



করোনাভাইরাস থেকে সুরক্ষায়

কোয়ারেন্টিন



Save the
Children

কী, কেন

কোয়ারেন্টিন অর্থ একটি নির্দিষ্ট সময়ের জন্য আলাদা থাকা। করোনাভাইরাসের বিস্তার ঠেকাতে ঝুঁকিপূর্ণ মানুষকে (যিনি ঝুঁকিপূর্ণ মানুষের সংস্পর্শে এসেছেন বা এসেছেন বলে আশংকা করা হচ্ছে) আলাদা ঘরে ১৪ দিন কোয়ারেন্টিনে থাকতে বলা হচ্ছে।



পরিচর্যাকারী

পরিবারের কোনো সুস্থ সদস্য অর্থাৎ যার দীর্ঘমেয়াদি রোগ যেমন ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, ক্যানসার, অ্যাজমা ইত্যাদি নেই, এমন কেউ কোয়ারেন্টিনে থাকা ব্যক্তির পরিচর্যাকারী হতে পারেন।

পরিচর্যাকারীর করণীয়

- খালি হাতে ঘরের কোনো কিছু স্পর্শ না করা।
- কোয়ারেন্টিনে থাকা ব্যক্তির ব্যবহার্য কিছু অন্য কেউ যেন ব্যবহার না করে, তা নিশ্চিত করা।
- কোয়ারেন্টিনে থাকা ব্যক্তির সংস্পর্শে এলে বা তার ঘরে ঢুকলে, খাবার তৈরির আগে ও পরে, খাবার আগে, শৌচাগার ব্যবহারের পরে, গ্লাভস পরার আগে ও খোলার পরে দুই হাত সাবান দিয়ে পরিষ্কার করা।
- ১ লিটার পানির মধ্যে ২ টেবিল চামচ (২০ গ্রাম) ব্লিচিং পাউডার মিশিয়ে তা দিয়ে রোগীর ঘরের মেঝে, আসবাব, ও বাথরুম প্রতিদিন অন্তত একবার ভালোভাবে পরিষ্কার করা।



কোয়ারেন্টিনে থাকা ব্যক্তির করণীয়

- চিকিৎসা সেবা নেয়া ব্যতীত বাড়ির বাইরে না যাওয়া, সামাজিক মেলামেশা থেকে বিরত থাকা।
- আলো বাতাস যুক্ত ঘরে, বাড়ির অন্য সদস্যদের থেকে আলাদা থাকা; তা সম্ভব না হলে অন্যদের থেকে সর্বদা অন্তত ৩ ফুট দূরত্ব বজায় রাখা এবং মাস্ক ব্যবহার করা।
- পৃথক গোসলখানা এবং শৌচাগার ব্যবহার করা। সম্ভব না হলে ওই স্থানগুলোতে জানালা খুলে রেখে পর্যাপ্ত আলো-বাতাসের ব্যবস্থা করা।
- বুকের দুধ খাওয়ান এমন মা শিশুকে খাওয়ানোর সময় মাস্ক পরা এবং ভালোভাবে হাত ধুয়ে নেয়া।
- কোয়ারেন্টিনে থাকা শিশু থাকলে, তার জন্য প্রয়োজ্যভাবে বুকিয়ে বলা। খেলার আগে ও পরে তাদের খেলনা জীবাণুমুক্ত করা।
- কোয়ারেন্টিনে থাকা ব্যক্তি ও তার পরিচর্যাকারীর ব্যবহৃত মাস্ক, গ্লাভস, টিস্যু ইত্যাদি অথবা অন্য আবর্জনা ওই ঘরে রাখা ঢাকনামুক্ত ময়লার পাত্রে ফেলা। দিনশেষে এসব আবর্জনা উন্মুক্ত স্থানে না ফেলে পুড়িয়ে ফেলা।
- নিজের কাপড়, বিছানার চাদর, তোয়ালে ইত্যাদি ভালোভাবে ডিটারজেন্ট দিয়ে পরিষ্কার করা ও শুকানো।
- কোয়ারেন্টিনে থাকার সময় কোনো উপসর্গ দেখা দিলে দ্রুত আইইডিসিআরের সাথে যোগাযোগ করা।

তথ্যসূত্রঃ আইইডিসিআর, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর