

StayHomeSafe স্কিম

যোগ্যতা

প্রিভেনশন অ্যান্ড কন্ট্রোল অফ ডিজিজ রেগুলেশন (ক্যাপ. 599A) এর অধীনে, স্বাস্থ্য বিভাগ একটি বাধ্যতামূলক কোয়ারেন্টাইন আদেশ জারি করবে

- COVID-19 কেসে ঘনিষ্ঠ পরিচিতি এবং ব্যক্তিদের 14 দিনের কোয়ারেন্টাইনে থাকতে হবে, তারপরে 7 দিনের স্ব-পর্যবেক্ষণের সময়কাল অনুসরণ করতে হবে এবং
- COVID-19 কেসে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগকারীদের (দ্বিতীয় স্তর) ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ এবং ব্যক্তিদের 4 দিনের কোয়ারেন্টাইনে থাকতে হবে

এই শর্তে যে ব্যক্তি হোম কোয়ারেন্টাইনের জন্য উপযুক্ত বলে বিবেচিত হয়। হোম কোয়ারেন্টাইনে থাকা যাবে কিনা সেই নীতিগুলি-

- শুধুমাত্র উপযুক্ত আবাসস্থলে বসবাসকারী ব্যক্তিদের বিবেচনা করা হবে। উদাহরণস্বরূপ, ট্রান্সমিশন আছে বলে সন্দেহ করা আবাসস্থল, আলাদা ওয়াশরুম/রান্নাঘর ছাড়া থাকার জায়গা, উপবিভক্ত ইউনিট বা খুব ছোট এলাকা উপযুক্ত নয় বলে বিবেচিত হয়।
- আরেকটি অত্যধিক নীতি হল যে শুধুমাত্র যাদের একই রকম ঝুঁকির স্তর রয়েছে তাদের একটি বস্তুগত সময়ে একই অবস্থানে সীমাবদ্ধ করা উচিত।
- স্ব-যত্ন ক্ষমতা, অন্যদের যত্নের প্রয়োজন আছে কিনা, গর্ভাবস্থার অবস্থা, সহ-অসুস্থতা ইত্যাদি সহ স্বতন্ত্র যোগাযোগের শারীরিক অবস্থা।

তদন্ত হটলাইন

গুরুত্বপূর্ণ যোগাযোগের তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে

https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/Important_Contact_Information.pdf এ যান

সচরাচর জিজ্ঞাস্য

গৃহবন্দিদের জন্য

1. হোম কোয়ারেন্টাইনের সময় কি করা উচিত?

- অনুগ্রহ করে প্রতিদিন দুবার আপনার শরীরের তাপমাত্রা পরিমাপ করুন এবং আপনার স্বাস্থ্যের অবস্থা নিরীক্ষণ করুন।
- এদিকে, কোয়ারেন্টাইনের নির্দিষ্ট দিনে আপনাকে নিজেই দ্রুত অ্যান্টিজেন টেস্ট (RAT) করতে হবে। পরীক্ষার ফলাফল রেকর্ড করতে পরীক্ষার সাথে সাথে একটি ছবি তুলুন। 14 দিনের হোম কোয়ারেন্টাইনের কম ব্যক্তিদের জন্য, আপনাকে 12 তারিখে একটি COVID-19 নিউক্লিক অ্যাসিড পরীক্ষা করার জন্য একটি কমিউনিটি টেস্টিং সেন্টারে (CTC) উপস্থিত থাকতে হবে। দয়া করে CTC-তে 12 তম দিনের পরীক্ষার ফলাফল সম্বলিত এসএমএস বিজ্ঞপ্তিগুলি রাখুন।

- অনুগ্রহ করে আপনার স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণ তথ্য এবং পরীক্ষার ফলাফল "হোম কোয়ারেন্টাইনের জন্য মেডিকেল নজরদারি ফর্ম" এ রেকর্ড করুন। সেন্টার ফর হেল্থ প্রোটেকশনের কর্মীরা অনুরোধ করলে অনুগ্রহ করে পরীক্ষার ফলাফল এবং যথাযথভাবে পূরণ করা মেডিকেল সার্ভিলেন্স ফর্মটি পরিদর্শনের জন্য রাখুন।

2. হোম কোয়ারেন্টাইনের সময় আমি অসুস্থ বোধ করলে আমার কী করা উচিত?

- হোম কোয়ারেন্টাইনের অধীনে থাকা ব্যক্তিদের প্রতিদিন দু বার শরীরের তাপমাত্রা পরিমাপ করা উচিত এবং স্বাস্থ্যের অবস্থা পর্যবেক্ষণ করা উচিত। আপনার যদি 38 ডিগ্রি সেলসিয়াসের উপরে বা তার বেশি জ্বর হয় বা শ্বাসকষ্ট, বুক ধড়ফড় বা বুক ব্যথা সহ অন্যান্য গুরুতর উপসর্গগুলি দেখা দেয় তবে আপনি COVID-19 সংক্রামিত হতে পারেন। আপনার স্বাস্থ্যের অবস্থা মূল্যায়ন এবং আরও হাসপাতালে ভর্তির ব্যবস্থার জন্য রিপোর্ট করতে অনুগ্রহ করে "StayHomeSafe" স্কিম হটলাইনে যোগাযোগ করুন। জরুরী ক্ষেত্রে, 999 কল করুন।
- এছাড়াও, যদি RAT ফলাফল ইতিবাচক হয়, তাহলে সম্ভবত আপনি COVID-19-এ আক্রান্ত হয়েছেন। ফলাফল রিপোর্ট করার জন্য আপনাকে "StayHomeSafe" স্কিম হটলাইনে যোগাযোগ করতে হবে। আপনাকে হাসপাতালে ভর্তির জন্য আরও ব্যবস্থা করা হতে পারে।

3. হোম কোয়ারেন্টাইনের অধীনে থাকা ব্যক্তির কীভাবে দৈনন্দিন প্রয়োজনীয় জিনিসপত্রের ব্যবস্থা করেন?

- হোম কোয়ারেন্টাইনের অধীনে থাকা ব্যক্তিদের প্রাথমিক দৈনন্দিন প্রয়োজনীয়তা এবং/অথবা খাবারের জন্য তাদের নিজস্ব ব্যবস্থা করতে হবে, যেমন বন্ধু বা আত্মীয়রা কোয়ারেন্টাইনের অধীনে নয় বা অনলাইনে / টেলিফোনের মাধ্যমে অর্ডার করা। আপনি যদি দৈনন্দিন প্রয়োজনীয় জিনিসপত্রের ব্যবস্থা করতে না পারেন তাহলে আপনি "StayHomeSafe" স্কিম হটলাইনে কল করতে পারেন।

4. ডেলিভারি আইটেম (যেমন খাবার এবং অনলাইন কেনাকাটা পণ্য) গ্রহণের জন্য গুরুত্বপূর্ণ সতর্কতা কী?

- হোম কোয়ারেন্টাইনের অধীনে থাকা ব্যক্তিদের কন্ট্যাক্টলেস পেমেন্ট পদ্ধতি ব্যবহার করার পরামর্শ দেওয়া হয়। এই আইটেমগুলি সরবরাহকারী ব্যক্তিদের তাদের দরজায় রেখে দেওয়া উচিত (যেমন দরজার বাইরে একটি চেয়ার) এবং তাদের সংক্রমণের ঝুঁকি কমাতে বাড়িতে প্রবেশ করতে দেওয়া হবে না। হোম কোয়ারেন্টাইনের অধীনে থাকা ব্যক্তিদের সাথে মুখোমুখি যোগাযোগ এড়ানো উচিত।

5. হোম কোয়ারেন্টাইনের অধীনে থাকা ব্যক্তির কি স্বাভাবিকভাবে আবর্জনা ফেলতে পারে? গৃহস্থালির আবর্জনা নিষ্পত্তি করার জন্য কোন পয়েন্ট নোট করতে হবে?
- একই ফ্লোরে নির্ধারিত রিফিউজ কালেকশন পয়েন্টে আবর্জনা ফেলার জন্য আপনাকে সংক্ষিপ্তভাবে আপনার বাড়ি ছেড়ে যাওয়ার অনুমতি দেওয়া হয়েছে যদি আপনার একই দিনের RAT ফলাফল নেতিবাচক থাকে এবং পুরো প্রক্রিয়া চলাকালীন আপনাকে একটি ভালভাবে লাগানো সার্জিক্যাল মাস্ক পরতে হবে।
 - আপনার বাড়ি ছাড়ার আগে, আপনার উচিত সঠিকভাবে আবর্জনা মুড়ে ফেলা, হাতের স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন করা এবং আপনার বাড়ি থেকে বের হওয়ার সাথে সাথে দরজা বন্ধ করা উচিত। আপনার যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার বাড়িতে ফিরে আসা উচিত এবং অবিলম্বে হাতের স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন করা উচিত।
 - অসুবিধার ক্ষেত্রে, অনুগ্রহ করে "StayHomeSafe" স্কিম হটলাইনে কল করুন।
6. আমার ইলেকট্রনিক রিস্টব্যান্ড এবং " StayHomeSafe " মোবাইল অ্যাপে সাহায্যের প্রয়োজন হলে কি কোনো সহায়তা দেওয়া আছে? আমি কার সাথে যোগাযোগ করতে পারি?
- ইলেকট্রনিক রিস্টব্যান্ড এবং " StayHomeSafe " মোবাইল অ্যাপ সম্পর্কিত অনুসন্ধানের জন্য, অনুগ্রহ করে গভর্নমেন্ট চিফ ইনফরমেশন অফিসার (OGCIO) হটলাইন 5394 3150 অফিসে যোগাযোগ করুন, ইমেল পাঠান shs@ogcio.gov.hk অথবা আপনার নাম ও যোগাযোগ নম্বর পাঠান 5394 3388 নম্বরে SMS বার্তার মাধ্যমে অথবা WhatsApp হেবলাইন 9617 1823 ব্যবহার করুন।
7. হোম কোয়ারেন্টাইনে থাকা ব্যক্তিদের সংক্রমণ নিয়ন্ত্রণের পরামর্শ কী?
- অন্য কোন ব্যক্তি (দের) কোয়ারেন্টাইনের জায়গায় প্রবেশ করা উচিত নয় (যেমন বন্ধু বা আত্মীয়রা একসাথে থাকেন না)
 - সম্পূর্ণ কোয়ারেন্টাইন সময়কালে কোয়ারেন্টাইনের জায়গায় থাকুন, আবর্জনা অপসারণ, সোয়াব নেওয়ার জন্য কমিউনিটি টেস্টিং সেন্টারে যাওয়া বা স্বাস্থ্য বিভাগ (DH) দ্বারা সম্মত অন্য কোনো কার্যক্রমের জন্য ছাড়া।
 - উপরে উল্লিখিত কার্যক্রম ব্যতীত কোয়ারেন্টাইনের সময় ফ্ল্যাটের দরজা বন্ধ রাখুন।
 - ঘন ঘন হাতের পরিচ্ছন্নতা পালন করুন এবং কাশির পদ্ধতি পর্যবেক্ষণ করুন
 - যতদূর সম্ভব জানালা খোলা রেখে জায়গাটিতে ভালোভাবে বায়ুচলাচল রাখুন
 - প্রতিদিন 99 টি পাতলা ঘরোয়া ব্লিচের মধ্যে 1টি দিয়ে ঘরের পরিবেশ পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করুন (990 মিলি জলের সাথে 5.25% সোডিয়াম হাইপোক্লোরাইট যুক্ত 10 মিলি ব্লিচ মেশানো), 15 থেকে 30 মিনিটের জন্য রেখে দিন এবং তারপরে জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। ধাতব পৃষ্ঠের জন্য, 70% অ্যালকোহল দিয়ে জীবাণুমুক্ত করুন

- যদি স্থানগুলি শ্বাসযন্ত্রের নিঃসরণ, বমি বা মলমূত্র দ্বারা দূষিত হয়, তাহলে দৃশ্যমান বস্তু পরিষ্কার করার জন্য দৃঢ়ভাবে শোষক ডিসপোজেবল তোয়ালে ব্যবহার করুন। তারপর জীবাণুনাশক দিয়ে পৃষ্ঠ এবং প্রতিবেশী এলাকা জীবাণুমুক্ত করুন। অ-ধাতব পৃষ্ঠের জন্য, 49টি পাতলা গৃহস্থালী ব্লিচের মধ্যে 1টি দিয়ে জীবাণুমুক্ত করুন (490 মিলি জলের সাথে 5.25% হাইপোক্লোরাইট দ্রবণযুক্ত 10 মিলি গৃহস্থালী ব্লিচের মিশ্রণ), 15 থেকে 30 মিনিটের জন্য রেখে দিন, এবং তারপর জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। ধাতব পৃষ্ঠের জন্য, 70% অ্যালকোহল দিয়ে জীবাণুমুক্ত করুন
- ফ্লাশ করার আগে টয়লেটের ঢাকনা নিচে রাখুন
- টয়লেট করার পর সাবান ও জল দিয়ে হাত ধুয়ে নিন
- প্রতি ফ্লোর ড্রেন আউটলেটে প্রতি সপ্তাহে একবার প্রায় আধা লিটার জল ঢালুন
- যে পরিবারের সদস্যদের শ্বাসকণ্টের উপসর্গ দেখা দেয়, তাকে একটি ভালোভাবে লাগানো সার্জিক্যাল মাস্ক পরতে হবে এবং যত তাড়াতাড়ি সম্ভব একটি ডেডিকেটেড হটলাইনের মাধ্যমে হোম অ্যাফেয়ার্স ডিপার্টমেন্টকে (এইচএডি) অবহিত করতে হবে।
- যখনই ডেলিভারি পাওয়ার জন্য দরজা খোলে বা একই দিনে নেতিবাচক দ্রুত অ্যান্টিজেন টেস্ট (RAT) এর পর আবর্জনা ফেলার জন্য ফ্ল্যাট ছেড়ে যান তখনই ভালোভাবে একটি সার্জিক্যাল মাস্ক পরুন।