



হোম কোয়ারেন্টাইনে থাকা ব্যক্তির করণীয়



বাড়ির অন্যান্য সদস্য থেকে আলাদা থাকুন

আলো বাতাসের সুব্যবস্থাসম্পন্ন আলাদা ঘরে এবং অন্যান্য সদস্যদের থেকে আলাদা থাকুন।



যদি সম্ভব হয় তাহলে আলাদা বাথরুম ও টয়লেট ব্যবহার করুন। সম্ভব না হলে, বাথরুম ও টয়লেট ব্যবহারের পর রিচিং পাউডার দিয়ে পরিষ্কার করুন।



মাস্ক ব্যবহার করুন

বাড়ির অন্যান্য সদস্যদের সাথে বিশেষ প্রয়োজনে দেখা করতে হলে ৩ ফুট দূরে থাকুন ও মাস্ক ব্যবহার করুন।



মাস্ক ব্যবহারের সময় প্রদাহের (সর্দি, কাশি, খুঁত, বমি ইত্যাদি) সংস্পর্শে আসলে সঙ্গে সঙ্গে মাস্ক খুলে ফেলুন এবং নতুন মাস্ক ব্যবহার করুন।



হাত ধোয়া

ঘন ঘন সাবান ও পানি দিয়ে অন্তত ২০ সেকেন্ড ধরে হাত ধোবেন। প্রয়োজনে হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।



অপরিষ্কার হাতে চোখ, নাক ও মুখ স্পর্শ করবেন না।



মুখ ঢেকে হাঁচি, কাশি দিন

কাশি শিষ্টাচার মেনে চলুন। হাঁচি, কাশির সময় টিস্যু পেপার/ কাপড় অথবা বাহুর ভাজে মুখ ও নাক ঢেকে রাখুন এবং উপরের নিয়মানুযায়ী হাত পরিষ্কার করুন।



টিস্যু পেপার ও মেডিকেল মাস্ক ব্যবহারের পর চাকনামুক্ত বিনে ফেলুন। কাপড় সাবান-পানি দিয়ে ধুয়ে রোদে শুকিয়ে নিন।



কখন আপনার কোয়ারেন্টাইন শেষ হবে?

চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী আপনার কোয়ারেন্টাইন শেষ হবে। চিকিৎসকের সিদ্ধান্তমতে একজন হতে অন্যজনের কোয়ারেন্টাইনের সময়সীমা আলাদা হতে পারে। তবে এ পর্যন্ত পাওয়া তথ্য উপাত্তের ভিত্তিতে এ সময়সীমা ১৪ দিন।



পরিবারের সদস্যদের জন্য নির্দেশাবলী

কোয়ারেন্টাইনে আছেন এমন ব্যক্তির সাথে কোন অতিথিকে দেখা করতে দিবেন না।

কোয়ারেন্টাইনে থাকা ব্যক্তির ব্যবহৃত বা তার পরিচর্যায় ব্যবহৃত মাস্ক, গ্লাভস, টিস্যু ইত্যাদি অথবা অন্য আবর্জনা ওই রুমে রাখা চাকনামুক্ত ময়লার পাত্রে রাখুন। ওই সকল আবর্জনা উন্মুক্ত স্থানে না ফেলে পুড়িয়ে ফেলুন।

খালি হাতে ওই ঘরের কোন কিছু স্পর্শ করবেন না।

কোয়ারেন্টাইনে থাকা ব্যক্তির জন্য বিশেষ নির্দেশনা

যদি কোয়ারেন্টাইনে থাকাকালীন কোন উপসর্গ দেখা যায় (জ্বর/কাশি/সর্দি/পলা ব্যথা/শ্বাস কষ্ট, ইত্যাদি)

তবে অতি দ্রুত তথ্য সেবা নাম্বার ৩৩৩, স্বাস্থ্য বাতায়ন ১৬২৬৩, আইইডিসিআর-এর হাল্টিং নাম্বার ০১৯৪৪৩৩৩২২২-এ অবশ্যই যোগাযোগ করুন এবং পরবর্তী করণীয় জেনে নিন।

মনে রাখবেন, উপযুক্ত কোন ব্যক্তির উপর কোয়ারেন্টাইনে থাকার নির্দেশ থাকা সত্ত্বেও তা অমান্য করা এবং তথ্য গোপন করা শাস্তিযোগ্য অপরাধ।

এ কারণে সংক্রামক রোগ (প্রতিরোধ, নিয়ন্ত্রণ ও নির্মূল) আইন, ২০১৮ এর আওতায় কারাদণ্ড ও অর্থ দণ্ডে দণ্ডিত হতে পারেন।



USAID
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে

