

আপনার বাড়িতে কেউ অসুস্থ থাকলে কি কি সাবধানতা অবলম্বন করবেন



Indian
Scientists'
Response to
COVID-19

भारतीय वैज्ञानिकांचा कोविड-१९ आहवानाला प्रतिसाद

<https://indscicov.in/>

IndiSciCovid

বেশির ভাগ কোভিড-১৯ আক্রান্তদের জ্বর এবং কাশি হয়, ফ্লু-এর মত। আপনার পরিবারে কারোর শরীরে যদি এই লক্ষণগুলো দেখা দেয়, তাহলে কোভিড-১৯-এর সম্ভাবনা থাকতে পারে। আপনাদের নিকটতম স্বাস্থ্যকেন্দ্র, অথবা আপনাদের নিজস্ব ডাক্তারকে জানান, অথবা ০১১-২৩৯৭৮০৪৬ এই নম্বরে ফোন করুন। লক্ষণ অনুযায়ী আপনাকে বাড়িতে থাকতে, অথবা নির্দিষ্ট সরকারি/বেসরকারি হাসপাতালে অথবা পরীক্ষা কেন্দ্রে যেতে বলা হতে পারে।



স্বাস্থ্যবান মানুষ সাধারণত ৩-৫ দিনেই কোনও সাহায্য ছাড়াই সুস্থ হতে পারে। তবে শারীরিক লক্ষণ মিলিয়ে যাবার পরেও রুগীর পক্ষে ১৪ দিন বাড়িতে থাকা উচিত। এই সময়ে, রুগীর প্রতি মনোযোগ দেওয়া উচিত যাতে ভাইরাস বাড়ির অন্যান্যদের মধ্যে এবং বাড়ির বাইরে না ছড়ায়।

প্রথমত, রুগী যাতে তার নির্দিষ্ট ঘরের বা সেই ঘরের কোন একটা অংশের বাইরে না যায় তার প্রতি লক্ষ রাখতে হবে। দ্বিতীয়ত, পরিবারের শুধুমাত্র এক জনকে রুগীর সুস্থ না হওয়া পর্যন্ত দেখাশুনা করার জন্য ঠিক করতে হবে। যদি সম্ভব হয়, রুগীর দেখভালের জন্য এমন কাউকে বেছে নেওয়া উচিত যার আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা কম (খুব বয়স্ক, বা খুব ছোট অথবা আগে থেকে কোনো অসুখ আছে এমন কেউ না হওয়া ভালো)। রুগীর সুস্থ না হওয়া পর্যন্ত এই মানুষটিই রুগীর দেখাশুনা করবে।



রুগী এবং যে তার দেখাশুনা করছে দুজনেই মুখোশ পরে থাকা উচিত। সম্ভব হলে রুগীকে সব সময় N95 মুখোশ পরানো দরকার। মনে রাখা উচিত যে মুখোশগুলো একবারের বেশি ব্যবহার করা উচিত নয়, এবং প্রতি ৬-৮ ঘন্টায় বদলানো উচিত। ব্যবহৃত মুখোশ হয় পুড়িয়ে আর নয়তো মাটির নিচে পুঁতে ফেলতে হবে। এটা সম্ভব না হলে, কাপড়ের তৈরি মুখোশ মুখে দিলেও হবে, যেটা একাধিকবার ব্যবহার করা যায়। দেখাশুনা করার লোক যদি বাড়ির বাইরে যায় তাহলে কাপড়ের তৈরি মুখোশ পরে থাকা উচিত। তবে রুগীর পক্ষে বাড়ির বাইরে না বেরোনোই শ্রেয়, এবং সুস্থ হওয়ার পর ১৪ দিন কোয়ারেন্টাইনে থাকা উচিত। (http://psa.gov.in/sites/default/files/pdf/PSAManualonMasks_PIB_FINALpdf.pdf)



অসুস্থ থাকাকালীন (এবং রোগের লক্ষণ চলে যাবার ১৪ দিন পর্যন্ত) বাড়িতে অতিথি আপ্যায়ন না করলেই ভালো। রুগীর ব্যবহৃত বিভিন্ন



জিনিস, অথবা তার ব্যবহৃত কাপড় থেকে যাতে কারোর ভাইরাস সংক্রমণ না হয় তার প্রতি পরিবারের সবাইকে লক্ষ রাখা উচিত। রুগীর সংগে এক বিছানায় না শোয়া এবং তার ব্যবহৃত জিনিসপত্র যেমন, টুথব্রাশ, বিছানা চাদর, বাসনপত্র, ইত্যাদি যেন অন্যরা ব্যবহার না করে।

সম্ভব হলে রুগীর জন্য আলাদা বাথরুম-শৌচাগার নির্দিষ্ট করে দেওয়া উচিত। সেই শৌচাগার অন্যেরা ব্যবহার করলে রুগীর সংস্পর্শে আসা জিনিসপত্র যেন জীবাণুনাশক দ্রব্য দিয়ে পরিষ্কার করা হয়। পাশ্চাত্য ধরনের শৌচাগারে, কমোডের ঢাকনা বন্ধ করে ক্লাশ করা দরকার এবং কমোডে বসার জায়গা মুছে রাখা দরকার। ভারতীয় ধরনের শৌচাগারে রুগীর হাত লাগতে পারে এমন সব জিনিস (মগ, জলের কল ইত্যাদি) ধুয়ে মুছে রাখতে হবে। একটি মগে সাবান জল এবং স্পঞ্জ/কাপড় রেখে দিলে রুগী (এবং তাকে যে দেখাশুনা করছে) সহজেই তার হাত দেওয়া জিনিসগুলো ধুয়ে মুছে রাখতে পারবে।



রুগীর হাত লেগেছে বাড়ির এমন অন্য জিনিসপত্র (যেমন, বিছানা, টেবিল ইত্যাদি) এবং শৌচাগার প্রতিদিন সাবান জল/ ১% সোডিয়াম হাইপোক্লোরাইট দ্রবণ (বাড়িতে ব্যবহৃত ব্লিচ ১:১০) দিয়ে পরিষ্কার করুন। রুগীর ব্যবহৃত জামাকাপড় এবং বিছানা চাদর আলাদা করে সাধারণ ডিটারজেন্ট দিয়ে ধুয়ে নিন।

সাবধানতার জন্য জিনিসপত্র ধোয়ামোছার সময় বা ব্যবহৃত বিছানা চাদর সরানোর সময় রুগীকে যে দেখাশুনা করছে তার হাতে ডিসপোজেবল গ্লাভস পরে থাকা উচিত, অথবা তার আগে এবং পরে ভালো করে হাত ধুয়ে নেওয়া উচিত। রুগীর স্মার্ট ফোন বা আঙুলে ছোঁয়া সেইরকম কোনো যন্ত্র যদি অন্য কেউ ব্যবহার করেন, তাহলে তার আগে অ্যালকোহল দিয়ে ধুয়ে নিন। পরিবারের কেউ যেন রুগীকে সরাসরি স্পর্শ না করে। যদি এমন অবস্থা হয় যে রুগীকে হাতে ধরে সরাতে হচ্ছে, তাহলে যে তাকে দেখাশুনা করছে সে যেন এই কাজটি করার আগে এবং পরে ভালো করে সাবান দিয়ে নিজেকে পরিষ্কার করে নেয়। যদিও পোষা জন্তুর ভাইরাস সংক্রমণ হতে পারে কি না এই নিয়ে সন্দেহ রয়েছে, তবু রুগীর পক্ষে বাড়ির পোষা জন্তুর থেকে দূরে থাকা শ্রেয় যাতে জন্তুটির লোম/ছকে ভাইরাস না লেগে থাকে যার থেকে বাড়ির অন্যান্যদের সংক্রমণ হতে পারে।



বাড়ির অন্যান্য সদস্যদের বাড়ির বাইরে না গিয়ে যতটুকু সম্ভব কোয়ারেন্টাইন মেনে চলা উচিত (<https://www.mohfw.gov.in/pdf/Guidelinesforhomequarantine.pdf>)। গত ১৪ দিনের মধ্যে রুগীর সংস্পর্শে এসেছে এমন লোকজনদেরও জানিয়ে রাখা উচিত যাতে তারা নিজেদের কোয়ারেন্টাইন করে রাখতে পারে।

এ ছাড়া তাদের সংগে সহজেই ফোনে যোগাযোগ রাখা যেতে পারে অথবা ২ মিটার দূরত্ব বজায় রেখে দেখা করা যেতে পারে। রুগী এবং তাকে যে দেখাশুনা করছে তাদের যেন যথেষ্ট পরিমাণে পরিষ্কার খাবার এবং জলের ব্যবস্থা থাকে, এবং তারা যাতে সুস্থ, সুখী পরিবেশে থাকে, সেই দিকে পরিবারের অন্যদের লক্ষ রাখা উচিত।

বৈজ্ঞানিক তথ্যগুলির সত্যতা যাচাই করার যথাসাধ্য চেষ্টা করা হয়েছে; ভুলত্রুটির সন্ধান পেলে অনুগ্রহ করে নিম্নলিখিত ঠিকানায় জানান: indscicov@gmail.com.