Royal College of Anaesthetists

Association of Paediatric Anaesthetists of Great Britain and Ireland

জেনারেল অ্যানেস্থেসিয়া

১২ বছরের কম বয়সীদের জন্য সংক্ষিপ্ত নির্দেশিকা

জেনারেল অ্যানেস্থেসিয়া

জেনারেল অ্যানেস্থেসিয়া হলো এমন একটি ওষুধ (অথবা অনেক সময় অ্যানেস্থেটিক গ্যাস) যা আপনার অ্যানেস্থেটিস্ট আপনাকে অচেতন করতে ব্যবহার করেন। এটা দেওয়া হলে গভীর ঘুমের অনুভূতি হয়, যার অর্থ হলো প্রক্রিয়া চলাকালীন (আপনি যে চিকিৎসা নিচ্ছেন) আপনি কোনোকিছু দেখতে, শুনতে বা অনুভব করতে পারবেন না।

সার্জারি/অপারেশন এবং কিছু স্বাস্থ্য পরীক্ষাসহ জন্য অনেক প্রক্রিয়ার জন্য জেনারেল অ্যানেস্থেসিয়া অপরিহার্য।

অ্যানেস্থেসিয়া দল

অ্যানেস্থেটিস্ট হলো সেসকল ডাক্তার যাঁদের অ্যানেস্থেটিক ওষুধ ব্যবহারের মাধ্যমে মানুষকে অপারেশন বা পরীক্ষার সময় আরামে ও নিরাপদে রাখার বিশেষ প্রশিক্ষণ আছে।
প্রক্রিয়া শুরুর আগে আপনি এবং আপনার অভিভাবক/পরিচর্যাকারী একজন অ্যানেস্থেটিস্টের সাথে সাক্ষাত করবেন। তিনি আপনার স্বাস্থ্য সম্পর্কে জানতে চাইবেন এবং আপনার অ্যানেস্থেটিক ও ব্যাথা উপশম নিয়ে একটি পরিকল্পনায় সম্মত হবেন। আপনার যেকোনো প্রশ্নের উত্তর দিতে পারলে তাঁরা খুশি হবেন।

অ্যানেস্থেসিয়া অ্যাসোসিয়েট, অপারেটিং ডিপার্টমেন্ট প্র্যাকটিশনার (অনেকসময় "ওপিডি" নামে ডাকা হয়), থিয়েটার নার্সসহ অন্য কর্মীগণও অ্যানেস্থেটিস্টকে সাহায্য করবেন।

সম্মতি

আপনার জন্য একটি চিকিৎসা পরিকল্পনা ঠিক করতে অ্যানেস্থেটিস্ট আপনি এবং আপনার অভিভাবক/পরিচর্যাকারীর সাথে কাজ করবেন। পরিকল্পনাটি নিয়ে আলোচনা করা এবং সম্মত হওয়ার আগে কিছুই শুরু করা হবে না। কী হচ্ছে বুঝতে এবং পরিকল্পনায় "সম্মতি" জ্ঞাপন করতে আপনি যত খুশি প্রশ্ন করতে পারেন। আপনার বয়স কিছুটা বেশি হলে সিদ্ধান্ত গ্রহণে আপনি আরও বেশি ভূমিকা পালন করতে পারবেন যেহেতু আপনার বোঝার ক্ষমতা বেশি হবে।

প্রস্তাবিত অ্যানেস্থেটিক পরিকল্পনায় রাজি থাকলে আপনি অথবা আপনার অভিভাবক/পরিচর্যাকারী একটি সম্মতি পত্রে স্বাক্ষর করবেন। আমাদের ওয়েবসাইটে ছোটদের জন্য নির্দেশিকায় আপনি সম্মতি সম্পর্কে আরও জানতে পারবেন (www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/bengali).

অ্যানেস্থেটিকের জন্য প্রস্তুত হওয়া

আপনার স্বাস্থ্য

- অ্যানেস্থেটিক নেওয়ার পূর্বে আপনার যতটা সম্ভব সুস্থ থাকা জরুরী। অ্যানেস্থেটিকের আগে জীবনযাপনে স্বাস্থ্যকর পরিবর্তন আপনার দ্রুত আরোগ্যলাভে সহায়তা করবে।
- যদি পারেন, অপারেশনের ছয় সপ্তাহ আগে থেকে পরোক্ষ ধূমপান (অন্য মানুষের ধূমপানের ধোঁয়া) এড়িয়ে চলুন এবং নিজে ধূমপান থেকে বিরত থাকুন। বাসার কেউ ধূমপান করে থাকলে তাঁদেরকে এই সময়টাতে ঘরের বাইরে গিয়ে ধূমপান করতে অনুরোধ করুন।
- শিশু এবং ১৮ বছরের কম বয়সীদের অ্যালকোহল গ্রহণ করা উচিত নয়। কিশোর বয়সে অ্যালকোহল এবং নেশাজাতীয় ওষুধ গ্রহণ অনেক ধরণের স্বাস্থ্যগত ও সামাজিক সমস্যা ডেকে আনতে পারে। এ সম্পর্কে এনএইচএস-এর ওয়েবসাইটে আরও পড়ুন (http://bit.ly/3mo2QP0)।
- আপনার যদি দীর্ঘ মেয়াদী অনিয়ন্ত্রিত স্বাস্থ্যগত সমস্যা থাকে, আপনি বা আপনার অভিভাবক/পরিচর্যাকারীর উচিত অপারেশনের আগে আপনার জিপি বা বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করা এবং আপনি অ্যানেস্থেটিক নিতে যাচ্ছেন সেটি তাঁদেরকে জানানো। হাসপাতালে থাকা অবস্থায় আপনাকে যতটা সম্ভব নিরাপদে রাখতে আপনি এবং আপনার অ্যানেস্থেটিস্ট কী পদক্ষেপ নিতে পারেন তা নিয়ে তাঁদের সাথে আলোচনা করতে পারেন।
- আপনি নিয়মিত যে ওষুধগুলো খান সেগুলো সাথে করে হাসপাতালে নিয়ে আসুন।
- আপনি কোনো জন্মনিয়ন্ত্রণ ওষুধ বা নেশাজাতীয় ওষুধ নিয়েছেন কি না তা আপনার নিজের নিরাপত্তার জন্য অ্যানেস্থেটিস্ট জানতে চাইবেন।
- সম্ভব হলে আপনার অ্যালার্জির তথ্য অথবা পরিবারের কোনো সদস্যের অ্যানেস্থেটিক দেওয়ার হলে সমস্যা হয়েছিল কি না জানুন যাতে আপনি আপনার অ্যানেস্থেটিস্টকে জানাতে পারেন।
- ১২ বছর বয়সের বেশি যেকোনো মেয়ের প্রস্রাবের নমুনা সংগ্রহ করে গর্ভাবস্থা পরীক্ষা করা স্বাভাবিক। এটা কেন করা হয় তা জানতে এই লিফলেটটি পড়ুন (http://bit.ly/31Qncab)। আমরা জানি যে এটা বিব্রতকর লাগতে পারে, তবে হাসপাতালের কর্মীরা যতটা সম্ভব গোপনীয়তার সাথে এই পরীক্ষা সম্পন্ন করতে প্রশিক্ষিত।
- আপনার অ্যানেস্থেটিস্ট আপনাকে ধূমপান, মদ্যপান এবং ওষুধ সম্পর্কে জিজ্ঞেস করলে অনুগ্রহ করে সত্য কথা বলুন। আমরা জানি যে এই বিষয়গুলো নিয়ে কথা বলা সহজ নয়, তাই আপনি যদি আপনার অভিভাবক/পরিচর্যাকারীকে এই সময়ে সামনে রাখতে না চান, আপনার অ্যানেস্থেটিস্টকে জানান যে আপনি একা কথা বলতে চান।

- আপনি নিজে আপনার সম্মতি ফরমে স্বাক্ষর করার জন্য যথেষ্ট বয়স্ক না হলে আপনার অভিভাবক/পরিচর্যাকারীর অপারেশনে রাজি হতে অপারেশন এবং এর ঝুঁকিগুলো সম্পর্কে বিস্তারিত জানা লাগবে।
- যদি সম্ভব হয়, কোনো অ্যালার্জি থাকলে অথবা পরিবারের কোনো সদস্যের অ্যানেস্থেটিকে সমস্যা আছে কি না জানুন যাতে করে আপনার অ্যানেস্থেটিস্টকে হাসপাতালে আসার আগেই জানিয়ে রাখতে পারেন।

অ্যানেস্থেটিকের আগে খাওয়া ও পান করা

- অপারেশনের কতক্ষণ আগে খাওয়া ও পান করা বন্ধ করতে হবে সে ব্যাপারে হাসপাতাল থেকে আপনাকে পরিষ্কার নির্দেশনা দেওয়া হবে।
- আপনার নিরাপত্তার জন্য এই নির্দেশনাগুলো অনুসরণ করা গুরুত্বপূর্ণ। অ্যানেস্থেটিকের সময় আপনার পাকস্থলীতে খাবার বা অতিরিক্ত তরল থাকলে এগুলো গলায় উঠে আসতে পারে এবং ফুসফুসে যেতে পারে। এটি শ্বাসপ্রশ্বাসে সমস্যা করতে পারে অথবা ফুসফুসের মারাত্মক ক্ষতি করতে পারে। আপনাকে সাধারণত স্বল্প পরিমাণে পরিষ্কার তরল খেতে উৎসাহিত করা হবে (সাধারণত পানি বা পাতলা স্কোয়াশ) – এটা আপনার অ্যানেস্থেটিকের সময় ঘনিয়ে আসা পর্যন্ত নিরাপদ।

কাপড়

- ঢিলেঢালা এবং আরামদায়ক কাপড় পরুন যেটা সহজে ধোয়া যায়।
- পায়জামা, স্লিপার এবং/অথবা ড্রেসিং গাউন নিয়ে আসার দরকার হবে কি না জিজ্ঞেস করুন।
- বাড়ি ফেরার আগে পরার জন্য কাপড় আনুন।
- আপনাকে হাসপাতাল থেকে দেওয়া গাউন পরতে বলা হতে পারে।
- ধাতব পদার্থ না থাকলে আপনি অপারেশন থিয়েটারে সাধারণত ব্রা-সহ আপনার বেশীরভাগ অন্তর্বাসই পরে থাকতে পারবেন, তবুও এ ব্যাপারে নার্সের সাথে কথা বলুন। অপারেশন বা পরীক্ষার সময় অনেক ক্ষেত্রে অন্তর্বাস খোলার দরকার হতে পারে।
- অপারেশনের স্থানে চুল থাকলে সার্জন অনেকসময় সেগুলো শেভ করে ফেলতে পারেন, তবে এ ব্যাপারে তাঁরা আপনাকে সাধারণত আগেই জানিয়ে রাখবেন।
- অপারেশনের আগে আপনাকে হাঁটু সমান ইলাস্টিক মোজা পরতে বলা হতে পারে। এটা আপনার পায়ের আশেপাশে রক্ত চলাচলে সাহায্য করে এবং রক্ত জমাট বাধা রোধ করে।

অলংকার ও মেক আপ

- যদি সম্ভব হয়, আপনার অলংকার এবং সাজসজ্জার পিয়ার্সিং অনুগ্রহ করে বাসায় রেখে আসুন। আপনি সেগুলো খুলতে না পারলে নার্সরা টেপ দিয়ে সেগুলো মুড়ে দেবেন যাতে সেগুলোর এবং আপনার ত্বকের কোনও ক্ষতি না হয়।
- অনুগ্রহ করে মেক আপ ব্যবহার এবং নখ উজ্জ্বল করা থেকে বিরত থাকুন। আপনাকে পর্যবেক্ষণে রাখার জন্য হাসপাতালের কর্মীরা এগুলো খুলে রাখতে পারেন।

সময় কাটানো

- প্রায়ই অনেকক্ষণ অপেক্ষা করতে হয়।
- সময় কাটানোর জন্য কিছু নিয়ে আসুন (যেমন বই, ম্যাগাজিন অথবা আপনার মোবাইল ফোন)। অনুগ্রহ করে আপনার হেডফোন ও চার্জার আনতে ভুলবেন না।

- অনুগ্রহ করে অপেক্ষা করার সময় ধূমপান করবেন না বা চুইং গাম খাবেন না, এবং খাওয়া ও পান করার নির্দেশনা সতর্কতার সাথে মেনে চলুন।

অ্যানেস্থেটিক নেওয়া

- সাধারণত অপারেশন থিয়েটারের পাশের রুমে অ্যানেস্থেটিস্ট আপনাকে অ্যানেস্থেটিক দেবেন, ঐ রুমকে অ্যানেস্থেটিক রুম বলা হয়। মাঝেমাঝে এটা অপারেশন/পরীক্ষার স্থানেও হতে পারে।
- সাধারণত একটি ক্যানুলার মাধ্যমে ওষুধ প্রয়োগ করে অ্যানেস্থেটিস্ট আপনার অ্যানেস্থেটিক প্রক্রিয়া শুরু করবেন (এটি সম্পর্কে আরও তথ্য জানতে নিচে দেখুন)। এছাড়াও তিনি আপনাকে নিঃশ্বাসের মাধ্যমে একটি গ্যাস গ্রহণ করতে বলতে পারেন যেটার গন্ধ অনেকটা ফেল্ট-টিপ (মার্কার) কলমের মতো, তবে এটা সচরাচর করা হয় না। অনেকসময় আপনি কোনটা নিতে চান তা আপনি নিজেই পছন্দ করতে পারবেন।
- অ্যানেস্থেটিক নেওয়ার সবচেয়ে দ্রুত পদ্ধতি হলো ক্যানুলার মাধ্যমে ওষুধ প্রদান। আপনি নিঃশ্বাসের সাথে গ্যাসটি নেওয়ার পরে আপনি অজ্ঞান অচেতন হয়ে গেলে আপনার শরীরে একটি ক্যানুলা সংযুক্ত করা হবে, যাতে অ্যানেস্থেটিস্ট প্রক্রিয়া চলাকালীন এটির মাধ্যমে আপনাকে আরও অ্যানেস্থেটিক, ব্যাথানাশক বা অন্যান্য ওষুধ দিতে পারেন। দুটি প্রক্রিয়াতেই অচেতন হওয়ার আগে আপনার নিজেকে হালকা মনে হবে।
- আপনি চাইলে আপনার অভিভাবক/পরিচর্যাকারী আপনি অজ্ঞান থাকা অবস্থায় আপনার সাথে অবস্থান করতে পারেন। এর পরে তাঁরা ওয়েটিং রুমে বা ওয়ার্ডে অপেক্ষা করতে পারেন। অথবা, আপনার শরীরে অ্যানেস্থেটিক কাজ শুরু করার সময় একজন নার্স আপনার সাথে থাকতে পারেন।

ক্যানুলা

- ক্যানুলা হলো একটি চিকন, নরম প্লাস্টিক নল যা সাধারণত হাতের পিঠের অংশের শিরায় লাগানো হয়।
- ক্যানুলা লাগানোর পরে আপনার হাতের পিঠের অংশে অস্বস্তি কমানোর জন্য আপনাকে একটি অনুভূতিনাশক ক্রিম বা একটি বিশেষ ধরণের কোল্ড স্প্রে দেওয়ার প্রস্তাব করা হতে পারে।
- ক্যানুলা স্থাপনের জন্য একটি পাতলা সুই ব্যবহার করা হবে এবং সাথে সাথে সরিয়ে ফেলা হবে।
- ক্যানুলা স্থাপন করা হয়ে গেলে সুই ছাড়াই এর মাধ্যমে ওষুধ প্রয়োগ করা যাবে। অনেকসময় এর কারণে কিছুটা ঠাণ্ডা, শিহরণ বা মৃদু অস্বস্তি লাগতে পারে।
- ব্যাথানাশক, তরল বা অন্য ওষুধ প্রয়োগ করা লাগতে পারে বিধায় অপারেশনের পরেও সাধারণত আপনার ক্যানুলা লাগানো থাকে।

অ্যানেস্থেটিকের সময়

- একজন অ্যানেস্থেটিস্ট সবসময় আপনার সাথে থাকবেন।
- অ্যানেস্থেটিস্টের কাজ হলো অপারেশন শেষ হওয়া পর্যন্ত আপনাকে অচেতন রাখতে আপনার নিরাপত্তা নিশ্চিত করা, আপনাকে যথেষ্ট পরিমাণে অ্যানেস্থেটিক ও ব্যাথানাশক দেওয়া।
- অ্যানেস্থেটিক চলাকালীন জেগে ওঠা খুব বিরল, কারণ অ্যানেস্থেটিস্ট আপনি সঠিক পরিমাণে অ্যানেস্থেটিক পেয়েছেন কি না তা খুব কাছ থেকে পর্যবেক্ষণ করবেন।

প্রক্রিয়া শেষে জেগে ওঠা

- অপারেশন/পরীক্ষা বিভিন্ন দৈর্ঘ্যের হয়ে থাকে, তবে প্রক্রিয়া শেষ হওয়ার পরই অ্যানেস্থেটিস্ট আপনাকে অ্যানেস্থেটিক ওষুধ দেওয়া বন্ধ করবেন। এটা আপনাকে আনুমানিক পাঁচ মিনিট পরে জাগিয়ে তুলবে।
- আপনি সম্ভবত রিকভারি রুমে জেগে উঠবেন, তবে আপনার প্রথম কয়েক মিনিটের কথা মনে না-ও থাকতে পারে অথবা কোথায় আছেন তা বুঝতে সমস্যা হতে পারে। থিয়েটার টিমের একজন প্রশিক্ষিত কর্মী আপনার দেখাশোনা করবেন।
- প্রক্রিয়ার পরে আপনি কীরকম অনুভব করবেন সেটা আপনার নেওয়া অ্যানেস্থেটিকের ওপর নির্ভর করবে। কিছু মানুষের গলা শুকিয়ে যাওয়া, গলা ব্যাথা, মাথা ব্যাথা, কাঁপুনি অথবা খানিকটা অসুস্থতার অনুভূতি হতে পারে। আপনার অসুস্থ অনুভব করা বা অসুস্থ হওয়া প্রতিরোধ করতে আপনার অ্যানেস্থেটিস্ট আপনাকে ওষুধ দিতে পারেন। অনেকসময় আপনার হালকা ঠান্ডা লাগতে পারে বা কাঁপুনি আসতে পারে – সেক্ষেত্রে আপনাকে একটি কম্বল দেওয়া হতে পারে।

ব্যাথা উপশম

- ব্যাথা প্রতিরোধ ও দূর করা গুরুত্বপূর্ণ, এবং কিছু মানুষের (এবং কয়েক ধরণের অপারেশনের ক্ষেত্রে) অন্যদের চেয়ে বেশি বেদনানাশকের দরকার হতে পারে।
- ব্যথা বেশি বাড়ার আগেই এর চিকিৎসা করা সহজ, তাই আপনার খারাপ লাগলে অপেক্ষা না করে সাথে সাথে আপনার নার্স বা অ্যানেস্থেটিস্টকে জানাবেন।

ওয়ার্ডে ফিরে যাওয়া

- প্রথমে আপনি অনেক ক্লান্ত অনুভব করতে পারেন।
- আপনার কোনো সমস্যা হলে সাহায্যের জন্য কাউকে জানান। আপনাকে একটি বেল টিপতে হতে পারে অথবা আপনার অভিভাবক/পরিচর্যাকারীকে একজন নার্সকে ডাকার জন্য বলুন।
- আপনি কত তাড়াতাড়ি খাওয়া ও পান করা শুরু করতে পারবেন তা আপনার প্রক্রিয়া ও আপনার নেওয়া ব্যাথানাশকের ধরণের ওপর নির্ভর করবে। আপনার নার্স বা অ্যানেস্থেটিস্ট আপনাকে এ ব্যাপারে পরামর্শ দিতে পারবেন।
- আপনার জন্য বাড়ি ফেরা নিরাপদ না হওয়া পর্যন্ত আপনি হাসপাতালে থাকবেন। অনেক প্রক্রিয়ার ক্ষেত্রে আপনি সুস্থ থাকলে এবং প্রক্রিয়া সহজ হলে আপনি একই দিনে বাড়ি যেতে পারবেন।

অ্যানেস্থেসিয়ার ঝুঁকিসমূহ

অ্যানেস্থেসিয়া পরবর্তী জটিল সমস্যা হওয়া খুব বিরল। অ্যানেস্থেসিয়ার ঝুঁকি সম্পর্কে আরও জানতে ভিজিট করুন:**Error! Hyperlink reference not valid.**

লোকাল এবং রিজিওনাল অ্যানেস্থেসিয়া

- মাঝেমধ্যে আপনি অ্যানেস্থেসিয়ার সময় জেগে থাকতে ইচ্ছুক হতে পারেন। এটা সম্ভব হলে আপনার সার্জন এবং/অথবা অ্যানেস্থেটিস্ট আপনার এবং আপনার অভিভাবক/পরিচর্যাকারীর সাথে এটা নিয়ে আলোচনা করবেন। এক্ষেত্রে আপনার শরীরের একটি অংশ অবশ করার জন্য আপনি লোকাল অ্যানেস্থেটিক নিতে পারেন যাতে আপনি ব্যাথা না পান।
- আপনার যদি মনে হয় যে অপারেশনের সময় আপনি জেগে থাকতে চান, আপনার চিকিৎসা পূর্ববর্তী মূল্যায়নের সময় এটা নিয়ে অ্যানেস্থেটিস্টের সাথে কথা বলতে পারেন অথবা এটা সম্পর্কে আরও জানতে ভিজিট করুন : www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/bengali

আরও জানতে চাইলে

- **আপনি এবং আপনার অ্যানেস্থেটিক** এবং **অ্যানেস্থেসিয়ার ব্যাখ্যা** লিফলেটগুলো RCoA-এর ওয়েবসাইটে পাওয়া যাবে এবং আপনার এলাকার হাসপাতালেও পাওয়া যেতে পারে।
- ওয়েবসাইটে আপনি আরও তথ্য পাবেন: www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/bengali

আমরা এই লিফলেটের তথ্য সঠিক ও হালনাগাদকৃত রাখার সর্বোতভাবে প্রচেষ্টা করি, কিন্তু তার নিশ্চয়তা দেওয়া সম্ভব নয়। আমরা প্রত্যাশা করি না যে এই সাধারণ তথ্যে আপনার সম্ভাব্য সমস্ত প্রশ্নের উত্তর দেওয়া হয়েছে অথবা আপনার জন্য গুরুত্বপূর্ণ সমস্ত বিষয় নিয়ে বিশদে আলোচনা করা হয়েছে। এই লিফলেটটিকে নির্দেশনা হিসেবে ব্যবহার করে, আপনার নিজস্ব পছন্দ-অপছন্দ এবং উদ্বেগ নিয়ে আপনার চিকিৎসা দলের সাথে আলোচনা করা উচিৎ। এই লিফলেটকে পৃথকভাবে চিকিৎসা পরামর্শ হিসেবে ব্যবহার করা উচিৎ নয়। এটি কোনও বাণিজ্যিক বা ব্যবসার উদ্দেশ্যে ব্যবহার করা যাবে না। সম্পূর্ণ দায় বর্জন বিবৃতি দেখতে এখানে (www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/bengali) ক্লিক করুন।

সমস্ত অনুবাদ ট্রান্সলেটর্স উইদাউট বর্ডার্সের (Translators without Borders) অনুবাদকগণ সরবরাহ করেছেন। অনুবাদগুলিকে যথাসম্ভব নির্ভুল করতে সেগুলির মান পরীক্ষা করা হয়েছে, তবে কিছু তথ্যের ভুল অর্থ এবং ভুল ব্যাখ্যার সম্ভাবনা রয়েছে।

আমরা আপনার মতামত জানতে আগ্রহী

এই লিফলেটটি আরও উন্নত করার জন্য আমরা আপনার পরামর্শ জানতে চাই।

আপনার কোনো মন্তব্য থাকলে অনুগ্রহ করে এই ঠিকানায় ইমেইল করুন : patientinformation@rcoa.ac.uk

Royal College of Anaesthetists
Churchill House, 35 Red Lion Square, London WC1R 4SG
020 7092 1500

www.rcoa.ac.uk

তৃতীয় সংস্করণ, এপ্রিল ২০২১

এই লিফলেটটি প্রকাশনার তারিখ থেকে তিন বছরের মধ্যে পর্যালোচনা করা হবে।

© 2021 Royal College of Anaesthetists and Association of Paediatric Anaesthetists of Great Britain and Ireland
রোগীদের তথ্য সরবরাহের উপকরণ প্রস্তুতের জন্য এই লিফলেটটি কপি করা যেতে পারে। অনুগ্রহ করে প্রকৃত সূত্র উল্লেখ করুন। আপনি যদি এই লিফলেটটির অংশবিশেষ অন্য কোনও প্রকাশনার কাজে ব্যবহার করতে চান তাহলে কৃতজ্ঞতা স্বীকার করতে হবে, এবং লোগো, ব্র্যান্ডিং ও চিত্র অপসারণ করতে হবে। আরও তথ্য জানতে অনুগ্রহ করে আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন।