

ঘৰৰ কোনো সদস্য অসুস্থ হ'লে পালন কৰিবলগীয়া সার্বধানতা



ক'ভিড-১৯ সম্পৰ্কে ভাৰতীয় বিজ্ঞানীৰ প্ৰতিক্ৰিয়া

<https://indscicov.in/>

   IndiSciCovid

বেছিভাগ ক'ভিড-১৯ ৰোগীয়ে কাহ, জ্বৰ ইত্যাদি ফ্লুৰ নিচিনা লক্ষণ দেখুৱায়। যদি আপোনাৰ পৰিয়ালৰ কোনো সদস্যই এই লক্ষণ দেখুৱায়, তেন্তে ই ক'ভিড-১৯ৰ সংক্ৰমণ হ'ব পাৰে। আপোনাৰ নিকটতম স্বাস্থ্যকেন্দ্ৰ বা ব্যক্তিগত চিকিৎসকক শীঘ্ৰে খবৰ দিয়ক, নাইবা ০১১-২৩৯৭৮০৪৬ নম্বৰত ফোন কৰক। লক্ষণৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰি, তেওঁলোকে আপোনাক ঘৰতে থাকিবলৈ ক'ব পাৰে, নাইবা এখন নিৰ্ধাৰিত চৰকাৰী বা ব্যক্তিগত চিকিৎসালয়, অথবা পৰীক্ষা কেন্দ্ৰলৈ যাবলৈ পৰামৰ্শ দিব পাৰে।



ভাল অৱস্থাত থকা ব্যক্তিসকলৰ স্বাস্থ্য তিনিৰ পৰা পাঁচ দিনৰ ভিতৰত নিজে-নিজেই ভাল হয়। তথাপিও ৰোগীজনে বেমাৰৰ লক্ষণ দেখুৱা বন্ধ হোৱাৰ পিছতো ১৪ দিনলৈকে ঘৰতে থকা উচিত। এই সময়চোৱাত ৰোগীজনক শুশ্ৰূষা আৰু সহযোগৰ আৱশ্যকতা আছে যাতে কৰ'নাৰ বিষাণু গোটেই ঘৰখনতে বা বাহিৰলৈ সোঁচৰিত নহয়।

সৰ্বপ্ৰথমে, ৰোগীজনক ঘৰৰ কোনো এটা নিৰ্বাচিত কোঠাত বা কোঠা এটাৰ অংশ বিশেষত আৱদ্ধ কৰি ৰখা উচিত। তাৰ পিছত তেওঁৰ স্বাস্থ্য সম্পূৰ্ণ ভাল নোহোৱালৈকে পৰিয়ালৰ এজন ব্যক্তিক তেওঁৰ শুশ্ৰূষাকাৰী হিচাপে নিযুক্ত কৰক। সম্ভৱপৰ হ'লে, এই শুশ্ৰূষাকাৰীজন নিজে ক'ভিড-১৯ত সহজে আক্ৰান্ত হ'ব পৰা শ্ৰেণীৰ (যেনে বৃদ্ধ, অতি কম বয়সীয়া নাইবা কোনো আন শাৰীৰিক অসুস্থতাত ভুগি থকা) ব্যক্তি নোহোৱাটো উচিত। ৰোগীজনৰ অসুস্থতাৰ সময়ত এই ব্যক্তিজনেই তেওঁক অধিকাংশ শুশ্ৰূষা প্ৰদান কৰা উচিত।



ৰোগী আৰু শুশ্ৰূষাকাৰী দুয়োৱে নাক আৰু মুখ ভালদৰে ঢাকি মুখা একোখন পিন্ধা উচিত। যদি সম্ভৱ হয়, তেন্তে ৰোগীজনে সকলো সময়তে এখন এন-৯৫ মুখা পিন্ধি থাকিব লাগে। উল্লেখযোগ্য যে এই মুখাবোৰ পুনৰ্ব্যৱহাৰযোগ্য নহয়, আৰু প্ৰত্যেক ৬ৰ পৰা ৮ ঘণ্টাৰ মূৰে-মূৰে এইবোৰ সলাই থাকিব লাগে। ব্যৱহাৰৰ পাছত মুখখন পুৰি বা পুঁতি পেলাব লাগে। যদি এইটো সম্ভৱ নহয়, তেন্তে ৰোগীজনে এখন পুনৰ্ব্যৱহাৰ কৰিব পৰা কাপোৰৰ মুখা পিন্ধিব পাৰে। যদি শুশ্ৰূষাকাৰীজন কোনো কামত ঘৰৰ বাহিৰলৈ যাব লগা হয়, তেওঁ পুনৰ্ব্যৱহাৰযোগ্য কাপোৰৰ মুখা এখন পিন্ধিহে ওলাব লাগে। শুশ্ৰূষাকাৰীজনো ঘৰৰ পৰা ওলাই নগৈ ৰোগীজন সুস্থ হোৱাৰ পাছত ১৪ দিনলৈকে আছুতীয়াকৈ থকাহে ভাল। http://psa.gov.in/sites/default/files/pdf/PSAManualonMasks_PIB_FINALpdf.pdf



ৰোগীজন অসুস্থ হৈ থকাৰ সময়ত (আৰু তেওঁৰ গাত বেমাৰৰ লক্ষণ নোহোৱা হোৱাৰ পৰা ১৪ দিনলৈ) ঘৰত আলহী-অতিথিৰ অভ্যর্থনা নকৰিব। ৰোগীজনে স্পৰ্শ কৰা পৃষ্ঠ আৰু বস্তুসমূহত বিষাণু থাকিব পাৰে, যাৰ পৰা ঘৰৰ অন্য ব্যক্তিসকলে নিৰাপদে আঁতৰি থকা উচিত। ৰোগীজনৰ লগত কোনোৱে বিচনা



বা অন্য ব্যক্তিগত সামগ্ৰী, যেনে দাঁত ঘঁহা ব্ৰাচ, গামোচা, বিচনা ছাদৰ, বাচন-বৰ্তন আদি আদান-প্ৰদান নকৰিব।

সম্ভৱ হ'লে, ৰোগীজনক আছুতীয়াকৈ এটা স্নানকক্ষ/শৌচাগাৰ ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ দিব। যদি একে শৌচাগাৰ ব্যৱহাৰ কৰা হয়, তেওঁ নিতৌ স্পৰ্শ কৰা অন সামগ্ৰীসমূহ বিজাণুমুক্ত কৰিব লাগিব। পাশ্চাত্য আৰ্হিৰ শৌচাগাৰত পানী মৰাৰ আগতে ঢাকোনখন নমাই ল'ব আৰু বহা ঠাইখিনি পাছত ভালকৈ মচি থ'ব। যদি শৌচাগাৰ ভাৰতীয় আৰ্হিৰ, তেন্তে ব্যৱহাৰৰ পিছত তেওঁ স্পৰ্শ কৰা অন্য পৃষ্ঠ (যেনে মগ/টেপ ইত্যাদি) মচি ল'ব। চাবোন-পানীৰে ভৰা মগ এটা আৰু স্পঞ্জ এটুকুৰা/কাপোৰ এখন ৰোগী (অথবা প্ৰয়োজন অনুসৰি শুশ্ৰূষাকাৰী) জনে সহজে ব্যৱহাৰ কৰিব পৰাকৈ থৈ দিব, যাতে শৌচাগাৰ ব্যৱহাৰ কৰোঁতে তেওঁ স্পৰ্শ কৰা পৃষ্ঠসমূহ মচি ল'ব পাৰে।



চাবোন-পানীৰে/১% ছ'ডিয়াম হাইপ'ক্ল'ৰাইট মিশ্ৰণেৰে (১: ১০ ঘৰত ব্যৱহাৰ কৰা বীজাণুনাশক দ্ৰব্য) শৌচাগাৰকে আদি কৰি সঘনাই স্পৰ্শ কৰা পৃষ্ঠসমূহ (যেনে, বিছনাৰ ফ্ৰেম, মেজ ইত্যাদি) নিতৌ পৰিষ্কাৰ কৰি বীজাণুমুক্ত কৰিব। ৰোগীজনৰ কাপোৰ আৰু বিছনা ছাদৰ, সম্ভৱপৰ হ'লে আছুতীয়াকৈ সাধাৰণ ঘৰুৱা কাপোৰ ধোৱা চাবোনেৰে ধুব।

অত্যধিক সাৱধান হ'বলৈ বিচাৰিলে, শুশ্ৰূষাকাৰীজনক পৃষ্ঠসমূহ পৰিষ্কাৰ কৰোঁতে অথবা কলুষিত বিছনা ছাদৰ চুবৰ সময়ত এযোৰ এবাৰ ব্যৱহাৰ কৰি পেলাই দিব পৰা হাতমোজা বা গ্ল'ভ ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ দিব পাৰে; কিন্তু তাৰ সলনি তেনে কাম কৰাৰ আগেয়ে আৰু পাছত হাত ধুই যথেষ্ট হয়। যদি ৰোগীজনে স্মাৰ্টফোন বা তেনে ধৰণৰ আন কোনো স্পৰ্শ কৰি ব্যৱহাৰ কৰা যন্ত্ৰ সমূহীয়াকৈ ব্যৱহাৰ কৰে, এজন ব্যক্তিয়ে ব্যৱহাৰ কৰাৰ পিছত যন্ত্ৰটো এলকহলেৰে বীজাণুমুক্ত কৰি ল'ব। ঘৰৰ কোনো ব্যক্তিয়েই ৰোগীৰ সংস্পৰ্শলৈ অহা উচিত নহয়। যদি ৰোগীজন বিকলাঙ্গ বা অত্যন্ত অসুস্থ হয় আৰু তেওঁৰ সৈতে শাৰীৰিক যোগাযোগৰ আৱশ্যকতা থাকে, তেন্তে শুশ্ৰূষাকাৰীজনে তেওঁৰ শাৰীৰিক প্ৰয়োজনীয়তাসমূহৰ যন্ত্ৰ লোৱাৰ আগেয়ে আৰু পাছত ভালদৰে চাবোন-পানীৰে নিজকে ভালকৈ পৰিষ্কাৰ কৰা উচিত। যদিও পশু-পক্ষীৰ গালে এই বিষাণু সংক্ৰমিত হোৱাৰ কোনো প্ৰামাণিক তথ্য পোৱা হোৱা নাই, তথাপি ৰোগীজন পৰিয়ালৰ আন ব্যক্তিৰ সংস্পৰ্শত থকা ঘৰুৱা পশু-পক্ষীৰ সংস্পৰ্শলৈ নহা ভাল, কিয়নো এনে জীৱ-জন্তুৰ নোম/ছালত বিষাণু লাগি থাকিব পাৰে।



ঘৰৰ আন ব্যক্তিসকলেও ব্যক্তি সঙ্গৰ পৰা আঁতৰি আছুতীয়াকৈ থাকিবলৈ চেষ্টা কৰা উচিত (<https://www.mohfw.gov.in/pdf/Guidelinesforhomequarantine.pdf>) আৰু যিমান পাৰে ঘৰতে থাকিব লাগে। বিগত ১৪ দিনৰ ভিতৰত ৰোগীৰ সংস্পৰ্শলৈ অহা সকলো ব্যক্তিকে আছুতীয়াকৈ থাকিবলৈ পৰামৰ্শ দিয়া ভাল।

ইয়াৰ বাহিৰে তেওঁলোকৰ লগত ফোনেৰে কথা পতা নাইবা ২ মিটাৰ দূৰত্বৰ পৰা কোনো ধৰণৰ কথা-বতৰা পতাটো সম্পূৰ্ণ নিৰাপদ। ঘৰৰ সকলো সদস্যই নিশ্চিত কৰিব লাগে যাতে ৰোগী (আৰু শুশ্ৰূষাকাৰী)য়ে প্ৰয়োজনীয় খাদ্য, জল তথা এক সুস্থ আৰু সুখী পৰিৱেশ পাবলৈ সক্ষম হয়।

এই তথ্যখিনিৰ বিজ্ঞানভিত্তিক সত্যতা অক্ষুণ্ণ ৰাখিবলৈ যথাসাধ্য চেষ্টা কৰা হৈছে, যদি কোনোধৰণৰ আঁসোৱাহ আপোনাৰ দৃষ্টিগোচৰ হয় তেন্তে অনুগ্ৰহ কৰি এই ঠিকনাত যোগাযোগ কৰক: indscicov@gmail.com