

করোনা ভাইরাস রোগ/ কোভিড – ১৯ আক্রান্ত ব্যক্তিদের সংস্পর্শে আসা সন্দেহে থাকা ব্যক্তিদের কোয়ারেন্টিন সম্পর্কে জ্ঞাতব্য

ল্যাবরেটরি নিশ্চিতকৃত কোভিড – ১৯ আক্রান্ত রোগীর সংস্পর্শে থাকলে নিজের ও পরিবারের অন্যদের নিরাপদ রাখতে সংস্পর্শের শেষ দিন থেকে ১৪ দিন পর্যন্ত কোয়ারেন্টিন থাকতে হবে।

- এ সময়ে অত্যাবশ্যিকভাবে নিজ বাড়িতে একাকী একটি আলাদা রুমে টানা ১৪ দিন থাকুন।
- রুমে সংযুক্ত গোসলখানা/ টয়লেট না থাকলে যদি সাধারণ গোসলখানা/ টয়লেট, যা পরিবারের অন্য সদস্যরাও ব্যবহার করেন, সে ক্ষেত্রে ব্যবহারের পূর্বে ও পরে গোসলখানা/ টয়লেট নিজেই জীবাণুনাশক দ্বারা পরিষ্কার করুন। এর ফলে পরিবারের অন্যান্য সদস্যরা শঙ্কা মুক্ত থাকবেন।
- জানালা খোলা রেখে গোসলখানা/ টয়লেটে পর্যাপ্ত আলো – বাতাস চলাচলের ব্যবস্থা রাখুন।
- বাড়ীর অন্যান্য সদস্য থেকে আলাদা থাকা সম্ভব না হলে অন্যদের নিকট হতে কমপক্ষে ০১ (এক) মিটার বা ০৩ (তিন ফুট) দূরত্ব বজায় রাখুন।

• মাস্ক ব্যবহার করুন

- ✓ মাস্ক ব্যবহার এর পূর্বে অন্তত ২০ সেকেন্ড ধরে হ্যান্ড ওয়াশ অথবা হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে হাত ধুতে হবে;
- ✓ বাড়ীর অন্যান্য সদস্যদের সাথে একই ঘরে অবস্থান করলে মাস্ক ব্যবহার করুন;
- ✓ মাস্ক পরে থাকাকালীন এটি হাত দিয়ে ধরা থেকে বিরত থাকুন;
- ✓ মাস্ক ব্যবহারের সময় সর্দি , খুতু , কাশি , বমি ইত্যাদি হলে সজো সজো মাস্ক খুলে ফেলুন এবং নতুন মাস্ক ব্যবহার করুন;
- ✓ মাস্ক ব্যবহারের পর ঢাকনায়ুক্ত ময়লা পাত্রে ফেলুন এবং সাবান পানি দিয়ে ভালভাবে হাত ধুয়ে নিন;
- ✓ মাস্ক খোলার সময় শুধুমাত্র মাস্কের ফিতায় ধরে খোলা যাবো কোন অবস্থাতেই মাস্কের মুখের সামনের অংশ ধরা যাবেনা।

• হাত ধোয়া

- ✓ ঘন ঘন সাবান ও পানি দিয়ে অন্তত ২০ সেকেন্ড ধরে হাত ধোবেন । প্রয়োজনে হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করা যেতে পারে । কাপড় ধোয়ার সাবান দিয়েও হাত ধোয়া যাবে।
- ✓ অপরিষ্কার হাতে চোখ , নাক ও মুখ স্পর্শ করবেন না;
- ✓ টিস্যু / শুধু হাত মোছার জন্য নির্দিষ্ট তোয়ালে দিয়ে হাত শুকনো করে ফেলুন এবং ভিজে গেলে বদলে ফেলুন ।

• মুখ ঢেকে হাঁচি কাশি দিন

- ✓ কাশি শিষ্টাচার মেনে চলুন। হাঁচি কাশির সময় টিস্যু পেপার / মেডিকেল মাস্ক / কাপড়ের মাস্ক / বাহর ভাঁজে মুখ ও নাক ঢেকে রাখুন এবং উপরের নিয়ম অনুযায়ী হাত পরিষ্কার করুন। টিস্যু পেপার ও মেডিকেল মাস্ক ব্যবহারের পর ঢাকনায়ুক্ত বিনে ফেলুন। কাপড় ব্যবহার করলে ব্যবহারের পর সাবান পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন ও রোদে ভালভাবে শুকিয়ে নিন।
- ✓ ব্যক্তিগত ব্যবহার্য সামগ্রী যেমন, খাওয়ার বাসনপত্র – থালা , গ্লাস ,কাপ, তোয়ালে ,বিছানার চাদর ইত্যাদি অন্য কারো সাথে ভাগাভাগি করে ব্যবহার করবেন না। এ সকল জিনিসপত্র ব্যবহারের পর সাবান – পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

• বিশেষ নির্দেশনা

- ✓ বর্তমানে সুস্থ আছেন এবং যার দীর্ঘমেয়াদী রোগ সমূহ নেই , এমন একজন নির্দিষ্ট ব্যক্তিকে পরিচর্যাকারী হিসেবে নিয়োজিত করতে পারেন। তিনি ঐ ঘরে বা পাশের ঘরে থাকবেন , অবস্থান বদল করবেন না।
- ✓ কোয়ারেন্টিনে আছেন এমন ব্যক্তির সাথে কোন অতিথিকে দেখা করতে দিবেন না।
- ✓ বয়স্ক এবং শিশুদের ব্যাপারে বিশেষ সতর্কতা অবলম্বন করুন।
- ✓ স্থানীয় সরকারী হাসপাতাল স্বাস্থ্য অধিদপ্তর-৩৩৩, স্বাস্থ্য বাতায়ন -১৬২৬৩ ও আইইডিসিআর এ যোগাযোগের প্রয়োজনীয় ফোন নম্বর গুলো সংগ্রহে রাখুন।
- ✓ যদি কোয়ারেন্টিনে থাকাকালীন কোন উপসর্গ দেখা দেয় (১০০° ফারেনহাইট / ৩৮° সেলসিয়াসের বেশি / কাশি / সর্দি / গলাব্যথা / শ্বাসকষ্ট ইত্যাদি) , তবে –

অতি দ্রুত আইইডিসিআর এর হটলাইন নম্বরে (০১৫৫০০৬৪৯০১–৫, ০১৪০১১৮৪৫৫১, ০১৪০১১৮৪৫৫৪, ০১৪০১১৮৪৫৫৫, ০১৪০১১৮৪৫৫৬, ০১৪০১১৮৪৫৫৯, ০১৪০১১৮৪৫৬০, ০১৪০১১৮৪৫৬৩, ০১৪০১১৮৪৫৬৮, ০১৯৩৭-১১০০১১, ০১৯৩৭-০০০০১১, ০১৯২৭-৭১১৭৮৪, ০১৯২৭-৭১১৭৮৫) অবশ্যই যোগাযোগ করুন এবং পরবর্তী করণীয় যেনে নিন।