UK Health Security Agency

কোভিড-19 সহ শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণের উপসর্গ রয়েছে এমন লোকজন

যখন আমরা কোভিড-19 নিয়ে নিরাপদে বাঁচতে শিখছি, তখন কোভিড-19 এ আক্রান্ত হওয়ার এবং অন্যদের মধ্যে তা ছড়িয়ে দেওয়ার ঝুঁকি কমাতে সহায়তা করার জন্য আমরা সকলেই কিছু না কিছু পদক্ষেপ নিতে পারি। এই পদক্ষেপগুলো অন্যান্য শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণগুলোর ছড়িয়ে পড়াকে কমাতেও সহায়তা করবে। কোভিড-19 এবং ফ্লুয়ের মতো অন্যান্য শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণ সহজেই ছড়িয়ে পড়তে পারে এবং কিছু লোকের মধ্যে গুরুতর অসুস্থতার সৃষ্টি করতে পারে।

কোভিড-19 এর কারণে হওয়া গুরুতর অসুস্থতাকে প্রতিরোধ করায় টিকাদান খুবই কার্যকরী, তবে যদিও আপনি টিকা নিয়ে থাকেন তারপরেও আপনি কোভিড-19 অথবা অন্যান্য শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণে আক্রান্ত হতে পারেন এবং অন্যান্য লোকজনের মধ্যে তা ছড়িয়ে দিতে পারেন।

এই নির্দেশনাটি কার জন্য

বেশিরভাগ লোকজনেরই এখন আর বিনামূল্যের কোভিড-19 পরীক্ষা করানোয় অ্যাক্সেস নেই। এই নির্দেশনায় 2 টি অংশে রয়েছে:

1. যদি আপনি কোভিড-19 সহ, যেকোনো শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণের উপসর্গগুলোর কারণে অসুস্থ বোধ করেন, এবং আপনি কোভিড-19 এর পরীক্ষা করিয়ে না থাকেন তাহলে অন্যান্য লোকজনকে রক্ষা করার জন্য আপনি যে সকল পদক্ষেপ নিতে পারেন।
2. যে সকল লোকজন কোভিড-19 পরীক্ষা করিয়েছেন এবং পরীক্ষার ইতিবাচক ফলাফল পেয়েছেন তাদের জন্য পরামর্শ।

সেই সব লোকজনদের জন্য আলাদা নির্দেশনা রয়েছে যাদেরকে এনএইচএস থেকে জানানো হয়েছে যে তারা গুরুতরভাবে অসুস্থ হওয়ার সর্বোচ্চ ঝুঁকিতে রয়েছেন এবং যারা নতুন কোভিড-19 চিকি�সার জন্য যোগ্য হতে পারেন।

স্বাস্থ্য এবং সোশ্যাল কেয়ার পরিবেশে কাজ করছেন এমন ব্যক্তিদের জন্য অতিরিক্ত নির্দেশনা রয়েছে।

কোভিড-19 সহ, যেকোনো শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণের উপসর্গগুলোর কারণে গুরুতর অসুস্থ হওয়ার উচ্চ ঝুঁকিতে থাকা লোকজন

কোভিড-19 সহ, যেকোনো শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণের উপসর্গগুলোর কারণে গুরুতর অসুস্থ হওয়ার উচ্চ ঝুঁকিতে থাকা লোকজনের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- বয়স্ক লোকজন
- যারা গর্ভবতী
- যারা টিকা নেননি
- যেকোনো বয়সের লোকজন যাদের শরীরের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থার অর্থ হল তারা গুরুতর অসুস্থ হওয়ার উচ্চ ঝুঁকিতে রয়েছেন
- যেকোনো বয়সের লোকজন যাদের নির্দিষ্ট দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সমস্যা রয়েছে

বেশিরভাগ শিশু এবং কিশোরদের জন্য কোভিড-19 এবং অন্যান্য শ্বাসযন্ত্রের সংক্রমণ থেকে গুরুতরভাবে অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকি খুব কম।

2 বছরের কম বয়সী কিছু শিশু, বিশেষ করে যাদের হার্টের সমস্যা আছে অথবা সময়ের আগেই জন্মগ্রহণ করেছে, এর পাশাপাশি খুব অল্পবয়সী নবজাতকরা, রেসপিরেটরি সিনসাইশিয়াল ভাইরাস (RSV) এর কারণে হাসপাতালে ভর্তি হওয়ার ঝুঁকিতে বেশি থাকে।

আপনি সবসময় জানতে পারবেন না যে আপনি আপনার বাড়ির বাইরের এমন কারো সংস্পর্শে এসেছেন কিনা যার গুরুতরভাবে অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকি বেশি। তারা অপরিচিত হতে পারেন (যেমন, পাবলিক ট্রান্সপোর্টে আপনি যেইসব লোকজনের পাশে বসেন) অথবা যাদের সাথে আপনার নিয়মিত যোগাযোগ থাকতে পারে (যেমন, বন্ধু এবং কর্মক্ষেত্রের সহকর্মী)। এর অর্থ হল সংক্রমণের বিস্তার কমাতে এবং অন্যদের নিরাপদ রাখতে সাহায্য করতে এই নির্দেশিকাতে দেওয়া পরামর্শ মেনে চলা গুরুত্বপূর্ণ।

কোভিড-19 সহ, শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণের উপসর্গসমূহ

শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণ লোকজনদের মধ্যে সহজেই ছড়িয়ে পড়তে পারে। উপসর্গগুলো সম্পর্কে সচেতন হওয়া গুরুত্বপূর্ণ যাতে আপনি অন্যান্য লোকজনদের মধ্যে আপনার সংক্রমণ ছড়ানোর ঝুঁকি কমানোর জন্য পদক্ষেপ নিতে পারেন।

কোভিড-19 এবং অন্যান্য শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণের উপসর্গগুলো অনেকটা একই রকম। শুধুমাত্র উপসর্গের উপর ভিত্তি করে আপনার কোভিড-19, ফ্লু অথবা অন্যান্য শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণ আছে কিনা তা বলা সম্ভব নয়। কোভিড-19 এবং অন্যান্য শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণে আক্রান্ত বেশিরভাগ লোকের তুলনামূলকভাবে হালকা অসুস্থতা থাকবে, বিশেষ করে যদি তাদের টিকা দেওয়া হয়ে থাকে।

আপনার মধ্যে যদি কোভিড-19 এর মতন একটি শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণের উপসর্গগুলো থাকে,, এবং আপনার তাপমাত্রা উচ্চ হয় অথবা আপনি কাজে যাওয়ার অথবা স্বাভাবিক কাজকর্ম করার মতো যথেষ্ট ভাল বোধ না করেন, সেক্ষেত্রে আপনাকে বাড়িতে থাকার চেষ্টা করার এবং অন্যান্য লোকজনদের সাথে যোগাযোগ এড়ানোর পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে।

কোভিড-19, ফ্লু এবং সাধারণ শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণের উপসর্গগুলোর মধ্যে রয়েছে:

- একটানা কাশি
- উচ্চ তাপমাত্রা, জ্বর অথবা ঠাণ্ডা বোধ করা
- আপনার স্বাদ বা গন্ধের স্বাভাবিক অনুভূতি লোপ পাওয়া বা পরিবর্তিত হওয়া
- শ্বাসপ্রশ্বাসে অসুবিধা
- ব্যাখ্যাতীত ক্লান্তি, শক্তির অভাব
- মাংস পেশীতে ব্যথা করা অথবা ব্যায়ামের কারণে নয় এমন ব্যথা
- খেতে ইচ্ছে না করা অথবা ক্ষুধা না লাগা
- মাথাব্যথা যা অস্বাভাবিক অথবা স্বাভাবিকের চেয়ে দীর্ঘস্থায়ী
- গলা ব্যথা, নাক বন্ধ থাকা অথবা সর্দি লাগা
- ডায়রিয়া, অসুস্থ বোধ করা অথবা অসুস্থ হওয়া

আপনি যদি এই উপসর্গগুলো থাকা সহ অসুস্থ বোধ করেন তবে আপনাকে প্রচুর বিশ্রাম নিতে হবে এবং হাইড্রেটেড থাকার জন্য পানি পান করতে হবে। আপনি আপনার উপসর্গগুলিতে সাহায্য করার জন্য প্যারাসিটামলের মতো ওষুধ ব্যবহার করতে পারেন। ভাইরাল শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণের জন্য অ্যান্টিবায়োটিক দেওয়ার সুপারিশ করা হয় না কারণ এগুলো আপনার উপসর্গগুলোর উপশম করবে না অথবা আপনার আরোগ্য লাভের গতিকে বাড়িয়ে দেবে না।

কিছু কিছু ক্ষেত্রে, অন্যান্য উপসর্গগুলো সেরে যাওয়ার পরেও আপনার কাশি থাকতে পারে অথবা ক্লান্ত বোধ হতে পারে, কিন্তু এর মানে এই নয় যে আপনি এখনও সংক্রামক।

এনএইচএস ওয়েবসাইটে আপনি এই উপসর্গগুলো সম্পর্কে তথ্য পেতে পারেন।

আপনি যদি আপনার উপসর্গগুলি নিয়ে উদ্বিগ্ন হন, বা সেগুলি আরও খারাপ হয়, তাহলে NHS 111-এর সাথে যোগাযোগ করে চিকি�সার পরামর্শ নিন। জরুরি অবস্থার জন্য 999 ডায়াল করুন।

যদি আপনার মধ্যে কোভিড-19 সহ, শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণের উপসর্গগুলো থেকে থাকে এবং কোভিড-19 পরীক্ষা না করিয়ে থাকেন তাহলে কী করবেন

বাড়িতে থাকার চেষ্টা করুন এবং অন্য লোকেদের সাথে যোগাযোগ এড়িয়ে চলুন

যদি আপনার মধ্যে যদি কোভিড-19 এর মতন শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণের উপসর্গগুলো থাকে,, এবং আপনার উচ্চ তাপমাত্রা থাকে অথবা আপনি কাজে যাবার অথবা স্বাভাবিক কাজকর্ম করার মতো যথেষ্ট সুস্থ বোধ না করেন, তবে বাড়িতে থাকার এবং অন্যান্য লোকজনদের সংস্পর্শ এড়ানোর চেষ্টা করুন, যতক্ষণ না আপনার আর উচ্চ তাপমাত্রা থাকছে না (যদি আপনার থেকে থাকে) অথবা যতক্ষণ পর্যন্ত না আপনি আর অসুস্থ বোধ করছেন না।

আপনি জানেন এমন কারোর নিবিড় সংস্পর্শে আসা এড়ানোটা বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ যদি তারা কোভিড-19 এবং অন্যান্য শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণে আক্রান্ত হয় তাহলে তাদের গুরুতর অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকি বেশি থাকে, বিশেষ করে যাদের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থার অর্থ হল টিকা দেওয়া সত্ত্বেও, তারা গুরুতর অসুস্থতার ঝুঁকিতে বেশি থাকেন ।

যদি পারেন বাড়িতে থেকে কাজ করার চেষ্টা করুন। আপনি যদি বাড়ি থেকে কাজ করতে না পারেন, তবে আপনার জন্য উপলব্ধ বিকল্পগুলো সম্পর্কে আপনার নিয়োগকর্তার সাথে কথা বলুন।

যদি আপনাকে সশরীরে মেডিকেল অথবা ডেন্টাল অ্যাপয়েন্টমেন্টে যেতে বলা হয়, তাহলে আপনার হেলথকেয়ার প্রোভাইডারের সাথে যোগাযোগ করুন এবং তাদেরকে আপনার উপসর্গগুলো সম্পর্কে জানান।

আপনি আপনার বন্ধুবান্ধব, পরিবারের সদস্য বা প্রতিবেশীকে আপনার জন্য খাবার-দাবার এবং অন্যান্য প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র পেতে সাহায্য চাইতে পারেন।

যদি বাড়ি থেকে আপনাকে বের হতে হয়

যদি আপনার মধ্যে শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণের উপসর্গগুলো থাকা সত্ত্বেও আপনাকে বাড়ি ছেড়ে যেতে হয়, এবং আপনার তাপমাত্রা উচ্চ হয় অথবা আপনি অসুস্থ বোধ করেন, সেক্ষেত্রে আপনি জানেন এমন কারো নিবিড় সংস্পর্শে আসা এড়িয়ে চলুন যদি তাদের গুরুতর অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকি বেশি থাকে, বিশেষ করে যাদের

শরীরের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থার অর্থ হল টিকা দেওয়া সত্ত্বেও, তারা গুরুতর অসুস্থতার ঝুঁকিতে বেশি থাকেন।

নিম্নলিখিত পদক্ষেপগুলো আপনার সংক্রমণ অন্যদের মধ্যে ছড়িয়ে দেওয়ার সুযোগকে কমিয়ে দেয়:

- একাধিক স্তর দিয়ে তৈরি ফেস কভারিং অথবা সার্জিক্যাল ফেস মাস্ক পরা যেটি ভালোভাবে ফিট করে
- জনাকীর্ণ স্থান এড়িয়ে চলা যেমন গণ পরিবহন, বড় ধরনের সামাজিক জমায়েত, অথবা যেকোনো জায়গা যেটি আবদ্ধ অথবা যেটির বায়ু চলাচল ব্যবস্থা খারাপ
- বাইরে এমন জায়গায় কোনো ব্যায়াম করা যেখানে আপনি অন্য লোকজনের ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসবেন না
- কাশি বা হাঁচি দেবার সময় আপনার মুখ এবং নাক ঢেকে রাখুন; কাশি, হাঁচি দেওয়া, আপনার নাক ঝাড়ার পরে এবং খাবার খাওয়া ও খাবার-দাবার নাড়াচাড়া করার পূর্বে 20 সেকেন্ড ধরে সাবান এবং জল দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন অথবা হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন; আপনার মুখ স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন

আপনার পরিবারে সংক্রমণ ছড়ানোর ঝুঁকি হ্রাস করুন

যখন আপনি অসুস্থ থাকেন তখন আপনার পরিবারের অন্যান্যদের মধ্যে আপনার সংক্রমণ ছড়িয়ে দেওয়ার উচ্চ ঝুঁকি থাকে। বিস্তার রোধ করতে সহায়তা করতে আপনি করতে পারেন এমন সহজ কাজগুলোহচ্ছে:

- আপনি যাদের সাথে বসবাস করেন তাদের কাছ থেকে আপনার দূরত্ব বজায় রাখার চেষ্টা করুন
- শেয়ার করতে হয় এমন স্থানগুলোতে একাধিক স্তর দিয়ে তৈরি ফেস কভারিং অথবা সার্জিক্যাল ফেস মাস্ক পরুন যেটি ভালোভাবে ফিট করে, বিশেষ করে যাদের শরীরের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থার অর্থ হল টিকা দেওয়া সত্ত্বেও, তারা গুরুতর অসুস্থতার ঝুঁকিতে বেশি থাকেন
- আপনি যে কক্ষে ছিলেন সেগুলির জানালা খুলে রেখে এবং আপনি রুম থেকে বের হওয়ার পর অন্তত 10 মিনিটের জন্য খোলা রেখে বায়ু চলাচল করতে দিন
- ঘন ঘন আপনার হাত ধোবেন এবং কাশি অথবা হাঁচি দেওয়ার সময় আপনার মুখ এবং নাক ঢেকে রাখুন
- দরজার হ্যান্ডল এবং রিমোট কন্ট্রোলের মতন ঘন-ঘন স্পর্শ করা পৃষ্ঠতলগুলোকে এবং রান্নাঘর আর বাথরুমের মতন শেয়ার করা জায়গাগুলোকে নিয়মিতভাবে বার বার করে পরিষ্কার করুন।
- যেকোনো কারো আপনার বাসায় আসার দরকার হলে তাদেরকে আপনার উপসর্গগুলোর ব্যাপারে জানান, যাতে তারা নিজেদের রক্ষা করার জন্য সাবধান হতে পারেন যেমন এমন ফেস কভারিং অথবা সার্জিক্যাল ফেস মাস্ক পরা যেটি ভালোভাবে ফিট করে, তাদের সাথে দূরত্ব বজায় রাখা যদি তারা পারেন, এবং তাদের হাত নিয়মিতভাবে ধুয়ে ফেলা

জার্মডিফেন্স (GermDefence) হল একটি ওয়েবসাইট যা কোভিড-19 এবং অন্যান্য ভাইরাসের হাত থেকে আপনাকে এবং আপনার পরিবারকে সুরক্ষিত রাখার সহজ উপায়গুলি চিহ্নিত করতে সাহায্য করতে পারে। যে সকল লোকজন GermDefence ব্যবহার করেন তাদের ফ্লুতে এবং অন্যান্য সংক্রমণে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকে এবং তাদের বাড়িতে ছড়িয়ে দেওয়ার সম্ভাবনা কম থাকে।

কোভিড-19 সহ, শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণ নিয়ে নিরাপদে জীবনযাপন করে নিজেকে এবং অন্যান্যদের রক্ষা করার জন্য আরো নির্দেশনা রয়েছে।

শিশু এবং কিশোর-কিশোরী (18 বছর অথবা তার চেয়ে কম বয়সী) যাদের মধ্যে কোভিড-19 সহ, শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণের উপসর্গগুলো রয়েছে

শিশু এবং কিশোর-কিশোরীদের মধ্যে শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণ হওয়া সাধারণ, বিশেষ করে শীতের মাসগুলোতে। সাধারণ ঠাণ্ডা লাগা, কোভিড-19 এবং RSV সহ, বিভিন্ন শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণের কারণে উপসর্গগুলো দেখা দিতে পারে।

বেশিরভাগ শিশু এবং কিশোর-কিশোরীদের জন্য, এই অসুস্থতাগুলো গুরুতর হবে না, এবং তারা বিশ্রাম নিয়ে এবং প্রচুর পরিমাণে তরল পান করার পরে শীঘ্রই সেরে উঠবে।

শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণের কারণে খুব কম শিশু এবং কিশোর-কিশোরীরা গুরুতরভাবে অসুস্থ হয়ে পড়ে। এটি দীর্ঘমেয়াদী শারীরিক অসুস্থতা রয়েছে এমন শিশু এবং কিশোর-কিশোরীদের জন্যও সত্য। 2 বছরের কম বয়সী কিছু শিশু, বিশেষ করে যারা সময়ের আগেই জন্মগ্রহণ করেছে অথবা যাদের হৃদরোগের সমস্যা আছে, তারা RSV এর কারণে গুরুতরভাবে অসুস্থ হতে পারে।

শিশু এবং কিশোর-কিশোরীদের স্বাস্থ্য এবং তাদের ভবিষ্যতের জন্য শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে যোগদান করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

উপসর্গগুলো রয়েছে এমন শিশু এবং কিশোর-কিশোরীরা কখন বাড়িতে থাকবে এবং কখন তারা শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে ফিরতে পারবে

শিশু এবং কিশোর-কিশোরীদের হালকা উপসর্গ যেমন নাক দিয়ে পানি পড়া, গলা ব্যথা করা অথবা সামান্য কাশি থাকা, অন্যথায় যারা ভালো আছে, তারা তাদের শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে যোগদান করা অব্যাহত রাখতে পারবে।

শিশু এবং কিশোর-কিশোরীরা যারা অসুস্থ এবং যদের উচ্চ তাপমাত্রা রয়েছে তাদের বাড়িতে থাকতে হবে এবং অন্য লোকজনদের সংস্পর্শে আসা এড়িয়ে চলতে হবে, যেখানে তারা তা করতে পারবে। তারা আবার স্কুল, কলেজ অথবা চাইল্ড কেয়ারে ফিরে যেতে পারবে এবং স্বাভাবিক ক্রিয়াকলাপ আবার শুরু করতে পারবে যখন তাদের আর উচ্চ তাপমাত্রা থাকবে না এবং তারা উপস্থিত থাকার মতো যথেষ্ট ভালো থাকে।

শ্বাসকষ্টের উপসর্গগুলো রয়েছে এমন সকল শিশু এবং কিশোর-কিশোরীদের কাশি এবং/অথবা হাঁচি দেওয়ার সময় তাদের মুখ এবং নাক ডিসপোজেবল টিস্যু দিয়ে ঢেকে রাখতে এবং টিস্যু ব্যবহার অথবা ফেলে দেবার পরে তাদের হাত ধোয়ার জন্য উৎসাহিত করতে হবে।

আপনার সন্তান অসুস্থ হলে কখন সাহায্য চাইতে হবে তা জানাটা কঠিন হতে পারে। যদি আপনি আপনার সন্তানকে নিয়ে চিন্তিত হন, বিশেষ করে যদি তাদের বয়স 2 বছরের কম হয়, সেক্ষেত্রে আপনাকে চিকিৎসা সহায়তা নিতে হবে।

আপনার কোভিড -19 এর পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ হলে কী করবেন

বাড়িতে থাকার চেষ্টা করুন এবং অন্য লোকেদের সাথে যোগাযোগ এড়িয়ে চলুন

যদি আপনার কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হয়, সেক্ষেত্রে আপনার মধ্যে কোনো উপসর্গ না থাকলেও আপনার কোভিড-19 হওয়ার সম্ভাবনা খুব বেশি। আপনার মধ্যে কোনো উপসর্গ না থাকলেও আপনি অন্যান্যদের মধ্যে সংক্রমণ ছড়াতে পারেন।

কোভিড-19-এ আক্রান্ত অনেক লোক 5 দিন পরে আর অন্যদের কাছে সংক্রামক হবে না। যদি আপনার কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হয়, সেক্ষেত্রে তাহলে আপনার পরীক্ষা করানোর পর থেকে 5 দিন পর্যন্ত বাড়িতে থাকার চেষ্টা করুন এবং অন্যান্য লোকজনদের সংস্পর্শে আসা এড়িয়ে চলুন। 18 বছর অথবা তার চেয়ে কম বয়সী শিশু এবং কিশোর-কিশোরীদের জন্য ভিন্ন পরামর্শ রয়েছে।

এই সময়ের মধ্যে অন্যান্যদের মধ্যে কোভিড-19 এর সংক্রমণের ঝুঁকি কমাতে আপনি কিছু কিছু পদক্ষেপ নিতে পারেন।

যদি পারেন বাড়িতে থেকে কাজ করার চেষ্টা করুন। আপনি যদি বাড়ি থেকে কাজ করতে না পারেন, তবে আপনার জন্য উপলব্ধ বিকল্পগুলো সম্পর্কে আপনার নিয়োগকর্তার সাথে কথা বলুন।

যদি আপনাকে সশরীরে মেডিকেল অথবা ডেন্টাল অ্যাপয়েন্টমেন্টে যেতে বলা হয়, তাহলে আপনার হেলথকেয়ার প্রোভাইডারের সাথে যোগাযোগ করুন এবং তাদেরকে আপনার পরীক্ষার ইতিবাচক ফলাফল সম্পর্কে জানান।

আপনি আপনার বন্ধুবান্ধব, পরিবারের সদস্য বা প্রতিবেশীকে আপনার জন্য খাবার-দাবার এবং অন্যান্য প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র পেতে সাহায্য চাইতে পারেন।

এই সময়কালের শেষে, যদি আপনার উচ্চ তাপমাত্রা থাকে অথবা অসুস্থ বোধ করেন, তাহলে এই পরামর্শটি মেনে চলার চেষ্টা করুন যতক্ষণ না আপনি স্বাভাবিক ক্রিয়াকলাপ পুনরায় শুরু করার মতো যথেষ্ট সুস্থ বোধ করেন এবং আপনার আর উচ্চ তাপমাত্রা না থাকে, যদি আপনার থেকে থাকে।

যদিও অনেক লোক 5 দিন পরে অন্যান্যদের জন্য আর সংক্রামক হবেন না, আবার কিছু কিছু লোক তাদের সংক্রমণের শুরু হওয়া থেকে 10 দিন পর্যন্ত অন্যান্যদের সংক্রামক হতে পারেন। আপনার পরীক্ষা করানোর পর থেকে 10 দিনের জন্য এমন লোকজনদের সাথে দেখা করা এড়িয়ে চলতে হবে, যাদের কোভিড-19 এর কারণে গুরুতরভাবে অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকি বেশি, বিশেষ করে যাদের শরীরের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থার অর্থ হল টিকা দেওয়া সত্ত্বেও, তারা কোভিড-19 এ গুরুতর অসুস্থতার ঝুঁকিতে বেশি থাকেন।

যদি বাড়ি থেকে আপনাকে বের হতে হয়

আপনার পরীক্ষার ইতিবাচক ফলাফলের 5 দিনের মধ্যে যদি আপনি আপনার বাড়ি থেকে বের হন সেক্ষেত্রে নিম্নলিখিত পদক্ষেপগুলো অন্যান্যদের মধ্যে কোভিড-19 ছড়ানোর সম্ভাবনাকে কমিয়ে দেবে:

- একাধিক স্তর দিয়ে তৈরি ফেস কভারিং অথবা সার্জিক্যাল ফেস মাস্ক পরুন যেটি ভালোভাবে ফিট করে
- জনাকীর্ণ স্থান এড়িয়ে চলুন যেমন গণ পরিবহন, বড় ধরনের সামাজিক জমায়েত, অথবা যেকোনো জায়গা যেটি আবদ্ধ অথবা যেটির বায়ু চলাচল ব্যবস্থা খারাপ
- বাইরে এমন জায়গায় কোনো ব্যায়াম করুন যেখানে আপনি অন্য লোকজনের ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসবেন না
- কাশি বা হাঁচি দেবার সময় আপনার মুখ এবং নাক ঢেকে রাখুন; কাশি, হাঁচি দেওয়া, আপনার নাক ঝাড়ার পরে এবং খাবার খাওয়া ও খাবার-দাবার নাড়াচাড়া করার পূর্বে 20 সেকেন্ড ধরে সাবান এবং জল দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন অথবা হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন; আপনার মুখ স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন

আপনার পরিবারে সংক্রমণ ছড়ানোর ঝুঁকি হ্রাস করুন

যখন আপনি সংক্রামক থাকেন তখন আপনার পরিবারের অন্যান্যদের মধ্যে আপনার সংক্রমণ ছড়িয়ে দেওয়ার উচ্চ ঝুঁকি থাকে। বিস্তার রোধ করতে সহায়তা করতে আপনি করতে পারেন এমন সহজ কাজগুলোহচ্ছে:

- আপনি যাদের সাথে বসবাস করেন তাদের কাছ থেকে আপনার দূরত্ব বজায় রাখার চেষ্টা করুন
- শেয়ার করতে হয় এমন স্থানগুলোতে একাধিক স্তর দিয়ে তৈরি ফেস কভারিং অথবা সার্জিক্যাল ফেস মাস্ক পরুন যেটি ভালোভাবে ফিট করে, বিশেষ করে যাদের শরীরের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থার অর্থ হল টিকা দেওয়া সত্ত্বেও, তারা গুরুতর অসুস্থতার ঝুঁকিতে বেশি থাকেন
- আপনি যে কক্ষে ছিলেন সেগুলির জানালা খুলে রেখে এবং আপনি রুম থেকে বের হওয়ার পর অন্তত 10 মিনিটের জন্য খোলা রেখে বায়ু চলাচল করতে দিন
- ঘন ঘন আপনার হাত ধোবেন এবং কাশি অথবা হাঁচি দেওয়ার সময় আপনার মুখ এবং নাক ঢেকে রাখুন

- দরজার হ্যান্ডেল এবং রিমোট কন্ট্রোলের মতন ঘন-ঘন স্পর্শ করা পৃষ্ঠতলগুলোকে এবং রান্নাঘর আর বাথরুমের মতন শেয়ার করা জায়গাগুলোকে নিয়মিতভাবে বার বার করে পরিষ্কার করুন
- যেকোনো কারো আপনার বাসায় আসার দরকার হলে তাদেরকে আপনার ইতিবাচক পরীক্ষার ফলাফলের ব্যাপারে জানান, যাতে তারা নিজেদের রক্ষা করার জন্য সাবধান হতে পারেন যেমন এমন ফেস কভারিং অথবা সার্জিক্যাল ফেস মাস্ক পরা যেটি ভালোভাবে ফিট করে, তাদের সাথে দূরত্ব বজায় রাখা যদি তারা পারেন, এবং তাদের হাত নিয়মিতভাবে ধুয়ে ফেলা

জার্মডিফেন্স (GermDefence) হল একটি ওয়েবসাইট যা কোভিড-19 এবং অন্যান্য ভাইরাসের হাত থেকে আপনাকে এবং আপনার পরিবারকে সুরক্ষিত রাখার সহজ উপায়গুলি চিহ্নিত করতে সাহায্য করতে পারে। যে সকল লোকজন GermDefence ব্যবহার করেন তাদের ফ্লুতে এবং অন্যান্য সংক্রমণে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকে এবং তাদের বাড়িতে ছড়িয়ে দেওয়ার সম্ভাবনা কম থাকে।

আপনি যদি এমন কোনো ব্যক্তির ক্লোজ কন্টাক্ট হন যার কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক পাওয়া হয়েছে তাহলে আপনি কী করবেন

লোকজন যারা কোভিড-19 এ আক্রান্ত কারো সাথে একই পরিবারে বসবাস করেন যারা সংক্রমিত হওয়ার সর্বোচ্চ ঝুঁকিতে রয়েছেন কারণ তাদের দীর্ঘস্থায়ী ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ থাকার সম্ভাবনা সবচেয়ে বেশি। লোকজন যারা কোভিড-19 এ আক্রান্ত এমন কারো বাড়িতে রাত্রিযাপন করেছেন যখন তারা সংক্রামক ছিলেন তারাও উচ্চ ঝুঁকিতে রয়েছেন।

আপনি যদি একটি পরিবারে থাকেন অথবা রাত্রি যাপন করেন যেখানে কারো কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক এসেছে সেক্ষেত্রে আপনার সংক্রমণ হতে 10 দিন পর্যন্ত সময় লাগতে পারে। আপনার কোনো উপসর্গ না থাকলেও, অন্যদের মধ্যে কোভিড-19 ছড়িয়ে দেওয়া সম্ভব।

আপনি নিম্নলিখিত পদক্ষেপগুলো গ্রহণ করে অন্য লোকজনদের ঝুঁকি কমাতে পারেন:

- আপনার পরিচিত যেকোনো কারো সাথে যোগাযোগ করা এড়িয়ে চলুন যারা গুরুতরভাবে অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকিতে রয়েছেন যদি তারা কোভিড-19 এ আক্রান্ত হন, বিশেষ করে যাদের শরীরের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থার অর্থ হল টিকা দেওয়া সত্ত্বেও, তারা কোভিড-19 এ গুরুতর অসুস্থতার ঝুঁকিতে বেশি থাকেন
- আপনার পরিবারের লোকজনের বাইরে অন্য কারোও নিবিড় সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন, বিশেষ করে জনাকীর্ণ, আবদ্ধ অথবা বাজেভাবে বায়ু চলাচল করে এমন স্থানে
- আপনার যদি অন্য লোকেদের সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগের প্রয়োজন হয়, অথবা আপনি কোনও জনাকীর্ণ জায়গায় থাকেন তবে একাধিক স্তর দিয়ে তৈরি একটি উপযুক্ত ফেস কভারিং বা একটি সার্জিক্যাল ফেস মাস্ক পরুন
- সারাদিন নিয়মিতভাবে সাবান ও পানি দিয়ে নিজের হাত ধোন অথবা হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন

যদি আপনার মধ্যে শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণের উপসর্গগুলো দেখা দেয় তবে বাড়িতে থাকার চেষ্টা করুন এবং অন্য লোকদের সংস্পর্শে আসা এড়িয়ে চলুন এবং উপসর্গ রয়েছে এমন লোকজনদের জন্য দেওয়া নির্দেশনা মেনে চলুন।

আপনি যদি কোভিড-19 এ আক্রান্ত কারো কন্ট্যাক্ট হন কিন্তু তাদের সাথে বাস না করেন অথবা তাদের বাড়িতে অবস্থান না করেন, সেক্ষেত্রে আপনি সংক্রমিত হওয়ার কম ঝুঁকিতে রয়েছেন। কোভিড-19 সহ, শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণ নিয়ে নিরাপদে জীবনযাপন করে নিজেকে এবং অন্যান্যদের রক্ষা করার জন্য আরো নির্দেশনা রয়েছে।

শিশু এবং কিশোর-কিশোরী যারা 18 বছর অথবা তার চেয়ে কম বয়সী যাদের পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক এসেছে

এটি সুপারিশ করা হয় না যে শিশু এবং কিশোর-কিশোরীদের কোভিড-19 এর জন্য পরীক্ষা করানো হোক যদি না একজন হেলথ পেশাদার দ্বারা নির্দেশিত হয়।

যদি শিশু এবং কিশোর-কিশোরীদের কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হয়, সেক্ষেত্রে তাহলে তারা পরীক্ষা করানোর পর থেকে 3 দিন পর্যন্ত বাড়িতে থাকার চেষ্টা করবে, যদি পারে এবং অন্যান্য লোকজনদের সংস্পর্শে আসা এড়িয়ে চলবে। 3 দিন পর, যদি তারা ভাল বোধ করে এবং উচ্চ তাপমাত্রা না থাকে, সেক্ষেত্রে অন্যান্যদের মধ্যে সংক্রমণ ছড়িয়ে পড়ার ঝুঁকি অনেক কম। এর কারণ হল শিশু এবং কিশোর-কিশোরীদের প্রাপ্তবয়স্কদের তুলনায় কম সময়ের জন্য অন্যান্য লোকজনদের জন্য সংক্রামক হওয়ার প্রবণতা রয়েছে।

শিশু এবং কিশোর-কিশোরীরা যারা সাধারণত স্কুল, কলেজ অথবা চাইল্ড কেয়ারে যায় এবং এমন কারো সাথে বসবাস করে যাদের কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হয়েছে তাদেরকে স্বাভাবিকভাবে উপস্থিত থাকতে হবে।

যদি আপনার কোভিড-19 থেকে থাকে (ইনফোগ্রাফিক টেক্সট বিকল্প) তাহলে আপনি যাদের সাথে বসবাস করেন তাদের মধ্যে সংক্রমণের বিস্তার হওয়াকে কিভাবে কমানো যায়

যদি আপনার কোভিড-19 থেকে থাকে, তবে আপনার পরিবারের অন্যান্যদের আপনার কাছ থেকে এটিতে আক্রান্ত হওয়ার একটি উচ্চ ঝুঁকি রয়েছে। আপনার পরিবারে সংক্রমণের বিস্তার কমাতে আপনি যা যা করতে পারেন।

1. অন্যদের সাথে ঘনিষ্ঠ সান্নিধ্যে আসা সীমিত করুন। কম্যুনাল এলাকায় যতটা সম্ভব কম সময় ব্যয় করুন।
2. নিয়মিতভাবে ঘন ঘন স্পর্শ করা পৃষ্ঠতলগুলো এবং রান্নাঘর ও বাথরুমের মতো শেয়ার করা জায়গাগুলোকে পরিষ্কার করুন।
3. নিয়মিতভাবে সাবান এবং পানি ব্যবহার করে আপনার হাত ধুয়ে নিন, বিশেষ করে কাশি এবং হাঁচি দেবার পরে।
4. আপনি যাদের সাথে বসবাস করেন তাদের কাছ থেকে যতটা সম্ভব সহায়তা নিন। অপ্রয়োজনীয় সংস্পর্শ এড়াতে পরিষ্কার করা এবং নিরাপদে খাবার আনার জন্য সহায়তা চান।
5. শেয়ার করতে হয় এমন জায়গায় সময় কাটানোর প্রয়োজন হলে ফেস কভারিং ব্যবহার করুন।
6. রুমে ভালো বায়ুচলাচলের ব্যবস্থা রাখুন।
7. ডিসপোজেবল টিস্যুতে কাশি এবং হাঁচি দিন এবং সরাসরি বিনের মধ্যে ফেলুন।