

জ্বর, কাশি অথবা করোনা ভাইরাসের মৃদু/অল্প লক্ষণ আছে এসব ক্ষেত্রে বাড়িতে সেবা দেয়ার সময় পরিবারের সদস্যদের
নিজেদের নিরাপত্তা বিষয়ে

করোনাভাইরাস (কোভিড-১৯) এবং শ্বাস কষ্টের রোগ সম্পর্কে আপনার কী জানা দরকার?

করোনাভাইরাস (কোভিড-১৯) এবং অন্যান্য শ্বাসকষ্টের সংক্রমণ (ইনফেকশন) যে ভাইরাসের কারণে হয়ে থাকে, সেটি একজন মানুষ থেকে অন্য মানুষে হাচি-কাশির কনা, নাকের পানি ও মুখের লাল, থুথুর মাধ্যমে ছড়াতে পারে। আমরা কিছু বিষয় মেনে চললে নিজেদের এবং অন্যদেরকেও করোনাভাইরাস থেকে রক্ষা করতে পারি। যেমন- সাবান দিয়ে বারবার হাত ধোয়া, কনুই ভাজ করে মুখ ঢেকে হাঁচি ও কাশি দেয়া, কাপড়ের তৈরি মাস্ক ব্যবহার করা যেন নিজের হাচি-কাশির কনা বা নাকের পানি ও মুখের লাল, থুথু না ছড়ায়। এর পাশাপাশি বাড়িতে বাইরের মানুষের আসা যাওয়া বন্ধ করতে হবে। এই পরামর্শগুলো হয়তো আপনাকে সম্পূর্ণ (১০০%) সুরক্ষা দিবে না, তবে এগুলো মেনে চললে আপনার, আপনার পরিবারের সদস্যদের এবং আপনার প্রতিবেশীদের করোনাভাইরাস (কোভিড-১৯) হবার ঝুঁকি অনেক খানি/অংশে কমে যাবে।

আপনার বাড়িতে কারো জ্বর, কাশি অথবা করোনাভাইরাসের লক্ষণ থাকলে আপনার অবশ্যই কি কি করা উচিত?

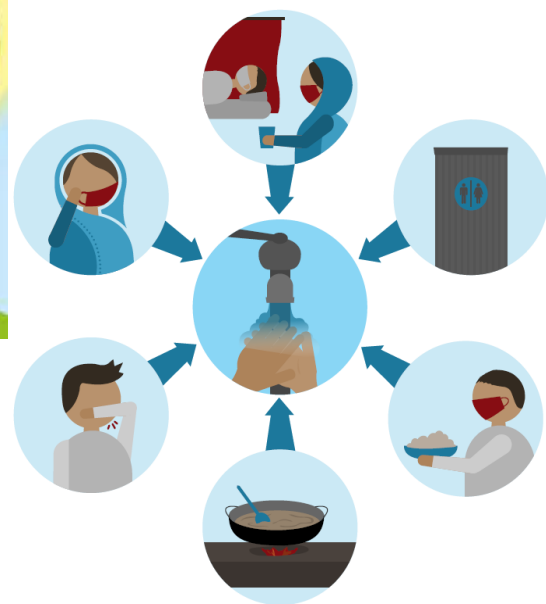
১. অসুস্থ ব্যক্তির সেবা করার জন্য পরিবারের মধ্য থেকে একজন সেবাদানকারীকে ঠিক/নির্বাচন করুন। এই সেবাদানকারীর বয়স হতে হবে ৫০ বছরের নিচে। মনে রাখতে হবে, সেবাদানকারীর যেন ডায়াবেটিস বা বহুমূত্র রোগ, উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ অথবা হাপানি রোগ না থাকে।

২. রোগীর সেবাদানকারী রোগীর সেবা প্রদানকালে অবশ্যই মাস্ক পরবেন। সেই নির্দিষ্ট সেবাদানকারী পরিবারের অন্য সদস্যদের সামনেও মাস্ক পরবেন। সেই সেবাদানকারী রান্নাঘর, টিউবওয়েল, অথবা পায়খানা (ল্যাটিন) ব্যবহার করার সময় এবং বাজার করার সময়েও মাস্ক পরবেন। সেবাদানকারী অসুস্থ না হলেও ভাইরাসটি তার নাকে বা গলায় থাকতে পারে এবং তা অন্যদের মধ্যে ছড়াতে পারে। মাস্কের বাইরের আবরণ/দিক স্পর্শ করবেন না। মাস্ক খুলে ফেলার পর সাবান পানি দিয়ে হাত ধুয়ে নিন এবং ব্যবহৃত মাস্কটি সাবান পানি দিয়ে প্রতিদিন ভালোভাবে পরিষ্কার করুন এবং রোদে শুকিয়ে নিন, যেন তা মাস্কে এর ফলে মাস্কে লেগে থাকা ভাইরাস মরে যেতে পারে।



৩. সেবাদানকারী অবশ্যই যে সময়গুলোতে সাবান দিয়ে হাত ধোবেনঃ

- অসুস্থ ব্যক্তিকে ছোয়ার (স্পর্শ করার) পর অথবা অসুস্থ ব্যক্তির সংস্পর্শে আসা যে কোন কিছু ছোয়ার পর (যেমন- অসুস্থ ব্যক্তির বাসন কোসন, কাপড়, ফোন ছোয়ার পর)
- নিজে পায়খানা ব্যবহারের পর
- খাবার তৈরির আগে, নিজে খাবার খাওয়ার আগে এবং অন্যকে খাবার খাওয়ানোর আগে



যে ব্যক্তির জ্বর, কাশি ও করোনাভাইরাসের লক্ষণ রয়েছে তার কী করা উচিত ?

৪. অসুস্থ ব্যক্তি অবশ্যই যথাসম্ভব মাস্ক পরবেন, কেবলমাত্র তিনি যখন নিজের ঘরে একা থাকবেন সেই সময় ছাড়া। যদি অসুস্থ ব্যক্তির ঘরটি পরিবারের অন্য কারো ব্যবহার করতে হয়, তখন অসুস্থ ব্যক্তি সবসময় মাস্ক পরবেন। মাস্ক ভাইরাসটিকে অসুস্থ ব্যক্তির নাক এবং মুখ থেকে বের হয়ে আসতে বাধা দেয়। ভাইরাসকে মারার জন্য ব্যবহৃত মাস্কটি সাবান পানি দিয়ে প্রতিদিন ভালোভাবে পরিষ্কার করমন এবং রোদে শুকাতে দিন।



৫. যদি সম্ভব হয়, তবে অসুস্থ ব্যক্তি (রোগী) তার ঘর ছেড়ে কখনই বাইরে যাবেন না এবং সেবাদানকারী শুধুমাত্র বিশেষ দরকার হলে সেই ঘরে প্রবেশকরবেন। বাড়িতে যদি আলাদা কোন ঘর না থাকে, তবে একটি কাপড় বা পলিস্টিকের পর্দা যথা সম্ভব ছাদ থেকে মাটি/মেঝে পর্যন্ত (পর্দার মতো) ঝুলিয়ে রেখে আক্রান্ত ব্যক্তিকে পরিবারের অন্যান্য সদস্য থেকে আলাদা করতে হবে। যদি সেখানে কোন জানালা থাকে তবে রোগীকে জানালার পাশে রাখুন এবংপর্যাপ্ত আলো-বাতাস আসা যাওয়া করতে জানালাটি সব সময় খোলা রাখুন।



৬. অসুস্থ ব্যক্তি তার নিজ বিছানায় অথবা মেঝেতে বিছানো মাদুরে থাকবেন। যদি মেঝেতে মাদুর বিছানোর সুযোগ না থাকে এবং বিছানায় অন্য কারো সাথে ঘুমাতে হয় তবে অন্য ব্যক্তি আক্রান্ত (একে অপরের) ব্যক্তির পায়ের কাছে মাথা রেখে শোবেন।

অসুস্থ/আক্রান্ত ব্যক্তিকে কখন হাসপাতালে নিতে হবে?

৭. আক্রান্ত/অসুস্থ ব্যক্তির যদি শ্বাসকষ্ট/অথবা নিশ্বাস নিতে কষ্ট হয়, তীব্র দুর্বলতা/ঘুমঘুম ভাব হয়, বা নেতিয়ে পড়েন অথবা দীর্ঘমেয়াদি তীব্র জ্বর থাকে, তবে তাকে দ্রুত হাসপাতালে নিতে হবে।

একজন অসুস্থ ব্যক্তি কতক্ষণ বাড়িতে অন্যদের সংস্পর্শ থেকে দূরে থাকবেন?

৮. যদি অসুস্থ ব্যক্তির ৭২ ঘন্টা যাবত কোন লক্ষণ পকাশ না পায়, তবে তিনি মাস্ক পরে বাড়ির বাইরে যেতে পারবেন।

করোনাভাইরাস থেকে রক্ষা পেতে আপনি আর কী কী করতে পারেন?

৯. পায়খানা, রান্নাঘর এবং বাড়িতে ঢোকাক মুখে হাত ধোয়ার ব্যবস্থা করতে পারেন। হাত ধোয়ার নির্দিষ্ট স্থানে সাবান পানির ব্যবস্থা রাখুন যেন পরিবারের সকল সদস্য সাবান পানি দিয়ে বারবার হাত ধুতে পারেন।



১০. বাড়ির জানালা দিন-রাত্রি খোলা রেখে আলো-বাতাস চলাচল বাড়াতে পারেন। আপনি যদি বাড়ির নিরাপত্তা অথবা চোরের বিষয়ে উদ্বেগ থাকেন, তবে আপনার চালে/ছাদে একটি টিন লাঠি দিয়ে উচু করে জানালার মত খুলে রাখতে পারেন।

