

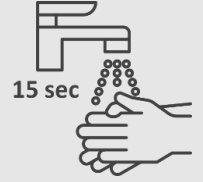
করোনাভাইরাস ব্যাধি 2019 (কোভিড-19)

স্ব-বিচ্ছিন্নকরণ: পরিচর্যাকারী, পরিবারের সদস্য ও ঘনিষ্ঠ পরিচিতদের জন্য নির্দেশিকা

আপনি এই ভাইরাসে আক্রান্ত কারোর পরিচর্যা করলে বা ভেমন কারোর সঙ্গে বাস করলে আপনাকে 'ঘনিষ্ঠ পরিচিত' বলে বিবেচনা করা হয়। আপনার স্বাস্থ্য জনস্বাস্থ্য ইউনিট আপনাকে কীভাবে আপনার স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণ করবেন, আপনি অসুস্থ বোধ করতে শুরু করলে কী করতে হবে এবং কীভাবে তাদের সঙ্গে যোগাযোগ করবেন তার সম্পর্কে বিশেষ নির্দেশাবলী দেবেন। স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীদের একথা জানিয়ে রাখা নিশ্চিত করুন যে আপনি কোভিড-19 থাকা কোনো ব্যক্তির ঘনিষ্ঠ পরিচিত।

বার-বার হাত ধুতে থাকুন

- সংক্রমিত ব্যক্তির সঙ্গে প্রতিবার সংস্পর্শের পর আপনার হাত সাবান-জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।
- বিকল্প হিসেবে একটি অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।



মাস্ক, গ্লাভস ও চোখের সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম পরুন

- আপনি সেই ব্যক্তির লালারস বা শরীরের অন্যান্য তরলের (যেমন রক্ত, ঘাম, লালারস, বমি, মূত্র ও মল) সংস্পর্শে আসার সময় মাস্ক, গ্লাভস ও চোখের সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম পরুন।
- চোখের সুরক্ষামূলক সরঞ্জামের মধ্যে পড়ে সুরক্ষামূলক চশমা, গগলস ও মুখের শিল্ড।



ব্যবহারের পর গ্লাভস ও মাস্কের নিষ্পত্তি করুন

- আপনি পরিচর্যা প্রদান করার পরেই অবিলম্বে গ্লাভস ও মাস্ক খুলে ফেলুন এবং সেগুলিকে ভিতরে প্লাস্টিকের ব্যাগ লাগানো আবর্জনার ঝুড়িতে ফেলে দিন।
- প্রথমে গ্লাভস খুলে ফেলুন এবং আপনার মাস্ক খোলার আগে সাবান-জল দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন।
- বেশিরভাগ মুখের শিল্ড ও গগলস পুনর্ব্যবহার করা ব্যবহারগুলির মধ্যে খালাবাসন পরিষ্কার করার ডিটারজেন্ট ও জল দিয়ে অথবা জীবাণুনাশক রুমাল দিয়ে পরিষ্কার করা যেতে পারে।
- আপনার মুখ স্পর্শ করা অথবা অন্য কিছু করার আগে আপনার হাত সাবান-জল দিয়ে পরিষ্কার করুন।



আপনার বাড়িতে ভিজিটারদের সংখ্যা সীমিত করুন

- কেবল সেই ভিজিটারদেরই আসতে দিন যাদের সাথে দেখা করা আবশ্যিক ও সাক্ষাৎ সংক্ষিপ্ত রাখুন।
- বয়স্ক ও দীর্ঘস্থায়ী স্বাস্থ্যের সমস্যা (যেমন ডায়াবেটিস, ফুসফুসের সমস্যা, রোগ-প্রতিরোধের ঘাটতি) থাকা মানুষদের সংক্রমিত ব্যক্তির থেকে দূরে রাখুন।



গৃহস্থালীর জিনিসপত্র শেয়ার করা এড়িয়ে চলুন

- অনুসন্ধানের অধীনস্থ ব্যক্তির সঙ্গে খালা, পানীয়ের গ্লাস, কাপ, খাওয়ার বাসনপত্র, তোয়ালে, বিছানাপত্র বা অন্যান্য জিনিসপত্র শেয়ার করবেন না।
- ব্যবহারের পর এইসব জিনিসপত্র সাবান বা ডিটারজেন্ট দিয়ে গরম জলে ধুয়ে ফেলতে হবে। বিশেষ কোনো সাবানের প্রয়োজন নেই।
- ডিশওয়াশার ও ওয়াশিং মেশিন ব্যবহার করা যেতে পারে।
- সিগারেট শেয়ার করবেন না।



পরিষ্করণ

- আপনার বাড়ি নিয়মিত গৃহস্থালীর পরিষ্কারক দিয়ে পরিষ্কার করুন।
- নিয়মিত টমলেট, সিক্কে কলের হাতল, দরজার হাতল ও পাশের টেবিলের মতো নিয়মিত স্পর্শ করা জিনিসপত্র দৈনিক ভিত্তিতে পরিষ্কার করুন।



লন্ডি পুরোপুরি পরিষ্কার করুন

- আপনাকে লন্ডি পৃথক করতে হবে না, কিন্তু আপনাকে নাড়াচাড়ার সময় গ্লাভস পরতে হবে।
- আপনার গ্লাভস খুলে ফেলার পরে অবিলম্বে আপনার হাত সাবান-জল দিয়ে পরিষ্কার করুন।



বর্জ্য স্পর্শ করার সময় সাবধান থাকুন

- যাবতীয় বর্জ্য নিয়মিত আবর্জনার বিন-এ ফেলা যেতে পারে।
- আবর্জনার ঝুড়ি খালি করার সময় ব্যবহৃত টিসু আপনার হাত দিয়ে স্পর্শ না করার ব্যাপারে যত্নবান থাকবেন। আবর্জনার ঝুড়ির ভিতরে প্লাস্টিকের ব্যাগ রাখলে বর্জ্য ফেলে দেওয়া সহজ ও আরো নিরাপদ হয়।
- আবর্জনার ঝুড়ি খালি করার পর আপনার হাত সাবান-জল বা অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে পরিষ্কার করুন।



ভাইরাসটি সম্পর্কে আরো জানুন

কোভিড-19 একটি নতুন ভাইরাস। এটি একজন সংক্রমিত ব্যক্তির থেকে অন্য ব্যক্তিদের মধ্যে নিঃশ্বাসের সঙ্গে বেরোনো ফোঁটাগুলির মাধ্যমে ছড়ায় যাদের সঙ্গে তাদের ঘনিষ্ঠ পরিচিতি রয়েছে, যেমন সেইসব মানুষ যারা একই পরিবারে বাস করেন অথবা পরিচর্যা করেন। আপনি কোভিড-19 হালনাগাদ করা তথ্যে ওন্টারিও স্বাস্থ্য মন্ত্রকের ওয়েবসাইটেও প্রবেশ করতে পারেন: ontario.ca/coronavirus। আরো তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে এখানে যোগাযোগ করুন: _____

এই নথির তথ্য 31 জুলাই, 2020 তারিখে সাম্প্রতিক