



1. মূলপাতা (<https://www.gov.uk/>)
2. কোভিড-১৯: সম্ভাব্য করোনাভাইরাসে আক্রান্ত ঘরে অবস্থানকারীদের জন্য নির্দেশিকা (<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>)
1. পাবলিক হেলথ ইংল্যান্ড (<https://www.gov.uk/government/organisations/public-health-england>)

নির্দেশিকা

ঘরে থাকুন: সম্ভাব্য করোনাভাইরাস (কোভিড-১৯) এ আক্রান্ত ঘরে অবস্থানকারীদের জন্য নির্দেশিকা

24 মার্চ 2020 আপডেট করা হয়েছে

সূচিপত্র

লক্ষণ

মূল বার্তা

কার জন্য এই নির্দেশিকা

যদি আমাদের মধ্যে করোনাভাইরাসের উপসর্গ আছে বলে মনে করি তবে আমার পরিবারকে কী পরীক্ষা করা হবে? কেন ঘরে থাকা খুব গুরুত্বপূর্ণ

আপনি ঘরে থাকাকালীন, বিশেষ করে বাচ্চাদের সাথে থাকার সময় নিচের কাজগুলি করছেন তা নিশ্চিত করুন

যদি আপনার সাথে কোন দুর্বল ব্যক্তি থাকে, যদি সংক্রমিত অবস্থায়

আপনি বুকের দুধ পান করান, পরিষ্কার এবং বর্জ্য অপসারণ

লন্ডি

নিজেকে আরোও ভালোভাবে সাহায্য করতে আপনি যা করতে পারেন

যদি আপনার বা আপনার পরিবারের চিকিৎসা পরামর্শের প্রয়োজন হয়, ঘন

ঘন হাত ধুয়ে নিন

আপনার কাশি এবং হাঁচি ফেসমাস্ক দিয়ে ঢেকে

নিন

আপনার পরিবারে যদি কোন পোষা প্রাণী থাকে তবে

ঘরে কোন দর্শনার্থী রাখবেন না

সেক্স-আইসোলেশন (স্বৈচ্ছা-অন্তরীণ) এবং পারিবারিক-আইসোলেশনের

সমাপ্তির পরে ঘরে থাকাকালীন সময়ে আপনার ভালোমন্দ দেখাশোনা করা



© ক্ৰাউন কপিৰাইট 2020

এই প্ৰকাশনাটি অন্যথায় উল্লেখিত ব্যতীত ওপেন গভৰ্নমেণ্ট লাইসেন্স সংস্কৰণ 3.0 শৰ্তাদিৰ অধীনে লাইসেন্সকৃত। এই লাইসেন্সটি দেখতে, এখানে যান [nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3](https://www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3) (<https://www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3>) বা লিখুন Information Policy Team, The National Archives, Kew, London TW9 4DU, বা ইমেইল কৰুন: psi@nationalarchives.gsi.gov.uk.

যেখানে আমরা, সংশ্লিষ্ট কপিৰাইট ধাৰকদেৰ কাছ থেকে আপনাৰ অনুমতি নেওয়ার দৰকাৰ হতে পারে এমন যেকোনো তৃতীয় পক্ষের কপিৰাইটেৰ তথ্য চিহ্নিত কৰেছি।

এই প্ৰকাশনাটি এখানে পাওয়া যাচ্ছে <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance/stay-at-home-guidance-for-households-with-possible-coronavirus-covid-19-infection>



লক্ষণ

করোনাভাইরাস (কোভিড-১৯) এর সর্বাধিক সাধারণ শুরু দিকের উপসর্গগুলি হলো:

- নতুন করে ক্রমাগত কাশি এবং
- বেশি জ্বর

বেশিরভাগ মানুষের জন্য, করোনাভাইরাস (কোভিড-১৯) খুব হালকা অসুস্থতা হবে।

মূল বার্তা

- আপনি যদি একা থাকেন এবং আপনার মধ্যে করোনাভাইরাস (কোভিড-১৯) রোগের উপসর্গগুলি থাকে, যদিও তা খুব কম, উপসর্গ দেখা দেওয়ার পর থেকে 7 দিন ঘরে থাকুন। (নিচে আইসোলেশন সমাপ্তি সেকশনে আরও তথ্য রয়েছে) আপনি যদি অন্যদের সঙ্গে থাকেন এবং আপনি আপনার পরিবারের মধ্যে প্রথম
- করোনাভাইরাস উপসর্গ বহনকারী হন, আপনাকে অবশ্যই 7 দিন ঘরে থাকতে হবে, কিন্তু পরিবারের অন্য সদস্য যারা ভালো আছেন তাদেরকেও ঘরে থাকতে হবে এবং 14 দিন ঘরের বাইরে বের হতে পারবে না। 14 দিনের মেয়াদ শুরু হবে যেদিন ঘরের প্রথম ব্যক্তি অসুস্থ হয়েছিল। ব্যাখ্যামূলক চিত্রটি দেখুন (https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/873359/Stay_at_home_guidance_diagram.pdf)
- পরিবারের অন্য যেকোনো ব্যক্তির মধ্যে যদি উপসর্গগুলি দেখা দেয়, মূল 14 দিনের আইসোলেশন মেয়াদের যে কয়দিনই বাকী থাকুক না কেন তাকে উপসর্গ দেখার শুরুর দিন থেকে 7 দিন ঘরে থাকতে হবে। নিচে আইসোলেশন সমাপ্তি সেকশনে আরও তথ্য রয়েছে, এবং ব্যাখ্যামূলক চিত্রটি দেখুন (https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/873359/Stay_at_home_guidance_diagram.pdf)
- এটাই সম্ভাব্য যে ঘরে বসবাসকারীরা একে অপরকে সংক্রমিত করতে পারে বা ইতিমধ্যে সংক্রমিত হয়ে গিয়ে থাকতে পারে। 14 দিনের জন্য ঘরে থাকার ফলে পরিবারটি কমিউনিটির অন্যদের সংক্রমিত করার সামগ্রিক পরিমাণ হ্রাস পাবে
- যদি পারেন, যেকোনো দুর্বল ব্যক্তি (যেমন বয়স্ক ব্যক্তি এবং যাদের অন্তর্নিহিত শারীরিক অসুস্থতা রয়েছে) ঘরের বাইরে নিয়ে যেতে পারেন, যদি আপনি নিজের ঘর থেকে দুর্বল ব্যক্তিদের দূরে সরিয়ে নিতে না পারেন, বন্ধুদের বা পরিবারের সাথে আইসোলেশন সময়কালের জন্য থাকতে পারেন, যতটা সম্ভব
- তাদের থেকে দূরে থাকুন।
- যদি আপনার করোনাভাইরাসের উপসর্গগুলি থাকে:
 - কোনো **জিপি** সার্জারি, ফার্মেসী বা হাসপাতালে যাবেন না

- আপনি বাড়িতে থাকছেন জানানো এবং করোনাভাইরাস পরীক্ষা করার জন্য 111 এর সাথে
- যোগাযোগ করার দরকার নেই
- 20 সেকেন্ড ধরে নিয়মিত হাত ধোবেন, প্রতিবার সাবান এবং পানি বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন
- আপনি যদি মনে করেন আপনার উপসর্গগুলি নিজে ঘরে মোকাবিলা করতে পারছেন না, বা আপনার অবস্থা খারাপের দিকে যাচ্ছে, বা আপনার উপসর্গগুলি 7 দিনের মধ্যে ভালো হচ্ছে না, তখন আপনি অনলাইনে NHS 111 করোনাভাইরাস পরিশেবা ব্যবহার করুন।(https://111.nhs.uk) আপনার যদি ইন্টারনেট অ্যাক্সেস না থাকে, NHS 111 এ কল করুন। মেডিক্যাল ইমার্জেন্সির জন্য 999 ডায়াল করুন।

কার জন্য এই নির্দেশিকা

এই পরামর্শ যাদের উদ্দেশ্যে দেওয়া হয়েছে:

- উপসর্গযুক্ত ব্যক্তি, যা করোনাভাইরাস দ্বারা সৃষ্ট হতে পারে, এবং তাদের হাসপাতালের চিকিৎসার প্রয়োজন নাই, ভালো না হওয়া পর্যন্ত তাদের ঘরেই থাকতে হবে
- যারা পরিবারের সাথে আছে যার মধ্যে উপসর্গযুক্ত ব্যক্তি, যা করোনাভাইরাস দ্বারা সৃষ্ট হতে পারে

যদি আমাদের মধ্যে করোনাভাইরাসের উপসর্গ আছে বলে মনে করি তবে আমার পরিবারকে কী পরীক্ষা করা হবে?

আপনি যদি ঘরে থাকেন তাহলে আপনার করোনাভাইরাস পরীক্ষা করার প্রয়োজন নেই।

কেন ঘরে থাকা খুব গুরুত্বপূর্ণ

উপসর্গযুক্ত ব্যক্তি, যা করোনাভাইরাস দ্বারা সৃষ্ট হতে পারে এবং তার পরিবারের সদস্যদের ঘরে থাকা খুব গুরুত্বপূর্ণ। ঘরে থাকার ফলে এই ভাইরাস বন্ধু, বিস্মৃত কমিউনিটি, এবং বিশেষত দুর্বল ব্যক্তিদের মধ্যে বিস্তার রোধে সাহায্য করবে।

যাদের লক্ষণ রয়েছে এবং একা বাস করছেন তাদের উপসর্গগুলি শুরুর পরে 7 দিন বাড়িতে থাকা উচিত (নিচে সেক্স-আইসোলেশন (স্বৈচ্ছা-অন্তরীণ) সমাপ্তিতে দেখুন)। এটা অন্যদের সংক্রমিত হওয়ার ঝুঁকি কমাবে।

আপনি যদি অন্যদের সাথে থাকেন এবং আপনি বা অন্য কারোর করোনাভাইরাস দ্বারা সৃষ্ট উপসর্গগুলি থাকে, তাহলে পরিবারের অন্য সদস্যরা অবশ্যই ঘরে থাকবে এবং 14 দিনের জন্য ঘরের বাইরে বের হবে না (নিচে সেক্স-আইসোলেশন (স্বৈচ্ছা-অন্তরীণ) সেকশনে আরও তথ্য রয়েছে)। যদি সম্ভব হয়, আপনি ব্যায়াম করতে যাওয়া ছাড়া খাবার কিনতে বা প্রয়োজনীয় কিছু কিনতেও বাইরে যাওয়া উচিত নয়, এবং সেক্ষেত্রে অন্যদের থেকে নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখুন। যেদিন থেকে আপনার পরিবারের প্রথম ব্যক্তি অসুস্থ হয়েছিল সেদিন থেকে 14 দিনের মেয়াদ শুরু হয়।

যদি সম্ভব না হয়, তাহলে আপনি যখন জিনিসপত্রের জন্য ঘরের বাইরে যাবেন তখন আপনাকে সামাজিক যোগাযোগ সীমাবদ্ধ করার জন্য যা করা উচিত তাই করতে হবে।

এটাই সম্ভাব্য যে ঘরে বসবাসকারীরা একে অপরকে সংক্রমিত করতে পারে বা ইতিমধ্যে সংক্রমিত হয়ে গিয়ে থাকতে পারে। 14 দিনের জন্য ঘরে থাকার ফলে পরিবারটি কমিউনিটির অন্যদের সংক্রমিত করার সামগ্রিক পরিমাণ হ্রাস পাবে।

ঘরে থাকা হয়ত কষ্টকর এবং হতাশার হতে পারে, কিন্তু এমন কিছু জিনিস রয়েছে যা আপনাকে সহজ করে তুলতে সাহায্য করতে পারে। এতে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- সফলতার সাথে ঘরে থাকার জন্য পুরো পরিকল্পনা করুন এবং পুরো 7 বা 14 দিনের জন্য ঘরে থাকতে সক্ষম হওয়ার জন্য আপনার কী প্রয়োজন তা ভেবে দেখুন ,
- আপনার প্রয়োজনীয় জিনিসগুলি পেতে আপনার নিয়োগকর্তা, বন্ধুবান্ধব এবং পরিবারের সাথে তাদের সহায়তা চাইতে কথা বলুন যাতে আপনার ঘরে থাকাটা সফল হয়
- এই সময়ের মধ্যে আপনার প্রয়োজন হবে এমন ঔষধগুলির মতো খাবার এবং অন্যান্য জিনিসপত্র কীভাবে আপনি পেতে পারেন সে সম্পর্কে চিন্তাভাবনা করুন এবং পরিকল্পনা করুন
- আপনার যা প্রয়োজনীয় তার জন্য বন্ধুদের বা পরিবারের কাউকে বলুন দিয়ে যেতে বা অনলাইনে অর্ডার দিন, কিন্তু তা যেন ঘরের বাইরে আপনার জন্য রেখে চলে যায় তা নিশ্চিত করুন
- আপনার বন্ধুদের এবং পরিবারের সাথে ফোনে বা সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে যোগাযোগ রাখছেন তা নিশ্চিত করুন

- ঘরে থাকাকালীন অবস্থায় আপনি কী করতে পারেন ভাবুন। ঘরে থাকাকালীন এই সময়ে মানুষ রান্না করে, বই পড়ে, অনলাইনে শেখে এবং ছবি দেখে নিজেকে ব্যস্ত রেখে সফলভাবে সময় কাটায়
- অনেক লোককেই পুরো 14 দিনের পরিকল্পনা সাহায্য করে থাকে, যেমন ম্যাক-শিফট ক্যালেন্ডার। আপনি ভবিষ্যতে কী করবেন তা আগে থেকেই পরিকল্পনা করতে সহায়ক হবে, যেমন, আপনার পরিবারের কেউ হয়ত খুব খারাপ বোধ করছে, যেমন শ্বাস নিতে সমস্যা হচ্ছে
- যখন আপনি ভালো বোধ করবেন, মনে রাখবেন আপনার সুস্থতার জন্য শারীরিক ব্যায়াম ভালো হতে পারে। ঘরে থাকাকালীন সময়ে হালকা ব্যায়াম করতে আপনাকে সাহায্য করতে পারে এমন অনলাইন ক্লাস বা কোর্স অনুসন্ধান করুন

আপনি ঘরে থাকাকালীন, সময়ে নিচের কাজগুলি করছেন তা নিশ্চিত করুন

ঘরে থাকুন

আপনি এবং আপনার পরিবারের সকল সদস্যদের ঘরে থাকা উচিত। কাজে, স্কুলে, বা পাবলিক এরিয়াম **যাবেন না** এবং পাবলিক ট্রান্সপোর্ট বা ট্যাক্সি ব্যবহার **করবেন না**।

যদি সম্ভব হয়, আপনি ব্যায়াম করতে যাওয়া ছাড়া খাবার কিনতে বা প্রয়োজনীয় কিছু কিনতেও বাইরে যাওয়া উচিত নয়, এবং সে ক্ষেত্রে অন্যদের থেকে নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখুন। যেদিন থেকে আপনার পরিবারের প্রথম ব্যক্তি অসুস্থ হয়েছিল সেদিন থেকে 14 দিনের মেয়াদ শুরু হয়।

আপনার গোসারী, অন্যান্য কেনাকাটা বা ঔষধ তোলা, বা কুকুরকে হাঁটাতে নেওয়ার জন্য যদি সাহায্যের প্রয়োজন হয়, তাহলে আপনার বন্ধুদের বা আত্মীয়দের বলতে হবে। বিকল্পভাবে, আপনি ফোন বা অনলাইনে ঔষধ অর্ডার করতে পারেন। আপনি অনলাইনে আপনার কেনাকাটা অর্ডার করতে পারেন। আপনি যদি অনলাইনে অর্ডার দিয়ে থাকেন তবে আপনার ডেলিভারি ম্যানকে তা ঘরের বাইরে রাখার জন্য বলা নিশ্চিত করুন। ডেলিভারি ম্যান আপনার ঘরে আসা উচিত নয়।

আপনি যদি কোন কর্মচারী হন এবং করোনাভাইরাসজনিত কারণে কাজ করতে অক্ষম হন তবে অনুগ্রহ করে করে আপনার জন্য সহজলভ্য সহায়তা সম্পর্কে সন্ধানের জন্য ডিপার্টমেন্ট অফ ওয়ার্ক অ্যান্ড পেনশন-এ এই নির্দেশিকাটি দেখুন (<https://www.gov.uk/government/publications/guidance-to-employers-and-businesses-about-covid-19/covid-19-guidance-for-employees>)

আপনি যদি বাচ্চাদের সাথে বাস করেন

আপনার সর্বোচ্চ সাধ্যমত এই পরামর্শগুলো মেনে চলুন, যদিও আমরা সচেতন যে সবগুলি ব্যবস্থা সম্ভব হবে না।

আমরা এখন পর্যন্ত যা দেখেছি, করোনাভাইরাসযুক্ত শিশুরা কম মারাত্মকভাবে আক্রান্ত হবে বলে মনে হয়। তবুও এই নির্দেশিকাটি অনুসরণ করার জন্য আপনার যথাসাধ্য চেষ্টা করা গুরুত্বপূর্ণ।

যদি আপনার সাথে একজন দুর্বল ব্যক্তি থাকে

পরিবারের কোন দুর্বল সদস্যের সাথে রান্নাঘর, বাথরুম এবং বসার জায়গাগুলির মতো জায়গাগুলিতে যতটা পারেন সময় কাটানো কমিয়ে আনুন এবং ভাগ করা জায়গাগুলিতে ভাল বায়ুচলাচল রাখুন।

আপনারা সাথে বাস করেন এমন দুর্বল সদস্যদের থেকে 2 মিটার (3 পদক্ষেপ) দূরে থাকার লক্ষ্য রাখুন এবং যেখানে সম্ভব সেখানে আলাদা বিছানায় ঘুমাতে উৎসাহিত করুন। যদি তারা পারেন, তবে তাদের পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের থেকে পৃথক বাথরুম ব্যবহার করা উচিত। নিশ্চিত করুন, ঘরের অন্যদের থেকে তারা নিজেদের গোসলের বা শাওয়ারের পরে শুকানোর জন্য এবং হাত-পরিষ্কার করার উদ্দেশ্যে আলাদা টাওয়াল ব্যবহার করছেন।

আপনি যদি আপনার ঘরের দুর্বল ব্যক্তির সাথে একই টয়লেট এবং বাথরুম ব্যবহার করেন, তবে প্রতিবার ব্যবহার করার সময় তা পরিষ্কার করা গুরুত্বপূর্ণ (যেমন, আপনার সংস্পর্শে আসা পৃষ্ঠগুলি মুছে ফেলা)। আরেকটি পরামর্শ হলো গোসলের জন্য পালাক্রমে কাজ করার তালিকা তৈরি করা, প্রথমে দুর্বল ব্যক্তিদের সুবিধাগুলি ভোগ করতে দেওয়া।

যদি আপনি কোনও দুর্বল ব্যক্তির সাথে রান্নাঘর ভাগ করতে হয়, তবে তাদের উপস্থিত থাকার সময় এটি ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন। যদি তারা পারেন, তবে তাদের খাবার তাদের রুমে বসে খাওয়া উচিত। যদি আপনার থাকে, তাহলে পরিবারের ক্রোকারি এবং কাটলারিগুলি পরিষ্কার এবং শুকানোর জন্য ডিশওয়াশার ব্যবহার করুন। যদি তা সম্ভব না হয়, তাহলে সাধারণ তরল ওয়াশিং এবং উষ্ণ পানি ব্যবহার করে ধুয়ে ফেলুন

এবং ভালোভাবে সেগুলি শুকিয়ে নিন। যদি দুর্বল ব্যক্তি তাদের নিজস্ব বাসনপত্র ব্যবহার করে, সেগুলো শুকানোর জন্য আলাদা টি টাওয়াল ব্যবহার করতে ভুলবেন না।

আমরা বুঝতে পারছি যে কিছু মানুষের ঘরে পরিবারের অন্য সদস্যদের থেকে নিজেকে আলাদা করা খুব কঠিন হবে। এই নির্দেশিকাটি অনুসরণ করার জন্য আপনার যথাসাধ্য চেষ্টা করা উচিত এবং আপনার বাড়ির প্রত্যেকেরই নিয়মিত হাত ধোয়া, তাদের মুখ স্পর্শ করা এড়ানো এবং ঘন ঘন স্পর্শ করা পৃষ্ঠগুলি পরিষ্কার করা উচিত।

যদি আপনি সংক্রমিত অবস্থায় বুকের দুধ পান করান

এই ভাইরাস বুকের দুধের মাধ্যমে সংক্রমিত হতে পারে এখন পর্যন্ত এমন কোন প্রমাণ পাওয়া যায়নি। আপনার ঘনিষ্ঠ যোগাযোগে যে কোনও ব্যক্তির মতোই শিশুর মধ্যে সংক্রমণ ছড়িয়ে যেতে পারে। বর্তমান প্রমাণ হ'ল যে করোনাভাইরাসযুক্ত শিশুদের মধ্যে প্রাপ্তবয়স্কদের তুলনায় মারাত্মক উপসর্গগুলি খুব কম দেখা যায়। বুকের দুধের মাধ্যমে বা ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে থাকার কারণে বুকের দুধ খাওয়ানোর সুবিধাগুলি ভাইরাসের সংক্রমণ হওয়ার যে কোনও সম্ভাব্য ঝুঁকি ছাড়িয়ে যায়; তবে এটি একটি স্বতন্ত্র সিদ্ধান্ত হবে এবং আপনার মিডওয়াইফ, হেলথ ভিজিটর বা জিপির সাথে টেলিফোনের মাধ্যমে আলোচনা করা যেতে পারে।

আপনি বা পরিবারের কোনও সদস্য যদি ফর্মুলা বা এক্সপ্রেসড দুধ খাওয়ান তবে প্রতিবার ব্যবহারের আগে সাবধানতার সাথে উপকরণগুলি জীবাণুমুক্ত করা উচিত। আপনার বোতল বা ব্রেস্ট পাম্প অন্য কারোর সাথে শেয়ার করা উচিত নয়।

আরও তথ্য খুঁজে পাবেন রয়্যাল কলেজ অফ অবস্টেট্রিশিয়ান্স অ্যান্ড গাইনোকোলজিস্ট ওয়েবসাইটে (<https://www.rcog.org.uk/en/guidelines-research-services/guidelines/coronavirus-pregnancy/covid-19-virus-infection-and-pregnancy/>)।

পরিষ্কার এবং বর্জ্য অপসারণ

পরিষ্কার করার সময় আপনার সাধারণ ঘরের ব্যবহৃত জিনিস যেমন ডিটারজেন্ট এবং ব্লিচ ব্যবহার করা উচিত কারণ এগুলি পৃষ্ঠের ভাইরাস থেকে মুক্তি পেতে খুব কার্যকর হবে। দরজার হ্যান্ডেলগুলি, হ্যান্ডরেইলগুলি, রিমোট কন্ট্রোল, টেবিলের উপরের পৃষ্ঠগুলি যেগুলো বেশি স্পর্শ করা হয় তা ঘন ঘন পরিষ্কার করুন। আপনার বাড়িতে যদি কোনও বয়স্ক বা দুর্বল ব্যক্তি থাকে তবে এটি বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ।

ব্যক্তিগত বর্জ্য (যেমন ব্যবহৃত টিস্যু) এবং ফেলা দেওয়া যায় এমন পরিষ্কারের কাপড় ময়লা ফেলার ব্যাগে নিরাপদে সংরক্ষণ করা যেতে পারে। এই ব্যাগগুলি অন্য একটা ব্যাগে রাখা উচিত, শক্ত করে বাঁধা এবং বর্জ্য থেকে আলাদা রাখা উচিত। আপনার সাধারণ বাহ্যিক বর্জ্য বিনে রাখার আগে এটি কমপক্ষে 72 ঘন্টা রেখে দেওয়া উচিত।

অন্যান্য গৃহস্থালি বর্জ্য স্বাভাবিক ভাবে ফেলে দেওয়া যেতে পারে।

লন্ড্রি

বাতাসের মাধ্যমে ভাইরাস ছড়ানো কমানোর লক্ষ্যে ময়লা কাপড় ঝাঁকানো না।

প্রস্তুতকারকের নির্দেশনা অনুযায়ী যথাযথভাবে ধৌত করবেন। সব ময়লা কাপড় একসাথে ধৌত করা যাবে।

আপনার যদি ওয়াশিং মেশিন না থাকে আপনার 7-দিন (ব্যক্তিগত আইসোলেশন) অথবা 14- দিন আইসোলেশনের (পারিবারিক) পর 72 ঘন্টা অপেক্ষা করে পাবলিক লন্ড্রিতে যেতে পারেন।

নিজেকে আরোও ভালোভাবে সাহায্য করতে আপনি যা করতে পারেন

নিজেকে হাইড্রেটেড রাখতে পানি পান করুন; আপনাকে দিনের বেলায় প্রচুর পানি পান করতে হবে, যাতে আপনার প্রস্রাব একটি ফ্যাকাশে পরিষ্কার রঙের হয়।

আপনার কিছু উপসর্গ দেখা দিলে সাহায্য করার জন্য প্রেসক্রিপশন ছাড়া কাউন্টার থেকে কেনা ঔষধ, যেমন প্যারাসিটামল খেতে পারেন। এগুলো প্যাকেটে বা লেবেল এর উপর নির্দেশনা অনুযায়ী ব্যবহার করতে পারেন এবং পরামর্শকৃত ডোজ অতিক্রম করবেন না।

যদি আপনার বা আপনার পরিবারের চিকিৎসা পরামর্শের প্রয়োজন হয়

আপনার বা আপনার পরিবারের কারও অসুস্থতার অবনতি দেখা দিলে দ্রুত চিকিৎসার ব্যবস্থা নিন। যদি জরুরি না হয়, অনলাইনে NHS 111 (<https://111.nhs.uk/>) এ যোগাযোগ করুন। আপনার ইন্টারনেট সংযোগ না থাকলে আপনাকে NHS এ কল করতে হবে 111. যদি জরুরি হয় এবং আপনাকে একটি অ্যাম্বুলেন্স ডাকতে হয়, 999 এ ডায়াল করুন এবং যিনি ফোন ধরেন বা অপারেটরকে জানাবেন যে আপনার বা আপনার আত্মীয়ের করোনাভাইরাস-এর লক্ষণ আছে।

আপনি এবং আপনার পরিবার ঘরে থাকাকালীন সময়ে সকল সাধারণ মেডিক্যাল এবং ডেন্টাল অ্যাপয়েন্টমেন্ট সাধারণভাবে বাতিল করতে হবে। ঘরে আইসোলেট থাকাকালীন সময়ে আপনি যদি সংশ্লিষ্ট হন বা আপনাকে ব্যক্তিগতভাবে আসতে বলা হয়, এ বিষয়টি নিয়ে আপনার মেডিক্যাল কন্টাক্ট এর সাথে তাদের প্রদত্ত নম্বরে আলাপ করবেন (উদাহরণস্বরূপ, আপনার জিপি, স্থানীয় হাসপাতাল বা বহির্বিভাগ পরিষেবা)। করোনাভাইরাস-এর লক্ষণ নিয়ে আপনি উদ্বিগ্ন হলে অনলাইনে NHS 111 যোগাযোগ করুন(<https://111.nhs.uk/>). আপনার ইন্টারনেট সংযোগ না থাকলে, NHS 111 এ কল করুন।

প্রায়শ হাত ধোত করুন

প্রতিদিন ঘন ঘন 20 সেকেন্ড ধরে সাবান এবং পানি দিয়ে হাত ধোত করে বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে হাত পরিষ্কার করবেন। এর দ্বারা আপনি ও আপনি যাদের সাথে বসবাস করেন তাদেরকে রক্ষায় সহায়তা করতে পারে। এটা জীবাণু অন্যদের মাঝে ছড়ানো কমাতে সবচেয়ে বেশি কার্যকরী উপায়।

আপনার কাশি এবং হাঁচি ঢেকে রাখুন

আপনার কাশি ও হাঁচির সময় মুখ ও নাক টিস্যু দিয়ে ঢেকে রাখুন। আপনার হাতের কাছে টিস্যু না থাকলে হাতের কনুই এর মাঝে হাঁচি দিন, হাতের তালুতে নয়।

আপনার কোন কেয়ারার থাকলে, আপনার হাঁচি বা কাশির পরে কোনও স্লেঞ্জা বা কফ থাকলে তাদেরকে টিস্যু দিয়ে মুছে ফেলতে হবে। তারপর তাদের হাত সাবান এবং পানি দিয়ে ধোত করতে হবে।

টিস্যু আবর্জনার ব্যাগে ফেলে দিয়ে দ্রুত সাবান এবং পানি দিয়ে হাত ধুতে হবে বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করতে হবে।

ফেসমাস্ক

জীবাণু ছড়ানো প্রতিরোধে ফেসমাস্ক ব্যবহার একটি কার্যকরী ব্যবস্থা বলে আমরা সুপারিশ করি না। চিকিৎসা পর্যায়ে, যেমন হাসপাতালে ফেসমাস্ক একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে, কিন্তু তার বাইরে এর সুফল সম্পর্কে প্রমাণ নেই।

আপনার বাড়ীতে ও বাসস্থানে দর্শনার্থী নিবেন না

কোন অতিথি, যেমন বন্ধু বা আত্মীয়দের বাসায় আমন্ত্রণ করবেন না, ঘরের ভিতরে আসতে দিবেন না। আপনার পরিবার বাইরে কারও সাথে কথা বলতে চাইলে, ফোন বা সামাজিক যোগাযোগের মাধ্যম ব্যবহার করতে পারেন।

যদি আপনি বা পরিবারের কোন সদস্য ঘরের অতি প্রয়োজনীয় যন্ত্র নিয়ে থাকেন, কেয়ারারদের আসা অব্যাহত রাখতে পারেন। কেয়ারারদেরকে আপনার কাছ থেকে জীবাণু ছড়ানোর ঝুঁকি কমানোর লক্ষ্যে ফেসমাস্ক ও গ্লাভস প্রদান করা হবে।

আপনার ঘরে পোষা প্রাণী থাকলে

বর্তমানে করোনাভাইরাস দ্বারা একসাথে থাকা জন্তু বা পোষা প্রাণী যেমন কুকুর এবং বিড়ালের সংক্রমণের কোন প্রমাণ নেই।

ঘরে থাকাকালীন সময়ে আপনার ভালোমন্দ দেখাশোনা করা

আমরা জানি কারও কারও জন্য দীর্ঘদিন ধরে বাসায় থাকা কঠিন, হতাশাজনক ও একাকী এবং এটা আপনি ও আপনার পরিবার মন খারাপ অনুভব করতে পারেন। এটা বিশেষভাবে চ্যালেঞ্জিং হয়ে উঠতে পারে যদি আপনার খালি জায়গা বা বাগানে প্রবেশাধিকার না থাকে।

এটা মনে রাখা জরুরি আপনার শরীরের পাশাপাশি মনের যত্ন নেওয়া এবং প্রয়োজনে সহায়তা গ্রহণ প্রয়োজন। পরিবার এবং বন্ধুবান্ধবদের সাথে ফোন বা সামাজিক যোগাযোগের মাধ্যমে সংযুক্ত থাকুন। সহায়তা গ্রহণের উৎস এবং তথ্য থেকে সাহায্য নিতে পারেন, যেমন Every Mind Matters ওয়েবসাইট(<https://www.nhs.uk/oneyou/everymind-matters/>)।

ঘরে থাকাকালীন অবস্থায় আপনি কী করতে পারেন ভাবুন। যাদের এক সপ্তাহ ঘরে থাকার মত মানসিকতা নেই তারা নিজেদেরকে ব্যস্ত রাখছে যেমন রান্না করে, পড়াশোনা করে, অনলাইন শিক্ষা নিয়ে এবং সিনেমা দেখার মাধ্যমে। যদি আপনি খুব বেশি সুস্থবোধ করেন আপনার ঘরে বা বাগানে হালকা ব্যায়াম করতে পারেন।

তারা কী করছে তা এত গুরুত্বপূর্ণ কেন তা মনে করিয়ে দেওয়ার জন্য অনেক লোক সহায়ক মনে করে। আশা করা যায় আপনার পরিবারের কেউ ফ্লু-এর মতো লক্ষণগুলির চেয়ে বেশি ক্ষতিগ্রস্ত হবে না। কিন্তু করোনাভাইরাস দ্বারা অনেকের মারাত্মক পরিণতি হয়েছে, বিশেষ করে বয়স্ক এবং যাদের নির্দিষ্ট অসুস্থতা রয়েছে। ঘরে থেকে আপনি অন্যদের জীবন রক্ষা করছেন, পাশাপাশি NHS -এ ভিড় যাতে ব্যাপক না হয় তা নিশ্চিত করছেন।

সেল্ফ-আইসোলেশন (স্বেচ্ছা-অন্তরীণ) এবং পারিবারিক আইসোলেশন-এর সমাপ্তি

সেল্ফ-আইসোলেশন (স্বেচ্ছা-অন্তরীণ)

আপনার যদি উপসর্গ থাকে, তাহলে আপনি 7 দিন পর স্বেচ্ছা-অন্তরীণ সমাপ্ত করতে পারেন। 7 দিন সময় শুরু হবে সেদিন থেকে যেদিন আপনি প্রথম অসুস্থ হয়েছেন।

পারিবারিক আইসোলেশন

আপনি যদি অন্যদের সাথে বসবাস করেন, তাহলে পরিবারের সকল সদস্য 14 দিন পর পারিবারিক আইসোলেশন সমাপ্ত করতে পারেন। 14 দিন সময় শুরু হবে সেদিন থেকে যেদিন প্রথম ব্যক্তি অসুস্থ হয়েছেন। চৌদ্দ দিন করোনাভাইরাসের জন্য ইনকিউবেশন পিরিয়ড (লক্ষণ প্রকাশ পাওয়ার কাল); যারা 14 দিন ভাল থাকবেন তাদের সংক্রমিত হবার সম্ভাবনা কম।

7 দিন পর প্রথম যিনি অসুস্থ হয়েছেন, তিনি যদি সুস্থবোধ করেন এবং আর বেশি স্ফুর না থাকে, তারা সাধারণ নিয়মে ফিরে আসতে পারেন। যদি 14 দিন পারিবারিক আইসোলেশন সময়ে পরিবারের অন্য কোন সদস্য অসুস্থ হন, তারা একই পরামর্শ মেনে চলবেন - অর্থাৎ উপসর্গ শুরুর 7 দিন পর, তারা যদি সুস্থ বোধ করেন এবং আর বেশি স্ফুর না থাকে, তারাও সাধারণ নিয়মে ফিরে আসতে পারেন।

যদি পরিবারের কোন সদস্যের 14 দিনের শেষের দিকে (উদাহরণস্বরূপ, 13 তম দিন বা 14 তম দিন) **করোনাভাইরাসের উপসর্গ দেখা দেয় আইসোলেশন সময় বর্ধিত করার প্রয়োজন নেই, তবে নতুন উপসর্গধারী ব্যক্তিকে 7 দিন ঘরে অবস্থান করতে হবে।** 14 দিন পারিবারিক আইসোলেশন সময় পরিবারের অন্যান্যদের মাঝে সার্বিক সংক্রমণের পরিমাণ ব্যাপকভাবে কমাবে, এবং পরিবারের সবাইকে 14 দিন আইসোলেশন পুনরায় শুরু করার প্রয়োজন নেই। এটা একটা উচ্চ মাত্রার কমিউনিটি সুরক্ষা প্রদান করবে। এ পরিবারের সদস্যদের পরবর্তী আইসোলেশন খুব কম অতিরিক্ত সুরক্ষা দিবে।

14 দিন সময় পর পরিবারের অন্য সদস্যগণ যারা অসুস্থ হননি তারা পারিবারিক আইসোলেশন ত্যাগ করতে পারেন।

যদি পরিবারের কোনও অসুস্থ ব্যক্তির উন্নতির কোনও লক্ষণ না থাকে এবং ইতিমধ্যে চিকিৎসা না করে থাকেন, তবে তাদের অনলাইনে NHS 111 এর সাথে যোগাযোগ করা উচিত (<https://111.nhs.uk>) আপনার ইন্টারনেট সংযোগ না থাকলে, NHS 111 এ কল করুন।

করোনাভাইরাস সংক্রমণ পরিষ্কার হওয়া সত্ত্বেও কিছু লোকের মধ্যে কাশি বেশ কয়েক সপ্তাহ ধরে অব্যাহত থাকতে পারে। কারো একটানা কাশির অর্থ এই নয় যে তাকে 7 দিনেরও বেশি সময় ধরে স্বেচ্ছা-অন্তরীণ থাকতে হবে।