Public Health England

Protecting and improving the nation's health

বাসায় থাকা: সম্ভাব্য করোনাভাইরাস (কোভিড-১৯) সংক্রমণেআক্রান্ত পরিবারগুলোর জন্য নির্দেশনা

১৬ মার্চ ২০২০ তারিখে হালনাগাদ করা হয়েছে

উপসর্গ

করোনাভাইরাসের (কোভিড-১৯)সবচেয়ে সাধারণ উপসর্গসমূহ যেগুলো সম্প্রতি শুরু হয়েছে:

- নতুন একটানা কাশি এবং/অথবা
- উচ্চ জ্বর

বেশিরভাগ লোকদের জন্য, করোনাভাইরাস (কোভিড-১৯) একটি হালকা ধরণের অসুস্থতা হবে।

প্রধান বার্তা

- যদি আপনি একলা থাকেন এবং আপনার মধ্যে করোনাভাইরাস রোগের (কোভিড-১৯) উপসর্গগুলো দেখা দেয় তাহলে তা যত হালকাই হোক না কেন, আপনার উপসর্গগুলো শুরু হওয়ার সময় থেকে **৭ দিনের**জন্য বাসায় থাকুন। (অধিকতর তথ্যের জন্য বিচ্ছিন্নতা সমাপ্ত করাদেখুন)
- যদি আপনি অন্যান্য লোকদের সঙ্গে থাকেন এবং আপনার বা তাদের মধ্যে কারও করোনাভাইরাসের উপসর্গগুলো দেখা দেয়, তাহলে পরিবারের সকল সদস্যদেরকে অবশ্যই বাসায় থাকতে হবে এবং তারা **১৪ দিনের**মধ্যে বাসা ছেড়ে বাইরে যেতে পারবেন না। বাসায় প্রথম লোক অসুস্থ হয়ে পড়ার দিন থেকে ১৪ দিনের এই মেয়াদটি শুরু হয়
- এক্ষেত্রে সম্ভাবনা রয়েছে যে একই বাসায় অবস্থান করা পরিবারের লোকেরা একে অপরকে সংক্রমিত করবেন বা হয়তো ইতিমধ্যে সংক্রমিত করে ফেলেছেন। ১৪ দিনের জন্য বাসায় থাকলে এই পরিবারটির কমিউনিটির অন্যান্য লোকদেরকে সংক্রমিত করার সামগ্রিক সম্ভাবনা ব্যাপকভাবে কমে যাবে।
- বাসার মধ্যে পরিবারের যে কোনো সদস্যের মধ্যে উপসর্গগুলো দেখা যাওয়া শুরু হলে তাকে উপসর্গগুলো শুরু হওয়ার দিন থেকে ৭ দিনের জন্য বাসায় থাকতে হবে,

সেক্ষেত্রে মূল ১৪ দিনের আইসোলেশনে থাকার মেয়াদের যে দিনেই তারা থাকুন না কেন। (অধিকতর তথ্যের জন্য বিচ্ছিন্নতা সমাপ্ত করাদেখুন)

- যদি আপনি পারেন তাহলে, বাসায় আইসোলেশনের মেয়াদ চলাকালীন সময়ে যে কোনো দুর্বল ব্যক্তিকে (যেমন বৃদ্ধ লোকদের এবং অন্তর্নিহিত স্বাস্থ্যগত সমস্যা রয়েছে এমন সকল লোকদের) আপনার বাসার বাইরে বন্ধুদের সঙ্গে বা পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সঙ্গে থাকতে পাঠিয়ে দিন।
- যদি আপনি দুর্বল ব্যক্তিদেরকে আপনার বাসা থেকে বাইরে পাঠাতে না পারেন, তাহলে যতটা সম্ভব তাদের কাছ থেকে দূরে থাকবেন।
- যদি আপনার মধ্যে করোনাভাইরাসের উপসর্গ দেখা দেয়:
  - কোন জিপি সার্জারি, ফার্মেসি বা হাসপাতালে যাবেন **না**
  - আপনাকে 111 কে কল করে তাদেরকে অবহিত করতে হবে না যে আপনি বাসায় থাকছেন
  - যদি আপনি বাসায় থাকেন তাহলে করোনাভাইরাসের পরীক্ষা করার কোনো দরকার নেই
- আগে থেকে পরিকল্পনা করুন এবং অন্যান্য লোকদের কাছ থেকে সহায়তা চান যাতে আপনি সফলভাবে বাসায় থাকতে পারেন এবং বিবেচনা করুন আপনার বাসার দুর্বল লোকদের জন্য কী করা যেতে পারে।
- বাসায় থাকার জন্য আপনার যে যে জিনিসের দরকার রয়েছে তা আপনার নিয়োগকর্তা, বন্ধুদের এবং পরিবারের সদস্যদেরকে আনার জন্য বলুন
- প্রত্যেকবার সাবান এবং জল ব্যবহার করে, নিয়মিতভাবে ২০ সেকেন্ড ধরে হাত ধোন, অথবা হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন
- যদি আপনি অনুভব করেন যে আপনি বাসায় আপনার উপসর্গগুলোকে সামাল দিতে পারছেন না, বা আপনার অবস্থা আরো খারাপ হয়ে যাচ্ছে, অথবা ৭ দিন পরেও আপনার উপসর্গগুলো সেরে যাচ্ছে না, তখন এনএইচএস 111 অনলাইনকরোনাভাইরাস সার্ভিস ব্যবহার করুন। আপনার কাছে ইন্টারনেট অ্যাক্সেস না থাকলে, এনএইচএস 111 কে কল করুন। জরুরি মেডিক্যাল অবস্থার জন্য ৯৯৯ ডায়াল করুন।

এই নির্দেশনাটি কার জন্য

এই নির্দেশনা যাদের উদ্দেশ্যে:

- সেই সকল লোকজন যাদের উপসর্গগুলো সম্ভবত করোনাভাইরাসের কারণে হয়েছে, কিন্তু হাসপাতালে চিকিৎসা করানোর প্রয়োজন নেই, তাদেরকে অবশ্যই সম্পূর্ণভাবে সেরে না ওঠা পর্যন্ত বাসায় থাকতে হবে।
- সেই সকল লোকজন যারা তাদের বাসায় এমন কোনো ব্যক্তির সাথে থাকছেন যার মধ্যে হয়তো করোনাভাইরাসের কারণে হওয়া উপসর্গগুলো দেখা দিয়েছে

এখন আপনাকে প্রস্তুত হতে সহায়তা করার বিষয়গুলো

আপনার বাসা বা পরিবারের জন্য পরিকল্পনা তৈরি করুন

এখন আপনি যে সেরা পদক্ষেপটি গ্রহণ করতে পারেন তা হল একটি পরিকল্পনা বানানো যাতে আপনি এবং আপনার পরিবারের অন্যান্য সদস্যরা নিজ-নিজ রুটিন মানিয়ে নিয়ে এই পরামর্শের

অনুসরণ করতে পারেন। আপনি প্রস্তুত হতে পারেন এমন কয়েকটি পদক্ষেপ, যার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- আপনার প্রতিবেশীদের এবং পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে কথা বলুন এবং আপনার পরিবারের টেলিফোন নম্বরগুলো বিনিময় করুন
- আপনার বাসায় দুর্বল হিসেবে গণ্য ব্যক্তিদের কথা বিবেচনা করুন এবং তাদের জন্য পরিকল্পনা বানান
- প্রতিবেশীদের, স্কুলের, নিয়োগকর্তার, কেমিস্টের, এনএইচএস 111 এর নম্বর সহ একটি যোগাযোগ করার তালিকা তৈরি করুন
- সম্ভব হলে অনলাইনে কেনাকাটার অ্যাকাউন্টের ব্যবস্থা করুন

যদি আমাদের মনে হয় যে আমাদের মধ্যে করোনাভাইরাসের উপসর্গগুলো দেখা দিয়েছে তাহলে আমার পরিবারকে কি পরীক্ষা করা হবে?

যদি আপনারা বাসায় থাকেন তাহলে আপনাদের করোনাভাইরাসের পরীক্ষা করার কোনো প্রয়োজন নেই।

বাসায় থাকা কেন খুবই গুরুত্বপূর্ণ

এটা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ যে সম্ভাব্য করোনাভাইরাসের কারণে হওয়া উপসর্গে আক্রান্ত ব্যক্তিরা এবং তাদের পরিবারের সদস্যরা যেন তাদের বাসায় থাকেন। বাসায় থাকা বন্ধুদের মধ্যে, বিস্তৃত কমিউনিটিতে এবং বিশেষ করে সবচেয়ে দুর্বল ব্যক্তিদের মধ্যে এই ভাইরাসটির ছড়িয়ে পড়ার সম্ভাবনাকে নিয়ন্ত্রিত করতে সহায়তা করবে।

উপসর্গে আক্রান্ত এবং একাকী থাকেন এমন সকল লোকদেরকে তাদের উপসর্গগুলো শুরু হওয়ার পর ৭ দিন পর্যন্ত বাসায় থাকা উচিত (নিচে সেলফ-আইসোলেশন সমাপ্ত করাদেখুন)। এটি আপনার কারণে অন্যদের সংক্রমিত হওয়ার ঝুঁকিকে হ্রাস করবে।

যদি আপনি অন্যান্য লোকদের সঙ্গে থাকেন এবং আপনার বা তাদের মধ্যে কারও সম্ভবত করোনাভাইরাসের কারণে হওয়া উপসর্গ দেখা দেয় তাহলে পরিবারের সকল সদস্যদেরকে অবশ্যই বাসায় থাকতে হবে এবং তারা ১৪ দিনের জন্য বাসা ছেড়ে বাইরে যেতে পারবেন না। (নিচেআইসোলেশন সমাপ্ত করা দেখুন)। যদি সম্ভব হয়, তাহলে আপনার ব্যায়াম করার উদ্দেশ্য ছাড়া, খাবার বা অন্যান্য জরুরি জিনিস কিনতেও বাইরে যাওয়া উচিত নয়, এবং ব্যায়ামের ক্ষেত্রেও আপনাকে অন্যান্য লোকদের থেকে একটি নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখা উচিত। ১৪ দিনের মেয়াদ সেই দিন থেকে শুরু হয় যেই দিন থেকে আপনার বাসার প্রথম ব্যক্তিটি অসুস্থ হয়ে পড়েন।

যদি সম্ভব না হয়, তাহলে আপনি যা করতে পারেন তা হচ্ছে আপনার জিনিসপত্র কেনার জন্য বাসা থেকে বাইরে যাওয়ার সময় আপনার সামাজিক যোগাযোগ সীমিত করার জন্য যথাসম্ভব চেষ্টা করা।

এটির সম্ভাবনা রয়েছে যে একই বাসায় অবস্থান করা পরিবারের লোকেরা একে অপরকে সংক্রমিত করবেন বা হয়তো ইতিমধ্যে সংক্রমিত করে ফেলেছেন। ১৪ দিনের মেয়াদের জন্য বাসায় থাকলে পরিবারের দ্বারা কমিউনিটির অন্যান্য লোকদের মাঝে সংক্রমণটি ছড়িয়ে পড়ার সামগ্রিক মাত্রাকে ব্যাপকভাবে হ্রাস করবে।

বাসায় থাকা কঠিন এবং হতাশাজনক লাগতে পারে, কিন্তু এটিকে সহজ করতে সহায়তার জন্য আপনি নানা পদক্ষেপ গ্রহণ করতে পারেন। এতে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- আগে থেকে পরিকল্পনা করুন এবং বিবেচনা করে দেখুন যে পুরো ৭ বা ১৪ দিনের জন্য বাসায় থাকতে আপনার কোন কোন জিনিসের প্রয়োজন হবে
- বাসায় থাকাকে সফল করার জন্য আপনার যে যে জিনিসের দরকার হবে তা আনতে সহায়তার জন্য আপনার নিয়োগকর্তা, বন্ধুদের এবং পরিবারের সদস্যদের সাথে কথা বলুন
- এই সময়কালের মধ্যে আপনার প্রয়োজন হবে এমন খাবার এবং অন্যান্য জিনিসপত্রে যেমন ওষুধ কিভাবে আপনি অ্যাক্সেস পেতে পারেন সে সম্পর্কে চিন্তাভাবনা করুন এবং পরিকল্পনা করুন
- আপনার বন্ধুদের বা পরিবারের সদস্যদেরকে আপনার দরকারি যে কোনো জিনিস নিয়ে আসতে বলুন বা অনলাইনে অর্ডার করুন, কিন্তু নিশ্চিত করুন এই জিনিসগুলো আপনার বাসার বাইরে রেখে দেওয়া হয়েছে যেন আপনি নিজে তা সংগ্রহ করতে পারেন
- সুনিশ্চিত করুন যে আপনি ফোনে বা সোশ্যাল মিডিয়ার মাধ্যমে আপনার বন্ধুদের এবং পরিবারের সঙ্গে যোগাযোগ বজায় রাখছেন।
- আপনার বাসায় থাকাকালীন সময়ে আপনি কী কী করতে পারেন তা নিয়ে ভাবুন। নিজ নিজ বাসায় যে সকল লোকেরা সফলভাবে এই মেয়াদটি কাটিয়েছেন তারা নানা ক্রিয়াকলাপের মধ্যে নিজেদেরকে ব্যস্ত রেখেছেন যেমন, রান্না করা, বই পড়া, অনলাইনে শেখা এবং সিনেমা দেখা।
- অনেক লোকের কাছে পুরো ১৪ দিনের পরিকল্পনা বানানো উপকারী মনে হয়, যেমন একটি সাময়িক ক্যালেন্ডার। আপনি কী করবেন তা আগে থেকেই পরিকল্পনা করা আপনার পক্ষে সহায়ক হতে পারে যদি, উদাহরণস্বরূপ, আপনার পরিবারে কেউ আরও খারাপ অনুভব করে, যেমন শ্বাসকষ্ট হয়।
- যখন আপনি ভালো অনুভব করেন, তখন মনে রাখবেন যে শারীরিক ব্যায়াম আপনার সুস্থতার জন্য ভালো হতে পারে। এমন সকল অনলাইন ক্লাস বা কোর্স খুঁজুন যা আপনাকে আপনার বাসায় থেকে হালকা ব্যায়াম করতে সহায়তা করবে।

বাসায় থাকাকালীন সময়ে, নিম্নলিখিত জিনিসগুলো করা নিশ্চিত করুন

বাসায় থাকুন

আপনাকে এবং আপনার পরিবারের সকল সদস্যদেরকে বাসায় থাকতে হবে। কর্মক্ষেত্রে, স্কুলে, বা সর্বজনীন স্থানে যাবেন **না**, এবং গণপরিবহন বা ট্যাক্সি ব্যবহার করবেন **না**।

যদি সম্ভব হয়, তাহলে আপনার ব্যায়াম করার উদ্দেশ্য ছাড়া, খাবার বা অন্যান্য জরুরি জিনিস কিনতেও বাইরে যাওয়া উচিত নয়, এবং ব্যায়ামের ক্ষেত্রেও আপনাকে

অন্যান্য লোকদের থেকে একটি নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখা উচিত। ১৪ দিনের মেয়াদ সেই দিন থেকে শুরু হয় যেই দিন থেকে আপনার বাসার প্রথম ব্যক্তিটি অসুস্থ হয়ে পড়ে।

যদি আপনার গ্রোসারী কেনা, অন্যান্য কেনাকাটা করা, ওষুধ তোলা, বা কুকুরকে হাঁটতে নিয়ে যাওয়ার জন্য সহায়তার দরকার হয় তাহলে আপনাকে আপনার বন্ধুদের বা আত্মীয় স্বজনদের জিজ্ঞাসা করতে হবে। বিকল্পভাবে, আপনি ফোনে বা অনলাইনে ওষুধ অর্ডার করতে পারেন। আপনি আপনার কেনাকাটা অনলাইনেও অর্ডার করতে পারেন। যদি আপনি অনলাইন অর্ডার করেন তবে নিশ্চিত করুন যে আপনি ডেলিভারি ড্রাইভারকে আপনার জিনিসগুলো বাইরে রেখে যাবার বলেছেন যেন আপনি সংগ্রহ করে নিতে পারেন। ডেলিভারি ড্রাইভারের আপনার বাসায় প্রবেশ করা উচিত নয়।

যদি আপনি একজন কর্মচারী হন এবং করোনাভাইরাসের কারণে আপনি কাজ করতে অসমর্থ হয়ে পড়েন তাহলে অনুগ্রহ করে ডিপার্টমেন্ট অব ওয়ার্ক অ্যান্ড পেনশনের তরফ থেকে প্রদান করা এই নির্দেশনা দেখুন এবং জানুন যে আপনার জন্য কোন সহায়তা লভ্য রয়েছে।

যদি আপনি বাচ্চাদের সঙ্গে বসবাস করেন

আপনার সামর্থ্য অনুযায়ী এই পরামর্শ অনুসরণ করার চেষ্টা করুন, যদিও, আমরা জানি ও বুঝি যে এই সকল পদক্ষেপগুলোকে মেনে চলা সম্ভব হবে না।

এখন পর্যন্ত আমরা দেখেছি যে করোনাভাইরাসে আক্রান্ত বাচ্চাদেরকে এই রোগটি খুব একটা মারাত্মকভাবে প্রভাবিত করে না। তা সত্ত্বেও এই নির্দেশনাটিকে যতটা সম্ভব যথাযথভাবে অনুসরণ করা গুরুত্বপূর্ণ।

যদি আপনার সঙ্গে একজন দুর্বল ব্যক্তি বসবাস করেন

শেয়ার করা হয় এমন জায়গা, যেমন রান্নাঘর, বাথরুম এবং বসবার ঘরে কোনো দুর্বল ব্যক্তির উপস্থিতিকে যতটা সম্ভব হয় হ্রাস করার চেষ্টা করবেন এবং শেয়ার করা জায়গাগুলোতে ভালোভাবে বায়ু চলাচলের ব্যবস্থা রাখবেন।

আপনার বাসায় থাকেন এমন দুর্বল লোকদের কাছ থেকে অন্তত ২ মিটার (৩ টি পদক্ষেপ) দূরে থাকবেন এবং সম্ভাব্য ক্ষেত্রে তাদেরকে আলাদা বিছানায় ঘুমাতে উৎসাহিত করবেন। যদি তারা পারে, তাহলে তাদের বাকি পরিবার থেকে আলাদা একটি বাথরুম ব্যবহার করা উচিত। নিশ্চিত করুন যে স্নান করা বা শাওয়ার নেয়ার পরে গা শুকানোর জন্য এবং হাত-পরিষ্কার রাখার উদ্দেশ্যে, উভয় ক্ষেত্রে তারা আপনার পরিবারের অন্যান্য লোকদের থেকে আলাদা তোয়ালে ব্যবহার করেন।

যদি আপনি একজন দুর্বল ব্যক্তির সঙ্গে টয়লেট এবং বাথরুম শেয়ার করেন তাহলে, সেক্ষেত্রে এটা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি প্রত্যেকবার এগুলো ব্যবহার করার পর পরিষ্কার করছেন (উদাহরণস্বরূপ, আপনার সংস্পর্শে এসেছে এমন পৃষ্ঠগুলোকে মুছে

দেওয়া। আরও একটা পরামর্শ হল, স্নান করার জন্য একটি পালা নির্ধারিত করা, যেখানে দুর্বল ব্যক্তিটি যেন সুযোগ সুবিধাগুলোকে প্রথমে ব্যবহার করেন।

যদি আপনি একজন দুর্বল ব্যক্তির সঙ্গে রান্নাঘর শেয়ার করেন তাহলে তিনি সেখানে থাকাকালীন সময়ে রান্নাঘর ব্যবহার করবেন না।

যদি তারা পারেন, তাহলে তাদেরকে নিজের খাবার নিজের ঘরে নিয়ে গিয়ে খাওয়া উচিত। যদি আপনার কাছে থাকে, তাহলে পরিবার দ্বারা ব্যবহৃত থালাবাসনগুলোকে এবং ছুরি, কাঁটা, চামচগুলো ডিশওয়াশারে ধোবেন এবং শুকোবেন। যদি এটা সম্ভব না হয় তাহলে, আপনার সাধারণ বাসন ধোয়ার লিকুইড এবং গরম জল ব্যবহার করে থালাবাসন ধোবেন এবং সেগুলোকে সম্পূর্ণভাবে শুকোবেন। যদি দুর্বল ব্যক্তি তাদের নিজস্ব থালাবাসন ব্যবহার করছেন, তাহলে এগুলোকে শুকানোর জন্য একটি আলাদা ছোট তোয়ালে ব্যবহার করার কথা মনে রাখবেন।

আমরা উপলব্ধি করি যে কিছু কিছু লোকদের জন্য নিজেকে বাসার অন্যান্য লোকদের থেকে আলাদা করা কঠিন হবে। আপনার এই নির্দেশনাটির অনুসরণ করার যথাসাধ্য চেষ্টা করা উচিত এবং আপনার বাসায় সকলের নিয়মিতভাবে তাদের হাত ধোয়া উচিত, তাদের মুখে হাত দেয়া এড়িয়ে চলা উচিত, এবং ঘন ঘন স্পর্শ করা তলগুলোকে পরিষ্কার করা উচিত।

যদি আপনি সংক্রমিত থাকাকালীন সময়ে বুকের দুধ পান করান

সম্প্রতি এমন কোনো প্রমাণ পাওয়া যায়নি যা বলে যে ভাইরাসটিকে বুকের দুধের মাধ্যমে স্থানান্তরিত হতে পারে। শিশুও ঠিক সেই ভাবে সংক্রমিত হবে যেমনটি আপনার ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসা যে কোনো লোক সংক্রমিত হয়। সাম্প্রতিক প্রমাণাদি ইঙ্গিত করে যে প্রাপ্ত বয়স্কদের তুলনায় করোনাভাইরাসে আক্রান্ত বাচ্চাদের মধ্যে অপেক্ষাকৃত অনেক কম মারাত্মক উপসর্গ দেখা দেয়। বুকের দুধের মাধ্যমে বা নিকট সম্পর্কের মাধ্যমে ভাইরাসটি ছড়ানোর সম্ভাব্য ঝুঁকির তুলনায় বুকের দুধ খাওয়ানোর উপকারিতা অনেক বেশি; যদিও এটি একটি ব্যক্তিগত সিদ্ধান্ত হবে এবং আপনি এই বিষয়ে ফোনে আপনার মিডওয়াইফ, হেলথ ভিজিটার বা জিপির সঙ্গে আলোচনা করতে পারেন।

যদি আপনি বা আপনার পরিবারের কোনো সদস্য ফর্মুলা বা এক্সপ্রেস করা দুধ খাওয়াতে থাকেন, সেক্ষেত্রে প্রত্যেকবার ব্যবহার করার পূর্বে আপনার সরঞ্জামটিকে সাবধানে ও যত্ন সহকারে জীবাণুমুক্ত করা উচিত। আপনার অন্য কারও সঙ্গে বোতল বা ব্রেস্ট পাম্প শেয়ার করা উচিত নয়।

আপনি, রয়েল কলেজ অব অবস্ট্রেট্রিশিয়ান অ্যান্ড গাইনোকোলোজিস্ট'এর ওয়েবসাইটথেকে আপনি আরো বেশি তথ্য পেতে পারেন।

আবর্জনা পরিষ্কার এবং অপসারণ করা

পরিষ্কার করার সময় আপনার সাধারণ বাসা পরিষ্কার করার পণ্য ব্যবহার করা উচিত, যেমন ডিটারজেন্ট এবং ব্লিচ, কেননা পৃষ্ঠতলে থাকা ভাইরাসকে এগুলো খুবই কার্যকরভাবে দূর করতে পারে। ঘন ঘন স্পর্শ করা হয় এমন সকল পৃষ্ঠতলগুলোকে পরিষ্কার করুন, যেমন দরজার হাতল, হ্যান্ডরেইল, রিমোট কন্ট্রোল এবং টেবিলের উপরিভাগ। এটা বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ যদি আপনার বাসায় কোন বৃদ্ধ বা দুর্বল লোক থাকেন।

ব্যক্তিগত আবর্জনা (যেমন ব্যবহৃত টিস্যু) এবং অপসারণযোগ্য পরিষ্কার করার কাপড়গুলো অপসারণযোগ্য আবর্জনার ব্যাগের মধ্যে নিরাপদে মজুত করা যেতে পারে। এই ব্যাগগুলোকে অন্য আরেকটি ব্যাগের মধ্যে রেখে, সুরক্ষিতভাবে বেঁধে এবং অন্যান্য আবর্জনা থেকে আলাদা রাখা উচিত। আপনার সাধারণ বাইরের ঘরোয়া আবর্জনার বিনে রাখার আগে এই ব্যাগটিকে অন্তত ৭২ ঘন্টা আলাদা রাখা উচিত।

অন্যান্য ঘরোয়া আবর্জনা সাধারণভাবে অপসারণ করা যেতে পারে।

লন্ড্রি

বাতাসে ভাইরাস ছড়িয়ে পড়ার সম্ভাবনা হ্রাস করার জন্য, ময়লা লন্ড্রি ঝাড়বেন না।

নির্মাতার নির্দেশনা অনুযায়ী আইটেমগুলোকে উপযুক্তভাবে ধোবেন। সব মলিন লন্ড্রিকে এক সঙ্গে ধোয়া যেতে পারে।

যদি আপনার কাছে ওয়াশিং মেশিন না থাকে তাহলে আপনার ৭ দিনের (স্ব-বিচ্ছিন্নতার ক্ষেত্রে) বা ১৪ দিনের বিচ্ছিন্নতার মেয়াদ (পরিবারের ক্ষেত্রে) পূরণ হওয়ার পর আরো ৭২ ঘন্টা অপেক্ষা করুন এবং তারপর আপনি লন্ড্রিকে একটি সর্বজনীন লন্ড্রেটে নিয়ে যেতে পারেন।

সেরে ওঠার জন্য আপনি কিভাবে নিজেকে সহায়তা করতে পারেন

নিজেকে হাইড্রেটিড রাখার জন্য পানি পান করুন; আপনাকে পর্যাপ্ত পরিমাণে পানি পান করা উচিত যাতে আপনার পেশাব (মূত্র) হালকা পরিষ্কার রঙের হয়। আপনার উপসর্গগুলো থেকে উপশম পেতে আপনি প্রেসক্রিপশন ছাড়া কাউন্টারে লভ্য ওষুধ ব্যবহার করতে পারেন, যেমন প্যারাসিটামল। প্যাকেটে বা লেবেলের উপর দেয়া নির্দেশনা অনুযায়ী এগুলোকে ব্যবহার করুন এবং সুপারিশ করা ডোজ থেকে বেশি পরিমাণে এই ওষুধগুলোকে গ্রহণ করবেন না।

আপনার বা আপনার পরিবারের কোনো সদস্যের মেডিক্যাল পরামর্শের প্রয়োজন হলে

যদি আপনার রোগ বা আপনার পরিবারের যে কোনো সদস্যের অসুস্থতা আরও খারাপ হতে থাকে তাহলে অবিলম্বে মেডিক্যাল অ্যাটেনশন নেওয়ার জন্য যোগাযোগ করুন। যদি এটি জরুরি অবস্থা না হয়, তাহলে এনএইচএস 111 এর সঙ্গে অনলাইনে 111.nhs.uk এ যোগাযোগ করুন। যদি আপনার কাছে ইন্টারনেট অ্যাক্সেস না থাকে, তাহলে আপনার

এনএইচএস 111 এ কল করা উচিত। যদি এটি একটি জরুরি অবস্থা হয় এবং আপনার অ্যাম্বুলেন্স ডাকার প্রয়োজন হয় তাহলে ৯৯৯ এ ডায়াল করুন এবং কল হ্যান্ডলার বা অপারেটরকে জানান যে আপনার বা আপনার আত্মীয় করোনাভাইরাসের উপসর্গে আক্রান্ত রয়েছেন।

আপনার এবং আপনার পরিবারের বাসায় থাকাকালীন সময়ে সকল রুটিন মেডিক্যাল এবং ডেন্টাল অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলো সাধারণত বাতিল করা হবে। যদি এ নিয়ে আপনার কোনো উদ্বেগ থাকে বা আপনাকে যদি বাসায় বিচ্ছিন্ন থাকার মেয়াদে ব্যক্তিগতভাবে কোনো অ্যাপয়েন্টমেন্টে উপস্থিত থাকতে বলা হয়, তাহলে আপনাকে প্রথমে আপনার মেডিক্যাল কন্ট্যাক্টের (যেমন, আপনার জিপি, স্থানীয় হাসপাতাল বা আউটপেশেন্ট পরিষেবা) সাথে এই ব্যাপারে আলোচনা করতে হবে, তাদের দ্বারা দেয়া নম্বর ব্যবহার করে। যদি আপনার উদ্বেগগুলো আপনার করোনাভাইরাসের উপসর্গগুলোর সাথে সম্পর্কিত হয় তাহলে এনএইচএস 111 অনলাইন'এর সঙ্গে যোগাযোগ করুন। যদি আপনার কাছে ইন্টারনেট অ্যাক্সেস না থাকে, তাহলে আপনার এনএইচএস 111 এ কল করা উচিত।

ঘন ঘন আপনার হাত ধোবেন

প্রত্যেক দিন সাবান এবং জল দিয়ে ২০ সেকেন্ড ধরে বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করে ঘন ঘন আপনার হাত পরিষ্কার করবেন। এটি আপনার নিজেকে এবং আপনার সাথে যে সকল লোকজন রয়েছেন তাদের সকলকে নিরাপদ রাখতে সহায়তা করবে। অন্যদেরকে সংক্রমিত করার ঝুঁকিকে হ্রাস করার জন্য এই পদক্ষেপটি সবচেয়ে কার্যকর উপায়ের একটি।

আপনার কাশি এবং হাঁচি ঢাকুন

কাশি বা হাঁচি দেবার সময় অপসারণযোগ্য টিস্যু বা জামার হাতা দিয়ে আপনার মুখ এবং নাক ঢাকুন যদি আপনার হাতে কোনোটি না থাকে তাহলে আপনার কনুইয়ের ভাঁজের মধ্যে হাঁচি দেবেন কিন্তু আপনার হাতের মধ্যে নয়।

যদি আপনার কোনো কেয়ারার থাকেন, তাহলে আপনার হাঁচি বা কাশি দেবার পর কোনো শ্লেষ্মা বা কফ বের হলে, তাদেরকে অপসারণযোগ্য টিস্যু ব্যবহার করে মুছে ফেলতে হবে। তারপর তাদেরকে সাবান এবং জল দিয়ে তাদের হাত ধুতে হবে।

টিস্যুগুলোকে একটি অপসারণযোগ্য আবর্জনার ব্যাগে ফেলুন এবং সাথে সাথেই সাবান এবং জল দিয়ে হাত ধুয়ে নিন বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।

ফেস মাস্ক

সংক্রমণের বিস্তার প্রতিরোধ করার জন্য আমরা ফেসমাস্ক ব্যবহার করার পদক্ষেপটিকে কার্যকর উপায় বলে গণ্য করি না। ক্লিনিক্যাল পরিবেশে ফেসমাস্কের একটি গুরুত্বপূর্ণ

ভূমিকা রয়েছে, যেমন হাসপাতালে, কিন্তু এই পরিবেশগুলোর বাইরে ফেসমাস্কের উপকারী হওয়ার খুবই কম প্রমাণ দেখা গেছে।

আপনার বাসায় ভিজিটরদের ডাকবেন না

আপনার বাসায় প্রবেশ করার জন্য কোনো সামাজিক ভিজিটর, যেমন অন্যান্য বন্ধুগণ এবং পরিবারকে নিমন্ত্রণ করবেন না বা তাদেরকে আসতে দেবেন না। যদি আপনি আপনার বাসার সদস্যদের বাইরে অন্য কারও সাথে কথা বলতে চান তাহলে ফোন বা সোশ্যাল মিডিয়া ব্যবহার করুন।

যদি আপনি বা আপনার পরিবারের কোনো সদস্য আপনার বাসায় জরুরি পরিচর্যা গ্রহণ করেন, তাহলে কেয়ারারদের ভিজিট করা অব্যাহত থাকতে হবে। আপনাকে সংক্রমিত করার ঝুঁকিকে হ্রাস করার জন্য কেয়ারারদেরকে ফেসমাস্ক এবং গ্লাভস দেয়া হবে।

যদি আপনার পরিবারে কোন পোষা প্রাণী থাকে

বর্তমানে, এমন কোনো প্রমাণ পাওয়া যায়নি যে সহচর পশু/পোষা প্রাণী যেমন কুকুর এবং বেড়াল করোনাভাইরাসে সংক্রমিত হতে পারে।

বাসায় থাকাকালীন সময়ে নিজের সুস্বাস্থ্যের জন্য দেখাশুনা করা

আমরা জানি যে কিছু লোকদের জন্য দীর্ঘ মেয়াদে বাসায় থাকা কঠিন, হতাশাজনক হতে পারে এবং কিছু লোকদের জন্য নিঃসঙ্গ হতে পারে এবং আপনার বা আপনার পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের হয়তো মন খারাপ হতে পারে। এটা বিশেষভাবে চ্যালেঞ্জিং হতে পারে যদি আপনার খুব একটা জায়গা না থাকে বা বাগানে অ্যাক্সেস না থাকে।

আপনার শরীরের সাথে আপনার মনের দেখাশুনা করার কথা মনে রাখা এবং প্রয়োজন হলে সহায়তা গ্রহণ করা গুরুত্বপূর্ণ। ফোনে বা সোশ্যাল মিডিয়াতে আপনার পরিবার এবং বন্ধুদের সঙ্গে যোগাযোগ বজায় রাখুন। সহায়তা এবং তথ্যের এমন সকল উৎসও রয়েছে যা উপকারী হতে পারে, যেমন ধরুন এভরি মাইন্ড ম্যাটার্স ওয়েবসাইট।

বাসায় থাকাকালীন সময়ে আপনি কী কী করতে পারেন চিন্তা করুন। নিজ নিজ বাসায় যে সকল লোকেরা সপ্তাহ কাটানোর ব্যাপারটি মেনে নিয়েছেন তারা নানা ক্রিয়াকলাপের মধ্যে নিজেদেরকে ব্যস্ত রেখেছেন যেমন, রান্না করা, বই পড়া, অনলাইনে শেখা এবং সিনেমা দেখা। যদি আপনি নিজের মধ্যে ভালো অনুভব করেন তাহলে আপনি আপনার বাসার মধ্যে বা বাগানে হালকা ব্যায়াম করতে পারেন।

তারা যা করছেন তা এতটা গুরুত্বপূর্ণ কেন সে কথা মনে করা অনেক লোকের কাছে উপকারী বলে মনে হয়েছে। আশা করা হচ্ছে যে, আপনার পরিবারের কোনো সদস্যকে ফ্লু-এর-মতো উপসর্গগুলো ছাড়া অন্য কোনো উপসর্গে ভুগতে হবে না। কিন্তু কিছু কিছু লোক করোনাভাইরাস দ্বারা খুবই খারাপভাবে আক্রান্ত হন, আর বিশেষ করে বৃদ্ধ লোকেরা এবং এমন সকল ব্যক্তিরা যাদের আগে থেকেই কোনো সুনির্দিষ্ট মেডিক্যাল

সমস্যা রয়েছে। বাসায় থেকে, আপনি অন্যান্য লোকদের জীবন নিরাপদ রাখছেন, এবং সেই সঙ্গে নিশ্চিত করছেন যে এনএইচএস যেন ভারাক্রান্ত না হয়ে পড়ে।

স্ব-বিচ্ছিন্নতা এবং পারিবারিক-বিচ্ছিন্নতা সমাপ্ত করা

যদি আপনার মধ্যে উপসর্গ দেখা দেয়, তাহলে আপনি ৭ দিন পর আপনার সেলফ-আইসোলেশন সমাপ্ত করতে পারেন।

আপনি অসুস্থ হয়ে পড়ার প্রথম দিন থেকে এই ৭ দিনের মেয়াদ শুরু হয়

যদি আপনি অন্যান্য লোকদের সঙ্গে থাকেন, তাহলে পরিবারের সকল সুস্থ সদস্যরা ১৪ দিনের পর পারিবারিক-আইসোলেশন সমাপ্ত করতে পারেন। বাসায় প্রথম লোকটি অসুস্থ হয়ে পড়ার দিন থেকে ১৪ দিনের এই মেয়াদটি শুরু হয়। করোনাভাইরাসের ইনকিউবেশন মেয়াদ হল চোদ্দ দিন; ১৪ দিন পরেও যে লোকেরা সুস্থ থাকেন তারা সম্ভবত সংক্রামক নন।

৭ দিন পর অসুস্থ হয়ে পড়া প্রথম ব্যক্তিটি যদি সুস্থ অনুভব করতে শুরু করেন এবং জ্বর না থাকে, তাহলে তিনি তার সাধারণ রুটিনে ফিরে আসতে পারেন। যদি ১৪ দিনের পারিবারিক-আইসোলেশন মেয়াদ চলাকালীন সময়ে পরিবারের অন্য কোনো সদস্য অসুস্থ হয়ে পড়েন তাহলে তাদেরকেও একই পরামর্শ মেনে চলা উচিত - অর্থাৎ উপসর্গগুলো শুরু হওয়ার ৭ দিন পরে যদি তারাও সুস্থ অনুভব করতে শুরু করেন এবং তাদের যদি জ্বর না থাকে তাহলে তারাও তাদের সাধারণ রুটিনে ফিরে আসতে পারেন।

যদি ১৪ দিনের পারিবারিক-আইসোলেশন মেয়াদের শেষের দিকে (উদা. দিন ১৩ ব দিন ১৪ তে) পরিবারের কোনো সদস্যের মধ্যে করোনাভাইরাসের উপসর্গগুলো দেখা দেয় তাহলে **আইসোলেশন মেয়াদটিকে বাড়ানোর কোন প্রয়োজন নেই, কিন্তু নতুন উপসর্গে আক্রান্ত ব্যক্তিকে ৭ দিনের জন্য বাসায় থাকতে হবে**।

১৪ দিনের এই পারিবারিক-আইসোলেশন মেয়াদটি পরিবারটির দ্বারা সংক্রমণ ছড়ানোর সামগ্রিক পরিমাণকে ব্যাপকভাবে কমিয়ে আনে, সুতরাং পুরো পরিবারের জন্য নতুন করে আবার ১৪ দিনের বিচ্ছিন্নতা শুরু করার কোনো প্রয়োজন নেই। এটি কমিউনিটিকে বেশ উচ্চ স্তরের নিরাপত্তা প্রদান করবে। এই পরিবারের সদস্যদেরকে অধিকতর মেয়াদের জন্য আইসোলেট করা কমিউনিটিকে খুবই কম অতিরিক্ত নিরাপত্তা প্রদান করবে।

এই ১৪ দিনের মেয়াদের শেষে, অসুস্থ হয়ে পড়েননি এমন যে কোনো পরিবারের সদস্য পারিবারিক-আইসোলেশন ত্যাগ করতে পারেন।

যদি পরিবারে কোনো অসুস্থ সদস্যের মধ্যে সেরে ওঠার কোন লক্ষণ না দেখা যায় এবং ইতিমধ্যে আপনি কোনো মেডিক্যাল পরামর্শ না নিয়ে থাকেন, তাহলে তাদের এনএইচএস 111 অনলাইনেরসঙ্গে যোগাযোগ করা উচিত। যদি আপনার বাসায় ইন্টারনেট অ্যাক্সেস না থাকলে, আপনার এনএইচএস 111 কে কল করা উচিত।

করোনাভাইরাস থেকে সেরে ওঠা সত্ত্বেও, কিছু লোকদের মধ্যে কাশি বেশ অনেক সপ্তাহ ধরে চলতে পারে। কেবল একটানা কাশি থাকার মানে এই নয় যে কোনো ব্যক্তিকে ৭ দিনের চেয়ে বেশি সময়ের জন্য স্ব-বিচ্ছিন্ন থাকা অব্যাহত রাখতে হবে।