করোনাভাইরাস (কোভিড-19)-এর সংক্রমণ রোধের উপায়

নিজেকে ও অন্যদেরকে সুরক্ষিত রাখুন

এই নির্দেশিকাটি সকলকে করোনাভাইরাসে (কোভিড-19) সংক্রমিত হওয়ার ও তা থেকে অন্যদেরকে সংক্রমিত করার ঝুঁকি হ্রাস করতে সহায়তা করবে। এই করণীয়গুলো মেনে চললে আপনি নিজেকে, আপনার আপনজনদের ও আপনার কমিউনিটির অন্যান্যদের সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করবেন।

কোন ধরনের লক্ষণ ছাড়াও কোভিড-19 হতে পারে। আপনার যদি শুধু হালকা উপসর্গ থাকে অথবা এমনকি কোনো উপসর্গ নাও থাকে, তাহলেও আপনার মাধ্যমে অন্যদের মধ্যে কোভিড-19 ছড়িয়ে পড়তে পারে।

কোভিড-19 এর সংক্রমণের মুখ্য কারণ হচ্ছে একজন আক্রান্ত ব্যক্তির ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসা। যখন কোভিড-19-এ আক্রান্ত কেউ শ্বাস নেন, কথা বলেন, কাশি বা হাঁচি দেন, সেটির সাথে সাথে কোভিড-19-এর সংক্রমণ ঘটানো জীবাণু যুক্ত কণা (জলীয় ও বাষ্পীয়) বেরিয়ে আসে। এই কণাগুলো শ্বাসের মাধ্যমে অন্য কোনো ব্যক্তির ভেতরে ঢুকে যেতে পারে।

যদি আক্রান্ত ব্যক্তি কোনো পৃষ্ঠতল ও জিনিসপত্রের কাছে কাশি বা হাঁচি দেন অথবা সেগুলোকে স্পর্শ করেন, তাহলে সেগুলোও কোভিড-19-এর জীবাণু দ্বারা সংক্রমিত হতে পারে।

আপনার কোভিড-19 হয়ে থাকলে আপনি যদি প্রত্যক্ষভাবে আসবাবপত্র, বেঞ্চ বা দরজার হাতলের পৃষ্ঠতল স্পর্শ নাও করে থাকেন, তবুও আপনার মাধ্যমে ভাইরাস ছড়িয়ে পড়ার ঝুঁকি থেকে যায়। পরবর্তীতে যিনিই এই পৃষ্ঠতল স্পর্শ করবেন, তিনিই সংক্রমিত হয়ে যেতে পারেন।

অন্যান্য ব্যক্তিদের এড়িয়ে চলার চেষ্টা করার পরও যে আপনি ভাইরাসের সংস্পর্শে আসবেন না, তা নিশ্চিত হওয়া সম্ভব নয়। এমনকি আপনি ভালো

Withdrawn 19 July 2021

বোধ করলেও এই নির্দেশনাটির সকল পদক্ষেপ সব সময় মেনে চললে তা কোভিড-19 এর বিস্তার রোধে সাহায্যের হতে পারে। চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল কোনো ব্যক্তির সাথে যদি আপনি বসবাস করতে থাকেন, তাহলে তা করাটা বিশেষভাবে জরুরী।

আপনার দূরত্ব বজায় রাখুন

অন্যান্য লোকজনের ভিজিট করা স্থানগুলোতে বেড়াতে যাওয়ার পূর্বে বা আপনার সাথে বসবাস করেন না এমন লোকদের সাথে দেখা করার আগে আপনি নিজে কোভিড-19 এ আক্রান্ত হওয়া বা অন্যদের মধ্যে ছড়িয়ে দেওয়ার ঝুঁকি সম্পর্কে চিন্তা করা উচিত। যদিও কোনো পরিস্থিতি ঝুঁকিমুক্ত নয় তারপরেও কোভিড-19 এর ঝুঁকি হ্রাস এবং পরিবার ও বন্ধুবান্ধবদের সাথে নিরাপদে দেখা সাক্ষাতের ক্ষেত্রে আপনাকে যা যা করতে হবে:

- আপনি যাদের সাথে থাকেন না অথবা যারা আপনার সাপোর্ট বাবলের মধ্যে নেই, তাদের থেকে কমপক্ষে 2 মিটার দূরত্ব বজায় রাখুন
- আপনি কত জন লোকের ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসবেন, এবং কতক্ষণের জন্য থাকবেন তা কমিয়ে ফেলুন।
- যে সকল জনাকীর্ণ স্থানে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা কঠিন হতে পারে সেখানে কম সময় থাকুন
- আপনি যে সকল মানুষের সাথে বসবাস করেন না, তাদের সাথে প্রত্যক্ষ ও মুখোমুখি সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন
- অতি প্রয়োজনীয় ও জরুরী কাজ যেমন পরিচ্ছন্নতাকর্মী বা একজন ট্রেডপার্সনের মত কাজের প্রয়োজনে আপনার বাড়িতে যাওয়া সকল ব্যক্তিদের কাছ থেকে কমপক্ষে 2 মিটার দূরত্ব বজায় রাখুন।

Withdrawn 19 July 2021

আপনি যদি বন্ধুবান্ধব ও পরিবারের সাথে দেখা সাক্ষাত করেন তাহলে আপনাকে এখনও সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে এমনকি আপনি সুস্থ থাকলেও। আপনার যদি শুধু হালকা উপসর্গ থাকে অথবা এমনকি কোনো উপসর্গ নাও থাকে, তাহলেও আপনার মাধ্যমে অন্যদের মধ্যে কোভিড-19 ছড়িয়ে পড়তে পারে।

মনে রাখবেন কোভিড -19 এ আক্রান্ত হলে অন্যদের তুলনায় কিছু কিছু লোক মারাত্মক অসুস্থ হবার ঝুঁকিতে থাকবেন এবং যে কোনো ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ তাদের জন্য অধিকতর ঝুঁকি বহন করে। উদাহরণস্বরূপ, যেসব

লোকজন চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত ঝুঁকিতে রয়েছেন বা যারা এখনও টিকা গ্রহণ করেননি।

বন্ধুবান্ধব এবং পরিবারের সাথে দেখা করা সম্পর্কিত নির্দেশনা উপলভ্য রয়েছে।

কেন নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখাটা গুরুত্বপূর্ণ

কোভিড-19 মূলত ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসা লোকজনের মধ্যে বিস্তার লাভ করে (2 মিটারের মধ্যে) দীর্ঘ সময় ব্যাপী ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়, তবে এমনকি সংক্ষিপ্ত সময়ের সংস্পর্শের ফলেও কোভিড-19 এর বিস্তার ঘটতে পারে।

আপনি অন্য লোকদের কাছ থেকে যত দূরত্ব বজায় রাখতে পারবেন, এবং তাদের সাথে ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে কম সময় ব্যয় করবেন, ততই আপনার কোভিড -19 এ আক্রান্ত হওয়ার এবং এটি অন্যের মধ্যে ছড়ানোর সম্ভাবনা কম হবে। জড়িয়ে ধরা সহ, ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শ, কোভিড-19 এর সংক্রমণের ঝুঁকিকে বাড়িয়ে দেয়।

সুপরিচ্ছন্নতার সাধারণ নীতিগুলো মনে রাখুন

আপনি যেখানেই থাকুন অথবা যাই করুন না কেন, সুপরিচ্ছন্নতার সাধারণ নীতিগুলো অনুসরণ করলে তা আপনার নিজেকে ও অন্যদেরকে কোভিড-19 থেকে সুরক্ষিত রাখতে সহায়তা করবে। এগুলো হল:

- নিজের হাত ধোয়া
- নিজের চারপাশ পরিষ্কার করা
- হাঁচি ও কাশি দেওয়ার সময় নিজের নাক ও মুখ ঢেকে রাখা

নিজের হাত ধোয়া

Withdrawn 19 July 2021

সারাদিন নিয়মিতভাবে সাবান ও পানি দিয়ে নিজের হাত ধোন অথবা হ্যান্ড স্যানিটাইজার প্রয়োগ করুন। কাশি দিলে, হাঁচি দিলে আর নাক সাফ করলে আর খাওয়ার আগে ও খাবার নাড়াচাড়া করার সময় আপনার উচিত নিজের হাতগুলো ধুয়ে নেওয়া। হাতল, হ্যান্ডরেইল আর বাতির সুইচ আর রান্নাঘর ও বাথরুমের মত সকলের ব্যবহার্য স্থানগুলোতে অনেকের স্পর্শ করা পৃষ্ঠতলগুলোকে স্পর্শ করার পর নিজের হাত ধুয়ে নিন। যদি আপনাকে বাড়ির বাইরে যেতে হয়, তাহলে ফেরার সাথে সাথে নিজের হাতগুলো ধুয়ে নিন।

সম্ভব হলে নিজের চোখ, নাক ও মুখ স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন। যদি নিজের মুখে স্পর্শ করতেই হয় (যেমন নিজের মুখের আচ্ছাদন সরানো বা লাগানোর সময়টাতে), তাহলে তা করার আগে বা পরে নিজের হাতগুলো ধুয়ে নিন বা স্যানিটাইজ করে নিন।

Withdrawn 19 July 2021

হাত ধোয়াটা কেন জরুরী

হাত দিয়ে অনেক পৃষ্ঠতল স্পর্শ করা হয় আর সেগুলোতে ভাইরাস লেগে থাকতে পারে। হাতে লেগে যাওয়ার পর সেখান থেকে ভাইরাস আপনার চোখ, নাক বা মুখে চলে যেতে পারে। তারপর ভাইরাস আপনার শরীরে প্রবেশ করে আপনাকে আক্রান্ত করে ফেলতে পারে।

যদি আপনি কোভিড-19-এ আক্রান্ত হয়ে থাকেন, তাহলে ভাইরাস (কাশি দেওয়া বা কথা বলার সময়) আপনার নাক ও মুখ থেকে আপনার হাতে গিয়ে আপনি যে যে পৃষ্ঠতল স্পর্শ করবেন, তা দূষিত করে ফেলবে।

নিজের হাত ধুয়ে ফেললে বা স্যানিটাইজ করে নিলে ভাইরাস আর অন্যান্য জীবাণু নষ্ট হয়ে যায়, যার ফলে নিজের মুখ স্পর্শ করলে সংক্রমিত হওয়ার সম্ভাবনা কমে আসে। সাবান ও পানি ব্যবহার করে হাত ধোয়াটাই তা করার সবচেয়ে কার্যকর পন্থা, বিশেষভাবে যদি সেগুলোতে ময়লা দেখা যায়। সাবান ও পানি না থাকলে হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করা যেতে পারে।

নিজের চারপাশ পরিষ্কার রাখুন

পৃষ্ঠতলগুলো মাঝেমাঝেই পরিষ্কার করুন। হাতল, লাইটের সুইচ, কর্মস্থলের পৃষ্ঠতল আর ইলেকট্রনিক ডিভাইসগুলোর মত প্রায়ই স্পর্শ করা হয়, এমন পৃষ্ঠতলগুলোর দিকে বিশেষভাবে লক্ষ্য রাখুন।

সকল কঠিন পৃষ্ঠতল, মেঝে, চেয়ার, দরজার হাতল আর স্যানিটারি ফিটিং পরিষ্কার করার জন্য ব্যবহারের পর ফেলে দেওয়ার উপযোগী কাপড়, পেপার রোল অথবা মপ হেড ব্যবহার করুন - ‘এক স্থান, এক ওয়াইপ, এক দিক’ কথাটা মনে রাখুন। আপনার প্রাত্যহিক গৃহস্থালি বর্জ্যের সাথেই সকল ধরনের ব্যবহৃত কাপড়, পেপার রোল বা মপ হেড ফেলে দেওয়া যাবে।

বাড়ি পরিষ্কার করার সময় সাধারণত: বাড়িতে ব্যবহার করার ডিটারজেন্ট ব্যবহার করলে সমস্যা হবে না। নিজ গৃহের বাইরে পরিষ্কার করা ও বর্জ্য ফেলা সম্পর্কিত তথ্য উপলভ্য রয়েছে।

কেন আপনার চারপাশ পরিষ্কার করাটা জরুরী

কোভিড-19 ক্ষুদ্র জলীয় বিন্দু, বাষ্পীয় বিন্দু আর সরাসরি সংস্পর্শ থেকে ছড়ায়। সংক্রমিত ব্যক্তি পৃষ্ঠতল স্পর্শ করলে অথবা সেগুলোর উপর কাশি দিলে বা কথা বললে কিংবা সেগুলোর উপর শ্বাস ফেললে সেগুলো কোভিড-19-এ সংক্রমিত হয়ে যেতে পারে।

অন্য কেউ যদি সেই পৃষ্ঠতল স্পর্শ করে নিজের চোখ, নাক আর মুখে হাত দেন, তাহলে পৃষ্ঠতলের ভাইরাসগুলো তাদেরকে আক্রান্ত করতে পারে। পৃষ্ঠতলগুলো পরিষ্কার করলে দূষণের মাত্রা ও সেই সাথে ঝুঁকি কমে আসবে।

আপনি যত বেশি পরিষ্কার করবেন, নিজের বা অন্য কারো স্পর্শে কোন পৃষ্ঠতল ভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা ততই কমে আসবে।

কাশি বা হাঁচি দেওয়ার সময় নিজের নাক ও মুখ ঢেকে রাখুন

কাশি বা হাঁচি দেওয়ার সময় ডিসপোজেবল টিস্যু দিয়ে নিজের মুখ ও নাক ঢেকে রাখুন।

আপনার কাছে যদি টিস্যু না থাকে, তবে আপনার কনুইয়ের ভাঁজে মুখ ঢেকে হাঁচি দিন, আপনার হাতে নয়।

ময়লার ব্যাগে টিস্যুগুলো ফেলে দিয়ে সাথে সাথে আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন।

কেন হাঁচি বা কাশি দেওয়ার সময় নিজের নাক ও মুখ ঢেকে রাখা জরুরি

Withdrawn 19 July 2021

কাশি ও হাঁচি দেওয়ার সময় মানুষের দেহ থেকে নিঃসৃত জলীয় বিন্দু ও বাষ্পীয় কণার সংখ্যা, সেগুলোর পাড়ি দেওয়া দূরত্ব ও বাতাসে ভাসার সময় বৃদ্ধি পায়।

না ঢেকে আক্রান্ত ব্যক্তি কাশি বা হাঁচি দিলে তাতে করে তার আশেপাশে থাকা মানুষদের আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি লক্ষ্যণীয়ভাবে বৃদ্ধি পায়।

নিজের নাক ও মুখ ঢেকে রাখার মাধ্যমে আপনি ভাইরাস বহনকারী জলীয় বিন্দু ও বাষ্পীয় কণার ছড়িয়ে পড়া হ্রাস করতে পারেন।

নিজ গৃহে কোভিড-19-এর ঝুঁকি হ্রাস করা বিষয়ে আরো পরামর্শ পাবেন GermDefence এ।

মুখ-আবরণী পরুন

Withdrawn 19 July 2021

কিছু কিছু স্থানে আপনি মুখ-আবরণী পরতে আইনত বাধ্য।

সেই সাথে সামাজিক দূরত্ব মেনে চলা কঠিন হতে পারে এবং সাধারণত সাক্ষাৎ হয় না, এমন মানুষের সাথে সংস্পর্শ হবে, এমন আভ্যন্তরীণ স্থানেও আপনার উচিত হবে মুখ-আবরণী পরা।

মুখ-আবরণী পরাটা সবক্ষেত্রে অথবা তা ছাড়প্রাপ্ত ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে সম্ভব নাও হতে পারে; অনুগ্রহ করে এই ধরনের পরিস্থিতির কথা মাথায় রাখুন এবং সেগুলোর ক্ষেত্রে শ্রদ্ধাশীল হোন।

কেন মুখ-আবরণী পরাটা জরুরী

কোভিড-19 বাতাসের মধ্যে দিয়ে সংক্রমিত ব্যক্তি শ্বাস নেওয়া, কথা বলা, কাশি বা হাঁচি দেওয়ার সময় তাদের নাক ও মুখ থেকে বেরিয়ে আসা জলীয় কণা আর অধিকতর ক্ষুদ্র জলীয় বাষ্পের মাধ্যমে ছড়িয়ে থাকে।

উপলব্ধ সবচেয়ে ভালো বৈজ্ঞানিক তথ্য প্রমাণ হল সঠিকভাবে একটি ফেস কভারিং ব্যবহার করার মাধ্যমে কোভিড-19 এর ড্রপলেটের বিস্তার কমে

আসে পাশাপাশি অন্যদের সুরক্ষা প্রদানেও সাহায্য করে। এমনকি যেসব ব্যক্তিদের মধ্যে কোনো উপসর্গ দেখা যায়নি, মুখ-আবরণী তাদের কথা বলা ও শ্বাস নেওয়ার সময় অপসৃত হওয়া ভাইরাসের পরিমাণ হ্রাস করে সেটার সংক্রমণ কমিয়ে আনতে পারে।

মূলত: পরিধানকারীর চেয়ে অন্যদেরকে কোভিড-19 থেকে সুরক্ষিত রাখাটাই মুখ-আবরণীর মূল উদ্দেশ্য আর সেগুলো সামাজিক দূরত্ব ও নিয়মিতভাবে হাত ধোয়ার বিকল্প নয়।

বিশুদ্ধ বাতাস প্রবেশ করতে দিন (বায়ু আগমন-নির্গমন)

Withdrawn 19 July 2021

ভেন্ট সরিয়ে রেখে আর দরজা ও জানালা খুলে দিয়ে নিজের বাড়িতে যথেষ্ট পরিমাণে বিশুদ্ধ বাতাসের প্রবেশ নিশ্চিত করুন, এমনকি তা খুবই অল্প সময়ের জন্য হলেও। যদি আপনার ওখানে এক্সট্র্যাক্টর ফ্যান বসানো থাকে (যেমন বাথরুমে বা রান্না ঘরে), তাহলে কেউ সেই কক্ষে যাওয়ার পর দরজা বন্ধ রেখে সেটাকে সাধারণ সময়ের চেয়ে বেশি সময় ধরে চালু করে রেখে দিন।

যদি বাড়ির কেউ সেলফ-আইসোলেশনে থেকে থাকে, তাহলে তাদের কক্ষের একটি জানালা খুলে দিয়ে বাড়ির অন্যান্য অংশে সংক্রমিত বাতাসের প্রবাহ কমিয়ে আনতে দরজা বন্ধ করে রেখে দিন। আপনার বাড়িতে পরিচ্ছনতা কর্মী বা কারিগরদের মতো কেউ কাজ সম্পন্ন করে বেরিয়ে যাওয়ার পর স্বল্প সময়ের জন্য জানালাগুলো পুরোপুরি খুলে রেখে দিন।

যদি শব্দরোধ, নিরাপত্তা বা হিটিংয়ের বিল নিয়ে উদ্বেগ থাকে তাহলে আরো কম সময় ধরে জানালা খুলে রাখলে তাতেও ভাইরাসের ছড়িয়ে পড়ার ঝুঁকি কমে আসবে। গরম কাপড় বা বাড়তি কাপড় পরলে তা আপনাকে উষ্ণ থাকতে সহায়তা করবে। আপনি হয়ত আপনার কক্ষের লে-আউট পরিবর্তন করতে পারেন যাতে করে খোলা জানালা বা দরজা দিয়ে আসা ঠাণ্ডা বাতাসের কাছাকাছি আপনাকে বসতে না হয়।

বিশুদ্ধ বায়ু প্রবেশ করতে দেওয়াটা কেন জরুরী

কোভিড-19-এ আক্রান্ত কোনো ব্যক্তি যখন কাশি দেন, কথা বলেন বা শ্বাস নেন, সেটার সাথে জলীয় বিন্দু ও বাষ্পীয় কণা বেরিয়ে আসে যা অন্য কোন

ব্যক্তির নিঃশ্বাসের সাথে তার শরীরে প্রবেশ করতে পারে। বড় আকারের জলীয় কণা দ্রুতই মাটিতে পড়ে গেলেও কোভিড-19-এ আক্রান্ত করা ভাইরাস বহনকারী ক্ষুদ্র জলীয় কণা ও বাষ্পীয় বিন্দু ঘরের মধ্যে বেশ খানিকটা সময় ধরে ভেসে বেড়াতে পারে, বিশেষ করে যদি বায়ু চলাচলের ব্যবস্থা না থাকে।

বায়ু চলাচল হচ্ছে বর্তমানে থাকা এই পুরনো বাতাসের বদলে বাইরে থেকে বিশুদ্ধ বাতাস আসার প্রক্রিয়া। যে স্থানে বায়ু চলাচলের ব্যবস্থা যত বেশি, সেখানে শ্বাসের সাথে গ্রহণ করার মত তত বেশি বিশুদ্ধ বাতাস থাকে আর কোনো ব্যক্তির পক্ষে সংক্রমণকারী কণা শ্বাসের সাথে টেনে নেওয়ার সম্ভাবনাও কম থাকে।

উপসর্গ থাকলে পরীক্ষা করান

কীভাবে পরীক্ষা করাতে হবে

কোভিড-19-এর সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ লক্ষণগুলো হচ্ছে:

- নতুনভাবে হওয়া একটানা কাশি
- তীব্র জ্বর
- আপনার স্বাদ বা গন্ধের স্বাভাবিক অনুভূতি লোপ পাওয়া বা পরিবর্তিত হওয়া (অ্যানোসমিয়া)

যদি এই লক্ষণগুলোর কোনোটি আপনার মধ্যে দেখা গিয়ে থাকে তাহলে বিনামূল্যে এনএইচএস-এ টেস্ট করান লেখাটিতে ক্লিক করুন অথবা বিনামূল্যে কোভিড-19 টেস্ট বুক করার জন্য এনএইচএস 119 নম্বরে ফোন দিন। যদি আপনি কোভিড-19-এর ভ্যাকসিন নিয়ে থাকেন অথবা যদি আপনি ইতোমধ্যেই কোভিড-19-এ আক্রান্ত হয়ে গিয়ে থাকেন, তাহলেও টেস্টের ব্যবস্থা করা উচিত।

টেস্ট করানোটা কেন গুরুত্বপূর্ণ

আপনি যাতে করে বাড়িতে থাকতে পারেন, সেলফ-আইসোলেট করতে পারেন আর আপনার মাধ্যমে যাতে করে অন্যরা সংক্রমিত না হয়ে পড়েন সেজন্য আপনি কোভিড-19-এ আক্রান্ত কি না তা জানা জরুরী।

Withdrawn 19 July 2021

পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ আসলে তার মানে হচ্ছে, আপনার মাধ্যমে ইতোমধ্যে যারা আক্রান্ত হয়েছেন (যাদের সাথে আপনি সম্প্রতি সংস্পর্শে এসেছিলেন) তাদেরকে কন্টাক্ট ট্রেসিং দ্বারা চিহ্নিত করা যাবে আর তাদেরকে সেলফ-আইসোলেট করার পরামর্শ দেয়া যাবে। এটি কোভিড-19-এর সংক্রমণ রোধ করার একটি গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ।

কোভিড-19-এর সংক্রমণ হওয়ার পর বা তার টীকা নেওয়ার পর কতদিন প্রতিরোধ ক্ষমতা থাকবে তা আমাদের সঠিকভাবে জানা নেই, তাই যাদের মধ্যে উপসর্গ দেখা দিবে, তাদের সকলের জন্যই টেস্ট করানোর ব্যবস্থা করাটা জরুরী।

আপনার মধ্যে কোভিড-19-এর উপসর্গগুলো থাকলে অথবা কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ আসলে সেলফ-আইসোলেট করুন

Withdrawn 19 July 2021

সঙ্গে সঙ্গে সেলফ-আইসোলেট করুন যদি:

- আপনার মধ্যে কোভিড-19-এর উপসর্গগুলো দেখা যায় - আপনার উচিত হবে পরীক্ষার ব্যবস্থা করা ও তার ফলাফলের জন্য অপেক্ষা করার সময়টাতে বাড়িতে সেলফ-আইসোলেট করা।
- কোভিড-19 পরীক্ষার ফল পজিটিভ আসলে

আপনার আইসোলেশনের সময়সীমার মধ্যে যে দিন থেকে আপনার মধ্যে উপসর্গগুলো দেখা দিবে (অথবা যদি আপনার মধ্যে উপসর্গগুলো দেখা না গিয়ে থাকে, তাহলে আপনার পরীক্ষা করানোর দিন) সেদিনটি আর পরবর্তী পুরো 10 পূর্ণ দিবস অন্তর্ভুক্ত হবে।

সেলফ-আইসোলেশন মানে হচ্ছে আপনাকে অবশ্যই পুরো সময়টা বাড়িতে থাকতে হবে এবং আপনি খুব সীমিত কিছু ক্ষেত্র ব্যতীত, যেমন চিকিৎসাগত সহায়তা গ্রহণ ব্যতীত অন্য ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগ করতে পারবেন না। আপনি অন্যদেরকে আপনার হয়ে কেনাকাটা করে দিতে বলতে পারেন আর যদি আপনি বর্তমানে ঝুঁকিগ্রস্ত কোনো ব্যক্তির সহায়তা করেন, তাহলে আপনাকে বিকল্প পরিকল্পনার খোঁজ করতে হতে পারে। আপনার বাড়ি বা বাগানে মেহমানদের আমন্ত্রণ জানাবেন না।

যাদের উপসর্গ রয়েছে অথবা করোনা ভাইরাস পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ এসেছে এবং চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল অথবা 70 বছরের বেশি বয়সী কারো সাথে বসবাস করছেন তাদের জন্য অতিরিক্ত নির্দেশনা রয়েছে।

সেলফ-আইসোলেট করাটা কেন জরুরী

আপনাকে সেলফ-আইসোলেট করার নির্দেশনা দেওয়া হলে সেটির কারণ হচ্ছে এই যে, আপনার মাধ্যমে অন্যদের মধ্যে কোভিড-19 ছড়িয়ে পড়ার উচ্চ ঝুঁকি রয়েছে, এমনকি আপনি সুস্থ থাকলে আর আপনার মধ্যে কোনো উপসর্গ দেখা না গেলেও। তাই আপনার জন্য নির্দেশনাটি পালন করা আর সেলফ-আইসোলেশনের সময়কাল পূর্ণ করাটা জরুরী।

যদি কোভিড-19 পরীক্ষায় পজিটিভ ফলাফল আসে, তাহলে আপনাকে অবশ্যই সঙ্গে সঙ্গে সেলফ-আইসোলেট করতে হবে এবং পরবর্তী 10 দিন তা বজায় রাখতে হবে, কেননা এই সময়টিতেই ভাইরাসের অন্যদের মধ্যে ছড়িয়ে পড়ার সম্ভাবনা সবচেয়ে বেশি থাকে (সংক্রামক কাল)।

Withdrawn 16 July 2021

কোভিড-19-এ আক্রান্ত কারো সাথে বসবাস করলে বা এমন কারো সাথে যোগাযোগ করলে সেলফ-আইসোলেট করুন

সঙ্গে সঙ্গে সেলফ-আইসোলেট করুন যদি:

- কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ এসেছে অথবা উপসর্গ রয়েছে ও পরীক্ষার ফলাফলের জন্য অপেক্ষা করছে এমন কারো সাথে বসবাস করেন - আপনার আইসোলেশনের সময়কালের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকবে প্রথম যে দিন আপনার বাড়ির সদস্যটির উপসর্গ দেখা দিলো (অথবা উপসর্গ দেখা না গেলে তাদের পরীক্ষার করানোর দিন) থেকে নিয়ে পরবর্তী 10 পূর্ণ দিবস
- কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ এসেছে, আপনার বাড়ির সদস্য নয় এমন কোনো ব্যক্তির সাথে আপনি সংস্পর্শে এসে থাকলে - আপনার আইসোলেশনের সময়সীমা হবে আপনার তাদের সংস্পর্শে আসার দিন সহ পরবর্তী 10 পূর্ণ দিবস।

সেলফ-আইসোলেশন -এর মানে হচ্ছে এই যে, আপনাকে সব সময় বাড়িতেই থাকতে হবে এবং চিকিৎসা সহায়তা নেওয়ার মত খুব সীমিত কিছু

ক্ষেত্র ছাড়া আপনি বের হতে পারবেন না। আপনার বাড়ি বা বাগানে মেহমানদের আমন্ত্রণ জানাবেন না।
সেলফ-আইসোলেশনে যারা রয়েছে, তাদের জন্য সেলফ-আইসোলেশনের উপর অধিকতর নির্দেশনা ও সহায়তা উপলভ্য আছে।

করোনা ভাইরাসে আক্রান্ত অথবা আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে এসেছে এমন কারো সাথে আপনি বসবাস করলে সেলফ-আইসোলেশনে যাওয়া কেন জরুরী

যদি আপনি কন্টাক্ট হয়ে থাকেন (আপনি সম্প্রতি করোনা পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ এসেছে অথবা কোভিড-19-এর লক্ষণ রয়েছে, এমন কারো সংস্পর্শে এসেছেন, তাহলে আপনাকে অবশ্যই সেই ব্যক্তির সংস্পর্শে যাওয়ার পর থেকে 10 পূর্ণ দিবস সেলফ-আইসোলেট করতে হবে।

আপনাকে অবশ্যই 10 দিন সেলফ-আইসোলেট করতে হবে, কেননা সংক্রমণের পরিস্থিতিতে পড়ার পর সংক্রমণের কার্যকারিতা শুরু হতে এই পরিমাণ সময় লাগতে পারে (সুপ্তিকাল)।

আপনাকে সেলফ-আইসোলেট করার নির্দেশনা দেওয়া হলে, তার কারণ হচ্ছে এই যে, আপনার কোভিড-19 হওয়ার এবং অন্যদেরকে তাতে সংক্রমিত করার উচ্চ ঝুঁকি রয়েছে, সে এমনকি যদি আপনি সুস্থ থাকেন আর আপনার মধ্যে কোনো উপসর্গই দেখা না যায়। সেজন্যেই নির্দেশনাটি অনুসরণ করা আর পূর্ণ সময়সীমা আপনার সেলফ-আইসোলেশনে থাকাটা জরুরী।

Withdrawn 19 July 2021

টিকা গ্রহণ

এনএইচএস বর্তমানে কোভিড-19-এর কারণে অসুস্থ হওয়ার উচ্চ ঝুঁকিতে থাকা ব্যক্তিদেরকে কোভিড-19-এর টিকা নেওয়ার সুযোগ করে দিচ্ছে।

টিকা প্রয়োগের ফলে অত্যধিক অসুস্থ হওয়ার সম্ভাবনা হ্রাস পেতে দেখা গেলেও তাতে করে কোভিড-19-এর সংক্রমণ রোধ হচ্ছে কি না, তা আমাদের এখনো জানা নেই।

আপনি টিকা নেওয়ার পরও আপনার মাধ্যমে অন্যরা কোভিড-19-এ সংক্রমিত হতে পারে।

নিজের বন্ধু, পরিবার ও কমিউনিটিকে নিরাপদ রাখার জন্য আপনার উচিত হবে টিকা নেওয়ার পরও উপরে উল্লেখিত সকল পরামর্শ অনুসরণ করা অব্যাহত রাখা।

Withdrawn 19 July 2021