

কোভিড-১৯ আক্রান্ত ব্যক্তিদের সংস্পর্শে আসা সন্দেহে থাকা ব্যক্তিদের কোয়ারেন্টিন জ্ঞাতব্য

‘কোয়ারেন্টাইন’ এর মাধ্যমে সেই সকল সুস্থ ব্যক্তিদের , যারা কোন সংক্রামক রোগে আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে এসেছেন, তাদের অন্য সুস্থ ব্যক্তিদের আলাদা রাখা হয়, গতিবিধি নিয়ন্ত্রন করা হয় এবং তারা একটি নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে ঐ সংক্রামক রোগে আক্রান্ত হন কিনা তা পর্যবেক্ষন করা হয় ।

আন্তর্জাতিক স্বাস্থ্য বিধি (আইএইচআর-২০০৫) এর আর্টিকেল ৩২ অনুসারে , যে সব দেশে কভিড-১৯ এর স্থানীয় সংক্রামক ঘটেছে সে সব দেশ থেকে যে সব যাত্রী এসেছেন এবং আসবেন (দেশী-বিদেশী যে কোন নাগরিক), যারা দেশে সনাক্তকৃত ৩ জন কোভিড-১৯ আক্রান্ত ব্যক্তিদের সংস্পর্শে এসেছেন । এবং যারা অযথা যাদের শারীরিক উপসর্গ নেই , তাদের ১৪ দিন কোয়ারেন্টিন পালন করা আবশ্যিক ।

ঐ সকল ব্যক্তিদের মধ্যে যাদের বাড়ীতে কোয়ারেন্টিনের নির্দেশাবলী অনুযায়ী পর্যাপ্ত ব্যবস্থা করা সম্ভব , যারা নিজেরা (ও তাদের পরিবার) স্বেচ্ছা / গৃহ কয়ারাউণ্ডিংগেড শোকোল নিয়ম মানার জন্য প্রস্তুত এবং যাদের ক্ষেত্রে পারিবারিক ও সামাজিকভাবে কোয়ারেন্টিন থাকাকালীন প্রয়োজনীয় সকল সামগ্রী নিশ্চিত করা সম্ভব তারা স্বেচ্ছা / গৃহ কোয়ারেন্টিনে থাকতে পারেন ।

স্বেচ্ছা / গৃহ কোয়ারেন্টিনের জন্য নির্দেশনাবলীঃ

অত্যাবশ্যকীয়ভাবে নিজ বাড়ীতে থাকুন

- ✓ হাসপাতালে চিকিৎসা সেবা নেয়া ব্যতিত বাড়ীর বাইরে যাবেন না ।
- ✓ বাড়ীর বাইরে কাজে । স্কুল, কলেজ অথবা জনসমাগমে যাওয়া থেকে বিরত থাকুন ।

বাড়ীর অন্যান্য সদস্যদের থেকে আলাদা থাকুন

- ✓ আলো বাতাসের সুব্যবস্থা সম্পন্ন আলাদা ঘরে থাকুন এবং অন্যান্য সদস্যদের থেকে আলাদাভাবে থাকুন । তা সম্ভব না হলে অন্যদের থেকে অন্তত ১ মিটার দূরে থাকুন
- ✓ ঘুমানোর জন্য পৃথক বিছানা ব্যবহার করুন ।
- ✓ যদি সম্ভব হয় আলাদা গোসলখানা ও টয়লেট ব্যবহার করুন । সম্ভব না হলে অন্যদের সাথে ব্যবহার করতে হয় এমন স্থানের সংখ্যা কমান ও ঐ স্থানগুলোতে জানালা খুলে রেখে পর্যাপ্ত আল বাতাসের ব্যবস্থা করুন ।
- ✓ বুকের ধুধ খাওয়ান এমন মা শিশুকে বুকের ধুধ খাওয়াবেন । শিশুর কাছে য়ার সময় মাস্ক ব্যবহার করুন এবং ভালভাবে হাত ধুয়ে নিন ।
- ✓ আপনার সাথে কন পশু পাখি রাখবেন না ।

মাস্ক ব্যবহার করুন

- ✓ বড়ীর অন্যান্য সদস্যদের সাথে একই ঘরে অবস্থান করলে , বিশেষ করে ১ মিটারের মধ্যে আসার সময় মাস্ক ব্যবহার করুন ।
- ✓ অত্যাবশ্যকীয় প্রয়োজনে বাড়ী থেকে বের হলে মাস্ক ব্যবহার করুন ।

- ✓ মাস্ক ব্যবহারের সময় প্রদাহের (সর্দি, খুখু, কাশি, বমি ইত্যাদি) সংস্পর্শে আসলে সঙ্গে সঙ্গে মাস্ক খুলে ফেলুন এবং নতুন মাস্ক ব্যবহার করুন।
- ✓ মাস্ক ব্যবহারের পর ঢাকনায়ুক্ত ময়লার পাত্রে ফেলুন এবং সাবান পানি দিয়ে ভালভাবে হাত ধুয়ে নিন।

হাত ধোয়া

- ✓ সাবান ও পানি দিয়ে অন্তত ২০ সেকেন্ড হাত ধোবেন (বিশেষ করে যদি হাত দেখতে নংরা লাগে সাবান পানি ব্যবহার করুন)। প্রয়োজনে হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করা যেতে পারে।
- ✓ অপরিষ্কার হাতে চোখ, নাখ ও মুখ স্পর্শ করবেন না।
- ✓ সাবান-পানি ব্যবহারের পর টিসু দিয়ে হাত শুকন করে ফেলুন। টিসু না থাকলে শুধু হাত মোছার জন্য নির্দিষ্ট তোয়ালে / গামছা ব্যবহার করুন এবং নিজে গেলে বদলে ফেলুন।

মুখ ঢেকে হাঁচি কাশি দিন

- ✓ কাশি শিষ্টাচার মেনে চলুন। হাঁচি কাশির সময় টিসু পেপার / মেডিকেল মাস্ক / কাপড়ের মাস্ক/ বাতুর ভাঁজে মুখ ও নাক ঢেকে রাখুন এবং উপরের নিয়ম অনুযায়ী হাত পরিষ্কার করুন।
- ✓ টিসু পেপার ও মেডিকেল মাস্ক ব্যবহারের পর ঢাকনায়ুক্ত বুড়িতে ফেলুন।
- ✓ ব্যক্তিগত ব্যবহার্য সামগ্রী অন্য কারো সাথে ভাগাভাগি করে ব্যবহার করবেন না।
- ✓ আপনার খাওয়ার বাসনপত্র, তোয়ালে, বিছানার চাদর অন্য কারো সাথে ভাগাভাগি করে ব্যবহার করবেন না।
- ✓ এ সকল জিনিসপত্র ব্যবহারে পর সাবান-পানি দিয়ে ভাল ভাবে পরিষ্কার করে ফেলুন।

কখন আপনার কোয়ারেন্টিন শেষ হবে ?

চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী আপনার কোয়ারেন্টিন শেষ হবে। চিকিৎসকের সিদ্ধান্ত মতে একজন হতে অন্যজনের কোয়ারেন্টিন-এর সময়সীমা আলাদা হতে পারে। তবে এ পর্যন্ত পাওয়া তথ্য-উপাত্তের ভিত্তিতে এ সময়সীমা ১৪ দিন।

আপনি কোয়ারেন্টিনে থাকাকালীন যা করতে পারেন-

- ✓ কোভিড-১৯ সম্পর্কে জানতে পারেন। WHO, CDC, IEDCR এর ওয়েবসাইট এ সংক্রান্ত হালনাগাদ তথ্য পেতে পারেন।
- ✓ পারিবার ও বন্ধু বান্ধবের সাথে ফোন /মোবাইল/ ইন্টারনেটের সাহায্যে যোগাযোগ রাখুন।
- ✓ শিশুকে তার জন্য সাধ্যমত বঝান। তাদেরকে পর্যাপ্ত খেলার সামগ্রী দিন এবং খেলনাগুলো খেলার পরে জিবানুমুক্ত করুন।
- ✓ আপনার দৈনন্দিন রুটিন, যেমন খাওয়া হলাকা ব্যায়াম ইত্যাদি মেনে চলুন।
- ✓ সম্ভব হলে বাসা থেকে অফিসের কাজ করতে থাকুন।

পরিবারের সদস্যদের জন্য নির্দেশাবলী

- ✓ যিনি কোয়ারেন্টিনে আছেন তার ঘরে থাকা নিশ্চিত করুন।

- ✓ বর্তমানে সুস্থ আছেন এবং যারা দীর্ঘমেয়াদী রোগসমূহ (যেমন ডায়েবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, ক্যান্সার, অ্যাজমা, প্রভৃতি) নেই এমন একজন নির্দিষ্ট ব্যক্তিকে পরিচর্যাকারী হিসেবে নিয়োজিত হতে পারেন। তিনি ঐ ঘরে বা পাশের ঘরে থাকবেন, অবস্থান বদলাবেন না।
- ✓ কোয়ারেন্টিনে আছেন এমন ব্যক্তির সাথে কোন অতিথিকে দেখা করতে দিবেন না।
- ✓ পরিচর্যাকারী নিম্ন লিখিত যে কোন কাজ করার পর প্রতিবার উপরের নিয়মে দুই হাত পরিষ্কার করবেন-
 - কোয়ারেন্টিনে থাকা ব্যক্তির সংস্পর্শে এলে বা তার ঘরে ঢুকলে
 - খাবার তৈরীর আগে ও পরে
 - খাবার আগে
 - টয়লেট ব্যবহারের পরে
 - গ্লাভস পরার আগে ও খোলার পরে
 - যখনই হাত দেখে নোংরা মনে হয়
- ✓ খালি হাতে ঐ ঘরের কোন কিছু স্পর্শ করবেন না।
- ✓ কোয়ারেন্টিনে থাকা ব্যক্তির ব্যবহৃত বা তার পরিচর্যায় ব্যবহৃত মাস্ক, গ্লাভস, টিসু ইত্যাদি অথবা অন্য আবর্জনা ঐ রুমে রাখা ঢাকনায়ুক্ত ময়লার পাত্রে রাখুন। এ সকল আবর্জনা উন্মুক্ত স্থানে না ফেলে পুড়িয়ে ফেলুন।
- ✓ ঘরের মেঝে, আসবাবপত্রের সকল পৃষ্ঠতল, টয়লেট ও বার্থরুম প্রতিদিন অন্তত একবার পরিষ্কার করুন। পরিষ্কারের জিন্য ১ লিটার পানির মধ্যে ২০ গ্রাম (২ চা চামচ পরিমাণ) ব্লিচিং পাউডার মিশিয়ে দ্রবন তৈরী করুন ও ঐ দ্রবণ দিয়ে উক্ত সকল স্থান ভালভাবে মুছে ফেলুন। তৈরীকৃত দ্রবণ সর্বোচ্চ ২৪ ঘন্টা পর্যন্ত ব্যবহার করা যাবে।
- ✓ কোয়ারেন্টিনে থাকা ব্যক্তিকে নিজের কাপড়, বিছানার চাদর, তোয়ালে ইত্যাদি ব্যবহৃত কাপড় গুড়া সাবান / কাপড় কাচা সাবান ও পানি দিয়ে ভালভাবে পরিষ্কার করতে বলুন এবং পরে ভালভাবে শুকিয়ে ফেলুন।
- ✓ নোংরা কাপড় একটি লম্বি ব্যাগে আলাদাভাবে রাখুন। মল-মুত্র বা নোংরা লাগা কাপড় ঝাঁকবেন না এবং নিজের শরীর বা কাপড়ে যেন না লাগে খেয়াল করুন।

কোয়ারেন্টিনে থাকা ব্যক্তির জন্য বিশেষ নির্দেশনা

- ✓ স্থানীয় সরকারি হাসপাতাল এবং আইইডিসিআর-এ যোগাযোগের প্রয়োজনীয় ফোন নম্বরগুলো সংগ্রহে রাখুন।
- ✓ যদি কোয়ারেন্টিনে থাকাকালীন কোন উপসর্গ দেখা দেয় (১০০- সেলিসিয়াস/ ৩৮- ফারেনহাইট বেশি/ কাশি / শর্দি / গলাব্যথা / শ্বাসকষ্ট ইত্যাদি) তবে অতি দ্রুত আইইডিসিআর-এর হটলাইন নম্বরে (০১৫৫০-০৬৪৯৯০১-৫, ০১৪০১-১৮৪৫৫১, ০১৪০১-১৮৪৫৫৪-৬, ০১৪০১-১৮৪৫৫৯, ০১৪০১-১৮৪৫৬০, ০১৪০১-১৮৪৫৬৩, ০১৪০১-১৮৪৫৬৮, ০১৯৩৭-১১০০১১, ০১৯৩৭-০০০০১১, ০১৯২৭-৭১১৭৮৪, ০১৯২৭-৭১১৭৮৫) অবশ্যই যোগাযোগ করুন এবং পরবর্তী করণীয় যেনে নিন।