



# করোনাভাইরাস COVID-19

চেস্টার কাউন্টি স্বাস্থ্য বিভাগ

## জেনে রাখুন

ঘটনা জানুন, তথ্য শেয়ার করুন, ভীত হবেন না



## COVID-19 আক্রান্ত কোনো ব্যক্তির জন্য পরিচর্যা



কোনো বন্ধু বা পরিবারের সদস্যের বাড়িতে সেরে ওঠার ক্ষেত্রে নিরাপদ পরিচর্যার উপায়।

### বাড়িতে জীবাণু বিস্তার রোধ করুন:

- যখনই সম্ভব, ঘরে COVID-19 থেকে সেরে উঠছেন এমন ব্যক্তিদের বাড়ির কোনো নির্দিষ্ট বেডরুম বা বেসমেন্টের মতো পৃথক স্থানে নিজেদের আলাদা করে রাখা উচিত
- সম্ভব হলে তাদেরকে পরিবারের অন্যান্য সদস্য থেকে আলাদা বাথরুম ব্যবহার করতে দিন
- ঘন ঘন তাদের পোশাক এবং বিছানা ধুয়ে ফেলুন
- খালা-বাসন, তোয়ালে বা ইলেকট্রনিক ডিভাইসের মতো পরিবারের জিনিসপত্র শেয়ার করা এড়িয়ে চলুন
- বসার স্থান (living space) বার বার জীবাণুমুক্ত করুন এবং 20 সেকেন্ড সাবান ও জল দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলুন
- অপ্রয়োজনীয় দর্শনার্থীদের এড়িয়ে চলুন
- মিথস্ক্রিয়া/মেলামেশা সীমিত করুন। মিথস্ক্রিয়ার সময় পরিচর্যাকারী এবং অসুস্থ ব্যক্তি উভয়েরই মুখ এবং নাক ঢেকে রাখা উচিত

### আরামের ব্যবস্থা করুন এবং লক্ষণসমূহ

#### পর্যবেক্ষণ করুন:

- COVID-19-এ আক্রান্ত বেশিরভাগ লোকের মধ্যে হালকা লক্ষণ দেখা যায় এবং তাদের স্ব-বিচ্ছিন্ন অবস্থায় বাড়িতে সেরে ওঠা উচিত
- প্রয়োজন মতো কাশি দমনকারী বা জ্বর হ্রাসকারীর মতো ব্যবস্থাপত্র বিহীনভাবে বিক্রি হয় এমন ওষুধ সেবন করান। লক্ষণ সাধারণত কয়েক দিন থেকে এক সপ্তাহ স্থায়ী হয়
- হালকা লক্ষণ দেখা দিলে অবিলম্বে কোনো স্বাস্থ্যসেবা সরবরাহকারীকে অবহিত করুন:
  - স্বাসকার্য সমস্যা
  - বুকে অব্যাহত ব্যথা বা চাপ বিভ্রান্তি
  - নীলাভ ঠোঁট বা মুখ



আপনার খাবার পেতে, বিল পরিশোধ বা অন্যান্য প্রয়োজনীয় সেবা পেতে সহায়তা প্রয়োজন হলে কল করুন

## কোনো অসুস্থ ব্যক্তি কখন বিচ্ছিন্নতার অবসান ঘটাতে পারেন?

- COVID-19 আক্রান্ত এবং লক্ষণ যুক্ত যেসব ব্যক্তিকে তাদের নিজেদের বাড়িতে পরিচর্যা গ্রহণের নির্দেশনা দেয়া হয়েছিল তারা নিম্নলিখিত শর্তে বাড়িতে বিচ্ছিন্নতার অবসান করতে পারেন:
  - জ্বর-হ্রাসকারী ওষুধের ব্যবহার না করে জ্বর নির্ণয়ের ভিত্তিতে সেরে ওঠার পরে কমপক্ষে 3 দিন (72 ঘণ্টা) কেটে গেছে;
  - এবং শ্বাস প্রশ্বাসের লক্ষণের ক্ষেত্রে উন্নতি (যেমন, কাশি, শ্বাসকষ্ট);
  - আপনার লক্ষণ প্রথম দেখা দেয়ার পরে কমপক্ষে 7 দিন কেটে গেছে
- COVID-19 আক্রান্ত ব্যক্তিদের পারিবারিক সংস্পর্শের জন্য:
  - সংস্পর্শ বাড়ির অভ্যন্তরে চলমান বলে বিবেচিত হওয়ায় COVID-19 আক্রান্তদের পারিবারিক সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিদের অবশ্যই আক্রান্ত ব্যক্তির বিচ্ছিন্নতা থেকে মুক্তির পর 14 দিনের জন্য সঙ্গ নিরোধে থাকতে হবে। এর অর্থ হলো পারিবারিক সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিদের প্রথম ঘটনার চেয়ে লম্বা সময় বাড়িতে থাকতে হবে
  - পরিচর্যা প্রদানকারী হিসাবে আপনার মধ্যে লক্ষণ দেখা দিতে শুরু করলে অবিলম্বে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে অবহিত করুন

শান্ত থাকুন এবং বাড়িতে থাকুন



অনলাইনে মুদি সামগ্রীর ফরমায়েশন করুন বা কোনো বন্ধুকে সেগুলো দিয়ে যেতে বলুন।



সামাজিক দূরত্ব আসলে শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা সম্পর্কিত বিষয়, সামাজিক বিচ্ছিন্নতা নয়। বন্ধুবান্ধব এবং পরিবারের সাথে নিয়মিত নির্ধারিত ইমেইল, ফোন কল, ফেসটাইম / স্কাইপ উপভোগ করুন। অন্যের সাথে নিরাপদ যোগাযোগটা গুরুত্বপূর্ণ!