

## যদি আপনি কোভিড - ১৯ আক্রান্ত সন্দেহে অথবা নিশ্চিতভাবে আক্রান্ত হওয়ার জন্য জনবিচ্ছিন্ন অবস্থায় থাকেন, তাহলে আপনাকে কি করতে হবে

বাসভবন / বাসা থেকে বের হবেন না এবং কারো সাথে দেখা সাক্ষাৎ করবেন না

ASL থেকে টেলিফোন আসলে তার উত্তর দেওয়ার জন্য ফোনের সাথে সবসময় সংযুক্ত থাকবেন

জানালা আছে এমন একটি ঘরে থাকুন

- প্রায়ই জানালা খুলুন
- একা ঘুমাবেন
- আপনার নিজের রুমে খাবার খান
- আপনার যত্ন নেওয়ার জন্য কাউকে চুকতে দিবেন না
- খুব বেশি প্রয়োজন না হলে ঘরের অন্যান্য রুমে প্রবেশ করবেন না

যদি আপনাকে রুম থেকে বের হতেই হয় :

- সার্জিক্যাল মাস্ক পরে নিন
- অন্য লোকদের সাথে অন্তত ১,৮ মিটার দূরত্ব বজায় রাখুন ( এমনকি তারা ও যদি আপনার মত জনবিচ্ছিন্ন অবস্থায় থেকে থাকে ) এবং তাদের সাথে যে কোন রকম সরাসরি সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন ( হ্যান্ডশেক, চুম্বন ও জড়িয়ে ধরা সহ )



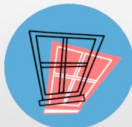
অত্যাবশ্যক না হলে অন্য ব্যক্তিকে ঘরে প্রবেশ করতে দেবেন না

সবকিছু পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করুন :

- আপনি যে বাথরুম এবং রুমগুলো ব্যবহার করেন সেগুলোর উপরের ভাগ সর্বদা পরিষ্কার করুন, বিশেষত যেগুলো প্রায়ই স্পর্শ করা হয়, প্রথমে সাধারণ সাবান দিয়ে, এবং পরে ০.৫% ঘনত্বের ক্লোরিন যুক্ত ( ভারেকিনা ) দ্রব্য দিয়ে অথবা ৭০% ঘনত্বের অ্যালকোহল দিয়ে জীবাণুমুক্ত করুন
- আপনার কাপড়চোপড় এবং চাদর তোয়ালে ইত্যাদি ৬০° তে অন্তত ৩০ মিনিট অথবা অল্প সময় নিয়ে বেশি তাপমাত্রায় সাধারণ সাবান দিয়ে ওয়াশিং মেশিনে ধুবেন
- রান্নাঘরের বাসনপত্র ( প্লেট, গ্লাস, ছুরি-চামচ ) হাতমোজা পরে প্লেট ধোয়ার সাধারণ সাবান দিয়ে ধুয়ে ফেলুন
- ময়লা আবর্জনা প্লাস্টিকের ডাবল ব্যাগে রাখবেন, বন্ধ করে ঢাকনায়ুক্ত ডাস্টবিনে ফেলুন

আপনি কেমন আছেন তা পরীক্ষা করে দেখুন :

- দিনে দু'বার আপনার শরীরের তাপমাত্রা মেপে দেখুন এবং লিখে রাখুন, এবং শরীরের যে অংশের তাপমাত্রা মেপেছেন তাও লিখে রাখুন
- যদি আপনার নতুন কোন অসুস্থতা দেখা দেয় অথবা জ্বর হয় বা পুরনো অসুস্থতা বেড়ে যায়, তাহলে আপনার ব্যক্তিগত চিকিৎসক অথবা পাবলিক হেলথ কেয়ার কর্মীকে ফোন করুন এবং তাদের নির্দেশনা মেনে চলুন
- 



যদি আপনি কোভিড - ১৯ আক্রান্ত সন্দেহে অথবা নিশ্চিত আক্রান্ত হয়েছে  
এরকম জনবিচ্ছিন্ন থাকা কোন ব্যক্তিকে সাহায্য করেন, তাহলে আপনার কি  
করতে হবে

যদি প্রয়োজন না হয়, তাহলে যে রুমে জনবিচ্ছিন্ন অবস্থায় ব্যক্তিকে রাখা হয়েছে সেখানে প্রবেশ করবেন না

### বিলি করা – উঠিয়ে নেওয়া

- যখন কোন কিছু বিলি করতে হয় (যেমন, খাবার, কাপড় চোপড়) অথবা কিছু উঠিয়ে নিতে হয় (যেমন, উচ্ছিষ্ট খাবার, ময়লা কাপড় চোপড় আবর্জনা), তাহলে রুমের ভিতরে প্রবেশ করবেন না, তবে যা রাখার এবং উঠিয়ে নেওয়ার প্রয়োজন, তা দরজার বাইরে রেখে যান
- ওয়ান টাইম হাতমোজা এবং সার্জিক্যাল মাস্ক পরুন
- ভিতর থেকে যা উঠিয়ে এনেছেন, তা অন্য একটি ব্যাগে নিয়ে মুখ বন্ধ করে দিন

কোভিড - ১৯ আক্রান্ত সন্দেহে অথবা নিশ্চিত আক্রান্ত হয়েছে এমন ব্যক্তির সাহায্যকারী কে সুস্থাস্থ্যের অধিকারী হতে হবে

যদি জনবিচ্ছিন্ন অবস্থায় থাকা ব্যক্তিকে সাহায্য করার প্রয়োজনে রুমের ভিতরে প্রবেশ করতে হয় :

- FFP2** মাস্ক পরুন
- জনবিচ্ছিন্ন অবস্থায় থাকা ব্যক্তিকে সার্জিক্যাল মাস্ক পরতে বলুন
- সম্ভব হলে রুমের জানালা খুলে দিন
- জনবিচ্ছিন্ন অবস্থায় থাকা ব্যক্তির সাথে সরাসরি সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন, সম্ভব হলে ১,৮ মিটার দূরত্ব বজায় রেখে চলুন

যদি ওই ব্যক্তির কাছাকাছি যেতে হয় এবং তার সংস্পর্শে আসতে হয় (থুথু, কফ, অথবা শ্বাসযন্ত্র থেকে নির্গত হওয়া তরল, মল ও মূত্র) এবং যখন রুমটি অথবা বাথরুম পরিষ্কার করতে হবে :

- FFP2** মাস্ক ছাড়াও ওয়ান টাইম হাতমোজা এবং জামা ব্যবহার করুন
- এগুলোকে ডাবল ওয়াটারপ্রুফ ব্যাগে ফেলুন এবং পা দিয়ে খোলা যায় এমন বন্ধ ডাস্টবিনে ফেলুন
- আপনার হাত ভালো করে ধুয়ে নিন

