

# বাড়ির বাইরে যাওয়া এবং বাড়ি ফেরা

by Indian Scientists Response to Covid

<https://indscicov.in/>

   IndSciCovid

কোভিড-১৯ মহামারীর দরুন লকডাউন চলাকালীন, নেহাত প্রয়োজন ছাড়া বাড়ির বাইরে বেরোতে আমাদের নিষেধ করা হয়েছে। বাইরের দুনিয়ার সংস্পর্শ/ সঙ্গে শারীরিক যোগাযোগ যথাসম্ভব কমানো অত্যন্ত জরুরি। নিজেদের বাড়ির লোকজন ছাড়া অন্যদের সঙ্গে আপনার সীমিত যোগাযোগ এর ফলে রোগনির্বাহী ভাইরাসের ছড়ানোর সম্ভাবনা কমবে, কিন্তু এটা কার্যকর হবে তখনই, যখন আপনার ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধির প্রতি আপনি মনোযোগী হবেন। যখন আপনি খাবার কিংবা ওষুধের মতো প্রয়োজনীয় জিনিস কিনতে বাড়ির বাইরে বেরোবেন, তখন আপনাকে অন্য মানুষের সংস্পর্শে আসতেই হবে। তাই বাড়ি থেকে বেরোনোর আগে, বাড়ির বাইরে থাকাকালীন এবং বাইরে থেকে বাড়ি ফিরে যাবার পর আপনাকে কী করতে হবে এবং কোন কাজটা করা ঠিক হবে না, সে সম্বন্ধে জানা প্রয়োজন। বাড়ির বাইরে একান্ত বেরোতেই হলে যে প্রয়োজনীয় সতর্কতা অবলম্বন করা দরকার, সে সম্পর্কে এখানে রইল কিছু পরামর্শ।



## কখন বাড়ি থেকে বেরোতে পারেন?

বেরোনো অপরিহার্য হলে তবেই যাবেন। যা যা জিনিস দরকার, তার একটা লিস্ট তৈরী করে রাখুন, যাতে এক যাত্রায় অনেকগুলি কাজ একসঙ্গে করে ফিরতে পারেন। সম্ভব হলে, পরিবারের মধ্যে কেবল একজনকে বেছে নিন, যিনি অসুস্থ বা বয়স্ক নন এবং তাকেই দায়িত্ব দিন প্রয়োজন অনুযায়ী বাড়ির বাইরে বেরোনোর।

## বাড়ির বাইরে বেরোনো কেন নিয়ন্ত্রণ করবেন?

বাড়িতে করোনা ভাইরাস আনার সম্ভাবনা কমানোর জন্য বাড়ির বাইরে যাওয়া নিয়ন্ত্রণ করা প্রয়োজন। যদি আপনার কিংবা আপনার বাড়ির কারো শরীরে ভাইরাস থেকে থাকে, অথচ জ্বর কিংবা কাশির উপসর্গ দেখা না যায়, তাহলেও বাড়ির বাইরে কম বেরোনোর ফলে আপনার মাধ্যমে বাইরের পৃথিবীতে ভাইরাস ছড়ানোর সম্ভাবনা কমবে।



## যখন বাড়ির বাইরে থাকবেন তখন নিজেকে এবং অন্যদের কিভাবে সুরক্ষিত রাখবেন?

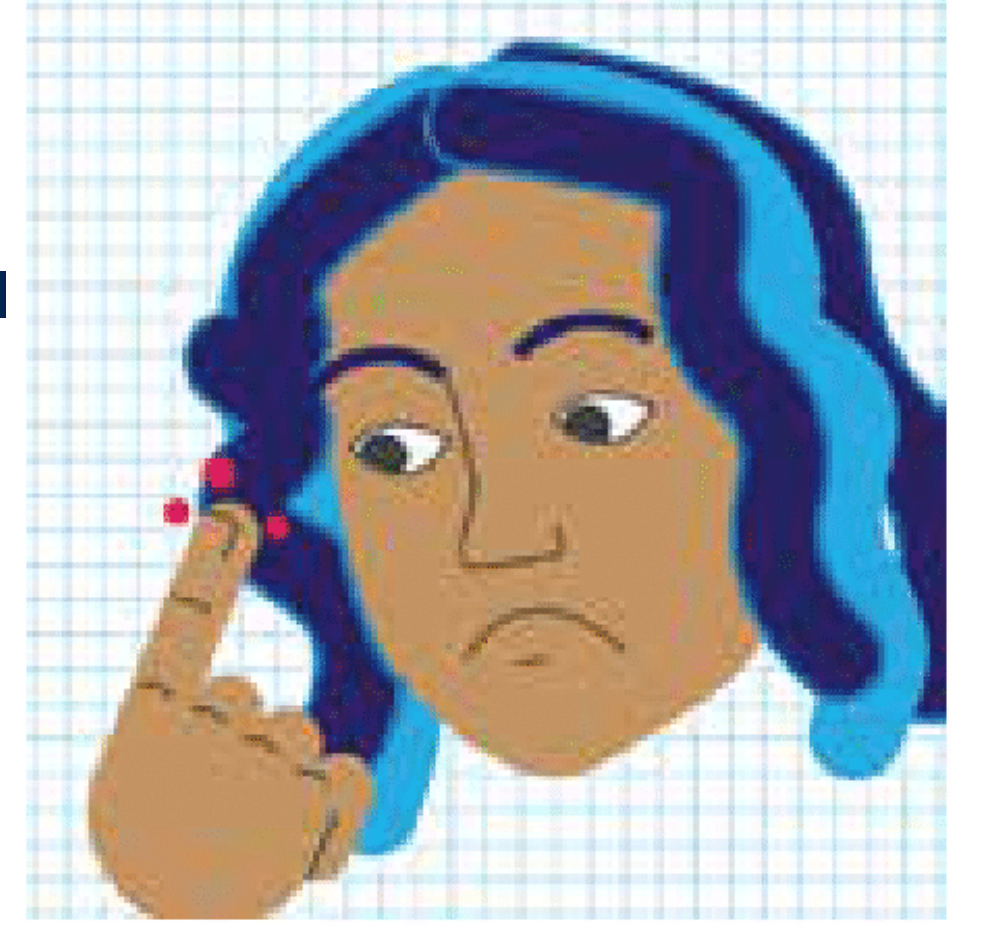
এমন কোনো মুখোশ বা মুখ ঢেকে রাখার কাপড় ব্যবহার করুন যা শক্ত করে বেঁধে নেয়া যায়। বাইরে বেরোনোর সময় একটি অতিরিক্ত সুরক্ষার স্তর হিসেবে কোনো কাপড় (যেমন, হালকা শাল বা ওড়না) পরতে পারেন নিজের পোশাকের ওপরে। অন্যের সংস্পর্শে যাওয়ার সম্ভাবনা যথাসম্ভব কমিয়ে দিন এবং অন্যের থেকে ১-২ মিটারের দূরত্ব বজায় রাখুন। যদি কোনো উপসর্গ নাও থাকে, তবু এমনভাবে চলাফেরা করুন যেন আপনি এবং আপনার চারপাশের প্রত্যেকে এই ভাইরাসের বাহক। বাইরে থাকাকালীন অন্য কাউকে ছুঁবেন না, থুতু ফেলবেন না, নিজের মুখ বা মুখে পরে থাকা মাস্ক না ছোঁয়ার চেষ্টা করবেন। যদি অনেক জিনিসপত্র ছোঁয়ার সম্ভাবনা থাকে, তাহলে নিজের সঙ্গে হ্যান্ড স্যানিটাইজার রাখতে পারেন যাতে প্রয়োজনে ব্যবহার

## বাড়ি ফিরে কিভাবে নিজেকে এবং নিজের বাড়ির সকলকে নিরাপদে রাখতে পারেন?

বাড়ির প্রবেশদ্বারে জুতো খুলে রাখুন। বাইরে পরে থাকা চপ্পল কিংবা জুতো বাড়ির ভেতরে ব্যবহার করবেন না, যদি না সেগুলি সাবান জল দিয়ে ধুয়ে নিয়ে থাকেন। বাড়ির/যানবাহনের চাবি একটি আলাদা জায়গায় রাখতে পারেন যাতে বাইরে বেরোতে না হলে সেগুলি ধরতে না হয়।

বাইরের পোশাক বা পুনর্ব্যবহারযোগ্য মুখোশ বা মুখ ঢেকে রাখার কাপড় বাড়ি ফিরেই সাবান জলে ভিজিয়ে রাখুন। বাড়ির প্রবেশদ্বারের সামনে অন্য একটি পাত্রে সাবান জল এবং কাপড় রাখতে পারেন, যার সাহায্যে চাবি, চশমা ও অন্যান্য ব্যক্তিগত জিনিস মুছে নিতে পারেন নিজের হাত ধোয়ার আগে। যদি নিজের ফোন সঙ্গে করে বাইরে নিয়ে থাকেন তাহলে তা নরম কাপড় ও রাবিং এলকোহল (জলের মধ্যে ৭০% আইসোপ্রোপাইল এলকোহল) দিয়ে মুছে নিতে পারেন।

বাড়ির মধ্যে (কিংবা সম্ভব হলে বাড়ির ঠিক বাইরে) এমন একটি জায়গা নির্দিষ্ট করে রাখুন যেখানে বাইরে থেকে ফিরেই আপনি জুতো, মাস্ক বা মুখে পরার কাপড় ইত্যাদি খুলে ধোয়ার জন্য আলাদা করে রাখতে পারেন। যদি বাইরে থেকে জিনিসপত্র এনে থাকেন তবে সেগুলিও এই জায়গায় রাখতে পারেন। এই জায়গাতেই বাইরে থেকে বাড়িতে আনা জিনিসগুলি সাবান জলে কাপড় ভিজিয়ে নিয়ে মুছে নিতে পারেন। বাড়িতে যারা অপেক্ষাকৃত বাড়তি ঝুঁকির মধ্যে রয়েছেন (যাদের অন্যান্য অসুখ আছে কিংবা যারা বয়স্ক), তাদের এই জায়গাটি থেকে সবসময় দূরে থাকতে হবে।



## বাড়ির জন্যে বাইরে থেকে নিয়ে আসা সরঞ্জাম কিভাবে নাড়াচাড়া করবেন?

বাইরে থেকে জিনিসপত্র নিয়ে এলে, সেই জিনিসের মোড়ক কিংবা খাবারে (যার মধ্যে ভাইরাস লেগে থাকতে পারে) বাড়ির অন্য কেউ যাতে স্পর্শ না করেন, বা জিনিসে হাত দিয়ে নিজের মুখ স্পর্শ না করেন সেটা প্রতিরোধ করবার জন্য কিছু সতর্কতা গ্রহণ করুন। বাড়ির প্রবেশপথে কিংবা তার পাশে কোনো একটা নির্দিষ্ট জায়গা স্থির করে নিন, যেখানে আপনি বাইরে থেকে নিয়ে আসা জিনিসপত্র পরিষ্কার করতে পারবেন।

বাড়িতে মজুত করে রাখার আগে সজ্জি এবং ফল ভালো করে জল দিয়ে ধুয়ে নিন। যদি নতুন কাপড় কিনে আনেন, ব্যবহার করবার আগে ডিটারজেন্ট দিয়ে ধুয়ে নিন। সচ্ছিদ্র কোনো বস্ত্র যেমন কাগজ কিংবা পিচবোর্ডের ওপর করোনাভাইরাস অপেক্ষাকৃত কম সময়ের জন্য বেঁচে থাকে। তবে, যে কোনো মোড়ক সাবান জলে (কিংবা প্রয়োজন হলে, বাড়িতে তৈরী ১% ব্লিচ এর মতো জীবাণুনাশকে) ভেজানো কাপড় দিয়ে মুছে নেওয়ার পরামর্শ দেয়া হচ্ছে। মোড়কের ভেতরের সামগ্রী সরাসরি যে কোঁটো বা পাত্রে জিনিস রাখা হয়ে থাকে সেগুলোয় ঢেলে নিতে হবে। ঢাকনা থাকা কোনো ডাস্টবিনে সমস্ত মোড়ক ফেলে দিতে হবে, পরে যা সহজেই পরিষ্কার করা যায়।



হ্যান্ড স্যানিটাইজার বা রাবিং এলকোহল (>৬০% আইসোপ্রোপাইল এলকোহল) দিয়ে অন্যান্য সামগ্রী যেমন বই, ম্যাগাজিন, বৈদ্যুতিন জিনিসপত্র মুছতে পারেন। খবরের কাগজ/পত্রিকা পড়বার আগে ঘন্টা খানেকের জন্যে সরিয়ে রাখতে পারেন, কারণ সেই সময়ের মধ্যে ভাইরাস নষ্ট হয়ে যাবে।

এসব কাজের পর, মনে করে নিজের হাত সাবান ও জল ব্যবহার করে অবশ্যই ধোবেন।

## ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি

নিজের হাত না ধুয়ে বাড়ির কোনো জিনিস বা বাড়ির কাউকে স্পর্শ না করার চেষ্টা করবেন। বাইরে থেকে ফিরে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব সাবান দিয়ে স্নান করে নেবেন। সেটা সম্ভব না হলে, অন্তত শরীরের সমস্ত উন্মুক্ত স্থান এবং পা সাবান দিয়ে ধুয়ে নেবেন।

সুরক্ষার আবরণ এবং/অথবা কাপড়, যা পরে আপনি বাইরে গিয়েছিলেন তা সাবান দিয়ে কেচে নিয়ে তবেই আবার পরবেন। যদি বাইরে বেরোনোর প্রয়োজন তুলনামূলকভাবে ঘন ঘন হয়ে থাকে, এবং বারেবারে পোশাক ধোয়া সম্ভব না হয়, তাহলে পোশাকের ওপর কাপড়ের একটি সুরক্ষার আস্তরণ ব্যবহার করতে পারেন, যা প্রবেশদ্বারের পাশে রাখা যেতে পারে এবং পুনর্ব্যবহার করা চলতে পারে। কিন্তু পুনর্ব্যবহারযোগ্য মাস্ক/মুখোশ প্রত্যেকবার ব্যবহারের পরই কেচে নেয়ার পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে।



Image credits:

Storyweaver, Gemma Jose, Shambhavi Singh, Freepik, Rabin, Sayantan, Unsplash, Dynati