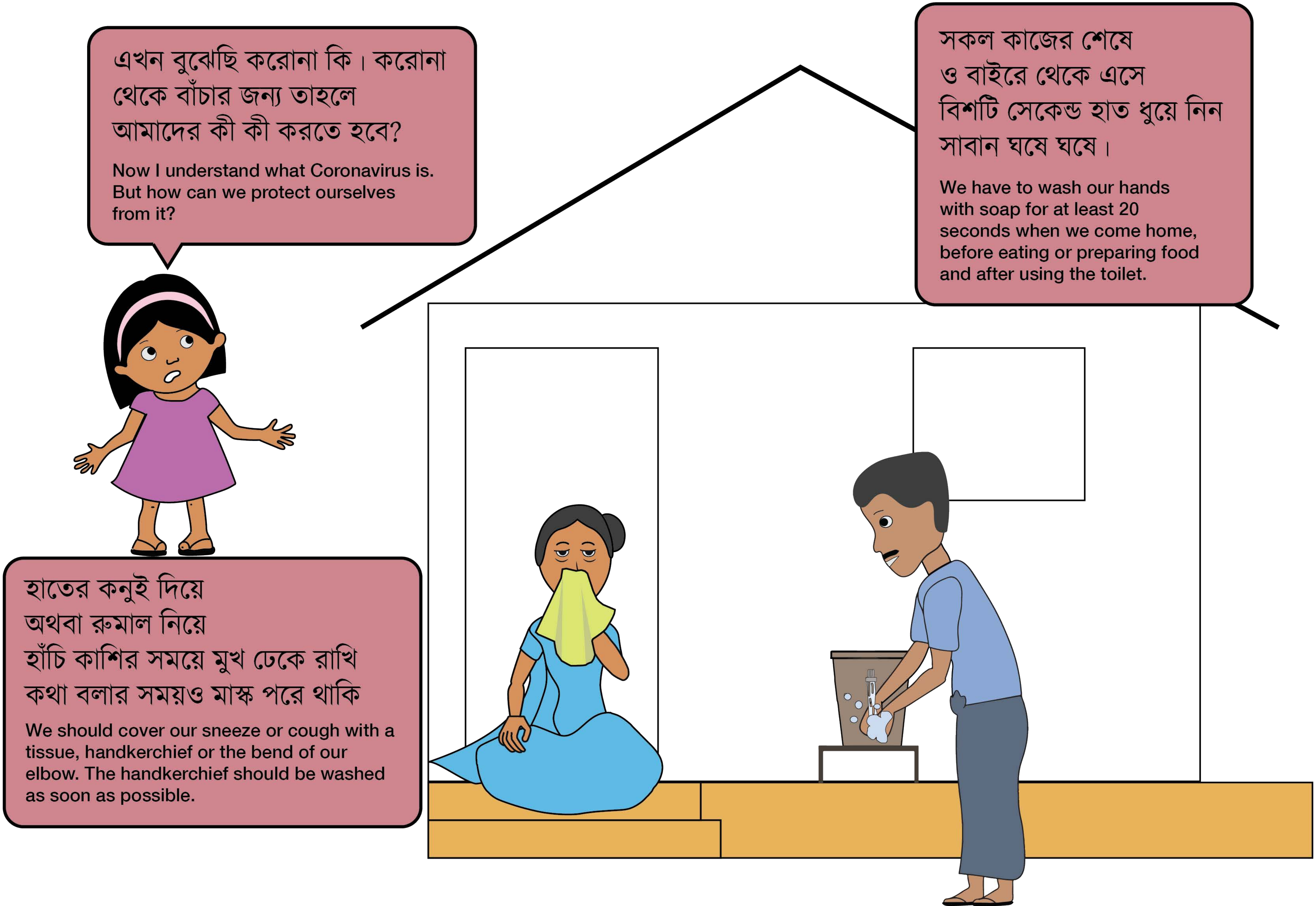
আমরা বের হয়েছি করোনা নিয়ে সঠিকভাবে জানার জন্য।
We are going to learn about the Coronavirus.

একটা ভাইরাসের কারণে আমাদের স্কুল বন্ধ হয়ে গেল... সেটা আসলে কি?
Pata, our school got closed down because of a virus... what is it?
আমি শুধু জানি ভাইরাসটার নাম করোনাভাইরাস। চলো বাবাকে জিজ্ঞেস করি এটা কি।
I only know that the virus is called Coronavirus. Let’s ask Father about it.
হ্যাঁ, ঠিকই বলেছ। আসো আমরা ডাক্তার আপাকে ফোন করে এই বিষয়ে সঠিক তথ্য জেনে নেই।
Yes, you’re right! Let's call Doctor Apa and ask her about this virus.


আসলে এই রোগের নাম কোভিড-১৯। যেই ভাইরাসের কারণে এই রোগ হয়ে থাকে সেই ভাইরাসের নাম করোনাভাইরাস। এই ভাইরাসটি মানুষের শ্বাসনালি, ফুসফুসসহ শরীরের ভেতরের বিভিন্ন অংশের ক্ষতি করে। তবে এই রোগ হলেই যে মানুষ মারা যাবে তা নয়।
Corona is the name of the virus and the disease caused by it called COVID-19. This disease can cause severe damage to human respiratory system. However, this is not a fatal disease.
এই রোগটি দ্রুত মানুষ থেকে মানুষে থুথু, কফ, সর্দি, হাঁচি ও কাশির মাধ্যমে ছড়িয়ে পড়তে পারে। তাই দৈনন্দিন জীবনে কিছু নিয়ম মেনে সাবধানতা অবলম্বন করলে এবং অসুস্থ ব্যক্তি যদি আলাদা ঘরে থাকেন তাহলে এর সংক্রমণ অনেকখানি কমানো সম্ভব।
This is a very infectuous disease, it is usually spread through cough, sneeze of the affected person. That is why it is very important to stay separate and take precautions for anybody showing symptoms to stop the spread.

কারো করোনা হয়েছে
বুঝব কী করে?
How can we know if
someone is affected by
Coronavirus?
খেতে যদি স্বাদ না লাগে
ঘ্রাণ না লাগে নাকে
শরীরে জ্বর এবং যদি
গলা ব্যাথা থাকে
শুষ্ক কাশি শ্বাসকষ্ট
থাকলে এসব কারো
করোনা টেস্ট করতে হবে
যত দ্রুত পারো।
Some of the symptoms of
COVID-19 (Coronavirus) are fever,
sore throat, dry cough and difficult
breathing and smelling. One should
get tested as soon as the
symptoms show.

গলা ব্যাথা
Sore throat
শুকনা কাশি
Dry cough
জ্বর
Fever
শ্বাসকষ্ট
Difficulty
breathing

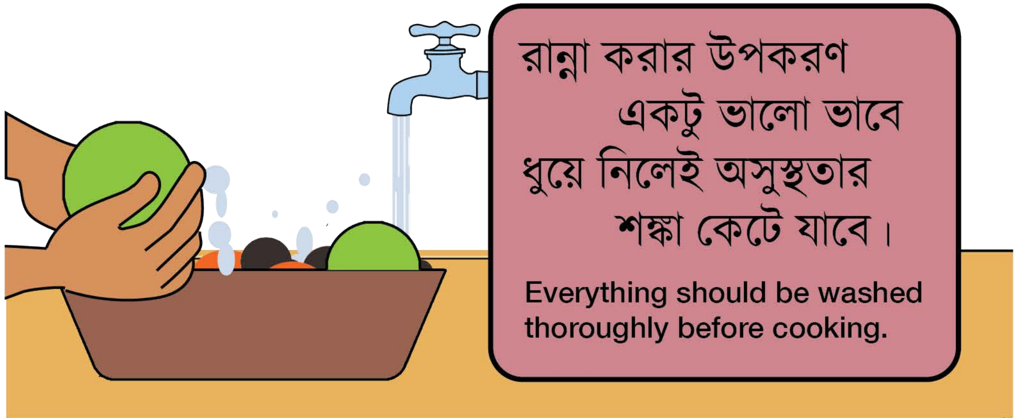

এখন বুঝেছি করোনা কি। করোনা থেকে বাঁচার জন্য তাহলে আমাদের কী কী করতে হবে?
Now I understand what Coronavirus is. But how can we protect ourselves from it?
সকল কাজের শেষে ও বাইরে থেকে এসে বিশটি সেকেন্ড হাত ধুয়ে নিন সাবান ঘষে ঘষে।
We have to wash our hands with soap for at least 20 seconds when we come home, before eating or preparing food and after using the toilet.
হাতের কনুই দিয়ে অথবা রুমাল নিয়ে হাঁচি কাশির সময়ে মুখ ঢেকে রাখি কথা বলার সময়ও মাস্ক পরে থাকি
We should cover our sneeze or cough with a tissue, handkerchief or the bend of our elbow. The handkerchief should be washed as soon as possible.

বাড়ির বাইরে শিশুরা যদি খেলতে যেতে চায়, ভাইরাসের ঝুঁকি তখন অনেক বেড়ে যায়।

Children and the elderly should always stay home.

বাইরে যদি যেতেই হয় অতি প্রয়োজনে যেতে হবে সবাইকে সাবধানতা মেনে

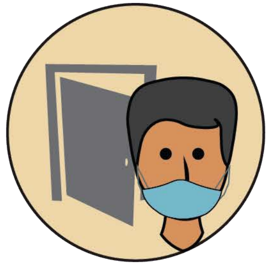
If absolutely needed, we should take necessary precautions before going out



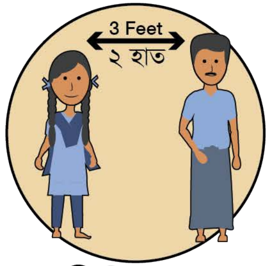
রান্না করার উপকরণ একটু ভালো ভাবে ধুয়ে নিলেই অসুস্থতার শঙ্কা কেটে যাবে।

Everything should be washed thoroughly before cooking.

অত্যাবশ্যকীয় সাবধানতা
Mandatory precautions



মাস্ক ব্যবহার
Use face mask



শারীরিক দূরত্ব
Physical distancing

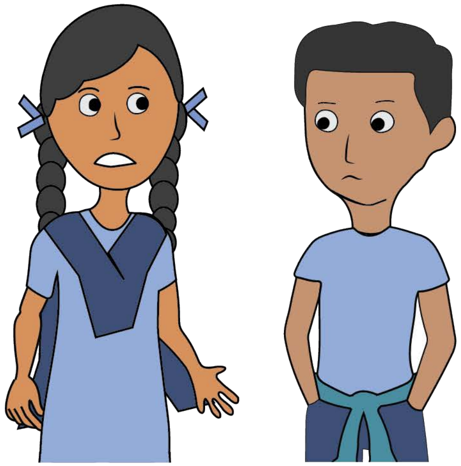
এরপরও যদি কারো মধ্যে করোনার লক্ষণগুলো দেখা যায় তাহলে ভয় না পেয়ে তাকে আলাদা ঘরে থাকতে হবে আর ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করতে হবে। গুরুতর লক্ষণ দেখা দিলে রোগীকে যত দ্রুত সম্ভব হাসপাতালে নিতে হবে।

In case anybody shows the symptoms of Corona, then he/she should contact the doctor, stay in isolation space rather being afraid. If the patient shows severe symptoms, he/she must be taken to the hospital as soon as possible.

আলাদা ঘর? আমাদের বসতিতে তো ঘরগুলো গায়ে গায়ে লাগানো। তাহলে কি করে এই সমস্যার সমাধান করা যায়?
Isolation space! Our neighborhood is really congested, so how can we have an isolation space here?
চলো সবার সাথে কথা বলি।
Lets ask everyone.

আমাদের বসতির ভেতরে আর আশেপাশে কিছু খোলা জায়গা আছে। যেমন স্কুলমাঠ বা নদীর পাড়। সঠিক নির্দেশনা আর নকশা পেলে আমরা আমাদের বসতির মিস্ত্রিদের সাথে মিলে এখানেই আলাদা ঘর বানিয়ে ফেলতে পারব।
There are open spaces in our community, like the school playground or the riverbank. If we can get proper guidance and plan, we can build an isolation space by ourselves with the help of the masons.
স্কুল তো বন্ধ। আমাদের স্কুলঘর, কমিউনিটি সেন্টার, বা রিসোর্স সেন্টারকেই সাময়িকভাবে ব্যবহার করা যায়।
Our schools are closed, so we can temporarily use the classrooms, community center or resource center to build an isolation space.
আমাদের বসতির কারো কারো বাড়িতে আলাদা ঘর করার ব্যবস্থা করা যেতে পারে।
Maybe we can also transform some of our houses or rooms into isolation spaces.

২



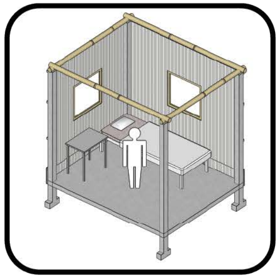
আলাদা ঘর কি?

2. What is isolation space?

আলাদা ঘর মানে মূলত রোগীর ঘর, সেবাদানকারীর ঘর আর সুরক্ষা ঘর। প্রতিটি ঘর কিছু বিশেষ নিয়মে বানাতে হবে। চলো আমরা আর্কিটেক্ট আপার কাছ থেকে এই ব্যাপারে আরও জেনে নিই।

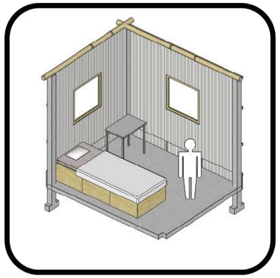
An isolation space will have patient's units, caregiver's living space and an anteroom. Each unit needs to be built following some rules. Let's go to Architect Apa and ask her about these rules.

রোগীর ঘর
Patient’s room



সুরক্ষা ঘর
Anteroom

সেবাদানকারীর ঘর
Caregiver’s room

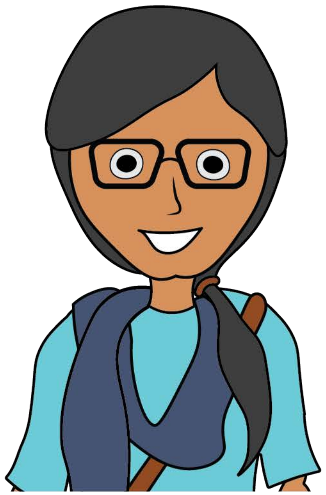


রোগীর ঘর

Patient’s room

রোগীর ঘর বা কেবিন কমপক্ষে ৬'-০" X ৯'-০" হবে। বসতি তার প্রয়োজন অনুযায়ী রোগীর ঘরের সংখ্যা নির্ধারণ করবে। কিন্তু লম্বায় কমপক্ষে ৯ ফুট রাখতেই হবে যেন নিরাপদ দূরত্বে হাঁটার জায়গা থাকে।

The minimum size of a patient's room should be 6'-0" X 9'-0". The community can determine how many patient's rooms are needed. But the length must be minimum 9 feet so that there is enough space for safe passage.



ঘরের ভিতরে যথেষ্ট আলো-বাতাস ঢুকতে হবে।

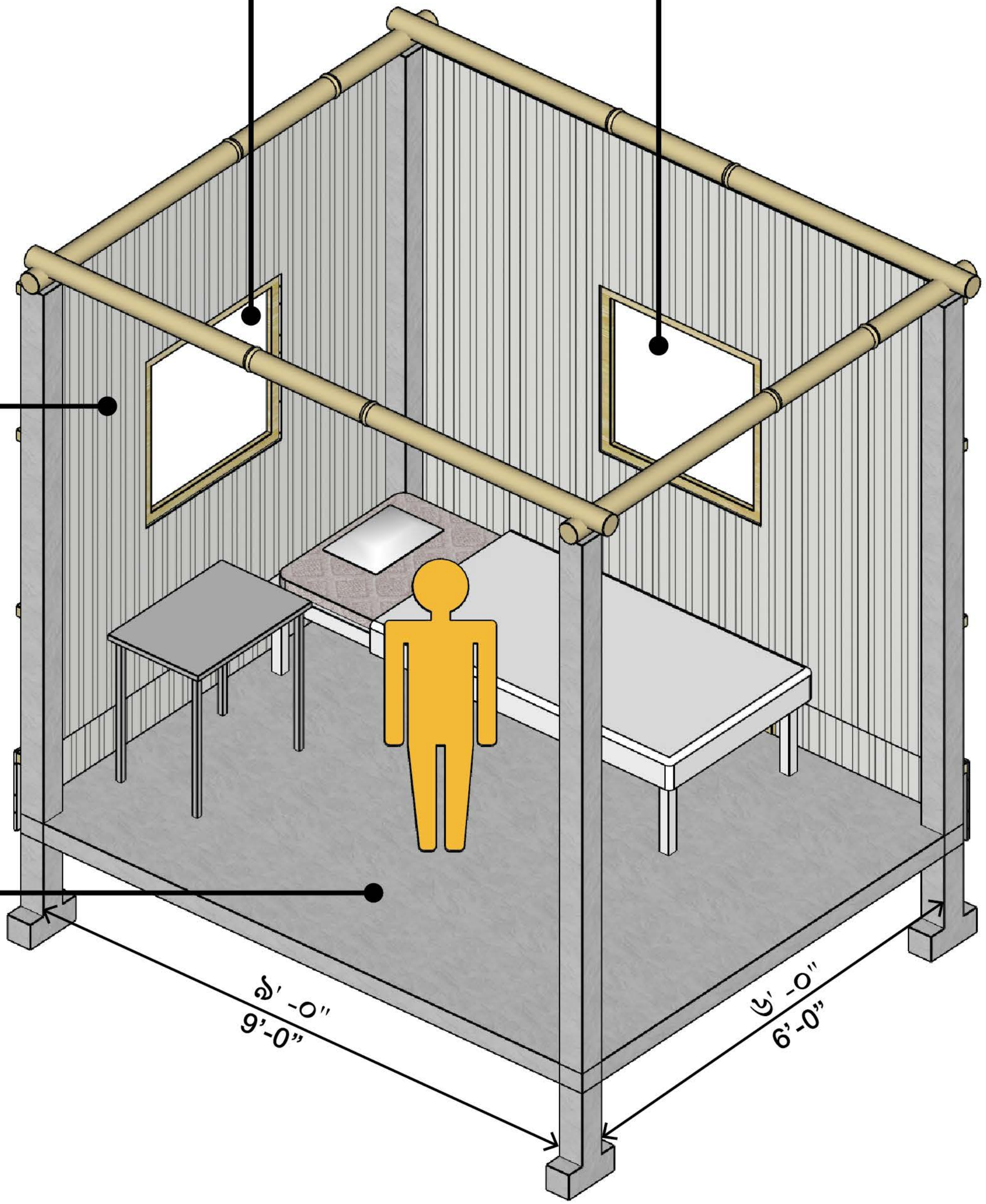
Access to sunlight and proper ventilation must be ensured.

দেয়াল সহজেই পরিষ্কার করতে পারতে হবে। ঘরে যথাসম্ভব কম আসবাবপত্র রাখা ভাল।

The walls should be easy to clean. It is best to have as few furniture in the room as possible for that reason.

মেঝে সহজেই পরিষ্কার করতে পারতে হবে।

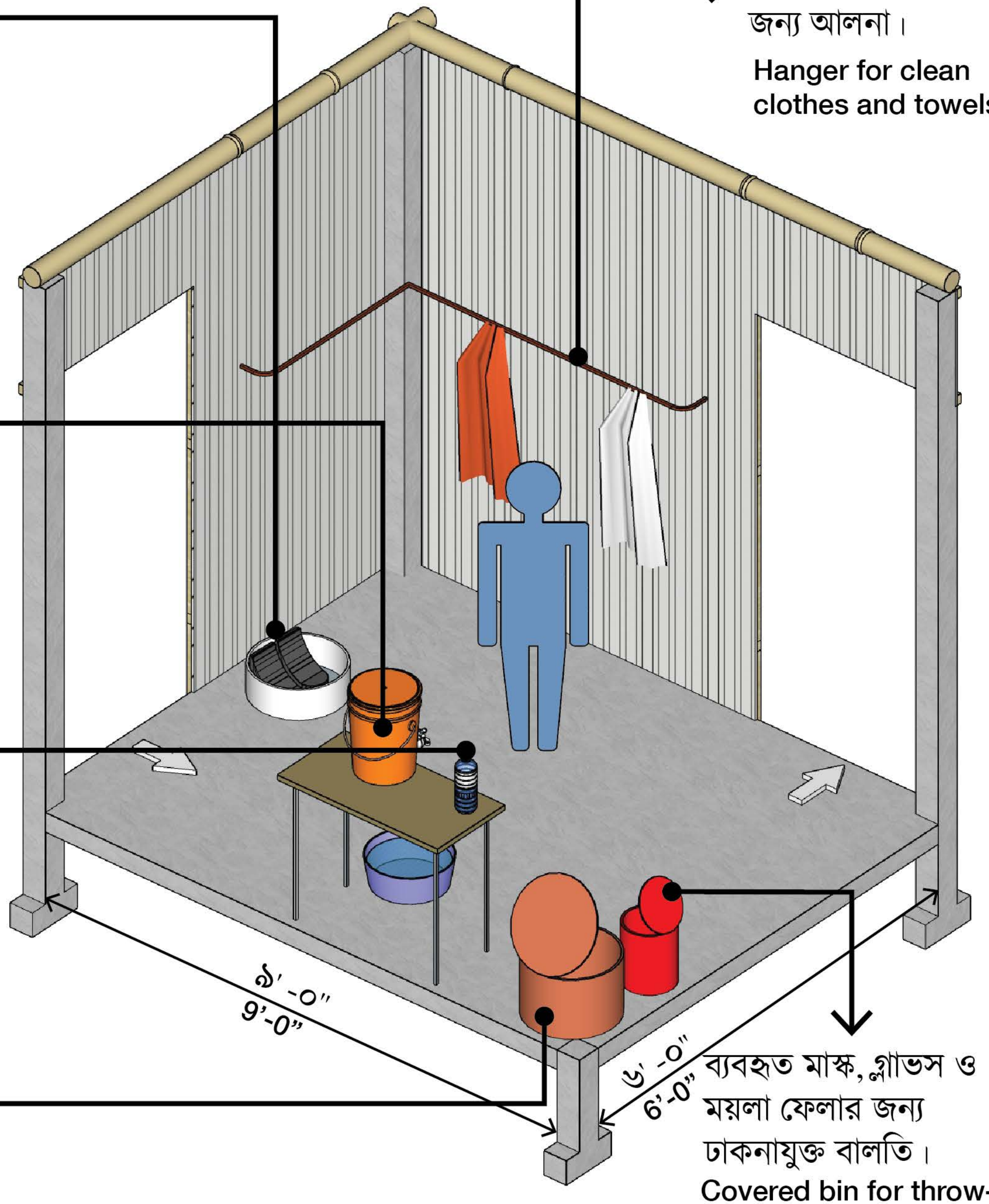
The floor should be built from materials that can be easily and frequently cleaned.



সুরক্ষা ঘর
Anteroom

সুরক্ষা ঘর হলো রোগীর ঘরে যাবার আগে যেই ঘর থেকে সেবাদানকারী নিজেকে জীবাণুমুক্ত ও প্রস্তুত করে নেবেন। রোগীর ঘরে প্রবেশের আগে অবশ্যই এই ঘরের মধ্যে দিয়ে জীবাণুমুক্ত হয়ে পরিষ্কার মাস্ক, জীবাণুমুক্ত জুতা ও সম্ভব হলে গ্লাভস পরে প্রবেশ করতে হবে। এবং বের হবার সময় সাবধানতার সাথে ব্যবহৃত মাস্ক ও গ্লাভস সুরক্ষা ঘরের বালতিতে রেখে জীবাণুমুক্ত হয়ে বের হতে হবে।

The anteroom is the space right before entering patient's room. Everyone must sanitize themselves here and wear a clean mask, shoes and if possible gloves before entering patient's room. And when leaving the patient's room, they should dispose off the used mask and gloves in a covered bin and sanitize themselves again.



সেবাদানকারীর ঘর
Caregiver's room

রোগীদের সেবা দেয়ার পরে যেহেতু নিজ ঘরে যাওয়া নিরাপদ নয়, তাই আলাদা ঘরে সেবাদানকারীর জন্য নির্দিষ্ট সুরক্ষিত ঘর থাকবে।

এই ঘরের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো, এখানে কোনোভাবেই রোগী প্রবেশ করতে পারবে না।

The most important thing to keep in mind for this room is that the patient must not enter this room for any reason.

ঘরের ভিতরে যথেষ্ট আলো-বাতাস ঢুকতে হবে।

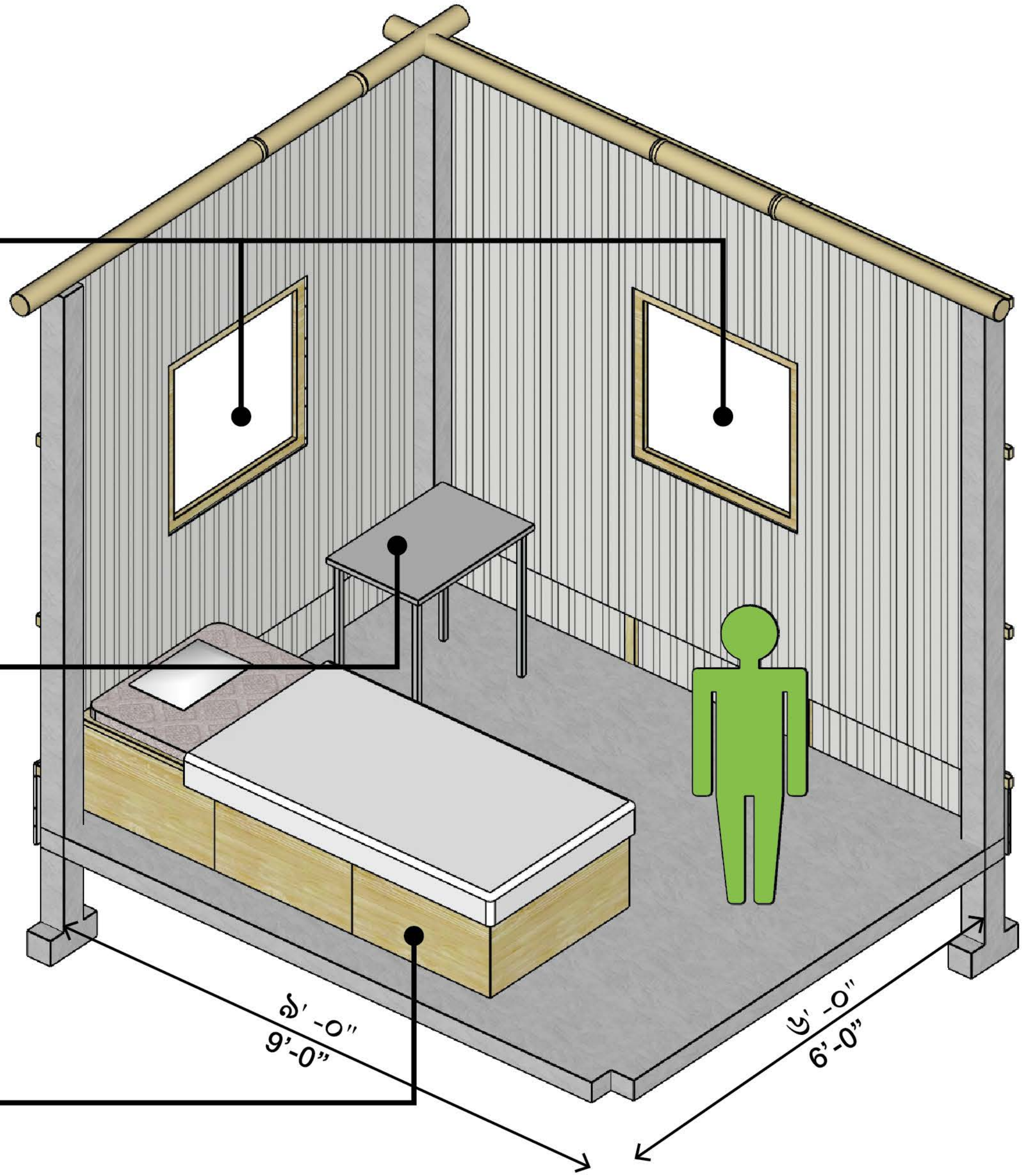
Access to sunlight and proper ventilation must be ensured.

প্রয়োজনীয় ব্যবহারের জন্য টেবিল।

Table for necessary usage.

প্রয়োজনীয় কাপড়, চাদর ইত্যাদি রাখার জন্য ড্রয়ারসহ বাক্স খাট।

Box bed with drawers to keep daily essentials like clothes, bed sheets etc.



বর্জ্য ব্যবস্থাপনা
Waste management

রান্নাঘর ও খাবার ব্যবস্থা
Kitchen and food management

টয়লেট
Toilet

গোসলখানা ও কাপড় ধোয়ার জায়গা
Shower and laundry area

পানি ব্যবস্থাপনা
Water management

কাপড় শুকানোর জায়গা
Space for drying clothes

বর্জ্য ব্যবস্থাপনা
Waste management

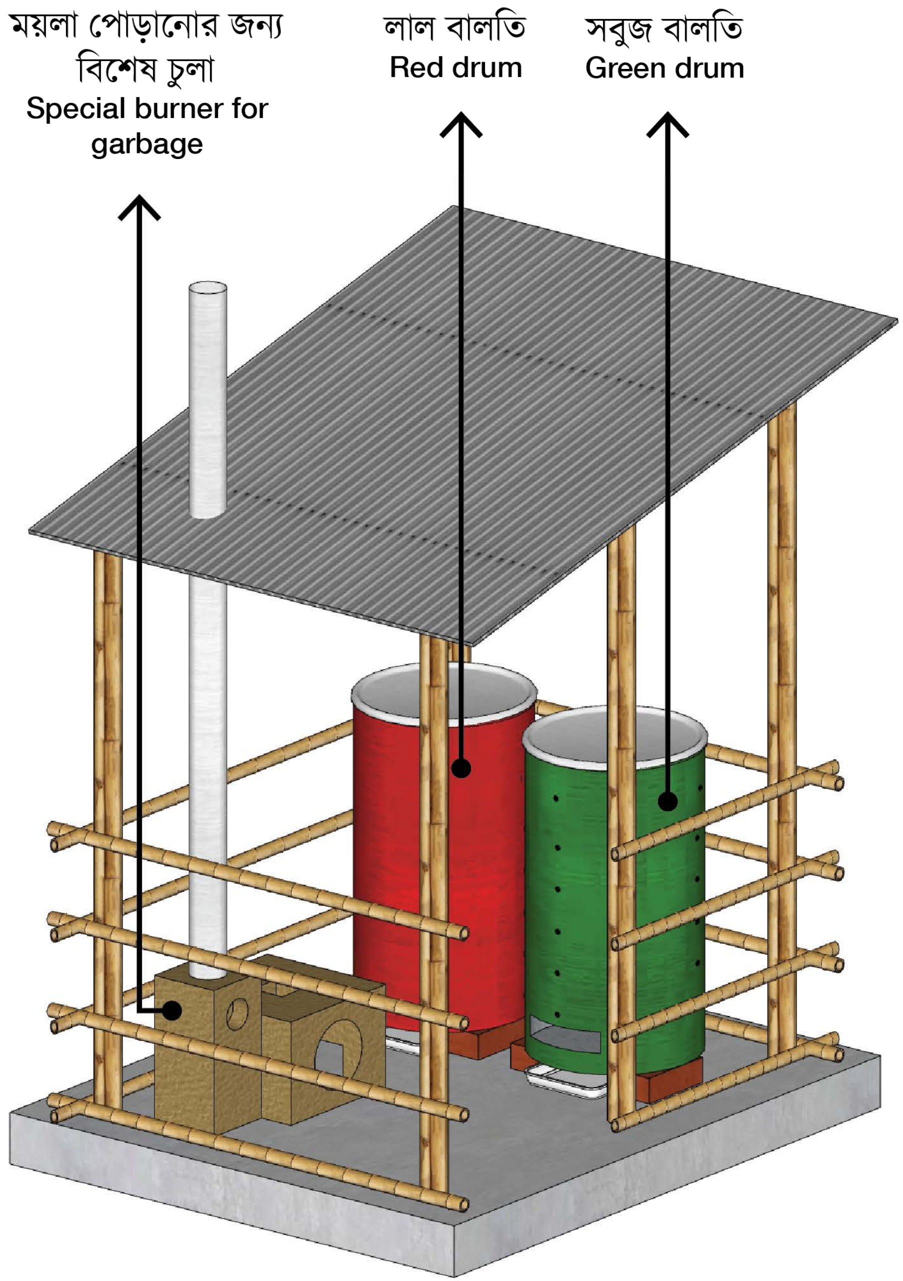
আলাদা ঘরে কি ময়লা ফেলার বিশেষ কোনো ব্যবস্থা লাগবে?

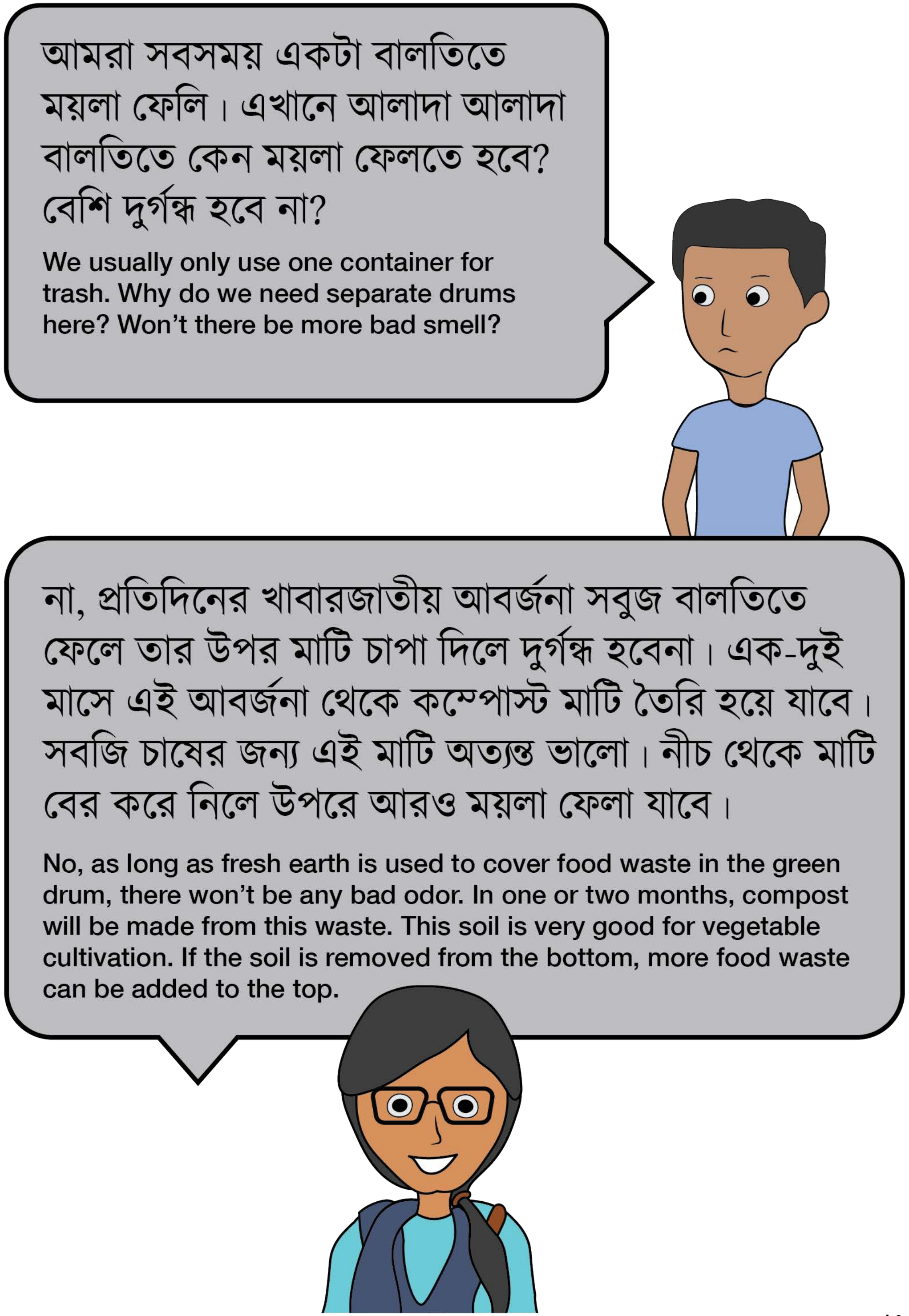
Does an isolation space require any special system for waste management?

আলাদা ঘরে লাল ও সবুজ দুই রং এর বালতিতে ময়লা ফেলতে হবে। মাস্ক, গ্লাভস, পিপিই ইত্যাদি লাল বালতিতে আর প্রতিদিনের খাবারের অবশিষ্টসহ অন্যান্য আবর্জনা সবুজ বালতিতে ফেলতে হবে। আর বিশেষ চুলায় ময়লা পোড়াতে হবে।

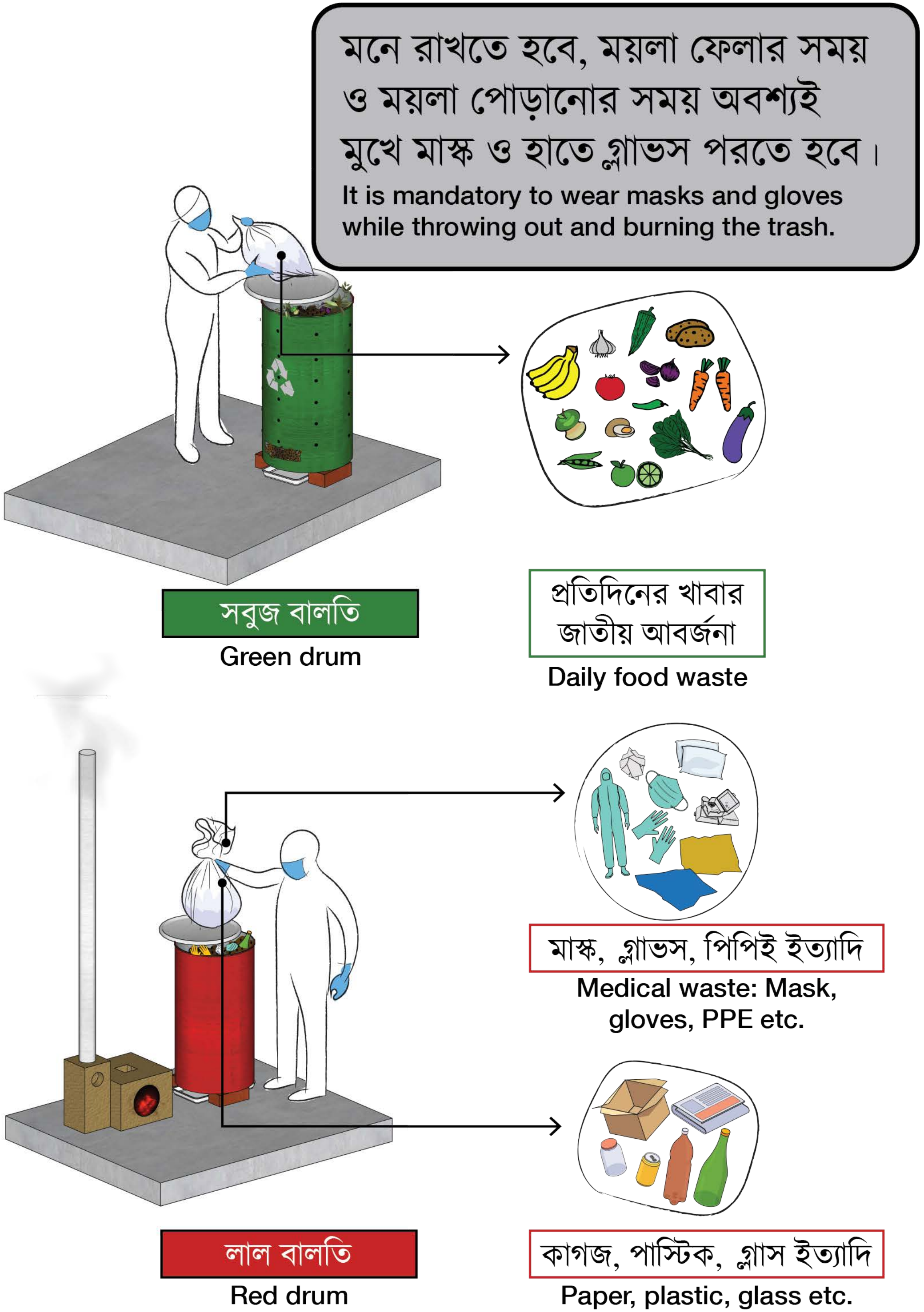
An isolation space will require two separate drums for garbage disposal, one coloured red and one coloured green. Masks, gloves, PPE, etc. will be thrown in the red drum and regular food waste will be thrown in the green drum. And there will be a special burner for garbage as well.

আলাদা ঘরে ময়লা ফেলার ব্যবস্থা
Garbage disposal for isolation space





আমরা সবসময় একটা বালতিতে ময়লা ফেলি। এখানে আলাদা আলাদা বালতিতে কেন ময়লা ফেলতে হবে? বেশি দুর্গন্ধ হবে না?
We usually only use one container for trash. Why do we need separate drums here? Won't there be more bad smell?
না, প্রতিদিনের খাবারজাতীয় আবর্জনা সবুজ বালতিতে ফেলে তার উপর মাটি চাপা দিলে দুর্গন্ধ হবেনা। এক-দুই মাসে এই আবর্জনা থেকে কম্পোস্ট মাটি তৈরি হয়ে যাবে। সবজি চাষের জন্য এই মাটি অত্যন্ত ভালো। নীচ থেকে মাটি বের করে নিলে উপরে আরও ময়লা ফেলা যাবে।
No, as long as fresh earth is used to cover food waste in the green drum, there won't be any bad odor. In one or two months, compost will be made from this waste. This soil is very good for vegetable cultivation. If the soil is removed from the bottom, more food waste can be added to the top.



মনে রাখতে হবে, ময়লা ফেলার সময় ও ময়লা পোড়ানোর সময় অবশ্যই মুখে মাস্ক ও হাতে গ্লাভস পরতে হবে।
It is mandatory to wear masks and gloves while throwing out and burning the trash.
সবুজ বালতি
Green drum
প্রতিদিনের খাবার জাতীয় আবর্জনা
Daily food waste
মাস্ক, গ্লাভস, পিপিই ইত্যাদি
Medical waste: Mask, gloves, PPE etc.
লাল বালতি
Red drum
কাগজ, পাস্টিক, গ্লাস ইত্যাদি
Paper, plastic, glass etc.

রান্নাঘর ও খাবার ব্যবস্থা

Kitchen and food management

রোগীর খাবার কি তার বাসা থেকে এলে সমস্যা হবে?

Is it a problem if the patient's food comes from their home?

না, সমস্যা হবে না। সেবাদানকারী রোগীর বাসনে খাবার পরিবেশন করে দিবেন। মনে রাখতে হবে, রোগী নিজের থালা বাটি ছাড়া সুস্থ না হওয়া পর্যন্ত অন্য কারো বাসনকোসন স্পর্শ করবেন না। রোগীর থালা বাটি আলাদা ঘরের বাইরে আসবে না। কোনো কোনো আলাদা ঘরে কিন্তু নিজস্ব রান্নাঘরও থাকতে পারে। কিন্তু রান্নাঘরে রোগী যেতে পারবেন না।

No, that is not a problem. If the patient's family brings food, the caregiver can serve it to the patient with proper precautions. Remember, the patient must not touch any utensils or plates other than their own while still sick. The utensils and plates used by the patient must always stay inside the isolation space. In some cases, isolation spaces can have their own kitchen. But the patient will not be allowed inside the kitchen.

মনে রাখতে হবে, রোগীর খাবার বাসন একেবারেই আলাদা হবে এবং রোগী নিজেই সেটি ভালমতন পরিষ্কার রাখবেন। কেউ যদি নিজে নিজে বাসন পরিষ্কার করতে না পারেন, তিনি সেবাদানকারীর সাহায্য নিবেন।

Always remember, the patient's plates and utensils will be absolutely separate and the patients themselves need to clean and disinfect them properly. In case any patient is unable to do so, they can ask for help from the caregiver.

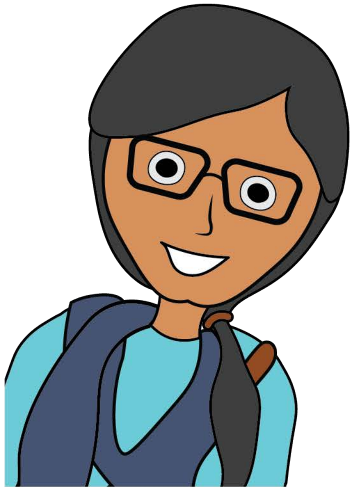
টয়লেট
Toilet

আলাদা ঘরের জন্য টয়লেটের মাপ লম্বায় ৫ ফিট ও পাশে ৩ ফিট। প্রতি দশ জনের জন্য একটি টয়লেট দরকার।

Toilet will will be 5 feet long and 3 feet wide.
There must be one toilet for every 10 persons.

টয়লেটে দুইটি পিট থাকতে হবে আর প্রতি পিটে ৫টি করে মোট ১০টি রিং থাকবে। দুইটি পিটের মাঝে এমনভাবে কানেকশন দিতে হবে যাতে একটি কানেকশন খোলা থাকে এবং অপরটি বন্ধ থাকে। একটি পিট ভরে গেলে সেই পিটের কানেকশন বন্ধ করে পাশের পিটের কানেকশন খুলে দিতে হবে।

There has to be two pits for every toilet, each containing 5 rings. The two pits must be connected in such a way so that one remains closed when the other is open. When one pit is full, switch to the other pit.



সাবান ও ব্লিচিং পাউডার মিশ্রিত পানি রাখার জন্য তাক।

Shelf to keep soap and water mixed with bleaching powder.

হাত ধোয়া ও অন্যান্য কাজের জন্য পানির বালতি।

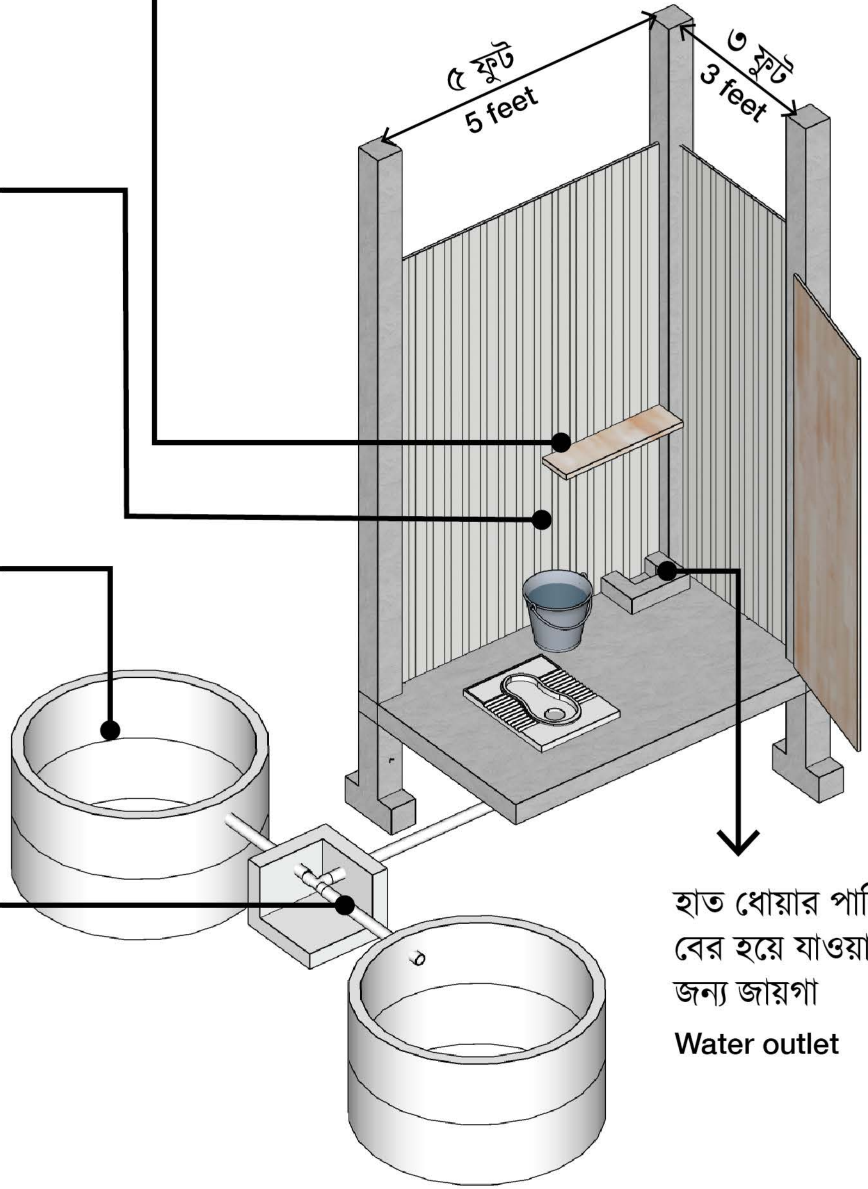
Water bucket for washing hand and other uses.

পয়নিষ্কাশনের জন্য দুইটি পিট।

Double pit for sewarage system.

দুইটি পিটের মাঝে কানেকশন।

Connection between double pit.



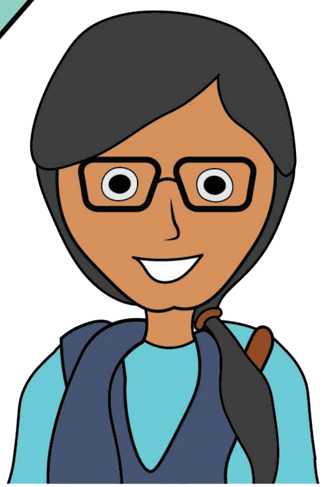
হাত ধোয়ার পানি বের হয়ে যাওয়ার জন্য জায়গা

Water outlet

গোসলখানা ও কাপড় ধোয়ার জায়গা
Shower and laundry area

আলাদা ঘরে টয়লেট ও গোসলখানা আলাদা আলাদা থাকবে। গোসলখানা থেকে পানি বের হয়ে যেখানে সেখানে গড়িয়ে পড়লে সেটা ঠিক হবে না। একটি পাইপের মাধ্যমে গোসলখানার পানি একটি গর্ত পর্যন্ত নিয়ে যেতে হবে। আরও ভালো হয় যদি গর্তে ৪-৫টি রিং বসিয়ে দেয়া যায়। গর্তের মুখে কচু জাতীয় গাছ লাগিয়ে দিলে পানি পরিষ্কার থাকবে এবং ধীরে ধীরে মাটিতে চলে যাবে।

The toilet and shower should be separate in an isolation space. The wastewater can be chaneled to a hole, ideally containing 4-5 rings. If we plant taro over the hole, they will remove pollutants from the wastewater and the clean water will slowly seep into the soil.



গোসলখানা ও কাপড় ধোয়ার জন্য লম্বায় ৫ ফিট ও পাশে ৩ ফিট জায়গা দরকার হয়।

The shower and laundry area will be 5 feet long and 3 feet wide.

কাপড় ও তোয়ালে ঝোলানোর জায়গা।

Hanger for clothes and towel.

সাবান ও অন্যান্য প্রয়োজনীয় জিনিস রাখার জন্য তাক।

Shelf to put soap and other toiletries.

ময়লার গর্ত যেখানে ৪-৫টি রিং বসানো থাকতে পারে।

Sewarage pit which can have 4-5 rings.

প্রতিবার ব্যবহারের পর ব্লিচিং পাউডার মিশ্রিত পানি ছিটিয়ে দিতে হবে।

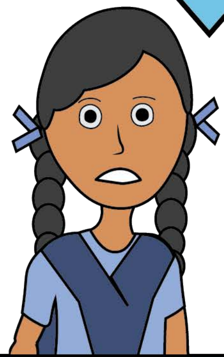
The shower and laundry area must be cleaned with water and bleaching powder after each use.

পানি ব্যবস্থাপনা

Water management

আলাদা ঘরের সব ময়লা পানি কোথায় যাবে?

Where will the wastewater from isolation space go?

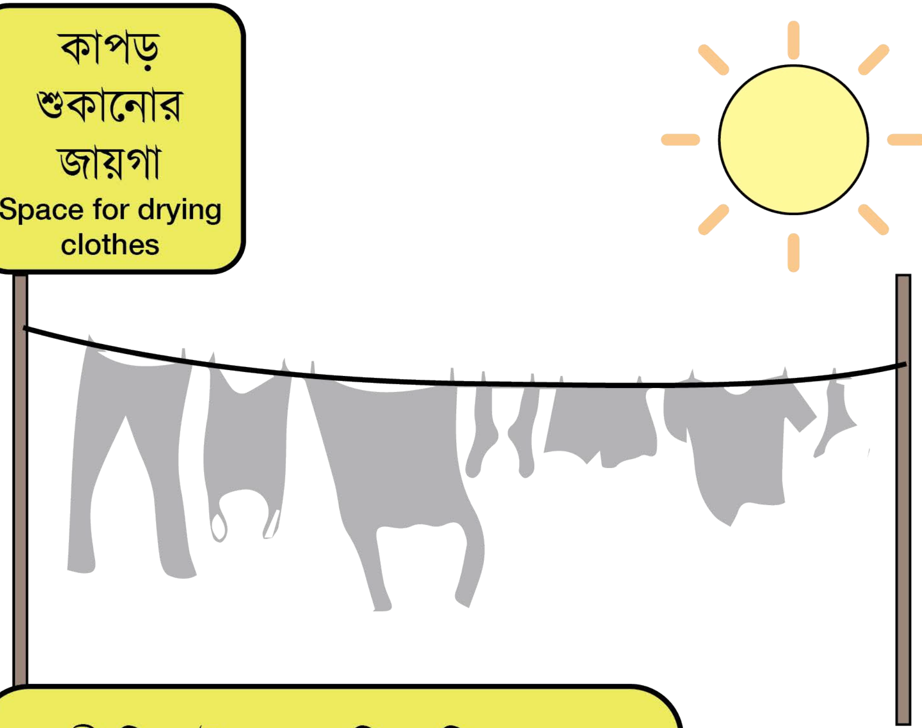


আলাদা ঘরের ময়লা পানি একটি নির্দিষ্ট গর্তে চলে যেতে পারে। গর্তের মুখে কচু এবং এই ধরণের আরও কিছু গাছ লাগিয়ে দিলে সেই পানি পরিষ্কার থাকবে, সাথে হয়ে যাবে ছোট্ট সুন্দর বাগান।

The wastewater from isolation space can flow towards a specific ditch. If we can plant taro and similar plants over the ditch, the water will remain clean and it can turn into a nice small garden.

কাপড় শুকানোর জায়গা

Space for drying clothes



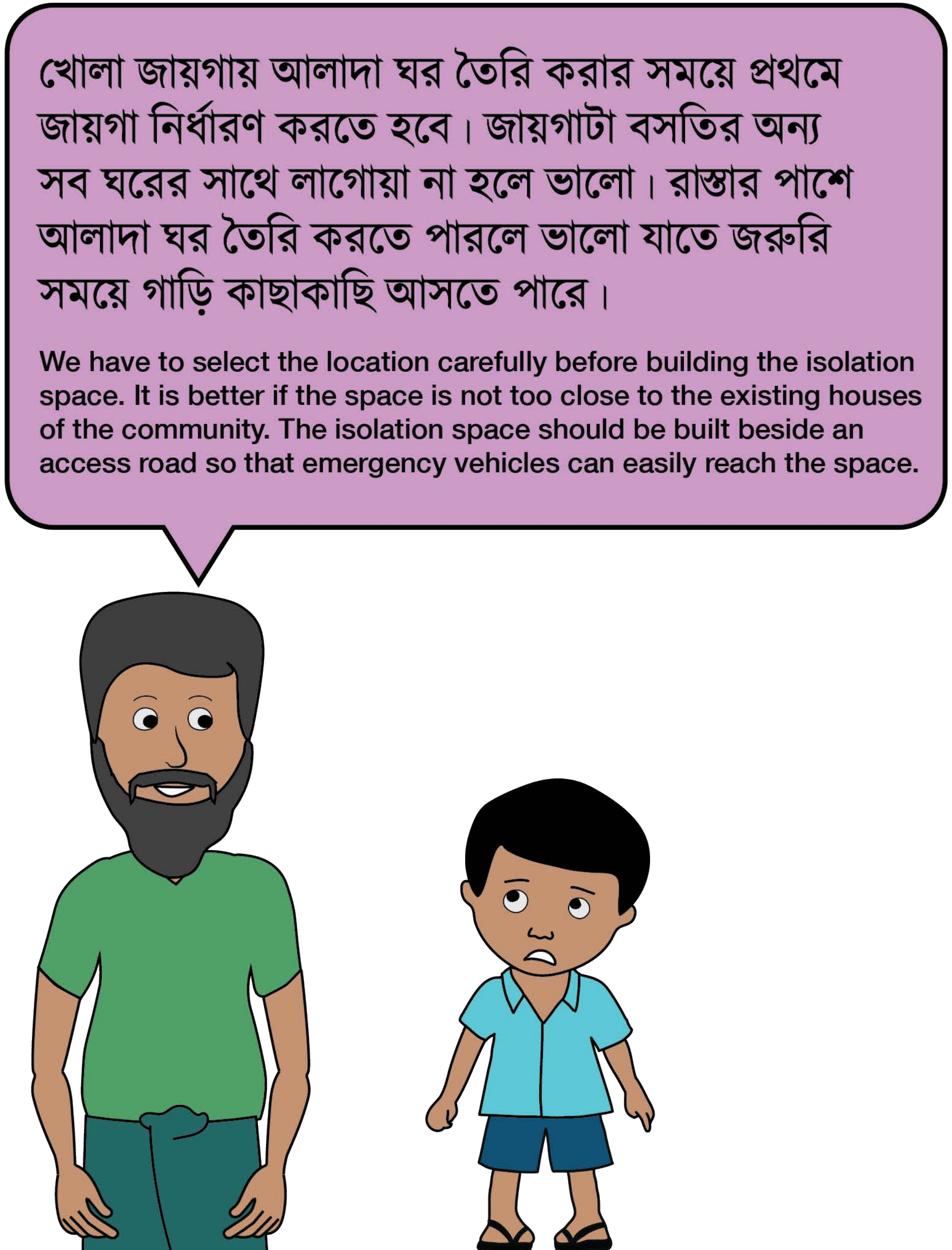
রোগী নিজেই সাবান দিয়ে নিজের কাপড়, বিছানার চাদর ভালমতন ধোবেন ও অবশ্যই খোলা জায়গায় রোদে শুকাতে দেবেন। রোগী যদি না পারেন, তাহলে অন্যের সাহায্য নেবেন। যদি রোগীর পরিবার কাপড় ধোয়ার জন্য নিয়ে যায়, তাহলে অবশ্যই মাস্ক পরে, একটি ব্যাগে কাপড়গুলো ঢুকিয়ে ফেলবেন।

The patient should wash their clothes and bedsheets properly and dry them in an open space under the sun. In case the patient is not able to do so, they can ask for caregiver’s help. If the patient’s family takes the clothes to wash, then they must wear a mask and put the clothes in a bag before taking them.

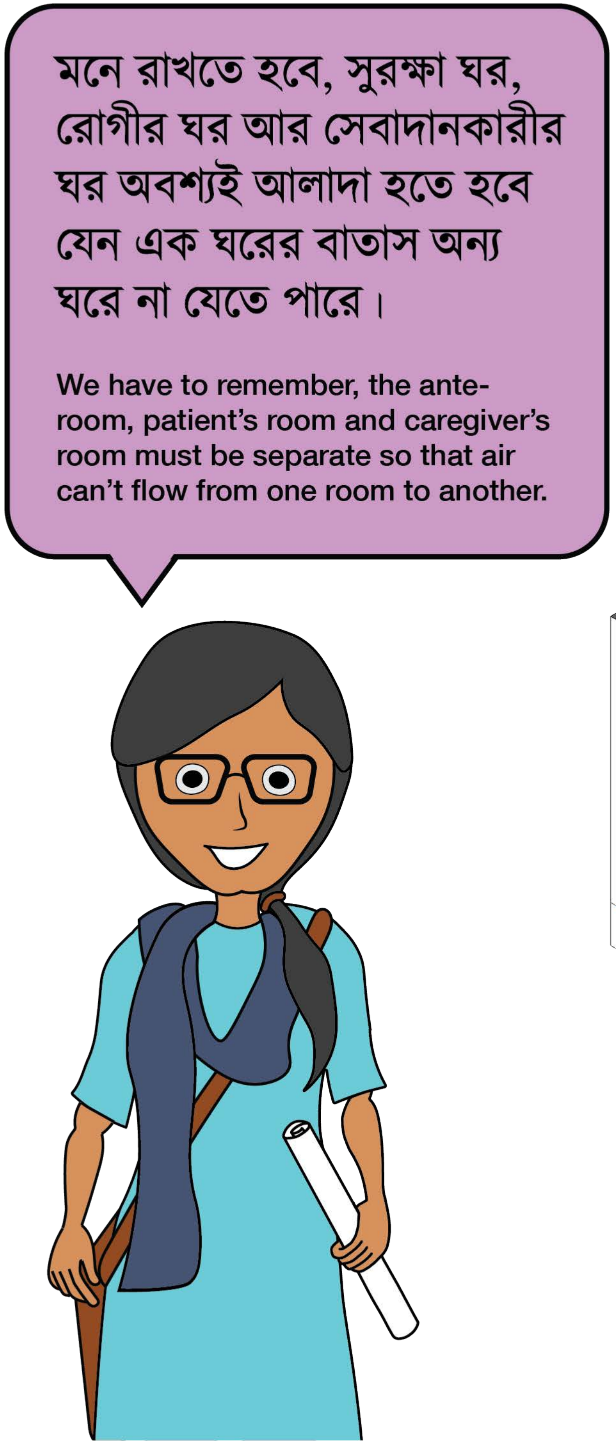
২.১

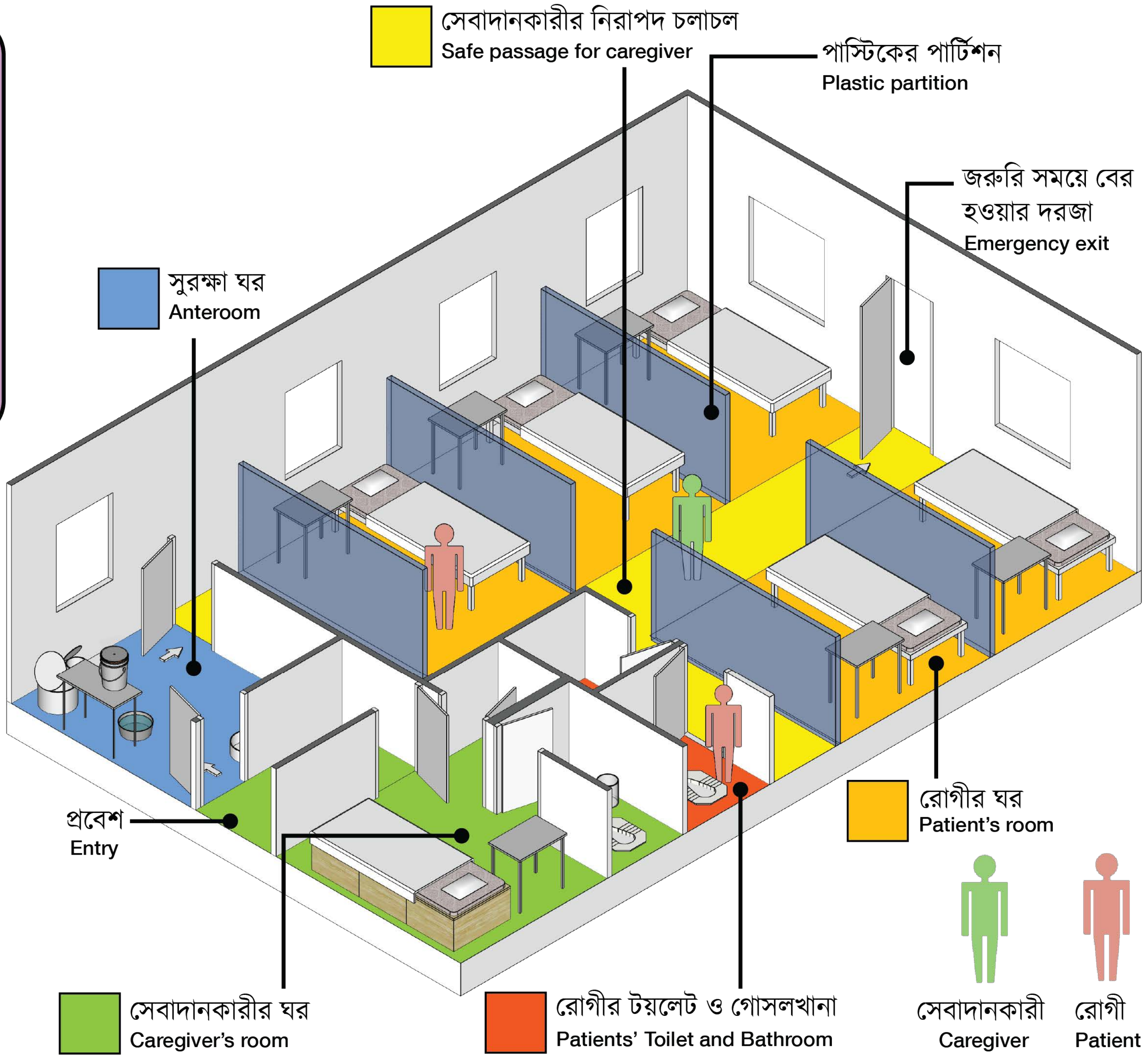
নতুন করে আলাদা ঘর তৈরি

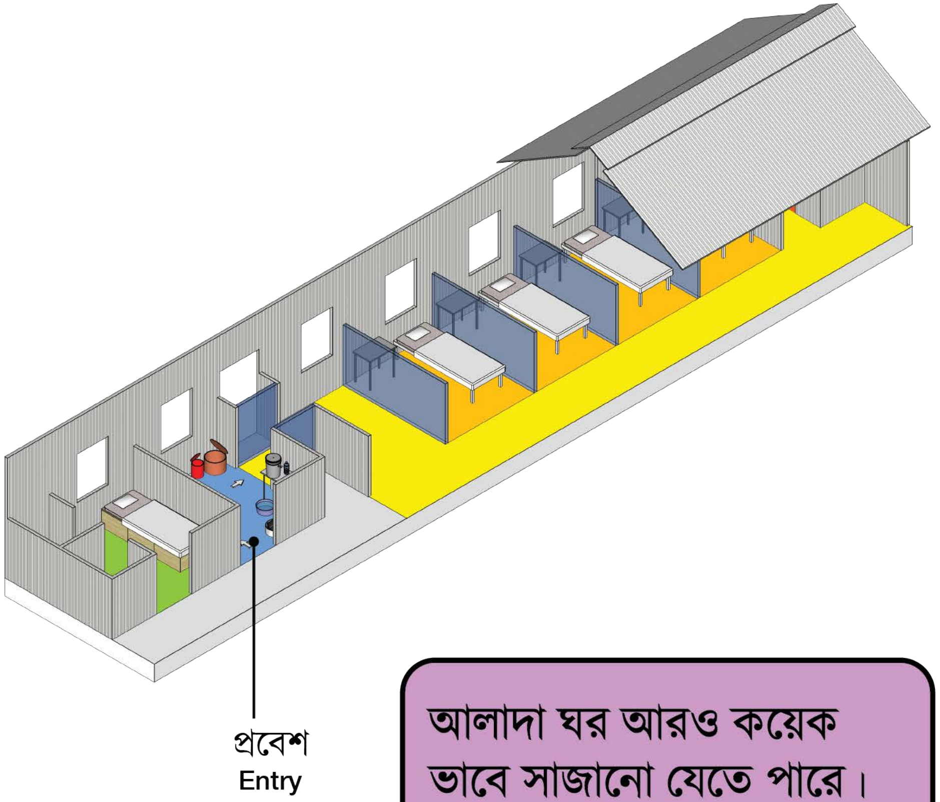
2.1 Building a new isolation space


খোলা জায়গায় আলাদা ঘর তৈরি করার সময়ে প্রথমে জায়গা নির্ধারণ করতে হবে। জায়গাটা বসতির অন্য সব ঘরের সাথে লাগোয়া না হলে ভালো। রাস্তার পাশে আলাদা ঘর তৈরি করতে পারলে ভালো যাতে জরুরি সময়ে গাড়ি কাছাকাছি আসতে পারে।
We have to select the location carefully before building the isolation space. It is better if the space is not too close to the existing houses of the community. The isolation space should be built beside an access road so that emergency vehicles can easily reach the space.

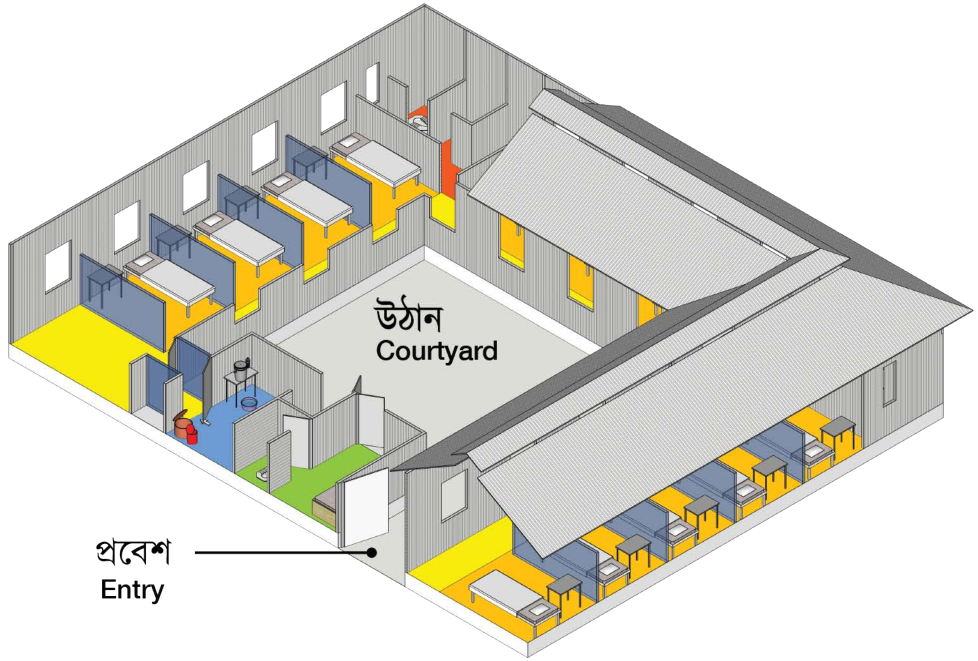
চাচা, আমাদের কি আর কোনো নিয়ম মানতে হবে?
Mason Uncle, are there any other rules?
হ্যাঁ, চলো আর্কিটেক্ট আপার সাথে কথা বলি।
Yes, let’s talk to Architect Apa about them.

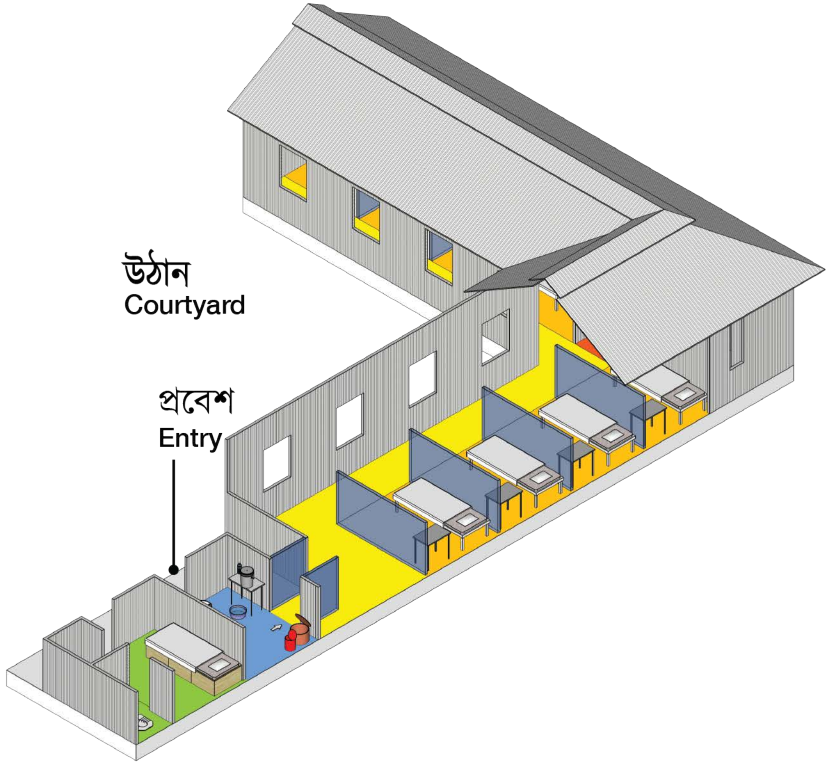

মনে রাখতে হবে, সুরক্ষা ঘর, রোগীর ঘর আর সেবাদানকারীর ঘর অবশ্যই আলাদা হতে হবে যেন এক ঘরের বাতাস অন্য ঘরে না যেতে পারে।
We have to remember, the ante-room, patient's room and caregiver's room must be separate so that air can't flow from one room to another.

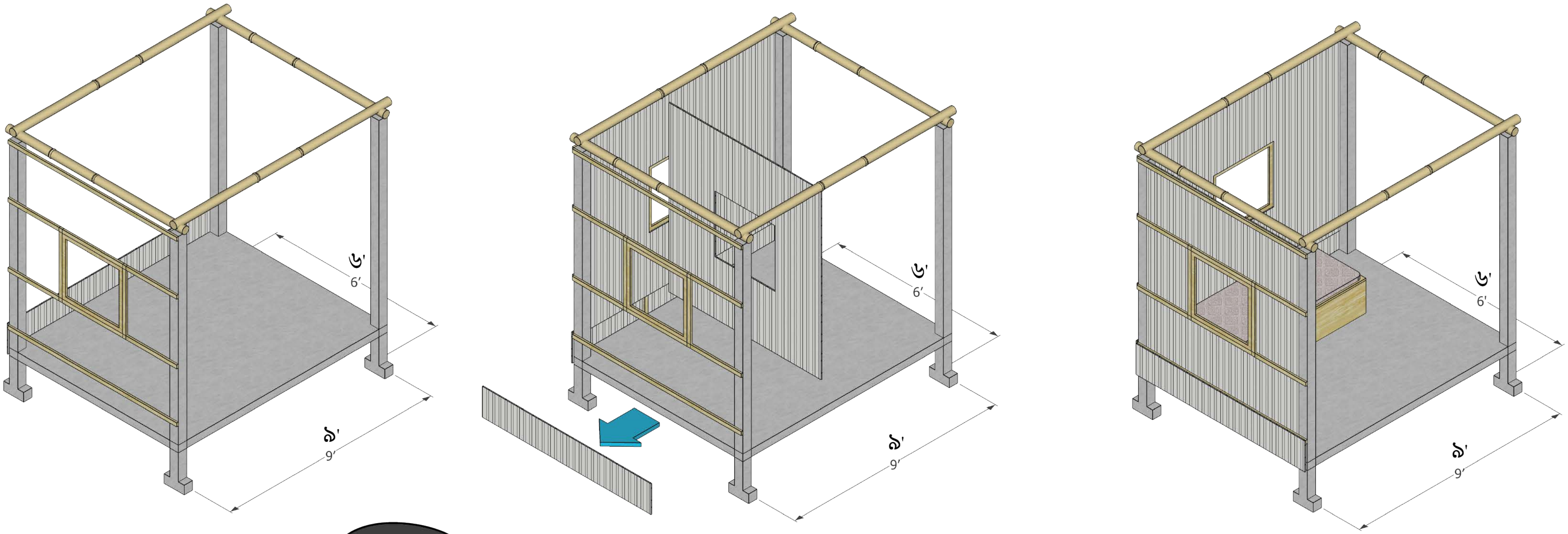

সেবাদানকারীর নিরাপদ চলাচল
Safe passage for caregiver
পাস্টিকের পার্টিশন
Plastic partition
জরুরি সময়ে বের হওয়ার দরজা
Emergency exit
সুরক্ষা ঘর
Anteroom
প্রবেশ
Entry
রোগীর ঘর
Patient's room
সেবাদানকারীর ঘর
Caregiver's room
রোগীর টয়লেট ও গোসলখানা
Patients' Toilet and Bathroom
সেবাদানকারী
Caregiver
রোগী
Patient

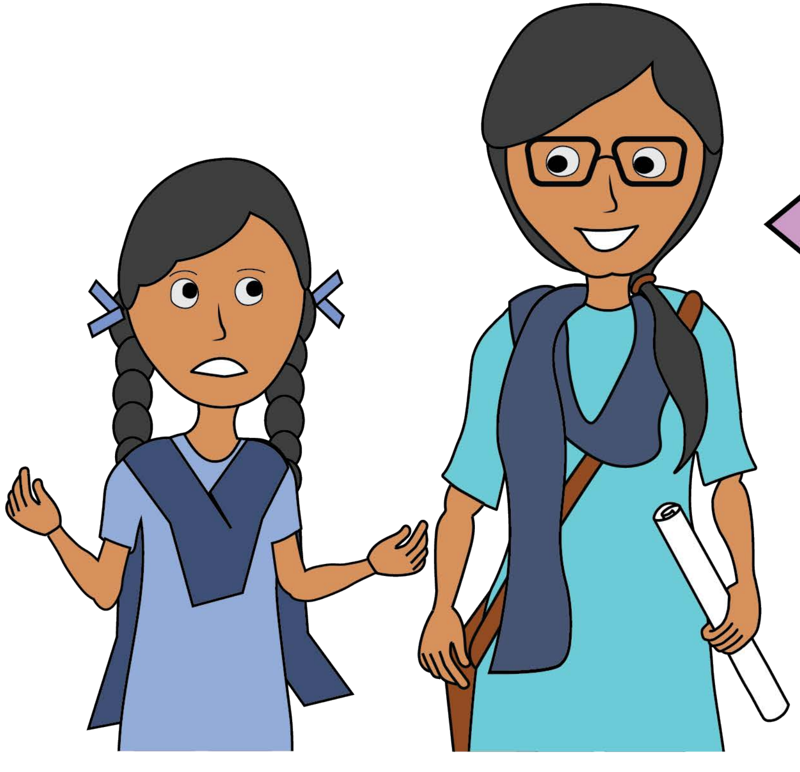

প্রবেশ
Entry

আলাদা ঘর আরও কয়েক ভাবে সাজানো যেতে পারে।
The isolation space can be organized in several different ways.


উঠান
Courtyard
প্রবেশ
Entry


উঠান
Courtyard
প্রবেশ
Entry

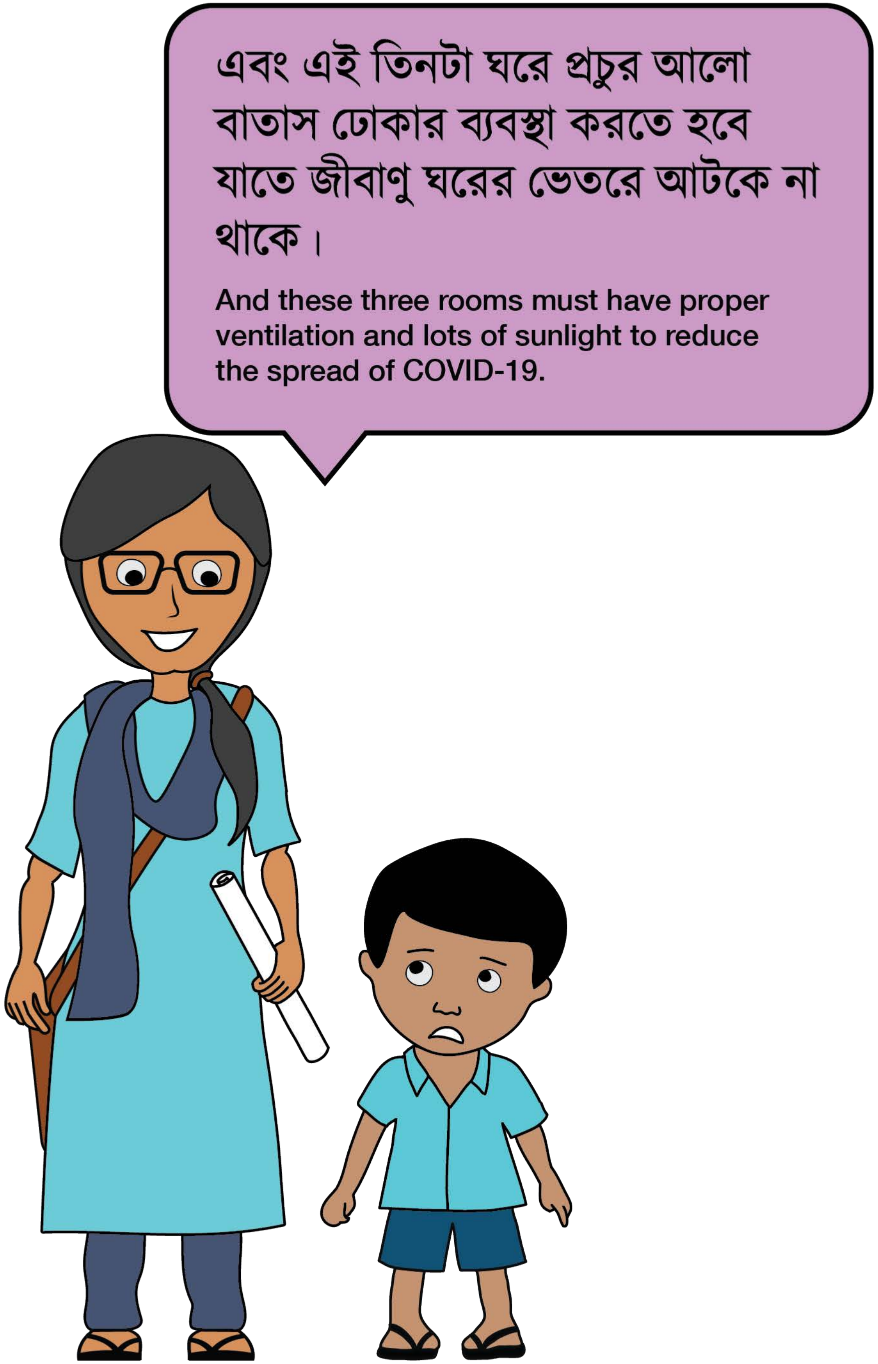




সুরক্ষাঘর, রোগীর ঘর আর সেবাদানকারীর ঘর এমনভাবে তৈরি করতে হবে যাতে ঘরের দেয়াল, মেঝে আর আসবাবপত্রসহ সবকিছু যেনো সহজেই প্রতিদিন/প্রতিবেলা পরিষ্কার করা যায়। যেমন, ঘরের খুঁটি আর অন্যান্য কাঠামো দেয়ালের বাইরের দিকে থাকতে পারে।

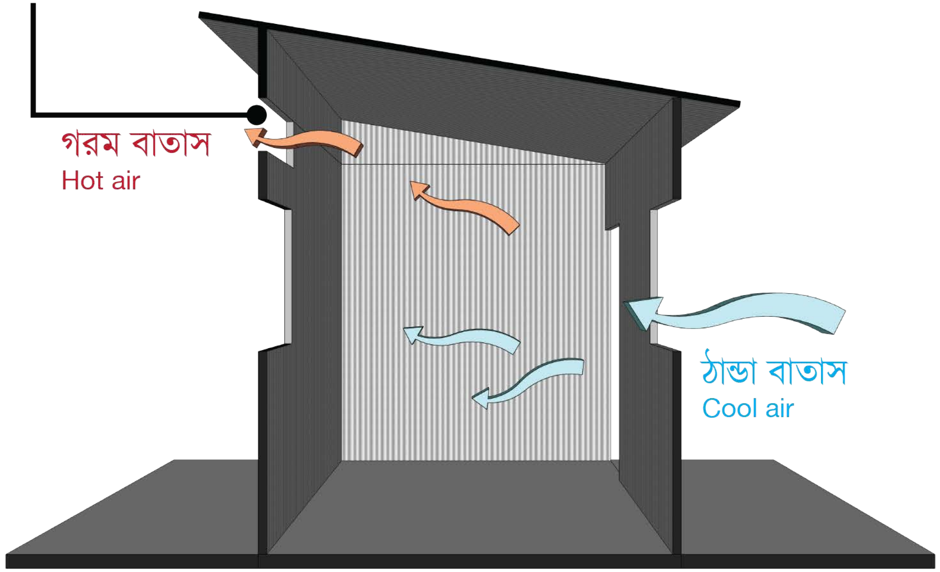
We should build the anteroom, patient's rooms and caregiver's room in such a way that all surfaces, like the walls, floors and furnitures can be easily cleaned everyday. For example, the posts and other structural elements can be on the outer surface of the walls.

বাতাস চলাচল
Ventilation



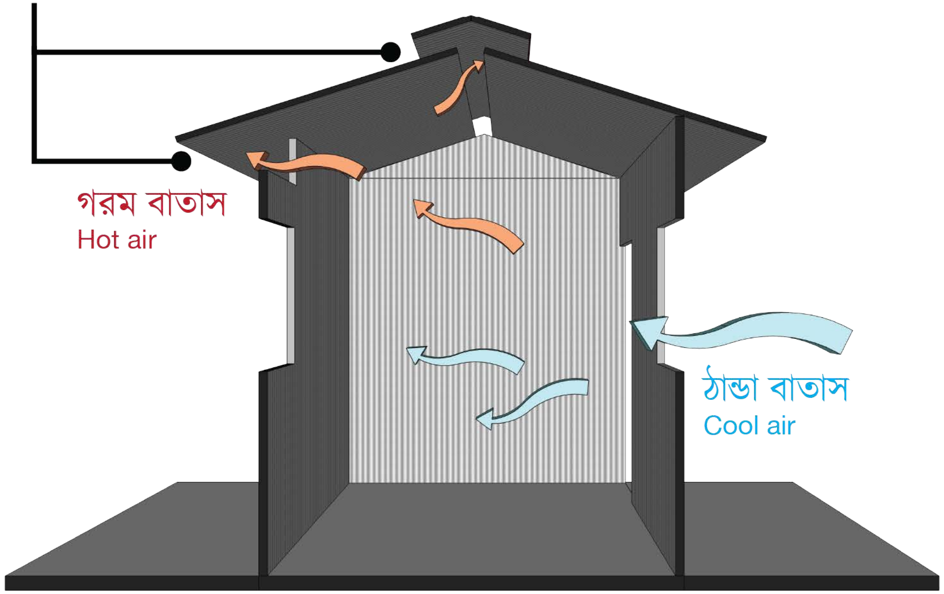
ঘর ঠান্ডা রাখার জন্য উপর থেকে গরম বাতাস বের হওয়ার ব্যবস্থা

Ventilators for keeping rooms cool



ঘর ঠান্ডা রাখার জন্য উপর থেকে গরম বাতাস বের হওয়ার ব্যবস্থা

Ventilators for keeping rooms cool



খরচ কত?
Cost

এরকম একটা আলাদা ঘর নতুন করে তৈরি করতে কত টাকা লাগবে?
How much will it cost to build an isolation space like this one?
বাঁশ/রেডিমেড পোস্ট, টিন, কাঠ, পাকা মেঝে দিয়ে তৈরি করলে প্রতি বর্গফুট ৪০০-৪৫০ টাকা খরচ হবে।
It will cost 400-450 taka ($5-6) per square feet if we build with bamboo/readymade posts, CI sheets, wooden frames and concrete floor.
আচ্ছা, তাহলে একটু হিসাব করি। একজন রোগীর ঘর (৫৫ বর্গফুট) তৈরি করতে লাগবে ২৪,৭৫০ টাকা, একটা সুরক্ষা ঘরের (৬০ বর্গফুট) জন্য ২৭,০০০ টাকা, একটি টয়লেট ও গোসলখানার জন্য ১৩,৫০০ টাকা। সেবাদানকারীর ঘরের জন্য লাগবে ২৪,৭৫০ টাকা।
Okay, so that means that it will cost 24,750 taka for a 55 sft patient's room, 27,000 taka for a 60 sft anteroom, 13,500 taka for a toilet and shower, and 24,750 taka for the caregiver's room.
তাহলে ৫ জন রোগীর জন্য ঘর, টয়লেট, গোসলখানা, সুরক্ষা ঘর, সেবাদানকারীর ঘর, টয়লেট, গোসলখানা, নিরাপদ চলাচলের জায়গাসহ তৈরি করতে ২,৫০,০০০ টাকা খরচ হবে।
So that means it will cost 2,50,000 taka ($2,920) to build an isolation space for 5 patients including patients' toilet and shower, anteroom, caregiver's room, toilet and shower, and safe passage for the caregiver.
আর্কিটেক্ট আপা, খরচ আরেকটু কমানো যায় না?
Architect Apa, is there any way to reduce the cost?
খরচ কমানোর বুদ্ধিও আছে। মেঝে পাকা না করে মাটি দুরমুশ করলে প্রতি বর্গফুটে ৭০-৮০ টাকা কমে যাবে। সেক্ষেত্রে ৫ জন রোগীর জন্য আলাদা ঘর তৈরি করতে ২,২০,০০০ টাকা খরচ হবে।
Yes, we can reduce the cost by 70-80 taka per sft if we build rammed earth floor instead of concrete floor. In that case, the total cost of an isolation space for 5 patients will come down to 2,20,000 taka ($2,570).

আলাদা ঘর তৈরির বিভিন্ন নির্মাণ সামগ্রী

১। যে এলাকায় যেটা সহজে ও কম টাকায় পাওয়া যায়, সে এলাকায় সেটা দিয়েই আলাদা ঘর তৈরি করা যাবে।
২। সব নতুন হতে হবে এমন কোনো কথা নেই, পুরানো খুঁটি, টিন সব কিছুই ব্যবহার করা যাবে।

মেঝে তৈরির বিভিন্ন উপায়	
পাকা মেঝে	ইট, সিমেন্ট, কংক্রিটের তৈরি (নিট সিমেন্ট ফিনিশ)
আধা পাকা মেঝে	মাটি দুরমুশ করে, বালি দিয়ে তার উপর ইট বিছানো (ব্রিক সোলিং)
কাঁচা মেঝে	মাটি দুরমুশ করে, তার উপর টানা, বড় টেকসই পাস্টিকের ম্যাট (অয়েল ক্লথ অথবা লিনোলিয়াম ম্যাট জাতীয়)

খুঁটি তৈরির বিভিন্ন উপায়	
রেডিমেড খুঁটি	বাজারে ঘর তৈরির যে কংক্রিট খুঁটি পাওয়া যায়
বাঁশ	১। বাঁশের গোড়ায় আলকাতরা দিয়ে ২। বাঁশের যেটুকু অংশ মাটির ভেতরে যাবে সেটুকু অংশ পাস্টিকের পাইপের ভিতরে বসিয়ে তার ভিতর কংক্রিটের (সিমেন্ট, খোয়া, ও বালু) মিশ্রণ ঢেলে দেয়া ৩। কংক্রিটের (সিমেন্ট, খোয়া ও বালু) ভিত তৈরি করে তার ভিতরে বাঁশ বসিয়ে দেয়া
লোহার পাইপ (জিআই পাইপ)	২ ইঞ্চি ব্যাস
পাস্টিকের পাইপ (পিভিসি পাইপ)	৪ ইঞ্চি পাইপের ভিতরে কংক্রিট মিশ্রণ দেয়া
ইটের কলাম	১০ ইঞ্চি প্রস্থ ও ১০ ইঞ্চি চওড়া ইটের কলাম
কংক্রিট কলাম	রড, খোয়া, সিমেন্ট ও বালু দিয়ে তৈরি কংক্রিট কলাম
নির্মাণের জন্যে ভারা বা মাচার (স্কাফল্ডিং) পাইপ	পুরনো ভারা বা মাচার (স্কাফল্ডিং) পাইপ জোগাড় করা গেলে সেগুলোকে খুঁটি হিসেবে ব্যবহার করা

দেয়ালের ফ্রেম তৈরির বিভিন্ন উপায়	
বাঁশ অথবা কাঠ	১। দড়ি বা গুনা তার দিয়ে বেঁধে তৈরি করা যাবে ২। পেরেক বা তারকাটা দিয়ে ৩। স্ক্রু, নাট ও বোল্ট দিয়ে দুইটি খুঁটির মাঝে বাঁশ বা কাঠ আড়াআড়িভাবে বেঁধে ক্রস ব্রেসিং দিতে হবে। এভাবে দেয়াল তৈরি করলে ঘর মজবুত হয়।
লোহার পাইপ (জিআই পাইপ)	জি আই এঙ্গেল দিয়ে অথবা ওয়েল্ডিং করে

বাইরের দেয়াল তৈরির বিভিন্ন উপায়	
টিন (পুরানো বা নতুন)	
বাঁশের বেড়া	
মাটি	১। মাটির সাথে ৫% সিমেন্ট মিশিয়ে, তারপর দুরমুশ করে দেয়াল তৈরি করা যায় ২। ভিতরে বাঁশের ফ্রেম ও বেড়া দিয়ে, উপরে মাটি লেপে ৩। মাটির সাথে খড় কেটে মিশিয়ে মাটির দেয়াল তৈরি করা যায় ৪। পোড়ানো ছাড়া মাটির ইট দিয়ে দেয়াল বানানো যেতে পারে
পুরানো কাঠ	
কাঠের বোর্ড বা পাস্টিকের বোর্ড	
পাস্টিকের শিট	১। পুরানো সিমেন্টের ব্যাগ ২। তারপুলিন ৩। রিকশার ছাউনিতে যে পাস্টিক ব্যবহার করা হয়
ফেরো সিমেন্ট প্যানেল	

ভিতরের পার্টিশন দেয়াল তৈরির বিভিন্ন উপায়	
পাস্টিকের শিট	১। পুরানো সিমেন্টের ব্যাগ ২। তারপুলিন ৩। রিকশার ছাউনিতে যে পাস্টিক ব্যবহার করা হয় ৪। অন্য যে কোনও বড় ও মজবুত পাস্টিকের শিট যেটা বাজারে পাওয়া যায়

চালা তৈরির বিভিন্ন উপায়

১। টিন (পুরানো বা নতুন)	গরম কমানোর জন্য টিনের নিচে ঘরের ভিতরের দিকে বাঁশের চাটাই দেয়া যায়
২। ছাদের টালি	পোড়া মাটি অথবা পাতলা কংক্রিটের টালি
৩। তারপুলিন	
৪। খড়	চালার নিচে অথবা মাঝে পলিথিন দিয়ে যাতে বৃষ্টির পানি না ঢোকে
৫। ফেরো সিমেন্ট প্যানেল	তারজালির দুই পাশে সিমেন্ট ও মোটা বালির আস্তর দিয়ে

চালার ফ্রেম

১। বাঁশ
২। কাঠ
৩। লোহার পাইপ ও এঙ্গেল (জিআই পাইপ ও এঙ্গেল)
৪। পাস্টিকের পাইপ (পিভিসি পাইপ)
৫। পুরানো রড ওয়েল্ডিং করে
৬। বাঁধার জন্য গুনা তার, পেরেক, তারকাটা, স্ক্রু, নাট, বোল্ট অথবা ওয়েল্ডিং (যদি লাগে)

দরজা ও জানালার চৌকাঠ

১। বাঁশ
২। কাঠ
৩। লোহার পাইপ ও এঙ্গেল (জিআই পাইপ ও এঙ্গেল)
৪। পুরানো রড
৫। বাঁধার জন্য গুনা তার, পেরেক, তারকাটা, স্ক্রু, নাট, বোল্ট অথবা ওয়েল্ডিং (যদি লাগে)

দরজা ও জানালার পালা

১। বাঁশের বেড়া
২। কাঠের তক্তা
৩। কাপড়
৪। সিমেন্টের ব্যাগ
৫। পাই বোর্ড বা পাস্টিক বোর্ড
৬। পলিথিন
৭। টিন
৮। ব্যবহৃত কাঁচ বা আয়না

ফার্নিচার/আসবাবপত্র

১। কাঠ
২। কাঠের বা পাস্টিকের বোর্ড
৩। লেমিনেটেড কাগজের বোর্ড
৪। পাস্টিক
৫। সিমেন্ট
৬। ধাতব (মেটাল)

হাত ধোয়ার বেসিন

১। সিরামিক রেডিমেড বেসিন (পুরানো বা নতুন)
২। পাস্টিকের গামলা/বালতি
৩। ধাতব ড্রাম
৪। মাটির বড় মালশা
৫। সিমেন্টের ঢালাই করা বেসিন

পানির সাপাই

১। ট্যাপ
২। পাস্টিকের পানির ট্যাংক
৩। পাস্টিকের বালতি
৪। কলস বা অন্যান্য পানির পাত্র

সীমানা নির্ধারণ দাগ

১। খুঁটি পুতে রং দিয়ে
২। খুঁটি পুতে দড়ি/ফিতা দিয়ে

MATERIAL LIST FOR BUILDING ISOLATION SPACE

1. Isolation space can be built by materials which are easily available and cheap in their respective areas.
2. There is no need to use all new materials. Old poles, tin, etc., anything can be used.

Floor	
Linoleum Mat	Over compressed earth over brick soling on sand or compressed earth
Vinyl Sheet (PVC)	
Ceramic Tiles	1/4" thickness
Cement	Neat cement finish
Floor Paint	Floor paint over cement finish

Post	
Bamboo	With bitumen coating With PVC stump With concrete stump
RCC	4"X4"/octagon
Wood	2" dia
GI Pipe	4" dia with RCC inside
Scaffolding Pipe	
Plastic Pipe	
Brick	

Wall & Curtain	
Bamboo	Cross bracing with bamboo, wood, GI string, rope, rod
Bamboo mat	Plain 5" brick in bottom + bamboo mat on top
CGI Sheet	With bamboo mat
Wood plank	Recycled
Plywood/Board	
Fabric	
Jute Fabric	
Recycled Cement bags	
Recycled Plastic Bottle	Plastered inside
Ferro Cement panel	
Earth stabilized with cement	Wattle & daub
Jute Stick	
Tarpaulin (Plastic Sheet)	
Transparent Plastic Sheet	
Rickshaw Screen	Recycled

Roof Frame

Bamboo
Wood
GI Angle
GI Pipe
PVC Pipe
Scrap Rod (welded)
Metal String

Roofing Material	
CGI Sheet (tin)	Normal, industrial, recycled
Plain Sheet	Galvanised, coated, steel/stainless steel /aluminium
Plastic Board	
Bamboo mat	With polythene
Jute stick	With polythene
Styrofoam/Polystyrene	
Roofing Tiles	
Wood	
Ferro Cement panel	
Recycled Bottles	Glass, plastic
Thatch/Straw	
Catkin Grass	
Tarpaulin	

Window & Door Frame

Bamboo
Wood
GI Angle
GI Pipe
PVC Pipe

Window & Door Infill

Bamboo mat
Fabric
Cement bags (recycled)
Polythene
Plyboard
Transparent Polythene
Wood

Furniture

Wood
Plastic wood/Board
Cardboard/Paper
Plastics
Bamboo
Rattan
Glass
Cement
Metal
-Stainless Steel
-Aluminium
-Copper Coating
-Brass Coating
-Iron

Basin

Ceramic
Plastic
Metal Drum
Earthen Pots

Water Faucet

Tap
Water container
Plastic bottle
Bucket
Pitcher

Demarcation

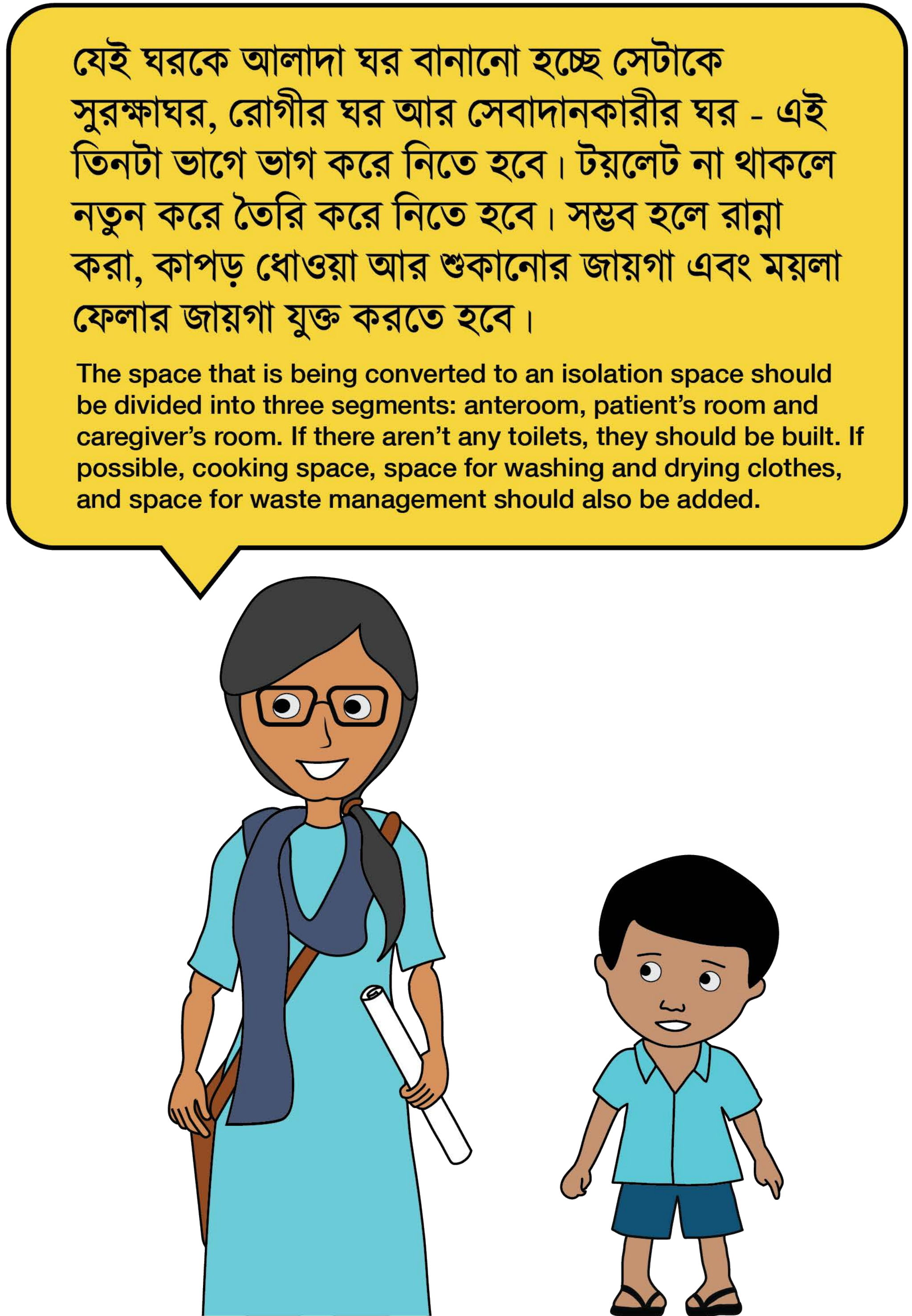
Chalk
Tape
Rope

২.২

খালি বা অব্যবহৃত ভবনে আলাদা ঘর তৈরি

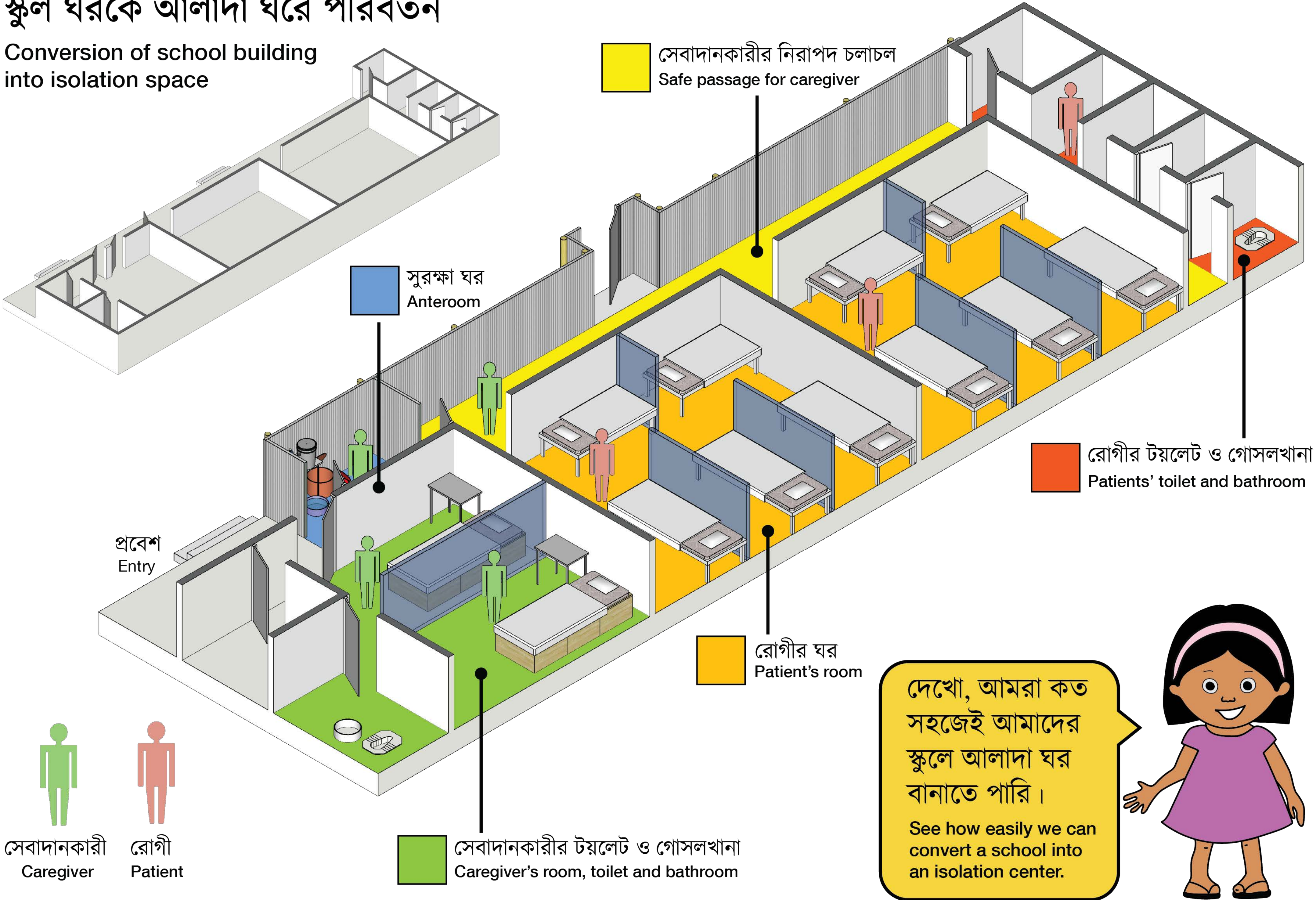
2.2 Building isolation space by converting empty or unused buildings

আর্কিটেক্ট আপা, কী কী নিয়ম মানতে হবে?
Architect Apa, what rules do we follow?


যেই ঘরকে আলাদা ঘর বানানো হচ্ছে সেটাকে সুরক্ষাঘর, রোগীর ঘর আর সেবাদানকারীর ঘর - এই তিনটা ভাগে ভাগ করে নিতে হবে। টয়লেট না থাকলে নতুন করে তৈরি করে নিতে হবে। সম্ভব হলে রান্না করা, কাপড় ধোওয়া আর শুকানোর জায়গা এবং ময়লা ফেলার জায়গা যুক্ত করতে হবে।
The space that is being converted to an isolation space should be divided into three segments: anteroom, patient’s room and caregiver’s room. If there aren’t any toilets, they should be built. If possible, cooking space, space for washing and drying clothes, and space for waste management should also be added.

স্কুল ঘরকে আলাদা ঘরে পরিবর্তন

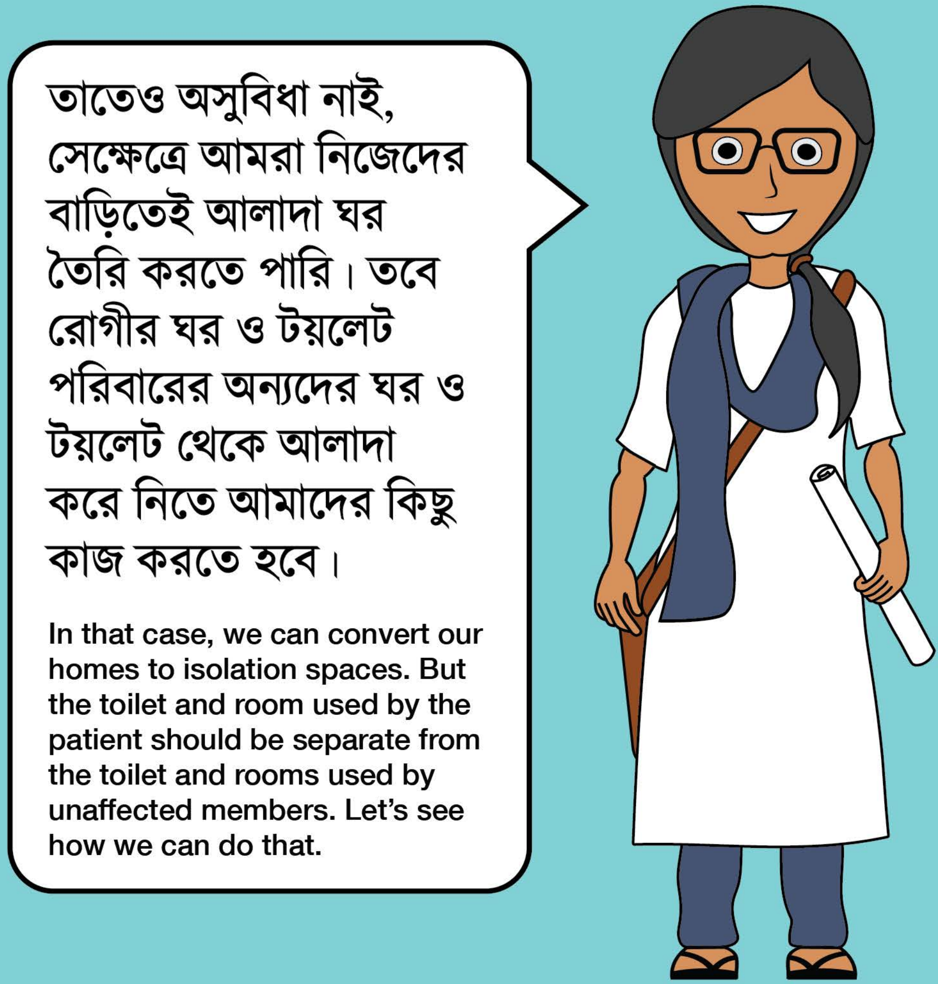
Conversion of school building into isolation space



২.৩

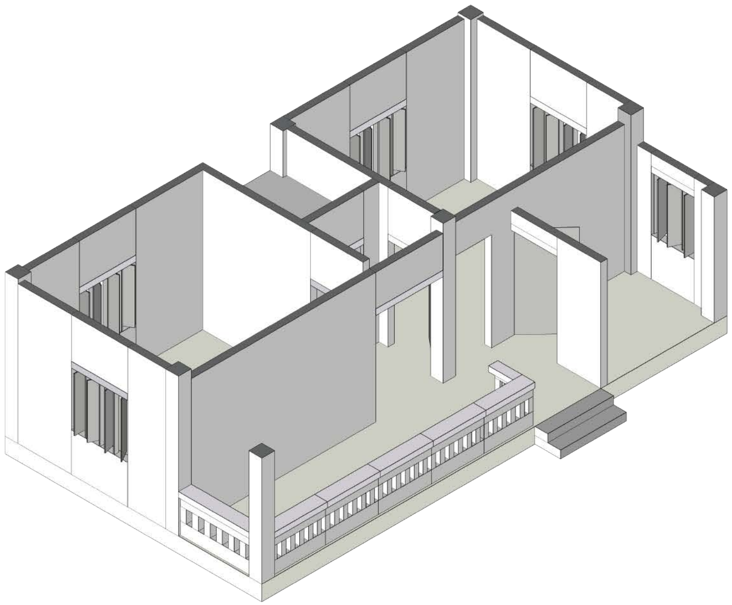
নিজ বাসায় আলাদা ঘর তৈরি

2.3 Building an isolation space in a home



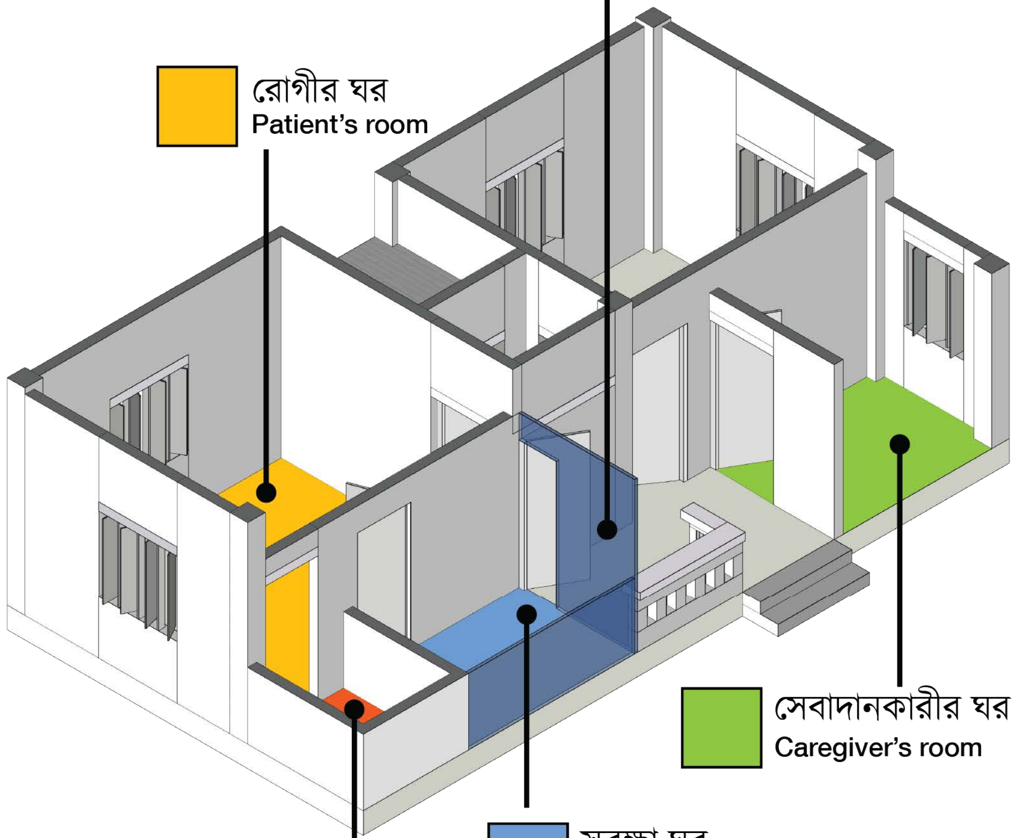
বাড়ি থেকে আলাদা ঘরে পরিবর্তন

Conversion of house into isolation space



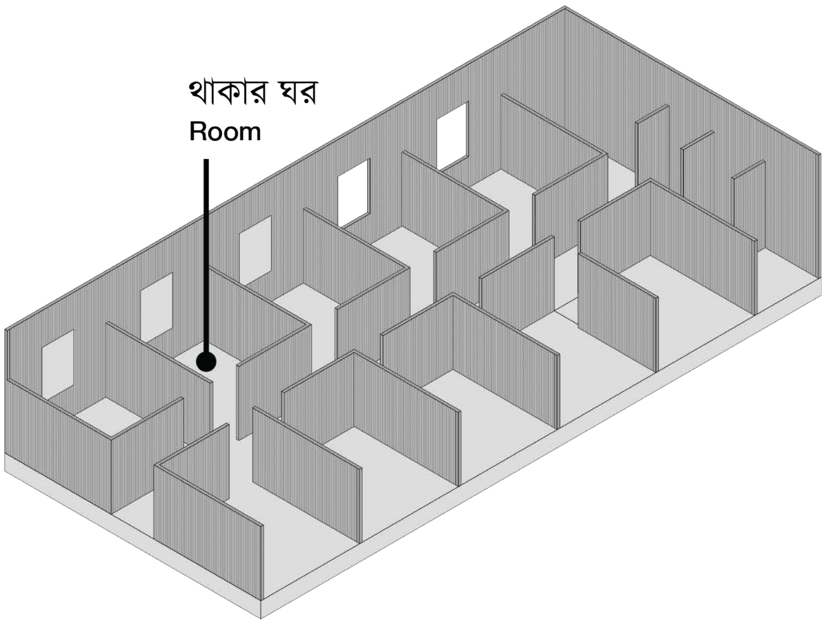
দুই ঘরের বাড়ির ক্ষেত্রে আমরা একটা ঘরকে রোগীর ঘর বানাতে পারি। তবে রোগীর জন্য অবশ্যই আলাদা টয়লেট থাকতে হবে।

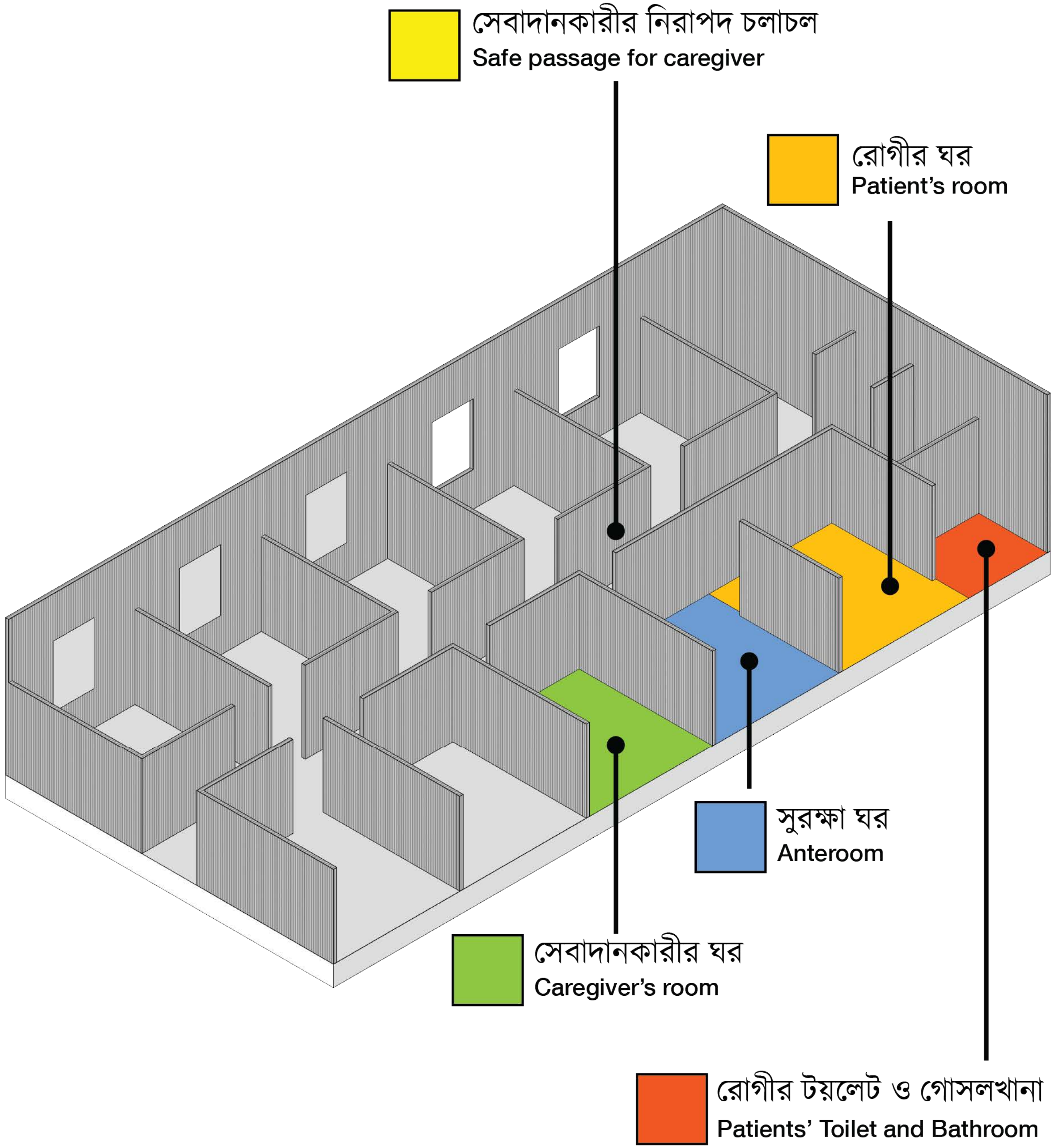
In a house with two rooms, we can convert one of the rooms into a patient's room. But there must be a separate toilet for the patient.



বাড়ি থেকে আলাদা ঘরে পরিবর্তন

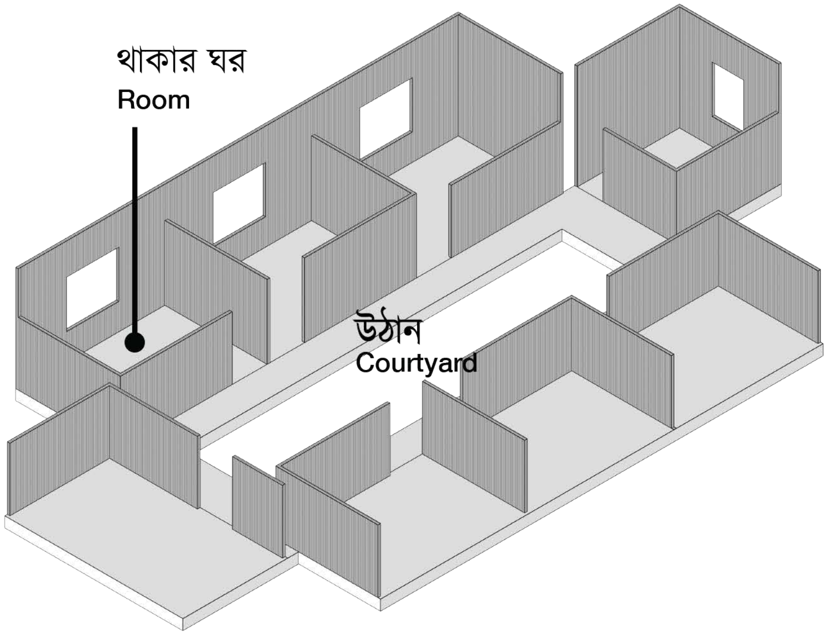
Conversion of house into isolation space

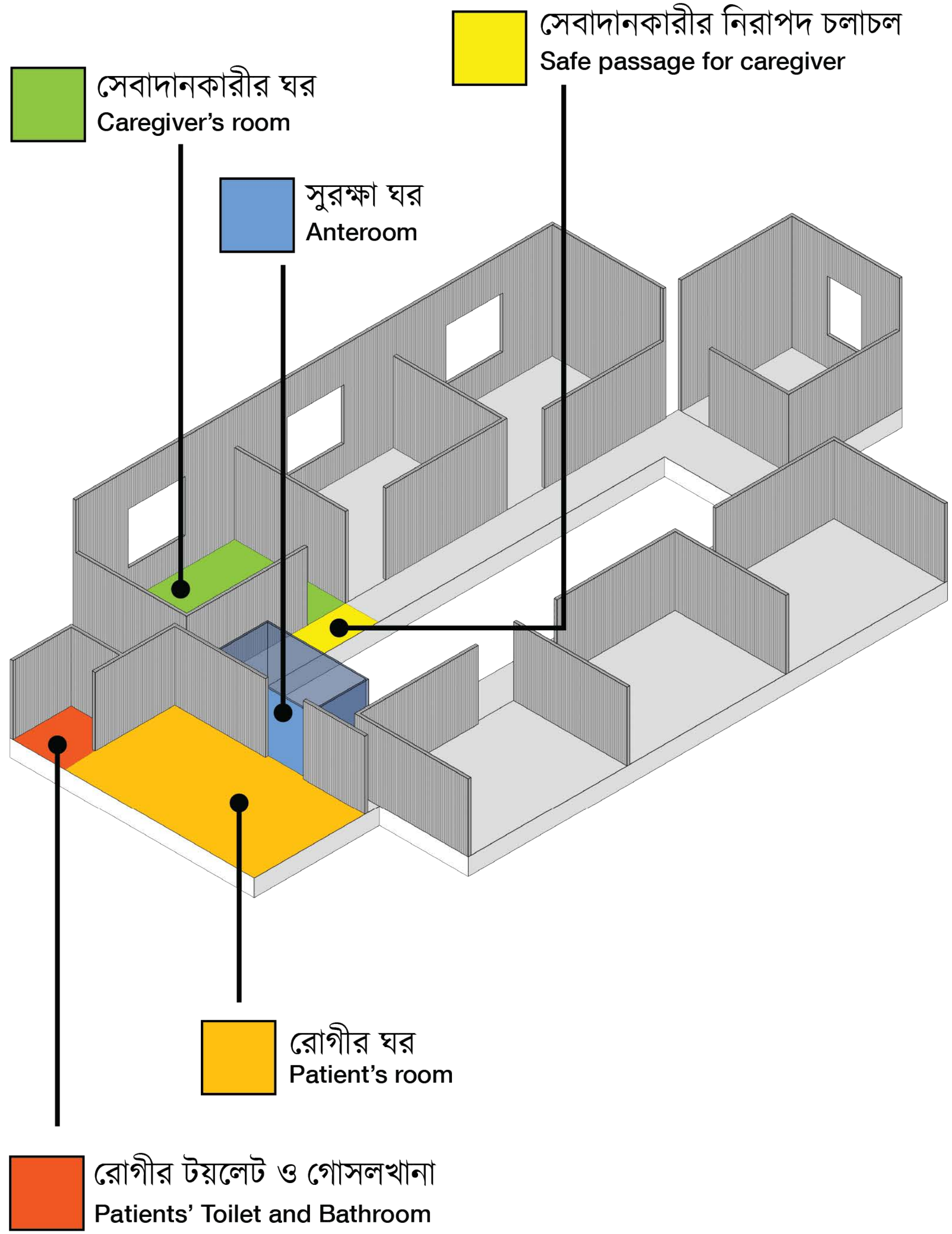


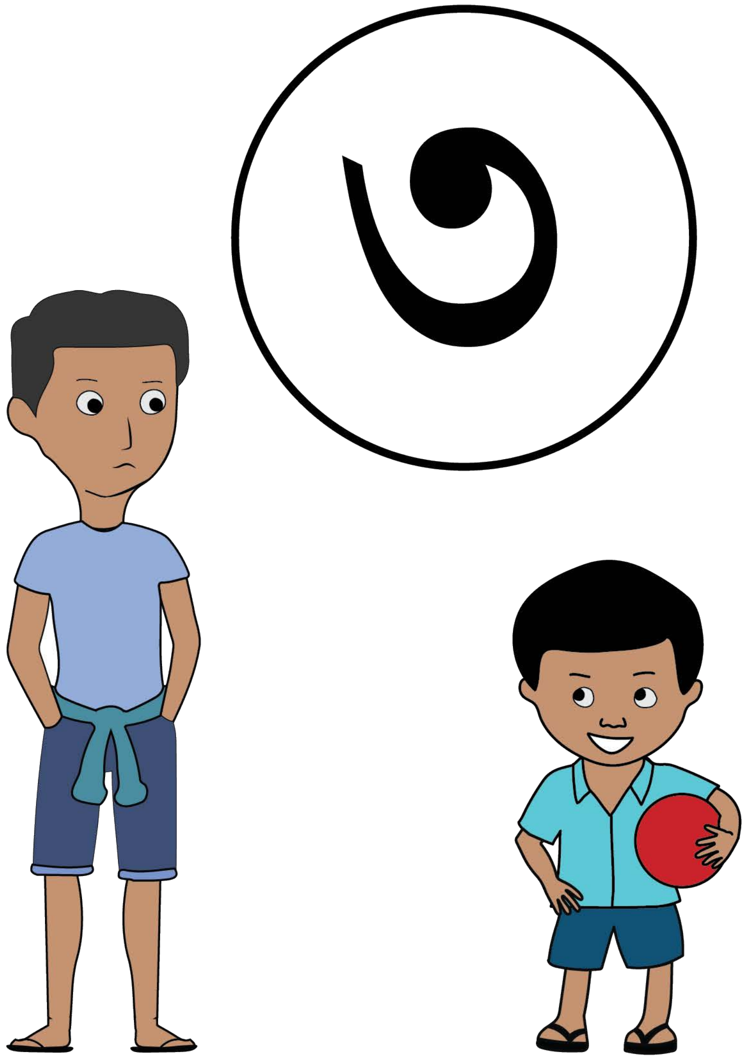


বাড়ি থেকে আলাদা ঘরে পরিবর্তন

Conversion of house into isolation space





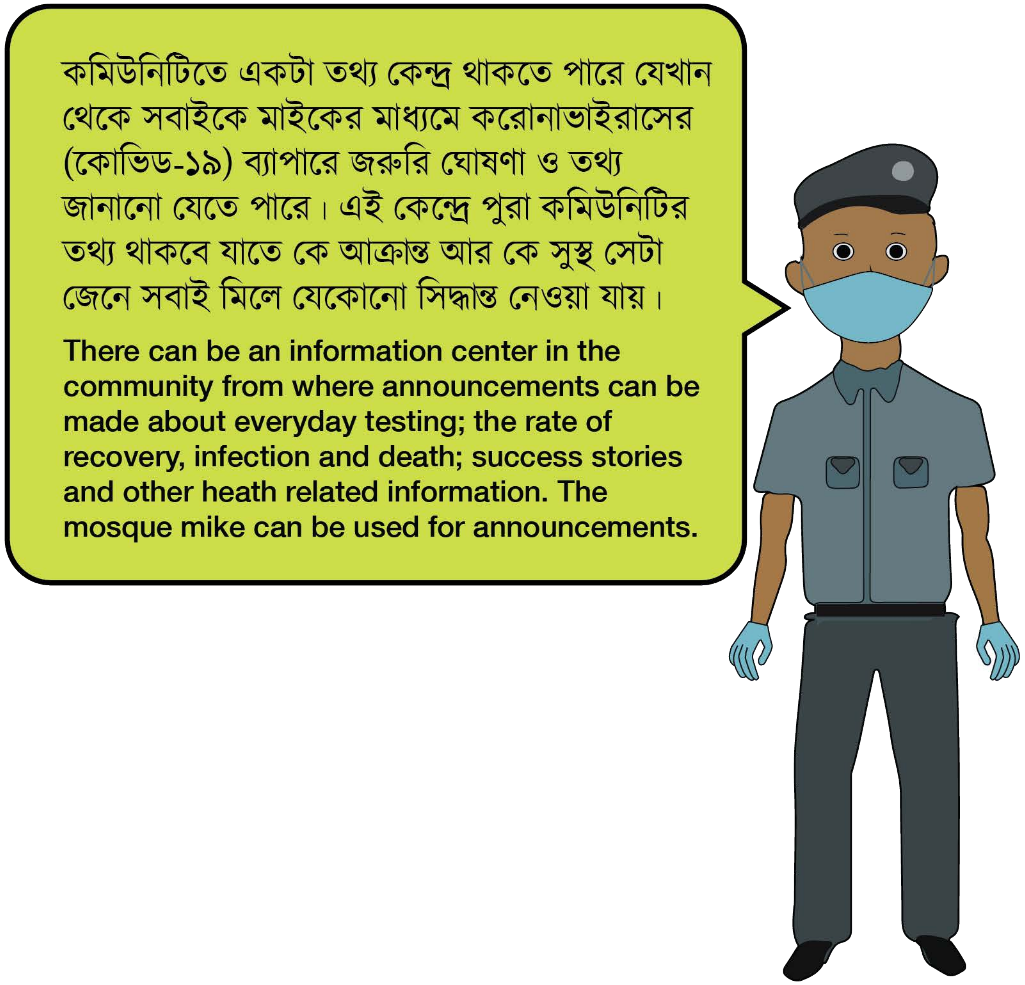


বসতির জন্য নিয়মাবলি

3. Guidelines for community

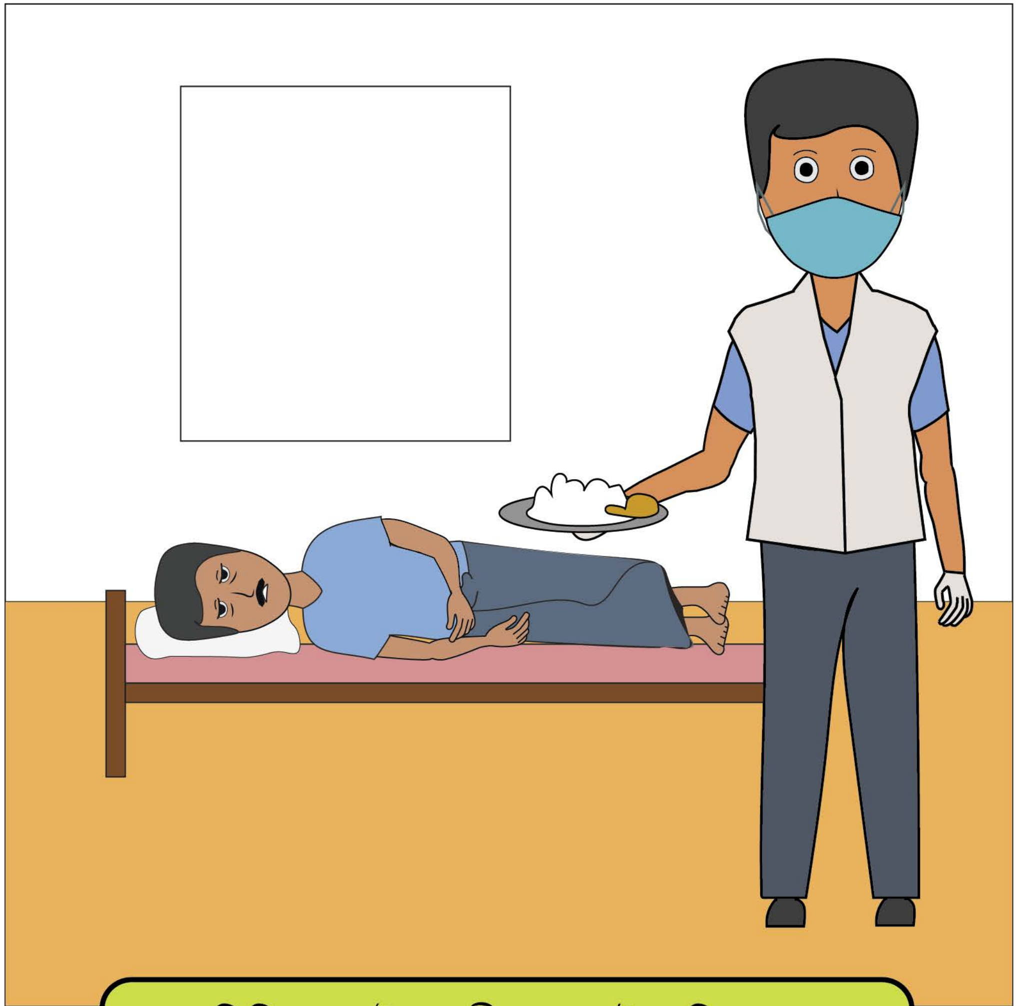
যদি নিজের ঘরে আলাদা করে থাকার মতো অবস্থা না থাকে, সেক্ষেত্রে বসতির সবাইকে নিয়ে সমন্বিত আলাদা ঘরের সিদ্ধান্ত নিতে হবে। কারা সেবাদানকারী হিসাবে থাকবে তাও নির্ণয় করতে হবে।

If there's no space for isolation in one's own home, the whole community should get together to discuss how to create a space for isolation and decide who will become caregiver(s) from within the community.



আক্রান্ত ব্যক্তিকে ঘর ও বসতির বাইরে কোনোভাবেই বের হতে দেওয়া যাবে না, তার প্রয়োজনীয় বাইরের কাজগুলো করে দিতে পারলে ভালো হয়, যেমন রান্না বা বাজার করে দেওয়া ইত্যাদি।

The patient cannot leave the isolation space or the community in any situation. The others should help them so that they don’t have to go out.



স্বাস্থ্যবিধি মেনেই রোগীর সেবাটুকু দিলে
করোনাকে হারিয়ে দেবো আমরা সবাই মিলে।

We should all help the patient by carefully following safety rules.

আক্রান্ত ব্যক্তির ঘরের ভেতর থাকা চাই,
অন্যরা মিলে করি রোগীর বাজার সদাই।

The patient should never come out of the isolation space. Others should help them with groceries and other essentials.

বসতিতে আক্রান্ত ব্যক্তিকে অবজ্ঞা অবহেলা করবেন না। তার সাথে সহানুভূতিশীল আচরণ করুন ও দূরে থাকুন, যাতে আপনি নিজেও অসুস্থ না হয়ে পড়েন।

Don’t neglect the patient. Be kind to them, but keep a safe distance so that you don’t get sick.

করোনার রোগী কেহ থাকে যদি বাড়ি
সবার কাছেরে ভাই নিতে হবে আড়ি,
১৪ দিনের আড়ি, পাক্কা সপ্তাহ দুই
মাস্ক পরে মুখে, বারে বারে হাত ধুই।

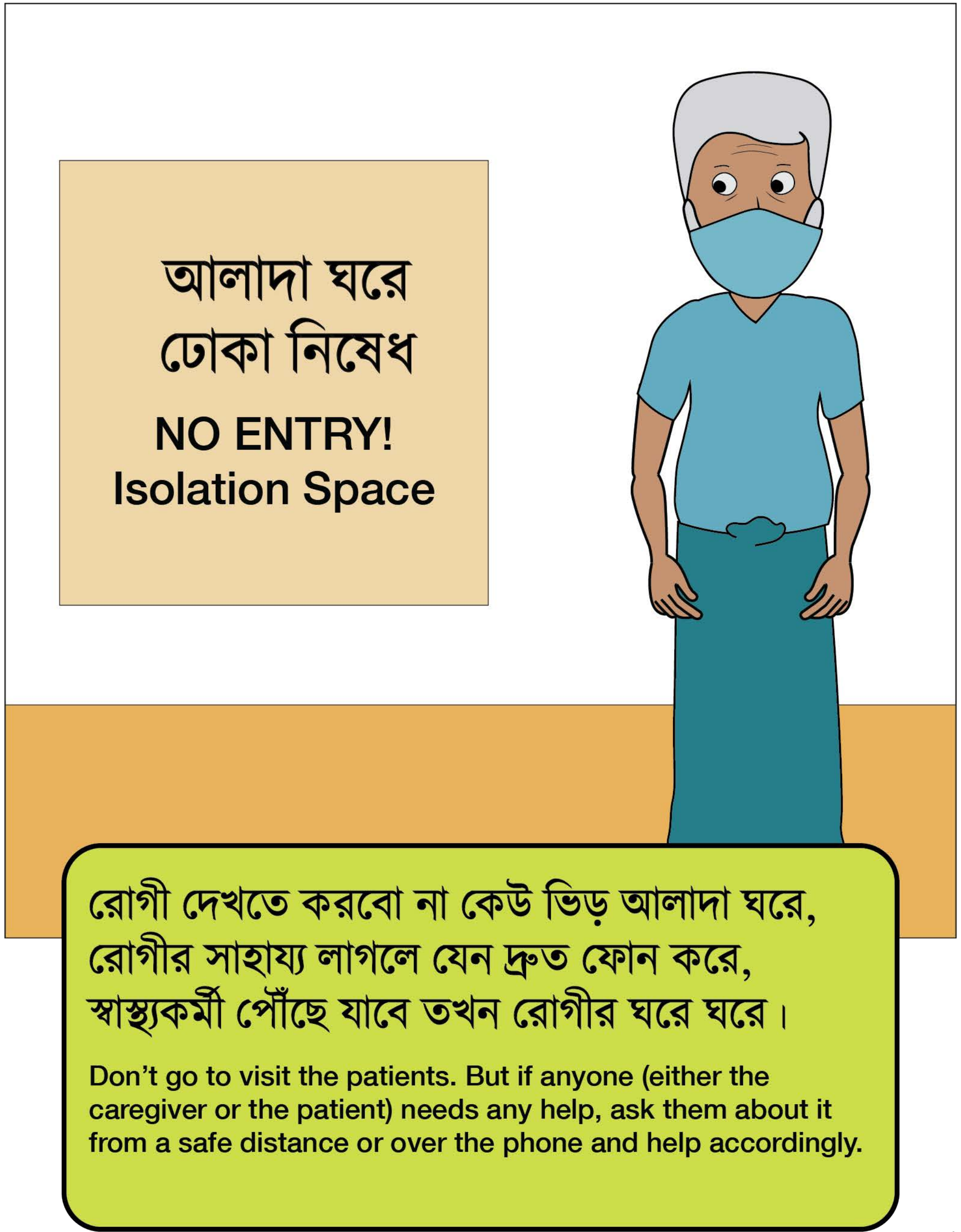
The family of the person in isolation should quarantine themselves at home for 14 days starting from the first day of exposure.

রোগীর জন্য আইসোলেশন
স্বজনেরা কোয়ারেন্টিন
বারে বারে হাত ধুয়ে নিন
সঠিক ভাবে মাস্ক পরে নিন

A person showing symptoms should immediately go into isolation, while their family goes into quarantine.

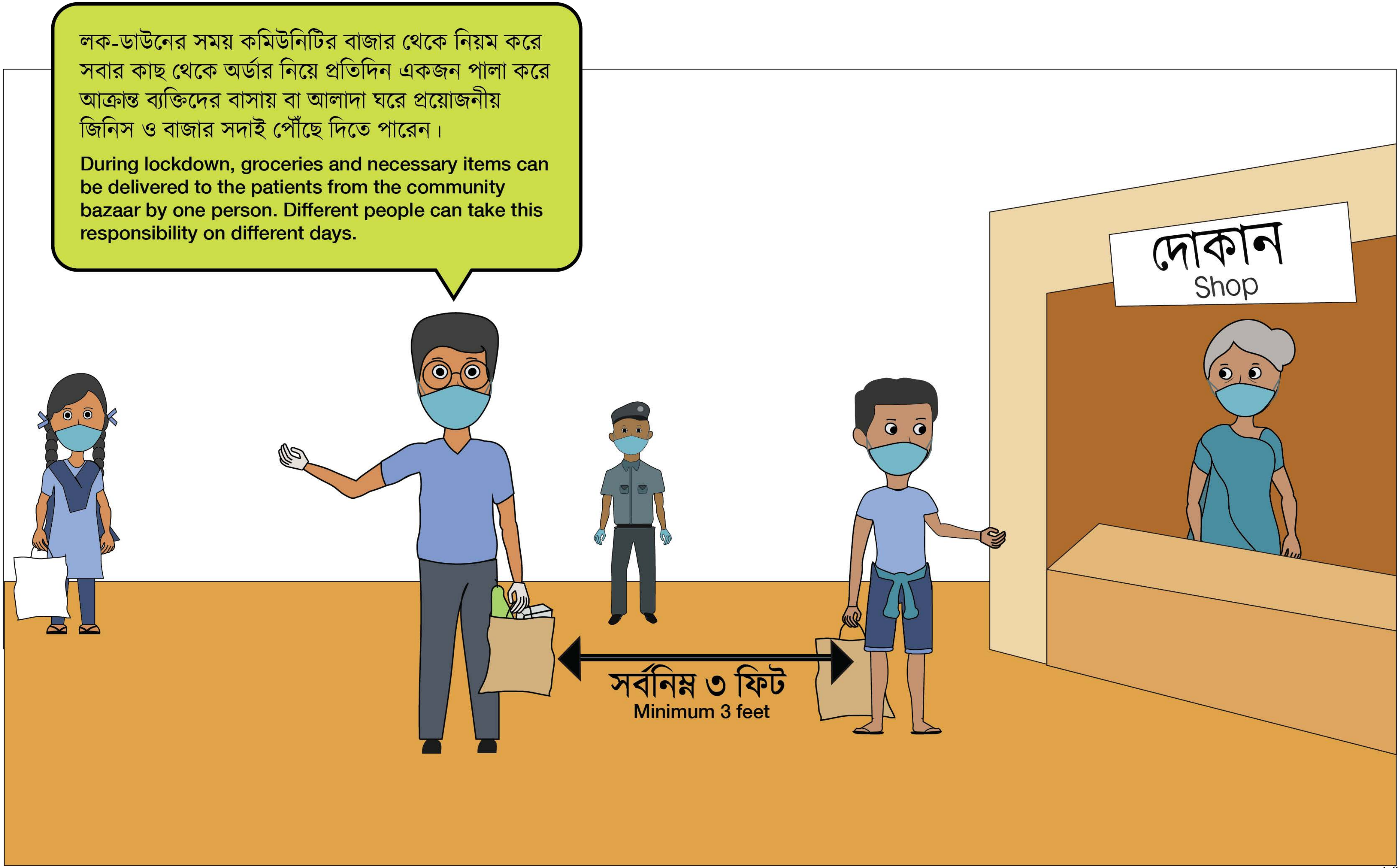
সংক্রমণ যাতে না ছড়ায় সেজন্য বসতির মানুষদের বাইরে বেশি আসা যাওয়া না করাই শ্রেয়।

It's better for everyone to stay within the community as much as possible to minimize spread of the virus.



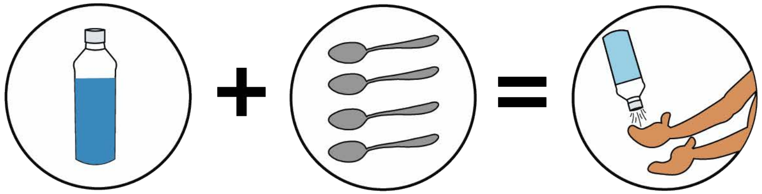
বসতি বা বাড়ির বাইরে যদি যেতেই হয়, সবার কাছ থেকে অন্তত ৩ ফিট/২ হাত দূরে দূরে থাকতে হবে।

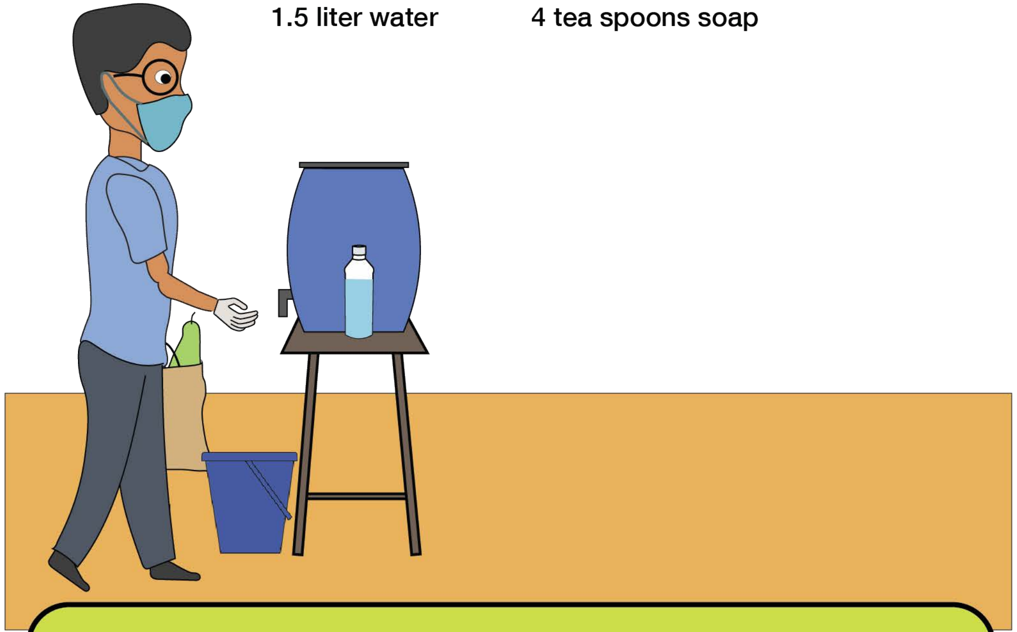
If one is going out of the house or the community, one must maintain at least 3 feet of distance from anyone else at all times.



বসতিতে ঢোকার মুখে হাত ধোয়ার ব্যবস্থা করা যায়।

A disinfectant system to wash hands can be placed at the entrance of the community.





বাসস্থানে ঢোকার আগে ভালো করে হাত ধুয়ে যান লিটার দেড়েক পানির মধ্যে চার চা চামচ গুঁড়া সাবান মিশিয়ে নিলেই ব্যবহারের উপযোগী হয়ে যাবে এক সপ্তাহ চলে যাবে মেনে চলুন সঠিকভাবে।

Arrange for washing hands for disinfection before entering the community by using a liquid soap solution. This solution can be made easily by adding 4 tea spoons of soap to 1.5 liter of water, and can be used for a week.

জরুরি ফোন নম্বর হাতের কাছে রাখতে হবে।

Keep emergency phone numbers at hand.

৩.১

কে হবে বসতি থেকে সেবাদানকারী?

3.1 Who can be caregivers from the community?

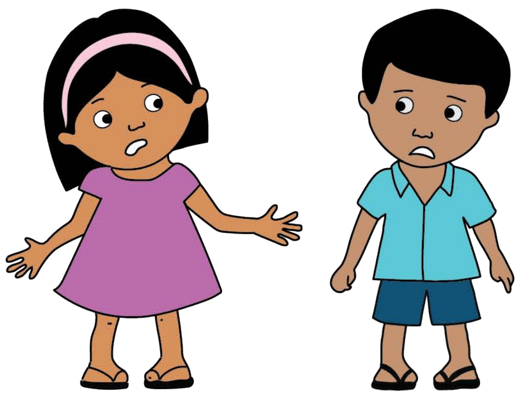
সেবাদানকারী হতে হলে

- ৪৫ বছরের নীচে যেকোনো সুস্থ ব্যক্তি
- স্বাস্থ্যকর্মী হিসাবে আগের অভিজ্ঞতা থাকলে ভালো
- আলাদা ঘরের সাথে লাগোয়া সেবাদানকারীর ঘরে থাকতে রাজি
- পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকার অভ্যাস আছে
- কী করতে হবে সেটা সম্পূর্ণ জেনে নিজে থেকে আগ্রহী
- স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের নিয়মে ট্রেনিং নিতে হবে

Guidelines to become a caregiver

- Healthy and under 45 years old
- Prior experience as a health worker is a plus
- Is willing to stay in caregiver's room adjoining the isolation center
- Practices proper hygiene
- Is willing to become a caregiver after learning about all the responsibilities
- Is willing to complete training from the Health Ministry

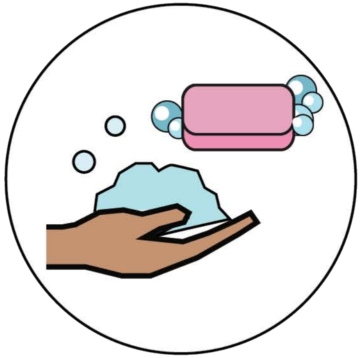
৪



রোগীর জন্য নিয়মাবলি

4. Guidelines for patients

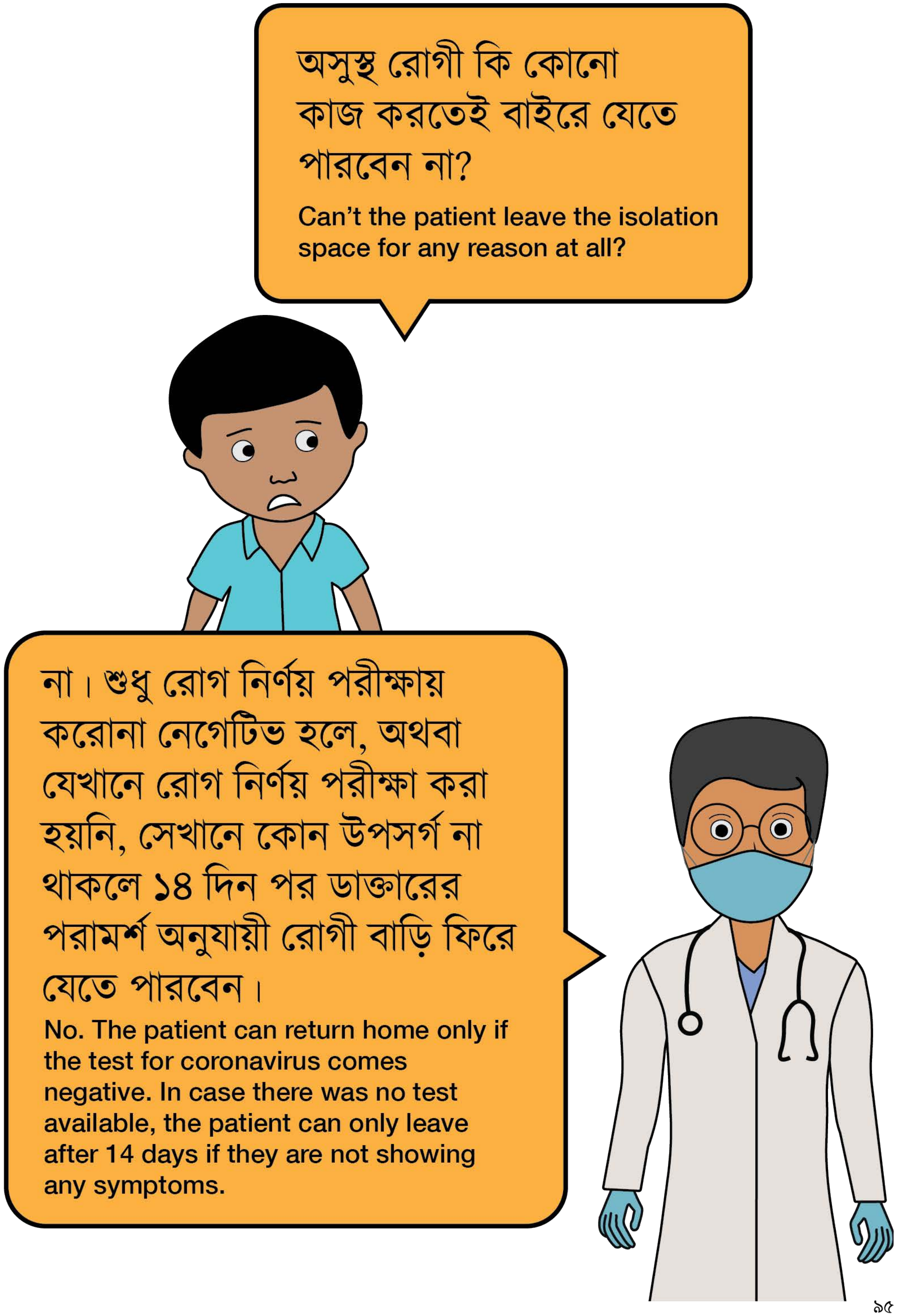
মাস্কে যদি লাগে থুতু, সর্দি, কাশি, বমি
মনে রাখবেন মাস্ক থেকে জীবন বেশি দামী।
সেই মাস্কটা ফেলতে কোনো গাফিলতি নয়।
ঢাকনাওয়ালা বালতিতে মাস্ক ফেলে দিতে হয়।
এবার নতুন মাস্ক পরে নেই, পুরোনোটা নয়
নিয়মগুলো মেনে চলি থাকবে না আর ভয়।



If the patient sneezes or coughs while wearing a mask, that mask must be thrown into a covered bin immediately. Then the patient should wash their hands with soap and use a new mask.

প্রিয়জনের কাছ থেকে দূরে থাকি ১৪ দিন
কথা যদি বলতেই হয় ফোনে খবর নিন।

Do not physically meet with family members for at least 14 days; only contact them over phone.



নিজের জায়গা (বিছানা ও টেবিল), ধোয়াধুয়ির জায়গা ও টয়লেট ছাড়া অন্য কোথাও ঘোরাঘুরি করা যাবে না।

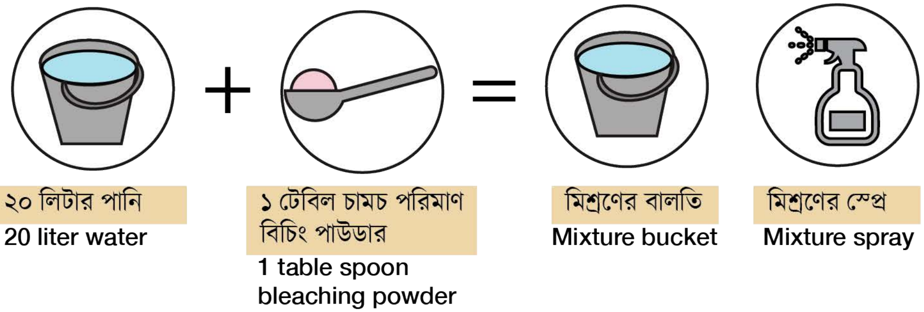
The patient must not move around, and should only stay within their own space, washing area and toilet.

হাঁচি, কাশি, সর্দি এলে টিস্যু দিয়ে মুখ ঢাকতে হবে।
টিস্যু ব্যবহার করলে সেটা বালতিতে ফেলুন,
রুমাল ব্যবহার করলে ধুয়ে পরিষ্কার করুন।

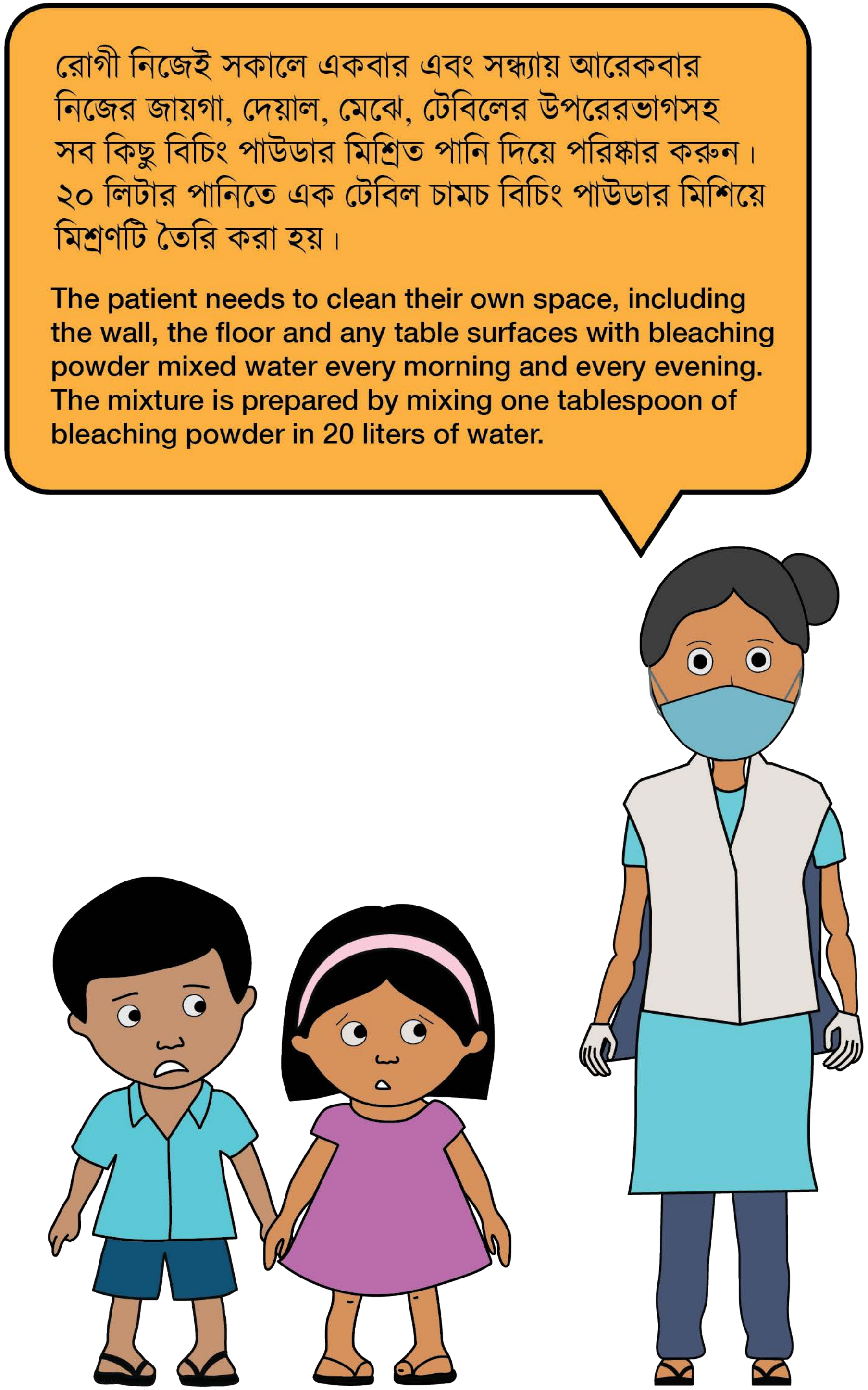
The patient should cover their face with tissue/handkerchief while sneezing or coughing. They should then throw the used tissue in a bin or wash the handkerchief before re-using.

নিজের থালাবাসন, কাপড় নিজেই
সাবান দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে।

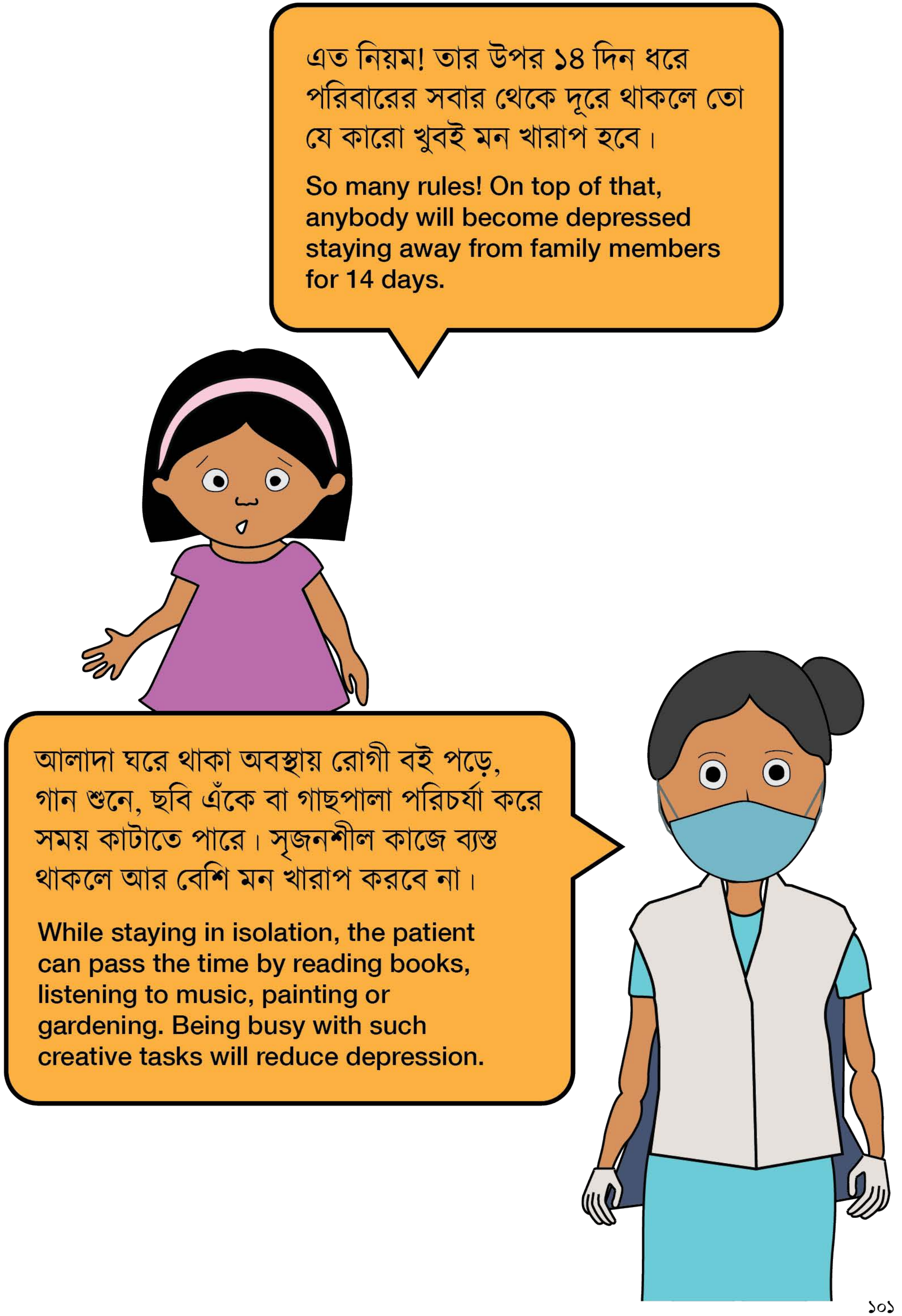
The patient will need to wash their own clothes and utensils with disinfecting liquids.

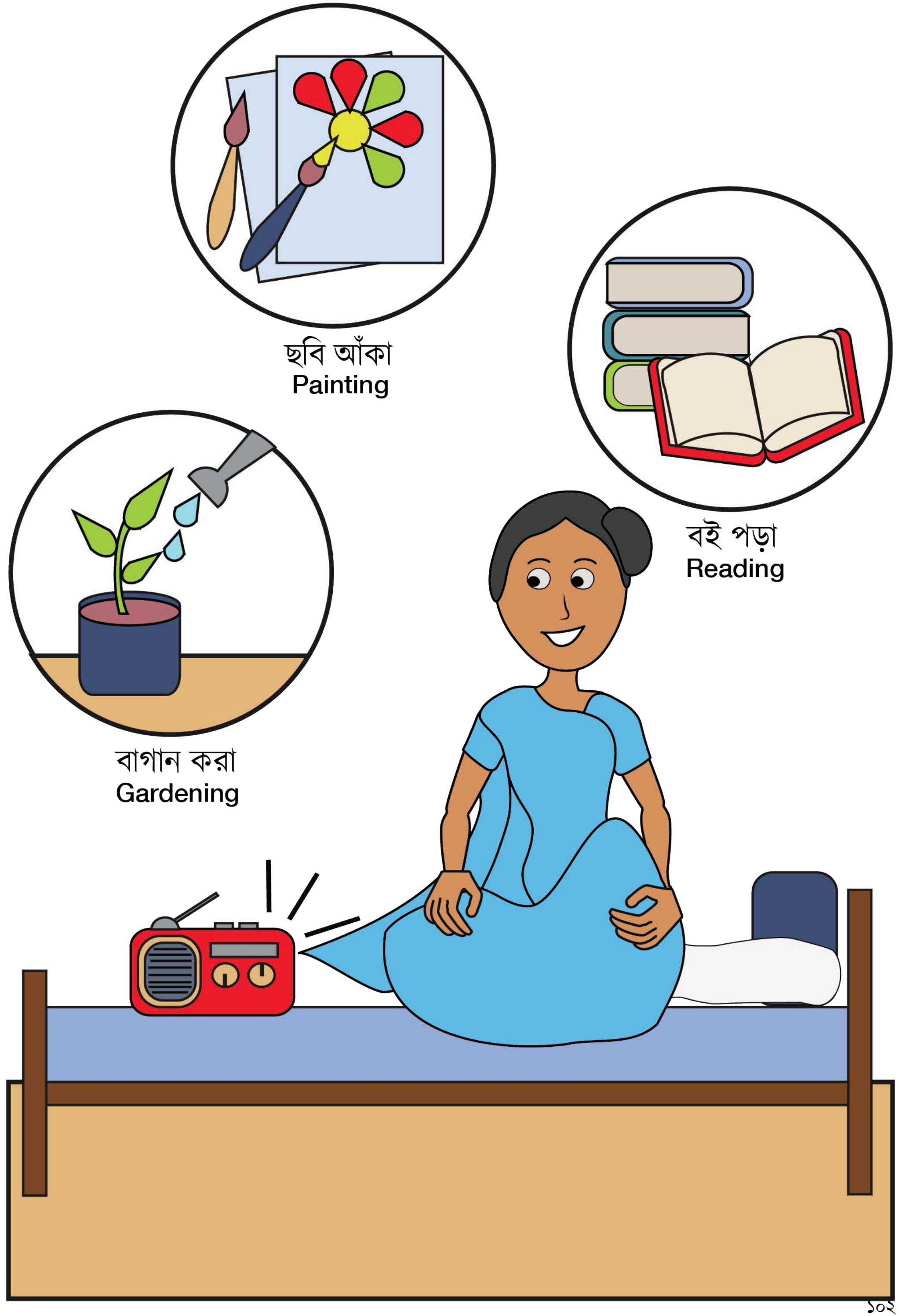


২০ লিটার পানি
20 liter water
১ টেবিল চামচ পরিমাণ বিচিং পাউডার
1 table spoon bleaching powder
মিশ্রণের বালতি
Mixture bucket
মিশ্রণের স্প্রে
Mixture spray



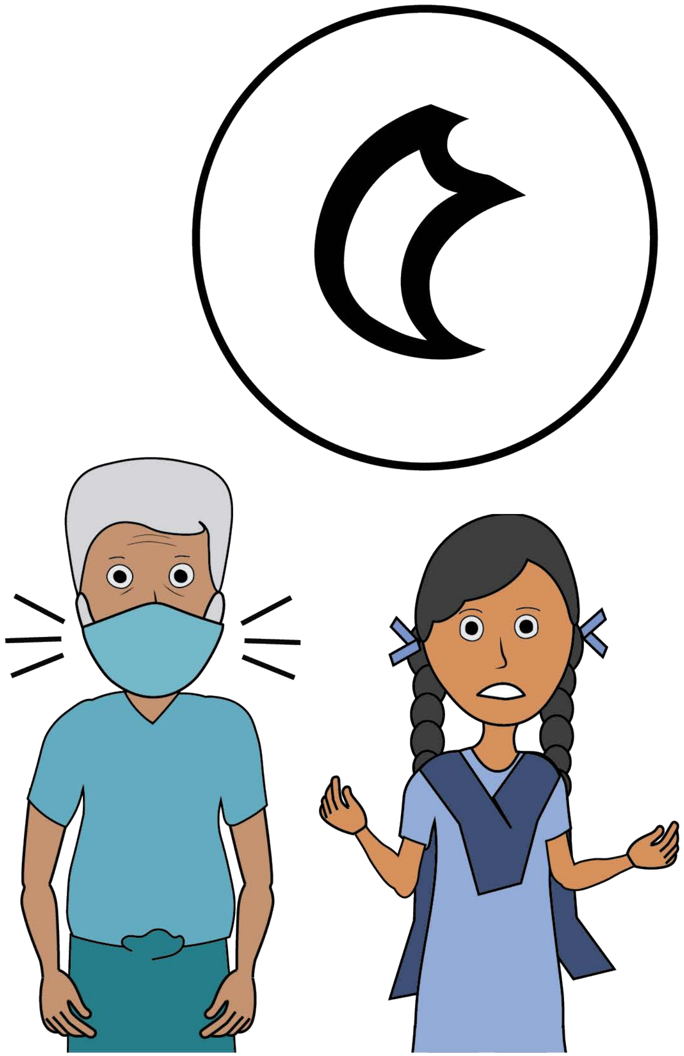
রোগী নিজেই সকালে একবার এবং সন্ধ্যায় আরেকবার নিজের জায়গা, দেয়াল, মেঝে, টেবিলের উপরেরভাগসহ সব কিছু বিচিং পাউডার মিশ্রিত পানি দিয়ে পরিষ্কার করুন। ২০ লিটার পানিতে এক টেবিল চামচ বিচিং পাউডার মিশিয়ে মিশ্রণটি তৈরি করা হয়।
The patient needs to clean their own space, including the wall, the floor and any table surfaces with bleaching powder mixed water every morning and every evening. The mixture is prepared by mixing one tablespoon of bleaching powder in 20 liters of water.


এত নিয়ম! তার উপর ১৪ দিন ধরে পরিবারের সবার থেকে দূরে থাকলে তো যে কারো খুবই মন খারাপ হবে।
So many rules! On top of that, anybody will become depressed staying away from family members for 14 days.
আলাদা ঘরে থাকা অবস্থায় রোগী বই পড়ে, গান শুনে, ছবি এঁকে বা গাছপালা পরিচর্যা করে সময় কাটাতে পারে। সৃজনশীল কাজে ব্যস্ত থাকলে আর বেশি মন খারাপ করবে না।
While staying in isolation, the patient can pass the time by reading books, listening to music, painting or gardening. Being busy with such creative tasks will reduce depression.


ছবি আঁকা
Painting
বই পড়া
Reading
বাগান করা
Gardening

রোগীর পরিবারের জন্য নিয়মাবলি

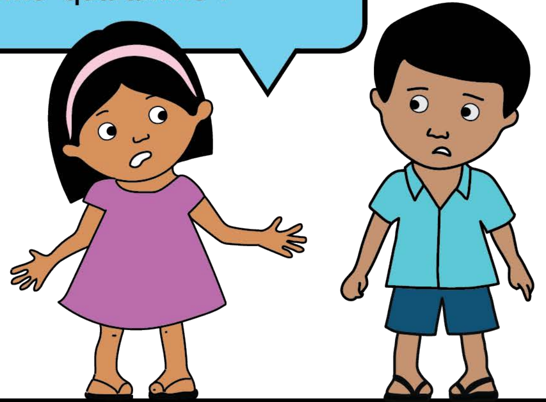
5. Guidelines for patient's family



আপনারা কি জানেন গৃহ কোয়ারান্টাইনের নিয়মগুলো কী কী?
Do you all know about the rules for home quarantine?
জি আপা, জানি সবাই ঘরে থাকতে হবে।
Yes, we know that we all have to stay home now.

'কোয়ারান্টাইনে' থাকতে হলে আর কী কী করতে হয়?

What else do we need to do to stay in home 'quarantine'?



যেকোনো রোগীর পরিবারের সদস্যদের 'কোয়ারান্টাইনে' থাকা বাধ্যতামূলক। যেহেতু এটি একটি অত্যন্ত সংক্রামক রোগ, তাই আক্রান্ত ব্যক্তির কাছাকাছি এসেছেন এমন সকলকে আলাদা থাকতে হবে এবং বিশেষ কিছু নিয়ম মানতে হবে।

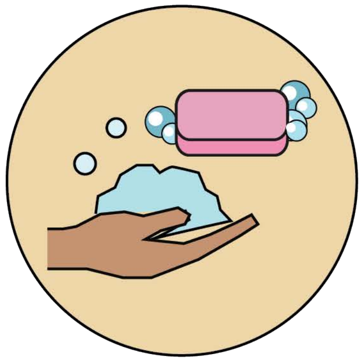
The patient's family must stay home 'quarantined'. Because this is a highly infectious disease, anybody who came in close contact with the patient must stay isolated from others and follow some rules.

বাড়ি থেকে বের হলে মাস্ক ব্যবহার করতে হবে

Use face mask when going out of the house.

রোগী হলে অন্য কারো কিছুকে না ছুঁয়ে সাবান দিয়ে নিজের জিনিস নিজেই রাখি ধুয়ে।

Clean personal belongings with soap. Do not touch anyone else's belongings if infected.

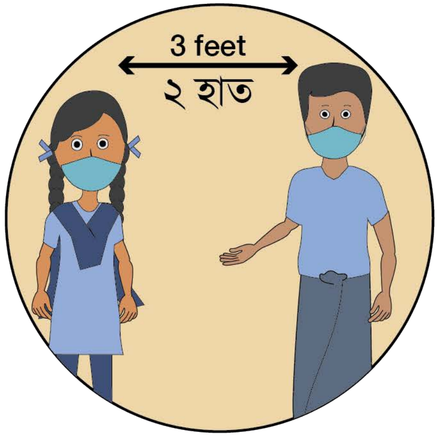


২০ সেকেন্ড ধরে সাবান ও পানি দিয়ে হাত ধোবেন।

Wash hands for 20 seconds with soap water.

অপরিষ্কার হাতে নাক মুখ স্পর্শ করবেন না।

Do not touch nose or face with dirty hands.



হাসপাতালে যাওয়া ছাড়া ঘরের ভিতর থাকি
সবার থেকে ৩ ফুট দূরে দূরে থাকি।

Everyone should stay home unless there is a medical emergency. Also, maintain 3 feet distance from each other at home.

শিশুর কাছে যাওয়ার সময়
মাস্ক ব্যবহার করুন

Use a mask when going near a baby

আপনার সাথে পশু-পাখি
রাখবেন না

Do not keep animals in close contact

ব্যবহারের জিনিসগুলো নয় ভাগাভাগি,
নিজের জিনিস সবার থেকে আলাদা রাখি।

Do not share utensils; keep one's own belongings separate from others.

হাঁচি, কাশি, সর্দি এলে টিস্যু দিয়ে মুখ ঢাকি।
টিস্যু ব্যবহার করলে সেটা বালতিতে ফেলুন,
রুমাল ব্যবহার করলে ধুয়ে পরিষ্কার করুন।

Cover face with tissue/handkerchief while sneezing or coughing. Throw the used tissue in a bin and clean the handkerchief before reusing.

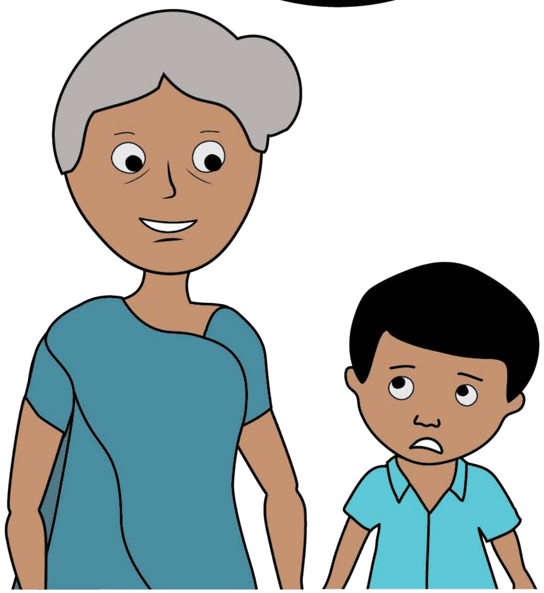
যেখানে সেখানে
থুথু ফেলবেন না।

Do not spit anywhere other than the sink or toilet.

চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী আপনার কোয়ারেন্টিন শেষ
হবে। সাধারণত ১৪ দিন পর পুনরায় পরীক্ষা করে শরীরে
ভাইরাস না থাকলে সুস্থ বিবেচনা করা হয়।

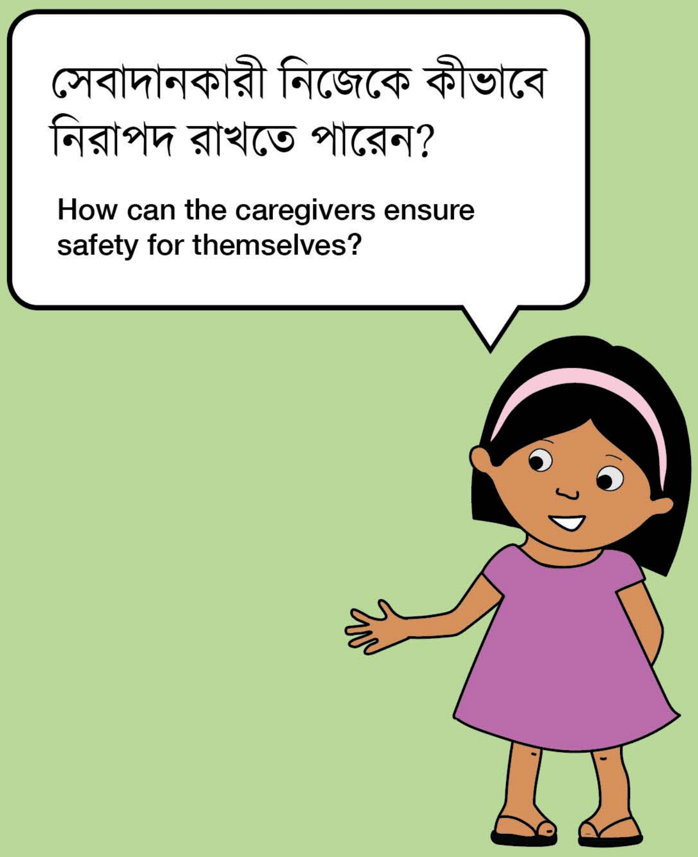
The home quarantine will end according to the doctor’s advice. Usually after 14 days, the patient is tested again and if there is no trace of virus in the body then they are considered fit.

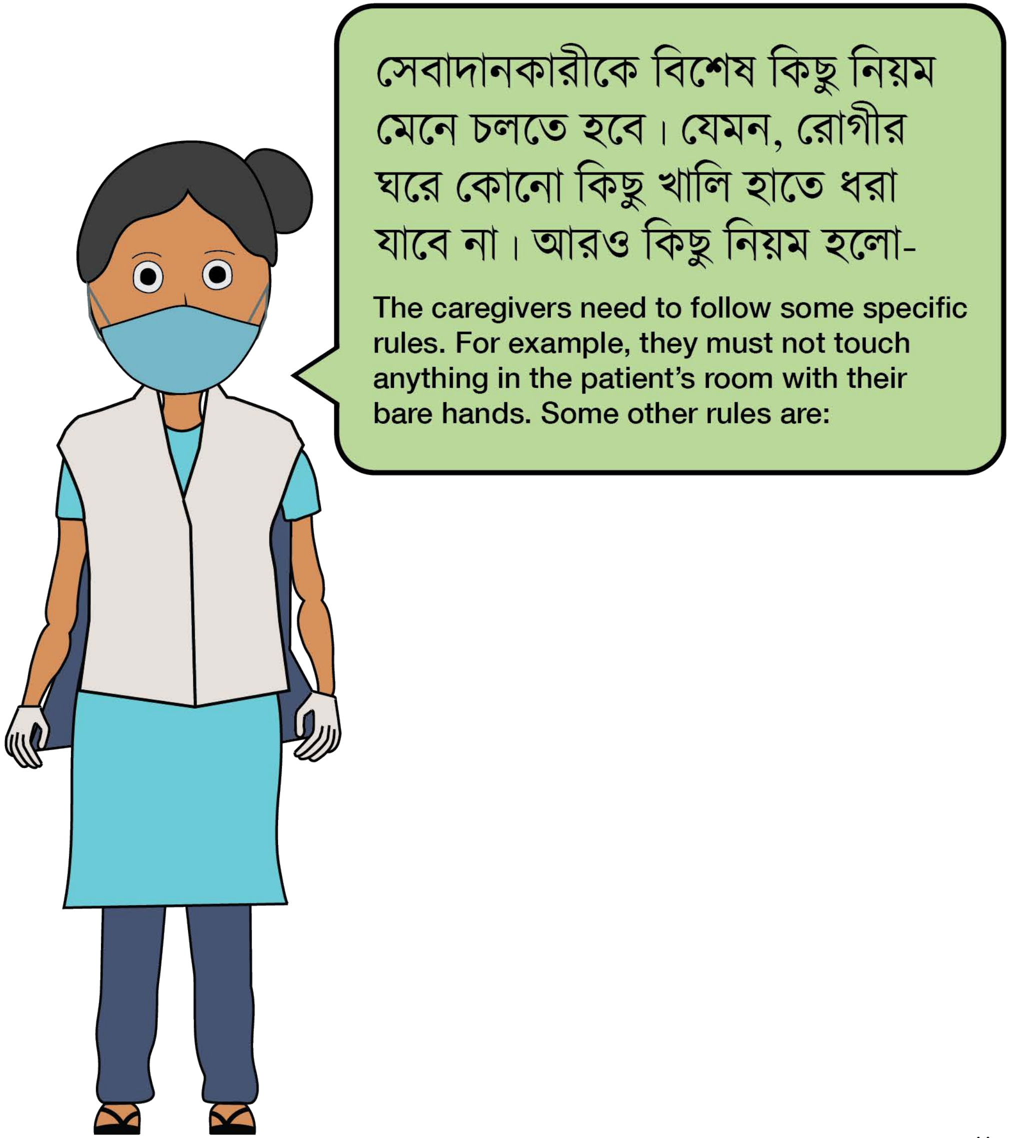
৬

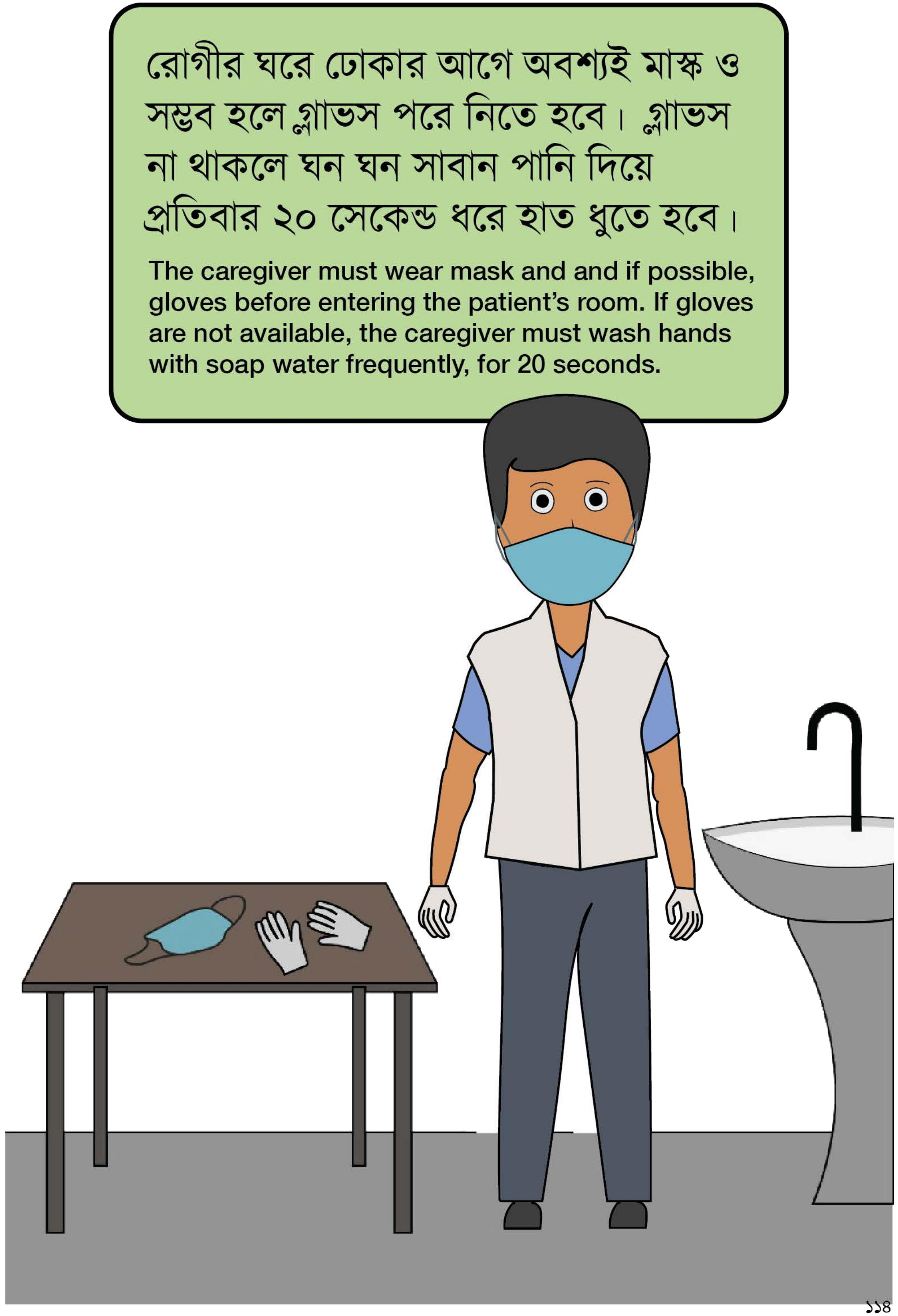


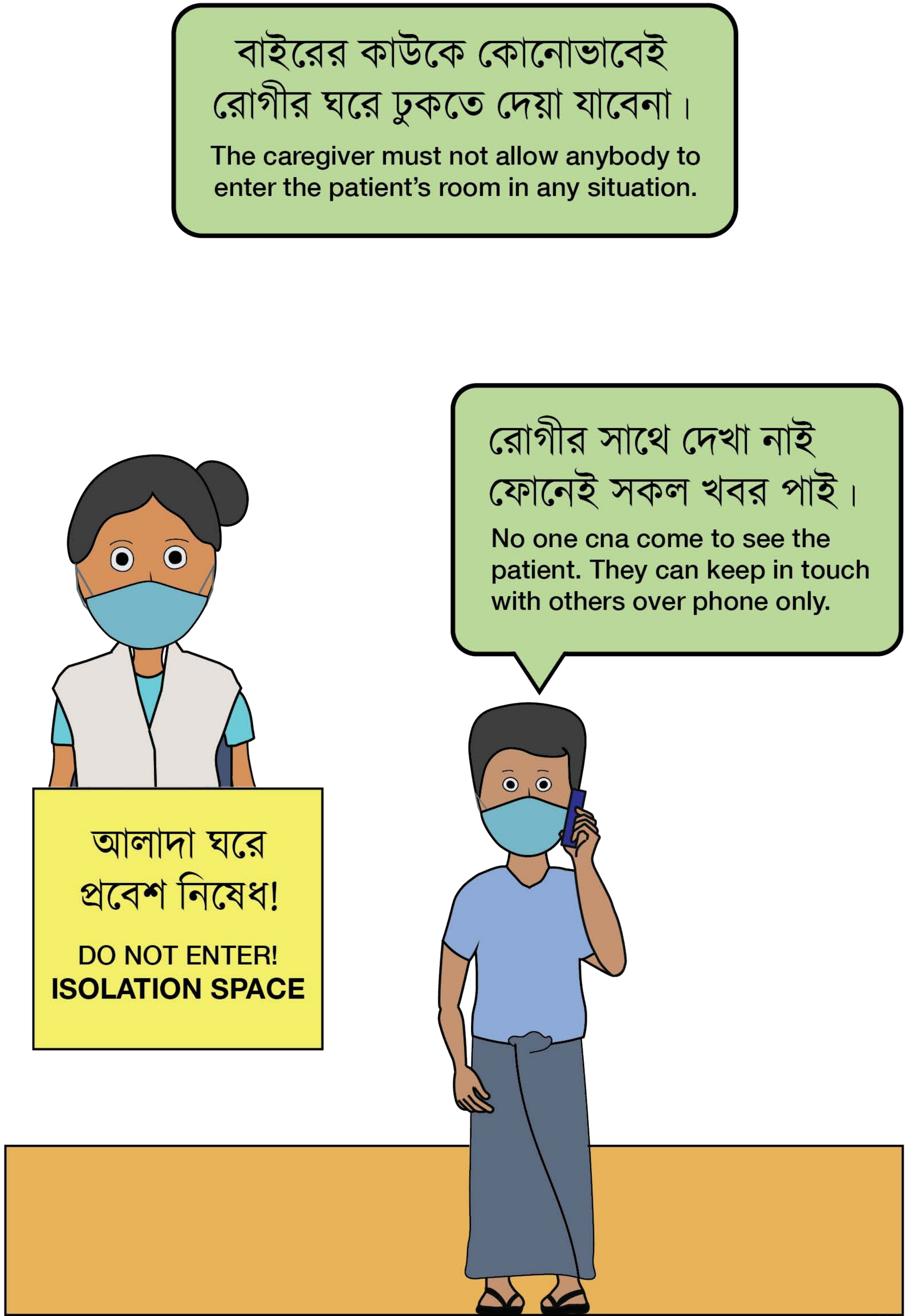
সেবাদানকারীর জন্য নিয়মাবলি

6. Guidelines for caregiver




সেবাদানকারীকে বিশেষ কিছু নিয়ম মেনে চলতে হবে। যেমন, রোগীর ঘরে কোনো কিছু খালি হাতে ধরা যাবে না। আরও কিছু নিয়ম হলো-
The caregivers need to follow some specific rules. For example, they must not touch anything in the patient’s room with their bare hands. Some other rules are:


রোগীর ঘরে ঢোকার আগে অবশ্যই মাস্ক ও সম্ভব হলে গ্লাভস পরে নিতে হবে। গ্লাভস না থাকলে ঘন ঘন সাবান পানি দিয়ে প্রতিবার ২০ সেকেন্ড ধরে হাত ধুতে হবে।
The caregiver must wear mask and and if possible, gloves before entering the patient’s room. If gloves are not available, the caregiver must wash hands with soap water frequently, for 20 seconds.


বাইরের কাউকে কোনোভাবেই
রোগীর ঘরে ঢুকতে দেয়া যাবেনা।
The caregiver must not allow anybody to
enter the patient's room in any situation.
রোগীর সাথে দেখা নাই
ফোনেই সকল খবর পাই।
No one cna come to see the
patient. They can keep in touch
with others over phone only.
আলাদা ঘরে
প্রবেশ নিষেধ!
DO NOT ENTER!
ISOLATION SPACE

প্রতিবার রোগীর ঘর থেকে বের হয়ে আসার সময়
ব্যবহৃত গ্লাভস, মাস্ক ঢাকনাযুক্ত বিনে ফেলে দিতে হবে
এবং ২০ সেকেন্ড ধরে সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে।
Used gloves and mask should be thrown out into a
covered bin each time after leaving the patient's room.
After that, wash hands for at least 20 seconds with soap.

এই সব ক্ষেত্রে সেবাদানকারীকে দুই হাত অবশ্যই ভালোভাবে পরিষ্কার করতে হবে-

The caregiver must wash and sanitize their hands properly, specially after these activities:

খাবার তৈরি, পরিবেশনা ও নিজে খাওয়ার আগে ও পরে

Before and after cooking, serving food and eating

রোগীর সংস্পর্শে আসলে

If they came in contact with the patient

টয়লেট পরিষ্কার করার আগে ও পরে

Before and after cleaning the toilet

২০ সেকেন্ড
20 seconds

প্রতিদিন অবশ্যই সকল রোগীর উপসর্গ এবং শারীরিক অবস্থার পরিবর্তন লিখে রাখতে হবে। আর জরুরি ফোন নম্বর হাতের কাছে লিখে রাখা উচিত।

The caregiver must keep notes of regular symptoms and health conditions of all patients. Also, they must keep all emergency contact numbers close by.

আইইডিসিআর	IEDCR
ডাক্তার/স্বাস্থ্যকর্মী	Doctor/ Health worker
লোকাল হেল্পলাইন	Local helpline
অ্যাম্বুলেন্স	Ambulance

সবার সাথে কথা বলে তো মনে হচ্ছে করোনা ভাইরাস নিয়ে আসলে ভয় না পেয়ে প্রয়োজনীয় সাবধানতা পালন করলে সবাই সুরক্ষিত থাকতে পারব।
After talking to everyone, I feel that instead of being afraid of the Coronavirus, we should take all necessary precautions so that we can stay safe.
ঠিক, আমাদের মতো সব পরিবারই যদি নিয়ম মেনে চলে, তবেই বসতির সকলে সুস্থ থাকতে পারব।
Yes, if all the other families follow the guidelines like us, only then the whole community will stay safe and healthy.
সময়টা এখন ভালো নয়, বাইরে গেলে থাকেই ভয়। নিয়মগুলো মেনে চলি, নয় কোনো অবহেলা সবাই মিলে দুঃসময়টা করি মোকাবেলা।
Family members need to support each other and stay connected in this stressful time and follow the rules so that everyone can stay safe.

pocaa | পোকা
platform of community action and architecture

কমিউনিটি প্রতিনিধি
ঢাকা
আব্দুল মান্নান
বিলাল হোসেন
চাঁদমোহন রবিদাস
ফাতেমা আকতার
হান্নান আকন্দ
মনি রানী দাস
সাইফুল ইসলাম

নারায়ণগঞ্জ
সুলতানা আকতার

গাজীপুর
ফোরকান পারভেজ
ফারজানা আক্তার তিথী
তোহফা তিশা

ঝিনাইদহ
যমুনা রানী কর্মকার
জয়ন্তী শর্মা
কল্পনা রানী কর্মকার
মীনা বেগম
পুর্নিমা দাস
রাশিদা খাতুন
রেবেকা খাতুন
রিনা মন্ডল
শরিফা আক্তার
তৃপ্তি কর্মকার
তাহামিনা খাতুন

খুলনা
দ্রুপদী দত্ত

উপদেষ্টা
প্রফেসর ফুয়াদ হাসান মলিক, শিক্ষাব্রতী
ড. দিলরুবা আহমেদ, জনস্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞ
প্রফেসর হাবিব কবির, নেটওয়ার্ক বিশেষজ্ঞ

COMMUNITY REPRESENTATIVES
Dhaka
Abdul Mannan
Billal Hossen
Chandmohon Robidas
Fatema Akter
Hannan Akond
Moni Roni Das
Saiful Islam

Narayanganj
Sultana Akter

Gazipur
Forkan Parvez
Farzana Akter Tithi
Tohfa Tisha

Jhenaidah
Jamuna Rani Kormokar
Jayonti Sharma
Kolpona Rani Kormokar
Mina Begum
Purnima Das
Rashida Khatun
Rebeka Khatun
Rina Mondol
Sharifa Akter
Tripti Kormokar
Tahamina Khatun

Khulna
Drupodi Dutta

ADVISORS
Professor Fuad H. Mallick, Educator
Dr. Dilruba Ahmed, Public Health Specialist
Professor Habib Kabir, Network Specialist

পোকার একটি সামাজিক উদ্যোগ
অন্যথায় উলেখ ব্যতীত, এই বইয়ের সমস্ত বিষয়বস্তু 'ক্রিয়েটিভ কমন লাইসেন্স ৪.০'-এর আওতায় প্রকাশিত।

pocaa | পোকা
platform of community action and architecture

নকশা এবং সংকলন
আদীবা আহসান আমিনা
আরিক ইসলাম
এমারেল্ড উপমা বৈদ্য
ফাহমিদা আক্তার কথা
ফায়েক আল রাফি
জুন্নুরাইন চৌধুরী বাপ্পী
খোন্দকার হাসিবুল কবির
খাজা ফাতমী
লুবা ক্রুতেঙ্কো
মাহমুদা আলম
মালবিকা দিপান্বিতা রায়
মোঃ সাইদুর রহমান লুসান
নাযিয়া রওশন
রাইয়ান নাসির
রেজাউল আলম রাফিদ
রিজভী হাসান
রুবাইয়া নাসরিন
এস এম মোবাশের মিয়াদ
সাদেকুল আরেফিন সাইফ
শাম্মুন নাওয়ার পারাপার
সুদীপ্ত সাহা পিয়াস
সুহায়লী ফারজানা
তাহ্‌রীম শাহ
তানজিনা বিনতে হারুন
তাসনিয়া ইসহাক বুশরা
তৌহিদুল আলম

বিশেষ ধন্যবাদ
মাহ্‌রুখ মহিউদ্দীন
ঈশিতা আলম অবনী
ড. ফাহ্‌মিদা তোফায়েল
আহমেদ বাবলু
ইউপিএল সম্পাদনা বিভাগ
হেলথ এলায়েন্স বাংলাদেশ

পরিকল্পনা ও সমন্বয়
প্যাটফর্ম অফ কমিউনিটি অ্যাকশান
এন্ড আর্কিটেকচার (পোকা)

DESIGN & COMPILATION
Adeeba Ahsan Amina
Arik Islam
Emerald Upoma Badya
Fahmida Akter Kotha
Fayek Al Rafi
Junnurain Chowdhury Bappi
Khondokar Hasibul Kabir
Khwaja Fatmi
Luba Krutenko
Mahmuda Alam
Malobika Dipanwita Roy
Md. Saidur Rahman Lushan
Nazia Roushan
Raiyan Nasir
Rezaul Alam Rafid
Rizvi Hasan
Rubaiya Nasrin
S M Mobasheer Meead
Sadequl Arefin Saif
Shammon Naower Parapar
Sudeepto Saha Piyash
Suhailey Farzana
Tahreem Shah
Tanzina Binta Harun
Tasnia Ishaque Bushra
Towhidul Alam

SPECIAL THANKS
Mahrukh Mohiuddin
Ishita Alam Abonee
Dr. Fahmida Tofail
Ahmed Bablu
UPL Editorial Department
Health Alliance Bangladesh

PLANNING & COORDINATION
Platform of Community Action and Architecture (POCAA)

A PublicAction by POCAA
Except where otherwise noted, content of this book is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International license.