

তথ্যপাতা

COVID-19 (করোনা ভাইরাস) নিশ্চিত আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য গৃহ বিচ্ছিন্নতা নির্দেশিকা

নতুন COVID-19 (করোনা ভাইরাস) সংক্রমণে আক্রান্ত কিছু ব্যক্তিকে হাসপাতালে আলাদা করে রাখা দরকার হবে, যেখানে কম অসুস্থ বেশীরভাগ ব্যক্তিকে গৃহ বিচ্ছিন্নতার মাধ্যমে নিয়ন্ত্রণ করা যায়। আপনি যদি COVID-19 সংক্রমণে আক্রান্ত কেউ হয়ে থাকেন এবং ঘরে বসে পরিচালিত হচ্ছেন, আপনাকে অবশ্যই নিজেকে বিচ্ছিন্ন রাখতে হবে এবং নিচের উপদেশগুলি মেনে চলতে হবে যতক্ষণ না আপনার চিকিৎসক বা জনস্বাস্থ্য ইউনিট বলে যে আপনার আর বিচ্ছিন্ন হয়ে থাকার দরকার নেই।

সর্বশেষ সংস্করণ: ০২ এপ্রিল ২০২০

উপসর্গগুলো পর্যবেক্ষণ করুন

আপনার 000-তে কল করা উচিত যদি আপনার উপসর্গগুলো মারাত্মক হয়ে দাঁড়ায় (যেমন: বিশ্রামে থাকাকালীন অবস্থায় শ্বাসকষ্ট বা শ্বাস নিতে অসুবিধা হয়)। অ্যাম্বুলেন্স স্টাফকে বলুন যে আপনার নিশ্চিত COVID-19 (করোনা ভাইরাস) হয়েছে। যদি আপনার উপসর্গগুলো আরো খারাপের দিকে আগায়, কিন্তু মারাত্মক নয়, তাহলে আপনার ডাক্তার বা পাবলিক হেলথ ইউনিটের সাথে যোগাযোগ করুন।

আমি কি কাজে বা স্কুলে যেতে পারি? আমি কি অতিথির সাথে দেখা করতে পারি?

না। বাসায় বিচ্ছিন্নভাবে থাকা মানে আপনাকে অবশ্যই বাসায় বা হোটেলে থাকা এবং আপনার স্বাভাবিক ক্রিয়াকলাপকে সীমাবদ্ধ করা।

আপনি কাজে, স্কুলে, ছেলেমেয়ের দেখাশোনা, বিশ্ববিদ্যালয়, বিনোদন সুবিধা, বা সর্বজনীন অঞ্চল, বা কেনাকাটা করতে যেতে পারবেন না।

আপনি বিচ্ছিন্ন থাকাকালীন সময় জরুরী প্রয়োজন ছাড়া বাড়িতে কাউকে দেখা করতে যেতে অনুমতি দিবেন না।

বিঃদ্র: আপনি চিকিৎসা যত্ন নিতে বা কোন জরুরী প্রয়োজনে আপনার বাসা ছেড়ে যেতে পারেন।

আমি কি বাগানে বা কোথাও হাঁটতে যেতে পারি?

যদি আপনার কোন ব্যক্তিগত বাগান বা উঠান বা ব্যক্তিগত বারান্দা থাকে, তাহলে যেতে পারেন।

চিকিৎসা যত্ন বা জরুরী কোন কারন ছাড়া আপনি আপনার বাসা ছেড়ে যেতে পারবেন না।

বাসার অন্যান্য সদস্যদের কাছ থেকে নিজেকে আলাদা রাখুন

যদি আপনি অন্য লোকের সাথে একই বাসায় থাকেন তবে যত সম্ভব পারা যায়, আপনার উচিত:

- অন্যদের কাছ থেকে আলাদা থাকা
- যখন আপনি অন্য ব্যক্তির সাথে একই ঘরে থাকেন তখন সার্জিক্যাল মাস্ক পড়ুন
- যদি সম্ভব হয়, আলাদা বাথরুম ব্যবহার করুন।
- শেয়ারড বা সবার জন্য উন্মুক্ত এমন এলাকাগুলি এড়িয়ে চলুন এবং এখান দিয়ে যাওয়ার সময় একটি সার্জিক্যাল মাস্ক পরে নিন।

- নিশ্চিত হোন যে আপনি এমন মানুষের সাথে এক ঘরে থাকছেন না যার মারাত্মক রোগের ঝুঁকি আছে, যেমন বয়স্ক লোক এবং যার হৃদপিণ্ড, ফুসফুস বা কিডনির সমস্যা এবং ডায়াবেটিস আছে। আপনি বিচ্ছিন্নভাবে বাড়িতে থাকা অবস্থায় যে সকল লোকের বাড়িতে থাকার দরকার নেই, তাদের বাড়িতে আসা উচিত নয়।

সার্জিক্যাল মাস্ক পরুন

আপনার একটি সার্জিকেল মাস্ক পড়া আবশ্যিক যখন আপনি একই কক্ষে অন্যান্য ব্যক্তির সাথে থাকেন (এমনকি তারা বিচ্ছিন্নভাবে থাকলেও) এবং যখন আপনি একজন স্বাস্থ্যসেবা কর্মীর সাথে দেখা করেন।

নিশ্চিত হোন যে সার্জিকেল মাস্ক আপনার নাক এবং মুখ সবসময় ঢেকে রাখে, এবং প্রয়োজন ছাড়া মাস্ক স্পর্শ করবেন না।

কাশি এবং হাঁচি ঢেকে রাখুন

কাশি বা হাঁচির সময় আপনার মুখ ও নাক একটি টিস্যু দিয়ে ঢেকে রাখুন অথবা হাঁচি/ কাশির সময় আপনার জামার হাতা/ হাতের কনুই দিয়ে মুখ ঢাকুন। ব্যবহৃত টিস্যু বিনে ফেলুন এবং সাথে সাথে সাবান ও পানি দিয়ে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড ধরে হাত ধুয়ে ফেলুন।

হাত ধুয়ে নিন

আপনার হাত প্রায়শই এবং ভালোভাবে সাবান ও পানি দিয়ে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড সময় নিয়ে ধুতে হবে। আপনার হাত যদি দেখতে ময়লা না হয়, আপনি অ্যালকোহল ভিত্তিক স্যানিটাইজার ব্যবহার করতে পারেন। নিশ্চিত করুন যে আপনি হাত ধুয়ে নেন অথবা স্যানিটাইজার ব্যবহার করেন যখন:

- অন্য লোক আছে এমন জায়গায় প্রবেশের আগে
- অন্য লোক ব্যবহার করে এমন জিনিষ ধরার আগে
- বাথরুম ব্যবহারের পরে
- কাশি বা হাঁচির পর
- গ্লাভস ও মাস্ক পড়ার আগে এবং খুলে ফেলার পর

পরিবারের অন্যান্যদের সাথে একই জিনিষ ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন

আপনার থালা, পান করার গ্লাস, কাপ, খাওয়ার বাসনপত্র, তোয়ালে, বিছানাপত্র বা অন্যান্য জিনিষপত্র আপনার বাসার অন্যান্য লোকের সাথে শেয়ার করবেন না। এই জিনিষগুলো ব্যবহারের পর, আপনি এগুলো সাবান ও পানি দিয়ে ভালোভাবে ধুয়ে নিন বা ডিসওয়াসার/ওয়াশিং মেশিন ব্যবহার করুন।

সংক্রামক নিশ্চিত রোগীর ক্ষেত্রে সেবাপ্রদানকারী এবং পরিবারের সদস্যদের প্রতিরোধ পদক্ষেপ

বিচ্ছিন্নভাবে থাকা রোগীর যত্ন নেওয়ার জন্য বাসায় শুধুমাত্র ঐ ধরনের লোকজন থাকবে। এছাড়া ঐ সমস্ত লোকও থাকতে পারবে যাদের থাকার কোন বিকল্প ব্যবস্থা নেই।

সেবাপ্রদানকারী এবং পরিবারের সদস্যদের সংক্রমণের ঝুঁকি কমাতে নীচের পরামর্শ অনুসরণ করা উচিত।

উপসর্গগুলো খেয়াল করুন

আপনি যদি সেবাপ্রদানকারী বা পরিবারের সদস্য হন এবং আপনার জ্বর, কাশি, গলা ব্যাথা বা শ্বাস কষ্ট হলে আপনার জিপিকে বা হাসপাতালের জরুরী বিভাগে ফোন করুন। আর যদি জরুরি চিকিৎসার প্রয়োজন হয় (সেক্ষেত্রে আপনাকে 000-তে কল করতে হবে)। আপনার জিপি বা জরুরী বিভাগকে বলুন যে আপনি একজন নিশ্চিত COVID-19 রোগীকে দেখভাল করছেন। অন্য ব্যক্তিদের সামনে বা চিকিৎসা নেওয়ার সময় একটি সার্জিক্যাল মাস্ক ব্যবহার করুন।

আপনার হাত ধুয়ে নিন

আপনার হাত মাঝে মাঝে এবং ভালোভাবে সাবান ও পানি দিয়ে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড সময় নিয়ে ধুতে হবে। আপনার হাত যদি দেখতে ময়লা না হয়, আপনি অ্যালকোহল ভিত্তিক স্যানিটাইজার ব্যবহার করতে পারেন। হাতে না ধুয়ে চোখ, নাক ও মুখ স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন। গ্লাভস ও মাস্ক পড়ার আগে ও খোলার পরে সবসময় আপনার হাত ধুয়ে নিন।

সার্জিক্যাল মাস্ক পরুন

একটি সার্জিক্যাল মাস্ক এবং ডিসপোজেবল গ্লাভস পরুন যখন আপনি নিশ্চিত সংক্রমণে আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে একই ঘরে থাকবেন অথবা আপনি সেই ব্যক্তির রক্ত, শরীরের তরল এবং/বা স্রাব, ঘাম, লালা, খুতু, গলা থেকে নির্গত কফ, নাকের ভেজা ময়লা, বমি, মূত্র বা ডায়রিয়ার সংস্পর্শে আসেন, তখন

- নিশ্চিত হোন যে আপনার মাস্ক সবসময় আপনার নাক ও মুখ ঢেকে রাখে
- ব্যবহারের পরে ডিসপোজেবল সার্জিক্যাল মাস্ক এবং ডিসপোজেবল গ্লাভস ফেলে দিন
- সার্জিক্যাল মাস্ক এবং গ্লাভস খুলে ফেলার পর সাথে সাথে হাত ধুয়ে নিন।

পারিবারিক তৈজসপত্রের উপরিভাগ পরিষ্কার রাখুন

যেসকল জিনিষের উপরিভাগ “বেশি ধরা হয়”, যেমন কাউন্টার, টেবিল টপ, দরজার হাতল, বাথরুমের তাক, টয়লেট, ফোন, কিবোর্ড, ট্যাবলেট এবং বিছানার সাইড টেবিল, এগুলো ডিসপোজেবল গ্লাভস পরে প্রতিদিন অন্তত একবার পরিষ্কার করুন। এছাড়াও, অন্যান্য জিনিষের উপরিভাগ পরিষ্কার করুন যদি সেখানে রক্ত, দেহের তরল পদার্থ এবং/অথবা স্রাব বা মলমূত্র ইত্যাদি থাকে।

- পরিষ্কারক দ্রব্যাদির লেবেলগুলি পড়ুন এবং এই সকল পণ্যের লেবেলে সুপারিশগুলি অনুসরণ করুন। পরিষ্কারক পণ্যটি নিরাপদ এবং কার্যকরভাবে কিভাবে ব্যবহার করা যায় এই বিষয়ে পণ্যের লেবেলে নির্দেশাবলী রয়েছে যার অন্তর্ভুক্ত আছে পণ্য ব্যবহার করার সময় আপনার কি ধরনের সতর্কতা অবশ্যই গ্রহণ করা উচিত, যেমন গ্লাভস বা এপ্রোন পরা। এছাড়াও নিশ্চিত করা যে পরিষ্কারক পণ্যটি ব্যবহারের সময় চারপাশে ভালভাবে বায়ু চলাচল রয়েছে কি না।
- শক্ত পৃষ্ঠদেশ বিশিষ্ট জিনিষপত্রের উপর বাসার ব্যবহৃত জীবাণুনাশক অথবা পানি মেশানো ব্লিচ সলুশন ব্যবহার করুন। বাসায় একটি ব্লিচ সলুশন বানানোর জন্য ৪ কাপ পানির মধ্যে ১ টেবিল চামচ ব্লিচ মেশান।
- ময়লা জিনিষ ধরার আগে একটি সার্জিক্যাল মাস্ক এবং ডিসপোজেবল গ্লাভস পড়ে নিন। গ্লাভস এবং মাস্ক খোলার সাথে সাথেই হাত ধুয়ে ফেলুন।

- লন্ড্রির কাপড় চোপর ভাল করে ধুয়ে ফেলুন
- কাপড় চোপর বা বিছানা পত্রে যদি রক্ত, শরীরের তরল এবং/বা নিঃসরণ বা মলমূত্র থাকে তাহলে সাথে সাথে তা সরিয়ে ফেলুন এবং ধুয়ে ফেলুন।
- কাপড় চোপর বা লন্ড্রির ডিটারজেন্টের গায়ে লেবেলগুলি পড়ুন এবং অনুসরণ করুন। উষ্ণতম তাপমাত্রায় কাপড় চোপর ধোয়া ও শুকানোর পরামর্শ সাধারণভাবে পোশাকের লেবেলে উল্লেখ করা থাকে।
- সম্ভব হলে বাসনপত্র ডিশওয়াশারে ধুয়ে নিন।

দূষিত জিনিষপত্র ফেলে দিন

সমস্ত ব্যবহৃত ডিসপোজেবল গ্লাভস, সার্জিক্যাল মাস্ক এবং অন্যান্য দূষিত জিনিষপত্রগুলি অন্য গৃহস্থালি বর্জ্যের সাথে ফেলার আগে প্লাস্টিক ব্যাগের লাইনার আছে এমন একটি আলাদা বর্জ্য বিনে ফেলুন। এই জিনিষপত্রগুলি ধরার সাথে সাথে আপনার হাত ধুয়ে নিন।

বাড়িতে বিচ্ছিন্নভাবে থাকতে আপনার এবং আপনার পরিবারের সাহায্যার্থে কিছু পরামর্শ

বাড়িতে বিচ্ছিন্নভাবে থাকা ভীতিকর, বিশেষ করে ছোট বাচ্চাদের জন্য। এটা মোকাবেলা করার জন্য আমরা এখানে কিছু টিপস দিয়েছি :

- উদ্বেগ কমাতে পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সাথে COVID-19 বিষয়ে কথা বলুন। আপনি [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#)-এর ওয়েবসাইটে সঠিক, সর্বশেষ সাম্প্রতিক তথ্য খুঁজে পাবেন।
- ছোট বাচ্চাদেরকে বয়স-উপযুক্ত ভাষা ব্যবহার করে আশ্বাস দিন।
- যতটা সম্ভব স্বাভাবিক দৈনন্দিন রুটিন চালু রাখুন।
 - যদি সম্ভব হয় তাহলে আপনার নিয়োগকর্তার সাথে কথা বলে বাড়ি থেকে কাজ করার ব্যবস্থা নিন।
 - আপনার সন্তানের স্কুলের কাছে অ্যাসাইনমেন্ট, ওয়ার্ক শিট এবং বাড়ীর কাজ পোস্ট বা ইমেইলে চান।
- চিন্তা করুন আগে আপনি আপনার কঠিন অবস্থা কিভাবে সামলিয়ে ছিলেন এবং নিজেকে আশ্বস্ত করুন যে আপনি এই পরিস্থিতিটিও মোকাবেলা করতে পারবেন। স্মরণ রাখবেন যে এই বিচ্ছিন্নভাবে বসবাস চিরদিন থাকবে না।
- পরিবারের সদস্য ও বন্ধুদের সাথে টেলিফোন, ইমেইল বা সামাজিক মাধ্যমে যোগাযোগ রাখুন।
- বাসায় নিয়মিত ব্যায়াম করুন। পছন্দগুলোর মধ্যে রয়েছে ব্যায়ামের ডিভিডি, নাচ, মেঝের ব্যায়াম, যোগব্যায়াম, বাড়ির উঠানে ঘুরে বেড়ানো অথবা যদি থাকে তাহলে ঘরের ব্যায়ামের সরঞ্জামগুলি ব্যবহার করা, যেমন স্টেশনারী বাইসাইকেল। ব্যায়াম মানসিক চাপ এবং হতাশার একটি প্রমাণিত চিকিৎসা।
- আপনার পরিবার, বন্ধু-বান্ধব বা পরিবারের অন্যান্য সদস্যকে অনুরোধ করুন আপনার জন্য মুদি এবং ওষুধপত্র নিয়ে আসতে। যদি এটা সম্ভব না হয়, তাহলে আপনি মুদি এবং ওষুধপত্র অনলাইনে (ওষুধের প্রেসক্রিপশন সহ) বা টেলিফোনে অর্ডার করতে পারেন।
- এই বিচ্ছিন্ন জীবনকে একটি সুযোগ হিসাবে ব্যবহার করুন ঐসকল কাজসমূহ করার জন্য যেগুলো করার জন্য আপনি সাধারণত কখনই সময় পান না, যেমন, বোর্ড গেমস, ক্রাফট, অঙ্কন এবং পড়া।

বিচ্ছিন্নতা থেকে চলে যাওয়ার আগে আমার নিজের কি পরীক্ষা করা দরকার?

১৪ দিন পর আপনি যদি সুস্থ থাকেন, তাহলে বিচ্ছিন্নতা থেকে চলে যাওয়ার আগে আপনার কোন পরীক্ষা করা দরকার নেই।

যদি আপনার শ্বাসকষ্টের লক্ষণ বা জ্বর দেখা দেয় তাহলে ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন বা COVID-19-এর মূল্যায়ন ও পরীক্ষার জন্য **1300 066 055**-এ স্থানীয় জনস্বাস্থ্য ইউনিটের সাথে যোগাযোগ করুন।

এমন কি আপনার ফলাফল নাসূচক হলেও মূল ১৪ দিনের বিচ্ছিন্ন সময়ের জন্য আপনার বিচ্ছিন্ন থাকা দরকার।

বিচ্ছিন্ন অবস্থায় থাকার ব্যাপারে আপনার কি আরো প্রশ্ন আছে বা আপনার কি সাহায্য দরকার?

- **[Lifeline Australia](#) (লাইফলাইন অস্ট্রেলিয়া): 13 11 14**

একটি সঙ্কট সমর্থন সেবা যা স্বল্প মেয়াদে যে কোন সময়ে অসুবিধা মোকাবেলা অথবা নিরাপদ থাকার জন্য সহায়তা প্রদান করে।

- **[Kids Helpline](#): 1800 551 800**

একটি ফ্রি, ব্যক্তিগত এবং গোপনীয় ২৪/৭ ফোন লাইন এবং ৫ থেকে ২৫ বছর বয়সী তরুণদের জন্য অনলাইন পরামর্শ সেবা।

- **[NSW Mental Health Line](#): 1800 011 511**

এনএসডব্লিউ-এ মানসিক স্বাস্থ্য সংকট টেলিফোন সেবা।

- **[National Coronavirus Health Information](#) (জাতীয় করোনা ভাইরাস স্বাস্থ্য তথ্য) লাইনে 1800 020 080** -এ কল করুন।

আরো তথ্যের জন্য

[NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\) ওয়েবসাইট](#) ভিজিট করুন।