

বাধ্যতামূলক হোম কোয়ারেন্টাইনের অধীন ব্যক্তির জন্য সংক্রমণ নিয়ন্ত্রণ পরামর্শ

ক. কোয়ারেন্টাইনের সময় সম্পূর্ণ পৃথক স্থানে/অবস্থায় থাকুন।

খ. পরিবারের অন্যান্য সদস্যের সাথে ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শ থেকে বিরত থাকুন।

গ. পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সাথে ব্যক্তিগত জিনিস এবং খাবার ভাগ করে খাবেন না।

ঘ. যদি অন্য লোকের সাথে বসবাস করেন তবে উভয়ই আবদ্ধ হন এবং পরিবারের সদস্যদের কোয়ারেন্টাইনের সময় সার্জিক্যাল মাস্ক ব্যবহার করতে হবে।

ঙ. সংক্রমণের ঝুঁকি হ্রাস করার জন্য কোয়ারেন্টাইন স্থানে কোন ব্যক্তির (উদাহরণস্বরূপ: বন্ধু বা আত্মীয়স্বজন একসাথে না) প্রবেশ করা উচিত নয়।

চ. ঘন ঘন হাত ধোঁতকরণ এবং কাশির ভদ্রতা খেয়াল রাখা

ছ. যতদূর সম্ভব একটি ভাল বায়ুচলাচল আছে এমন একক ঘরে থাকুন। বাড়ির সদস্যদের আলাদা আলাদা ঘরে থাকতে হবে

জ. জানালা খোলা রেখে নিশ্চিত করুন যে শেয়ার করা জায়গাগুলোতে পর্যাপ্ত পরিমাণ বায়ু চলাচল করছে

ঝ. প্রতিদিন ৯৯ এর সাথে ১ পাতলা ঘরোয়া ব্লিচ দ্রবণ (৯৯০ মিলি পানির সাথে ৫.২৫% সোডিয়াম হাইপোক্লোরাইট যুক্ত ১০ মিলি মিশ্রিত ব্লিচ মিশিয়ে) দিয়ে ঘরোয়া পরিবেশকে পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করুন, ১৫-৩০মিনিটের জন্য ছেড়ে দিন এবং তারপরে পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। ধাতব পৃষ্ঠের জন্য ৭০% অ্যালকোহল দ্বারা জীবাণুমুক্ত করুন।

ঞ. বাসার কোথাও যদি সর্দি, বমি বা মলমূত্র দ্বারা দূষিত হয় তবে দৃশ্যমান ময়লা পরিষ্কার করতে ময়লা শোষণকারী ডিসপোজেবল তোয়ালে ব্যবহার করুন। তারপরে জীবাণুনাশক দিয়ে সেই জায়গা এবং পার্শ্ববর্তী জায়গাও জীবাণুমুক্ত করুন। ধাতববিহীন জিনিসের জন্য ৪৯ এ ১ হিসেবে পাতলা ঘরোয়া ব্লিচ (৫.২৫% হাইপোক্লোরাইট দ্রবণযুক্ত ঘরের ব্লিচের সাথে ১০ মিলি মিশ্রণটিতে ৪৯০ মিলি পানির সাথে) দিয়ে ১৫-৩০ মিনিটের জন্য ছেড়ে দিন এবং তারপর পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। ধাতব পৃষ্ঠের জন্য ৭০% অ্যালকোহল দ্বারা জীবাণুমুক্ত করুন।

ট. যতটা সম্ভব আপনার একার ব্যবহারের জন্য টয়লেট নির্ধারণ করুন। যদি এটি সম্ভব না হয় তবে প্রতিবার ব্যবহারের পরে টয়লেট পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করতে হবে। মলত্যাগের পরে ৪৯ এ ১ অনুসারে পাতলা ঘরোয়া ব্লিচ দিয়ে টয়লেট পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করুন। মুখ ধুয়ে বা দাঁত ব্রাশ করার পরে বা থুতু বা লালা দ্বারা দূষিত হলে ৪৯ এর মধ্যে ১ অনুসারে মিশ্রিত ব্লিচ দিয়ে ওয়াশিং বেসিনটি পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করুন।

১. টয়লেটের সঠিক ব্যবহার

(i) যতটা সম্ভব আপনার জন্য আলাদা টয়লেট নির্ধারণ করুন।

(ii) জীবাণু সংক্রামন রোধে টয়লেটে ফ্ল্যাশ করার আগে ঢাকনা নামিয়ে রাখুন।

(iii) সবসময় টয়লেট ব্যবহারের পর আপনার হাত তরল সাবান ও পানি দিয়ে ধুয়ে নিন।

ঠ. পরিবেশগত স্বাস্থ্যবিধি নিশ্চিত করতে নিকালী পাইপগুলোতে (ইউ-ট্র্যাপস) যথাযথভাবে এবং নিয়মিতভাবে (সপ্তাহে প্রায় একবার) প্রায় অর্ধ লিটার পানি ঢালতে হবে।

ড. যদি পরিবারের কোন সদস্য বা বন্ধুবান্ধব বর্জ্য নিষ্পত্তি করতে সহায়তা করতে না পারে তবে আপনার ময়লা সঠিকভাবে মুড়িয়ে সরকারী কর্মীদের দ্বারা ঘরে ঘরে সংগ্রহে দিয়ে দিন।

ঢ. আপনি যদি জ্বর এবং তীব্র শ্বাস প্রশ্বাসের লক্ষণগুলো দেখা যায় বা অস্বাস্থ্য বোধ করেন তবে নিশ্চিত করুন যে আপনার মুখোশটি সঠিকভাবে পরা হয়েছে কি না; পরবর্তী ব্যবস্থাপনার জন্য পাবলিক হাসপাতালে পরামর্শ ও ব্যবস্থা করার জন্য সঙ্গে সঙ্গে ডিএইচ হটলাইনে কল করুন।

ণ. যদি পরিবারের কোন সদস্যের জ্বর বা শ্বাসকষ্টের লক্ষণ গুলো দেখা যায় তবে তার একটি সার্জিক্যাল মাস্ক পরতে হবে এবং অবিলম্বে চিকিৎসা সহায়তা নেওয়া উচিত।