কোভিড-১৯ প্রতিকারে করণীয়

কোভিড-১৯ পজিটিভ হলে করণীয়

- বাড়ীতে অথবা হাসপাতালে সম্পূর্ণ আইসোলেশনে থাকতে হবে।
- আক্রান্ত ব্যক্তি যাদের সংস্পর্শে এসেছিলেন তাদের নাম উপযুক্ত কর্তৃপক্ষকে অবহিত করতে হবে।
- ১৬২৬৩ বা ৩৩৩ নম্বরে ফোন করে চিকিৎসা নিতে পারবেন। প্রযোজ্য ক্ষেত্রে চিকিৎসকের নির্দেশনা অনুযায়ী হাসপাতালে ভর্তি হতে হবে।

বাসায় কতদিন আইসোলেশনে থাকতে হবে

- কোভিড-১৯ রোগী যাদের উপসর্গ নেই তারা টেস্ট পজেটিভ হওয়ার দিন থেকে ১৪ দিন পর্যন্ত আইসোলেশনে থাকবেন
- যাদের উপসর্গ রয়েছে উপসর্গ প্রকাশের দিন থেকে অন্তত: ১৪ দিন আইসোলেশন সম্পন্ন হওয়ার পর আইসোলেশন থেকে বের হতে পারবেন।

বাসায় আইসোলেশনে থাকাকালীন সময়ে

❖ বাড়ির অন্যদের থেকে আলাদা থাকতে হবে। সম্ভব হলে আলাদা বাথরুম ব্যবহার করতে হবে। ❖ বাড়িতে অতিথিদের আসা বন্ধ করতে হবে। ❖ আক্রান্ত ব্যক্তি ও বাড়ির অন্যান্য সদস্যদের মাস্ক পরিধান করতে হবে এবং সাবান দিয়ে অন্ততঃ ২০ সেকেন্ড ধরে ঘনঘন হাত ধুতে হবে। ❖ আইসোলেশনে থাকা অবস্থায় নিজ কক্ষে হাঁটা-চলা করবেন ও সক্রিয় থাকবেন। খালি হাতে হালকা ব্যায়াম করবেন। শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম করবেন। ❖ পর্যাপ্ত পানি, তরল খাবার, শাক-সবজি, ফল-মূল অন্যান্য পুষ্টিসমৃদ্ধ খাবার খেতে হবে। ❖ দৈনিক অন্তত দুইবার থার্মোমিটার দিয়ে জ্বর পরিমাপ করতে হবে এবং পালস অক্সিমিটার দিয়ে অক্সিজেন স্যাচুরেশন মনিটর করতে হবে। ❖ চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী ঔষধ সেবন করতে হবে। ❖ শারীরিক অবস্থার অবনতি হলে দ্রুত হাসপাতালে যোগাযোগ করবেন।

লাইফস্টাইল, হেলথ এডুকেশন এন্ড প্রমোশন
স্বাস্থ্য শিক্ষা ব্যুরো, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

স্মারক নং- স্বাঃ অধিঃ/স্বাঃশিঃব্যুঃ/বিজ্ঞপ্তি/৩-৩৪৮/২০২০/৩৮৬ তারিখ ঃ-০৭/০৭/২০২১ ইং।