করোনাভাইরাস রোগ (COVID-19)

কিভাবে বাড়িতে বিচ্ছিন্ন থাকতে হয় যখন আপনার COVID-19 হয়

বিচ্ছিন্নতা মানে বাড়িতে থাকা যখন আপনি COVID-19 দ্বারা অসুস্থ হন এবং আপনার বাড়িতে এবং আপনার সমাজগোষ্ঠীতে অন্যদের প্রতি অসুখের বিস্তার রোধ করতে সাহায্য করার জন্য অন্য লোকদের সাথে যোগাযোগ এড়ানো।

যদি আপনি COVID-19 দ্বারা রোগগ্রস্ত নির্ণীত হন, এটা প্রত্যাশিত যে আপনি নীচের ব্যবস্থাগুলি নেবেন।

যোগাযোগ কমান

- যদি না প্রচণ্ড জরুরি হয়, যেমন মেডিক্যাল কেয়ার পাওয়ার চেষ্টা করা, বাড়ির বার হবেন না।
- স্কুল, কাজ, অন্য প্রকাশ্য স্থানে যাবেন না বা গণ পরিবহণ (যেমন, বাস, ট্যাক্সি) ব্যবহার করবেন না।
- যোগাযোগ কমানোর জন্য মুদিখানার পণ্যদ্রব্য এবং সরবরাহকৃত বস্তু আপনার দরজায় রাখার ব্যবস্থা করুন।
- একটা আলাদা ঘরে থাকুন এবং আপনার বাড়িতে অন্যদের থেকে একটা আলাদা বাথরুম ব্যবহার করুন, যদি সম্ভব হয়।
- যদি আপনাকে অন্যদের সংস্পর্শে আসতে হয়, আপনার নিজের এবং অন্য ব্যক্তিটির মধ্যে অন্ততঃ 2 মিটার দূরত্ব রাখুন। কথাবার্তা সংক্ষিপ্ত রাখুন এবং একটা মাস্ক পরুন।

- ক্রনিক অসুখ, দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা থাকা ব্যক্তিদের এবং বয়স্কদের সাথে সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন।

পোষ্য প্রাণীদের সাথে সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন যদি আপনি অন্য লোকদের সাথে থাকেন যাঁরা নিজেরাও হয়তো পোষ্য প্রাণীদের স্পর্শ করছেন।

আপনার হাতগুলি পরিস্কার রাখুন

সাবান এবং জল দিয়ে আপনার হাতগুলো অন্ততঃ 20 সেকেন্ড ধরে **বারবার** ধোবেন, এবং ব্যবহারের পর ফেলার যোগ্য পেপার টাওয়েল বা শুকনো পুনর্ব্যবহারযোগ্য তোয়ালে দিয়ে শুকনো করুন, যখন এটা ভিজে যাবে বদলে নিন।
আপনি এছাড়া একটা ভিজে মোছার কাপড় দিয়ে ময়লা পরিস্কার করতে পারেন এবং তারপর একটা অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।
আপনার চোখগুলো, নাক এবং মুখ স্পর্শ করা এড়ান।
আপনার হাতের বাঁকের মধ্যে বা কোনও টিস্যুর মধ্যে কাশুন বা হাঁচি দিন।

সাধারণ উপকরণগুলো দূষিত করা এড়ান এবং

রোজ অন্ততঃ একবার, উপরিভাগগুলো পরিস্কার এবং জীবাণুমুক্ত করুন যেগুলো আপনি প্রায়ই স্পর্শ করেন, যেমন টয়লেট, বিছানার পাশের টেবিলগুলো, দরজার হাতল, ফোন এবং টেলিভিশন রিমোট।
ব্যক্তিগত উপকরণগুলো অন্যদের সাথে শেয়ার করবেন না, যেমন টুথব্রাশ, তোয়ালে, বিছানার চাদর, বাসনপত্র বা ইলেকট্রনিক ডিভাইসগুলো।
রোজকার ঘরোয়া জীবাণুনাশক বা জলে দ্রাবিত ব্লিচ (এক ভাগ ব্লিচ এবং নয় ভাগ জল) জীবাণুমুক্ত করার জন্য ব্যবহার করুন।
দূষিত উপকরণগুলো যা পরিস্কার করা যায়না সেগুলো একটা পর্দাযুক্ত পাত্রে রাখুন, জিনিসগুলো নিরাপদে রাখুন এবং অন্যান্য বাড়ির বর্জ্যগুলির সাথে সেগুলো ফেলে দিন।
ফ্লাশ করার আগে টয়লেটের ঢাকনা নামিয়ে রাখুন।

নিজের যত্ন নিন

আপনার স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারী বা **জনস্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষে** দ্বারা যেমন নির্দেশ দেওয়া হয়েছে আপনার উপসর্গগুলো পর্যবেক্ষণ করুন।

যদি আপনার উপসর্গগুলি অধিকতর খারাপ হয়, তৎক্ষণাৎ আপনার স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারী অথবা জনস্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষের সাথে যোগাযোগ করুন এবং তাঁদের নির্দেশ মেনে চলুন।

বিশ্রাম নিন, একটা সুষম খাবার খান, এবং 'কমিউনিকেশন ডিভাইসগুলির' মাধ্যমে অন্যদের সাথে সংযোগে থাকুন।

বাড়িতে সরবরাহকৃত বস্তুগুলো পান যখন

-সার্জিক্যাল/প্রসিজিওর মাস্ক (পুনর্ব্যবহার করবেন না)
-চোখ সুরক্ষা
-ব্যবহার করে ফেলার যোগ্য দস্তানা (পুনর্ব্যবহার করবেন না)
-ব্যবহার করে ফেলার যোগ্য পেপার টাওয়েল
-টিস্যু
-প্লাস্টিক পর্দা সহ আবর্জনা পাত্র
-থার্মোমিটার
-জ্বর কমানোর জন্য প্রেসক্রিপশন ছাড়া ওষুধ (যেমন, আইবুপ্রোফেন বা অ্যাসিটামিনোফেন)

-রানিং ওয়াটার
-হাত ধোবার সাবান
-অন্ততঃ 60% অ্যালকোহল থাকা অ্যালকোহল-ভিত্তিক স্যানিটাইজার
-ডিশ সোপ
-রোজকার লন্ড্রি সাবান
-রোজকার ঘরোয়া পরিস্কার করার সামগ্রী
-ব্লিচ (5% সোডিয়াম ক্লোরাইড) এবং দ্রবীভূত করার জন্য আলাদা একটা পাত্র (নয় ভাগ জলে এক ভাগ ব্লিচ)

-অ্যালকোহল প্রেপ মোছার কাপড়
-আপনার মুদিখানার সামগ্রী আপনাকে দেওয়ার ব্যবস্থা করুন

আমরা সবাই COVID-19-এর প্রসার রোধে আমাদের ভূমিকাটুকু পালন করতে পারি। অধিকতর তথ্যের জন্য, পরিদর্শন করুন

Canada.ca/coronavirus or contact