



দাদা-দাদি/নানা-নানি, বাবা-মা এবং সন্তানেরা এক সঙ্গে বসবাস করছেন এমন পরিবারগুলোতে যেখানে কেউ বর্ধিত ঝুঁকির মধ্যে রয়েছেন অথবা কারো সম্ভাব্য বা নিশ্চিতভাবে করোনা ভাইরাসের (কোভিড-১৯) সংক্রমণ হয়েছে তাদের জন্য দিক নির্দেশনা

৩১ জুলাই ২০২০ তারিখে আপডেট করা হয়েছে

এটি জাতীয় নির্দেশনা। যদি আপনার অঞ্চলে স্থানীয় সীমাবদ্ধতা বসানো হয় তাহলে অনুগ্রহ করে gov.uk-তে [স্থানীয় লকডাউন সম্পর্কিত তথ্য](#) দেখুন।

উপসর্গ

করোনা ভাইরাস (কোভিড-১৯) এর সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ লক্ষণসমূহ হলো সাম্প্রতিক সময়ে নিম্নলিখিত বিষয়গুলির যে কোনোটির সূত্রপাত হওয়া:

- নতুনভাবে হওয়া একটানা কাশি
- তীব্র জ্বর
- আপনার স্বাদ বা গন্ধের স্বাভাবিক অনুভূতি লোপ পাওয়া বা পরিবর্তিত হওয়া (অ্যানোসমিয়া)

বেশিরভাগ মানুষের ক্ষেত্রে, কোভিড-১৯ হালকা অসুস্থতার মত হবে। তবে উপরের লক্ষণগুলোর কোনোটি যদি আপনার মধ্যে থেকে থাকে, তবে আপনাকে অবশ্যই ঘরে থাকতে হবে এবং আপনার কোভিড-১৯ আছে কিনা দেখতে [একটি টেস্টের ব্যবস্থা করতে হবে](#)।

কোভিড-১৯এর একটি সম্ভাব্য বা নিশ্চিত কেস বলতে আমরা কী বুঝি?

একটি সম্ভাব্য কেস হলো কোভিড-১৯ এর উপসর্গ রয়েছে এবং বর্তমানে পরীক্ষার ফলাফলের জন্য অপেক্ষা করছেন এমন একজন ব্যক্তি।

একটি নিশ্চিত কেস হল এমন একজন ব্যক্তি যার কোভিড-১৯ পরীক্ষাটি ইতিবাচক হয়েছে।

এই নির্দেশনাটি কার জন্য

এই নির্দেশনাটি যাদের উদ্দেশ্যে দেওয়া হয়েছে:

- দাদা-দাদি/নানা-নানি, বাবা-মা এবং সন্তানেরা একসঙ্গে বসবাস করছেন এমন পরিবারগুলোর জন্য যেখানে পরিবারের একজন সদস্য ৭০ বা তার বেশি বয়সী, অর্থাৎ তারা করোনা ভাইরাসের কারণে গুরুতর অসুস্থ হয়ে পড়ার সর্বোচ্চ ঝুঁকিতে রয়েছেন।
- ৭০ বা তার বেশি বয়সের, সেই সঙ্গে নিম্নলিখিত অন্তর্নিহিত স্বাস্থ্যসমস্যা (অর্থাৎ, প্রাপ্ত বয়স্ক অবস্থায় প্রতি বছর চিকিৎসাগত কারণে ফ্লু জ্যাব (ইনফ্লুয়েঞ্জার ভ্যাকসিন) নিতে বলা হয়েছে এমন কোন ব্যক্তি) সম্বলিত ৭০ বছরের কম বয়সী ব্যক্তিসহ ক্লিনিক্যালি দুর্বল ব্যক্তি:
 - দুরারোগ্য (দীর্ঘকালীন) শ্বাসতন্ত্রের রোগ, যেমন হাঁপানি বা অ্যাজমা, ক্রনিক অবস্ট্রাকটিভ পালমোনারি ডিজিজ (সিওপিডি), এমফিসেমা বা ব্রংকাইটিস
 - দুরারোগ্য হৃদরোগ, যেমন হার্ট ফেইলিওর
 - দুরারোগ্য কিডনির রোগ
 - দুরারোগ্য যকৃত রোগ, যেমন হেপাটাইটিস
 - দুরারোগ্য স্নায়বিক সমস্যা, যেমন পারকিনসন'স ডিজিজ, মোটর নিউরন ডিজিজ, মাল্টিপল স্কেলেরোসিস (এমএস) অথবা সেরিঅ্যাল প্যালসি
 - ডায়াবেটিস
 - আপনার স্নিহাসংক্রান্ত সমস্যা - উদাহরণস্বরূপ, সিকল সেল রোগ বা যদি আপনার স্নিহা ফেলে দেওয়া হয়ে থাকে
 - এইচআইভি এবং এইডসের এর মতো রোগের, বা স্টেরয়েড ট্যাবলেট বা কেমোথেরাপির মতো ওষুধের কারণে হওয়া দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা
 - মাত্রাতিরিক্ত ওজন (বডি মাস ইনডেক্স (বিএমআই) ৪০ বা তার বেশি) হওয়া
 - গর্ভবতী মহিলা

গুরুতর অন্তর্নিহিত স্বাস্থ্য সমস্যা সহ আরো এক শ্রেণীর লোক রয়েছেন যারা ক্লিনিক্যালি অত্যন্ত দুর্বল, যার অর্থ হলো তারা করোনা ভাইরাসের কারণে গুরুতর অসুস্থ হয়ে পড়ার অত্যন্ত উচ্চমাত্রার ঝুঁকিতে রয়েছেন। তাদের, তাদের পরিবার এবং কেয়ারারদের উচিত সুরক্ষা ব্যবস্থার নির্দেশনা অনুসরণ করা।

আমাদের যদি মনে হয় যে আমাদের মধ্যে কোভিড-১৯ এর উপসর্গ রয়েছে, তাহলে আমার পরিবারের কি টেস্ট করা হবে?

কোভিড-১৯-এর উপসর্গ আছে - উচ্চ তাপমাত্রা, নতুন এবং একটানা কাশি অথবা স্বাদ বোধ বা ঘ্রাণশক্তি (অ্যানোসমিয়া) লোপ বা পরিবর্তিত হওয়া - এমন যে কোনও ব্যক্তিকে তার উপসর্গগুলো যতটাই হালকা হোক না কেন তা নির্বিশেষে তাদের উপসর্গগুলো শুরু হওয়ার দিন থেকে অন্তত ১০ দিনের জন্য সেলফ-আইসোলেন্ট করতে হবে এবং পরীক্ষা করানোর ব্যবস্থা করতে হবে। যদি আপনি উপসর্গ অনুভব করছেন না কিন্তু আপনার কোভিড-১৯ পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক ছিল তাহলেও কিন্তু আপনাকে পরীক্ষা নেওয়ার দিন থেকে অন্তত ১০ দিনের জন্য সেলফ-আইসোলেন্ট করতে হবে। যদি আইসোলেশনের মেয়াদ চলাকালীন সময়ে আপনার উপসর্গ দেখা দেয় তাহলে আপনাকে উপসর্গগুলো দেখা দেওয়ার দিন থেকে আবার ১০ দিনের জন্য আইসোলেশনের মেয়াদ শুরু করতে হবে।

কোভিড-১৯-এর উপসর্গ আছে এমন যে কোনও ব্যক্তির অবিলম্বে সেলফ-আইসোলেন্ট করা উচিত এবং পরীক্ষা করানোর ব্যবস্থা করা উচিত যাতে দেখা যেতে পারে যে আপনার কোভিড-১৯ আছে কিনা।

।

আপনার যদি লক্ষণ দেখা দেয় তাহলে আপনি হয়তো গত ৪৮ ঘন্টায় আপনার ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে ছিলো এমন ব্যক্তিদের সতর্ক করতে চাইতে পারেন এটি জানাতে যে আপনার কোভিড-১৯ থাকতে পারে কিন্তু টেস্টের ফলাফলের জন্য অপেক্ষা করছেন। এই পর্যায়ে, সেই ব্যক্তিদের সেলফ-আইসোলেশনে থাকতে হবে না। আপনি যাদের সাথে যোগাযোগে ছিলেন তাদেরকে সতর্ক করার অর্থ হলো তারা যাতে সামাজিক দূরত্ব চর্চায় এবং ভালোভাবে হাত ও শ্বাসতন্ত্রের পরিষ্কৃত্যতা রক্ষার ক্ষেত্রে অতিরিক্ত যত্নবান হতে পারে। তাদের হওয়ার সম্ভাবনা আছে এমন যেকোন লক্ষণসমূহের জন্যও তারা আরো সতর্ক হতে পারেন।

যেসব ব্যক্তিদের টেস্টের ফলাফল পজিটিভ হবে তারা একটি টেক্সট, ইমেইল অথবা ফোন কল পাবেন, যেখানে তাদেরকে একটি গোপনীয় অ্যাকাউন্ট তৈরি করার জন্য এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস ওয়েবসাইটে লগ ইন করতে বলা হবে যেখানে তারা সাম্প্রতিক সময়ে যাদের সাথে ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে ছিলেন তাদের বিবরণ রেকর্ড করতে পারবেন। আপনার যদি ওয়েবের অ্যাক্সেস না থাকে তাহলে এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস সার্ভিসে কর্মরত একজন কন্টাক্ট ট্রেসার আপনাকে ফোন করবেন। আপনার দেওয়া তথ্যগুলো কঠোর গোপনীয়তার সাথে সামলানো হবে এবং এগুলি এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস সার্ভিসকে সেই ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগ করতে এবং তাদের সেলফ-আইসোলেশনে যাওয়া উচিত কিনা সে বিষয়ে পরামর্শ প্রদান করতে সক্ষম করবে। এটি কোভিড-১৯ এর বিস্তার রোধে সহযোগিতা করবে। যোগাযোগকৃত ব্যক্তিদের নিকট আপনার পরিচয় জানানো হবে না, কিন্তু আপনার প্রথম লক্ষণ দেখা দেওয়ার সময় তাদেরকে সতর্ক করার মাধ্যমে, আপনি এটি নিশ্চিত করতে সাহায্য করতে পারেন যে তারা টেস্ট এন্ড ট্রেস সার্ভিসের পক্ষ থেকে যোগাযোগ করার জন্য প্রস্তুত আছে।

কোভিড-১৯ এর কারণে হতে পারে এমন উপসর্গযুক্ত ব্যক্তি এবং তাদের পরিবারকে বাসাতেই থাকতে বলা হচ্ছে।

বাসায় থাকা কেন খুবই গুরুত্বপূর্ণ

কোভিড-১৯ এর কারণে হতে পারে এমন উপসর্গযুক্ত ব্যক্তি এবং তাদের পরিবারের সদস্যদের বাসাতে থাকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। বাসাতে থাকলে তা পরিবার, বন্ধু-বান্ধব, বৃহত্তর কমিউনিটি এবং বিশেষত যারা ক্লিনিক্যালি অত্যন্ত দুর্বল তাদের মধ্যে ভাইরাসের বিস্তার রোধ করতে সাহায্য করবে। ভাইরাসের বিস্তার নিয়ন্ত্রণ করলে তা আমাদেরকে এনএইচএস-কে রক্ষা করতে এবং জীবন বাঁচাতে সহায়তা করবে।

উপসর্গযুক্ত ব্যক্তিদের তাদের লক্ষণগুলো দেখা দিতে শুরু করার পর কমপক্ষে ১০ দিনের জন্য বাসায় থাকা উচিত, যেমনটি নিচে আইসোলেশনের সমাপ্তি অংশে উল্লেখ করা আছে। এটি আপনার কারণে অন্যদের সংক্রমিত হওয়ার ঝুঁকি হ্রাস করবে।

যদি আপনার বা আপনার পরিবারের কারো কোভিড-১৯ এর কারণে হতে পারে এমন উপসর্গগুলো থাকে, তবে ঘরের অন্যান্য সদস্যদের সাথে আপনার যতটা সম্ভব সংস্পর্শ এড়িয়ে চলা উচিত।

আপনার পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের, যাদের কোনও লক্ষণ নেই তারা সহ, সকলেরই বাসাতে থাকা উচিত এবং ১৪ দিনের জন্য বাসা ছেড়ে বের হওয়া উচিত নয়। কাজ, স্কুল বা সার্বজনীন এলাকাতে যাবেন না এবং গণপরিবহন বা ট্যাক্সি ব্যবহার করবেন না। যদি সম্ভব হয়, তাহলে আপনার খাবার বা অন্যান্য জরুরি জিনিসপত্র কিনতেও বাইরে যাওয়া উচিত নয় এবং যে কোনো ব্যায়াম আপনার বাসার ভিতরে করা উচিত। এই ১৪ দিনের সময়কাল শুরু হবে আপনার বাড়ির প্রথম ব্যক্তি অসুস্থ হয়ে পড়ার দিন থেকেই। নিচে সেলফ-আইসোলেশনের সমাপ্তি অংশে আরও তথ্য রয়েছে।

১৪ দিনের মেয়াদের জন্য বাসায় থাকলে পরিবারের দ্বারা কমিউনিটির অন্যান্য লোকদের মাঝে সংক্রমণটি ছড়িয়ে পড়ার সামগ্রিক মাত্রাকে ব্যাপকভাবে হ্রাস করবে।

আপনার যদি নিত্যপ্রয়োজনীয় দ্রব্যাদি কেনা, অন্যান্য কেনাকাটা বা ঔষধ নিয়ে আসা বা কুকুরকে হাঁটতে নিয়ে যাওয়ার জন্য সাহায্যের প্রয়োজন হয়, আপনার বন্ধু-বান্ধব বা পরিবারের সাহায্য চাওয়া উচিত। অন্যথায়, আপনি অনলাইনে আপনার কেনাকাটা এবং ফোনে বা অনলাইনে ঔষধ অর্ডার করতে পারেন। ডেলিভারি ড্রাইভারের আপনার বাসায় প্রবেশ করা উচিত নয় সুতরাং নিশ্চিত করবেন যে আপনি তাদেরকে জিনিসপত্রগুলোকে আপনার দোরগোড়ায় ছেড়ে যেতে বলেন যা আপনি পরে বাসায় নিয়ে আসতে পারেন।

[খাদ্য এবং প্রয়োজনীয় দ্রব্যের সরবরাহ পাওয়া](#) বিষয়ে আরও নির্দেশনা দেওয়া আছে।

আপনার যদি কোভিড-১৯ এর উপসর্গ থাকে এবং আপনার সাথে যদি ৭০ বছর বা তার বেশি বয়সী কোন ব্যক্তি বা ক্লিনিক্যালি দুর্বল কোন ব্যক্তি বাস করে থাকেন

তাহলে আপনার নিম্নলিখিত পদক্ষেপগুলো নেওয়া উচিত:

সম্ভব হলে, আপনার হোম আইসোলেশন পিরিয়ড চলাকালীন, যেই ব্যক্তিটি [ক্লিনিক্যালি দুর্বল](#) বা [ক্লিনিক্যালি অত্যন্ত দুর্বল](#) তাকে আপনার বাড়ি থেকে সরিয়ে বন্ধু-বান্ধব বা পরিবারের সাথে রাখার ব্যবস্থা করুন। আপনি যদি দুর্বল ব্যক্তিটিকে আপনার বাড়ি থেকে সরিয়ে নেওয়ার ব্যবস্থা করতে না পারেন, তাহলে [সুরক্ষা ব্যবস্থার নির্দেশনা](#) অনুসরণ করে, তাদের কাছ থেকে যতটা সম্ভব দূরে থাকুন।

আপনার বাড়ির অন্যান্য সদস্যদের উপসর্গ থাকুক বা না থাকুক, ক্লিনিক্যালি দুর্বল বা ক্লিনিক্যালি অতি দুর্বল ব্যক্তিদেরকে তাদের সঙ্গে সংস্পর্শ কমিয়ে আনার ব্যাপারে সতর্কতা গ্রহণে সহযোগিতা করা উচিত। রান্নাঘর, বাথরুম এবং বসার জায়গার মতো সবার ব্যবহৃত জায়গাগুলোতে তাদের সময় কাটানো কমাতে হবে। সবার ব্যবহৃত জায়গাগুলিতে মুক্তভাবে বায়ু চলাচলের ব্যবস্থা থাকা উচিত।

৭০ বছর বা তার বেশি বয়সী বা ক্লিনিক্যালি দুর্বল ব্যক্তি(দের) থেকে ২ মিটার (৩টি পদক্ষেপ) দূরে থাকার লক্ষ্য গ্রহণ করুন, এবং সম্ভব হলে তাদেরকে আলাদা বিছানায় ঘুমাতে উৎসাহিত করুন। যদি তারা পারেন, তাহলে তাদের বাকি পরিবার থেকে আলাদা একটি বাথরুম ব্যবহার করা উচিত। নিশ্চিত করুন যে স্নান করা বা শাওয়ার নেয়ার পরে গা শুকানোর জন্য এবং হাত-পরিষ্কার রাখার উদ্দেশ্যে, উভয় ক্ষেত্রে তারা আপনার পরিবারের অন্যান্য লোকদের থেকে আলাদা তোয়ালে ব্যবহার করেন।

আপনি যদি ৭০ বছর বা তার বেশি বয়সী বা ক্লিনিক্যালি দুর্বল কোন ব্যক্তির সাথে টয়লেট এবং বাথরুম শেয়ার করে থাকেন, তাহলে প্রতিবার ব্যবহারের পর স্থানগুলো পরিষ্কার করে দেওয়া জরুরী (উদাহরণস্বরূপ, আপনি যেইসব তল স্পর্শ করেছেন সেগুলো মুছে দেওয়া)। আরেকটি পরামর্শ হলো পালক্রমে গোসল করার একটা সময়সূচী তৈরি করা, যেখানে বয়স্ক ব্যক্তিটি আগে সুবিধাসমূহ ব্যবহার করবেন।

আপনি যদি ৭০ বছর বা তার বেশি বয়সী বা ক্লিনিক্যালি দুর্বল কোন ব্যক্তির সাথে রান্নাঘর শেয়ার করে থাকেন, তাহলে তারা উপস্থিত থাকা অবস্থায় তা ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন। যদি তারা পারেন, তাহলে তাদের নিজের খাবার নিজের রুমে নিয়ে গিয়ে খাওয়া উচিত। যদি আপনার কাছে থাকে, তাহলে পরিবার দ্বারা ব্যবহৃত খালাবাসনগুলোকে এবং ছুরি, কাঁটা, চামচগুলো ডিশওয়াশারে ধোবেন এবং শুকোবেন। যদি এটা সম্ভব না হয় তাহলে, আপনার সাধারণ বাসন ধোয়ার লিকুইড এবং গরম জল ব্যবহার করে খালাবাসন ধোবেন এবং সেগুলোকে সম্পূর্ণভাবে শুকোবেন। ৭০ বছর বা তার বেশি বয়সী বা ক্লিনিক্যালি দুর্বল ব্যক্তিটি যদি তার নিজের খালাবাসন এবং ছুরি, কাঁটা, চামচ ব্যবহার করে থাকেন, তাহলে সেগুলো শুকানোর জন্য আলাদা একটি টি-টাওয়েল ব্যবহার করতে ভুলবেন না।

আমরা বুঝতে পারি যে কিছু কিছু লোকদের জন্য নিজেকে বাসার অন্যান্য লোকদের থেকে আলাদা করা কঠিন হবে। এই নির্দেশনাটি অনুসরণ করতে আপনার যথাসাধ্য চেষ্টা করা উচিত এবং আপনার পরিবারের সবার উচিত:

- সাবান এবং পানি দিয়ে ২০ সেকেন্ড ধরে ঘনঘন তাদের হাত ধোয়া অথবা হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করা এবং তাদের মুখ স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকা
- ঘন ঘন স্পর্শ করা হয় এমন তলসমূহ নিয়মিত পরিষ্কার করা
- [সম্ভাব্য কোভিড-১৯ সংক্রামিত পরিবারগুলোর জন্য বাড়িতে থাকার নির্দেশনা](#)-তে ধোয়ামোছা, বর্জ্য অপসারণ, লন্ড্রির ব্যাপারে কী করতে হবে এবং অন্যান্য দরকারি তথ্য সম্পর্কে আরো বিশদ নির্দেশনা রয়েছে

শিশুদের সাথে বাস করা

আমরা অবহিত আছি যে আপনি যদি শিশুদের সাথে বসবাস করেন তাহলে এই সমস্ত ব্যবস্থাগুলো মেনে চলা সম্ভব হবে না, তবে আপনার ক্ষমতার সবটুকু দিয়ে পরামর্শটি অনুসরণ করতে থাকুন।

আমরা এখন পর্যন্ত যা দেখেছি তাতে কোভিড-১৯ আক্রান্ত শিশুরা কম গুরুতরভাবে আক্রান্ত হয় বলে মনে হচ্ছে। তবুও আপনার পরিবারের সকল সদস্য এই নির্দেশনাটি অনুসরণ করছে তা নিশ্চিত করতে আপনার যথাসাধ্য চেষ্টা করা জরুরী।

আপনার বা আপনার পরিবারের কোনো সদস্যের মেডিকেল পরামর্শের প্রয়োজন হলে

যদি আপনার অসুস্থতা বা আপনার পরিবারের যে কোনো সদস্যের অসুস্থতা বেশি খারাপ হতে থাকে তাহলে অবিলম্বে চিকিৎসা সংক্রান্ত পরামর্শ নেওয়ার জন্য যোগাযোগ করুন। যদি এটি জরুরি অবস্থা না হয়, তাহলে [এনএইচএস 111 অনলাইন কোভিড-১৯ সার্ভিস](#) -এর সঙ্গে যোগাযোগ করুন। যদি আপনার কাছে ইন্টারনেট অ্যাক্সেস না থাকে, তাহলে আপনার এনএইচএস 111 -এ কল করা উচিত।

যদি কোন মেডিকেল ইমার্জেন্সি হয় এবং আপনার একটি অ্যাম্বুলেন্স ডাকার প্রয়োজন হয়, তাহলে 999 নম্বরে ডায়াল করুন এবং কল হ্যান্ডলার বা অপারেটরকে জানান যে আপনার বা আপনার আত্মীয়ের কোভিড-১৯ এর উপসর্গ রয়েছে।

আপনি এবং পরিবারটির বাড়িতে থাকাকালীন সমস্ত রুটিন মেডিকেল এবং ডেন্টাল অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলো সাধারণত বাতিল করা উচিত। আপনি যদি উদ্বিগ্ন হন অথবা হোম আইসোলেশনে থাকাকালীন আপনাকে ব্যক্তিগতভাবে উপস্থিত হতে বলা হয়, তবে প্রথমেই তাদের দ্বারা প্রদত্ত নম্বর ব্যবহার করে আপনার মেডিকেল কন্টাক্টের সাথে এটি নিয়ে আলোচনা করুন (উদাহরণস্বরূপ, আপনার জিপি বা ডেন্টিস্ট, স্থানীয় হাসপাতাল বা আউটপেশেন্ট সার্ভিস)।

বাড়িতে থাকাকালীন আপনার সুস্থতার দিকে লক্ষ্য রাখা

আমরা জানি যে কিছু লোকদের জন্য দীর্ঘ মেয়াদে বাসায় থাকা কঠিন, হতাশাজনক হতে পারে ও একাকীত্ব বোধ হতে পারে এবং এও জানি যে আপনি বা আপনার পরিবারের অন্যান্য সদস্যরা হয়তো এখন এমনটিই বোধ করছেন। এটা বিশেষভাবে চ্যালেঞ্জিং হতে পারে যদি আপনার কাছে খুব একটা জায়গা না থাকে বা কোন বাগানে যাওয়ার সুযোগ না থাকে।

আপনার শরীরের সাথে সাথে আপনার মনের যত্ন নেয়ার কথা মনে রাখা এবং প্রয়োজন হলে সহায়তা গ্রহণ করা গুরুত্বপূর্ণ। ফোনে বা সোশ্যাল মিডিয়াতে আপনার পরিবার এবং বন্ধুদের সঙ্গে যোগাযোগ বজায় রাখুন। সহায়তা এবং তথ্যের এমন সকল উৎসও রয়েছে যা উপকারী হতে পারে, যেমন ধরুন [এভরি মাইন্ড ম্যাটার্স ওয়েবসাইট](#)।

বাসায় থাকাকালীন সময়ে আপনি কী কী করতে পারেন চিন্তা করুন। এক সপ্তাহ বা তারও বেশি সময় ধরে ঘরে থাকা লোকেরা রান্না করা, বই পড়া, অনলাইন লার্নিং এবং মুভি দেখার মতো কাজকর্মে নিজেদেরকে ব্যস্ত রেখেছেন। আপনি যদি যথেষ্ট ভাল বোধ করেন, তবে আপনার বাড়ির মধ্যে হালকা ব্যায়াম করতে পারেন।

৭০ বছর বা তার বেশি বয়সী, বা ক্লিনিক্যালি দুর্বল, এবং উপসর্গহীন পারিবারিক সদস্যদের জন্য, পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সংস্পর্শ যথা সম্ভব এড়িয়ে চলা জরুরী [৭০ বছর বা তার বেশি বয়সী বা ক্লিনিক্যালি দুর্বল ব্যক্তিদের বিষয়ে উপরে থাকা নির্দেশনা দেখুন](#)।

তারা যা করছেন তা করা কেন এতটা গুরুত্বপূর্ণ সে কথা নিজেদেরকে মনে করানো অনেক লোকের কাছে উপকারী বলে মনে হয়েছে। আশা করছি, আপনার পরিবারের কেউ সামান্য লক্ষণ

ছাড়া আর কিছুই অনুভব করবেন না, তবে কিছু লোক কোভিড-১৯ দ্বারা গুরুতরভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছেন। ঘরে থাকার মাধ্যমে আপনি আপনার বন্ধু-বান্ধব ও পরিবার এবং আপনার কমিউনিটির অন্যান্য লোকদের সুরক্ষিত রাখতে সহায়তা করছেন, সেই সাথে এনএইচএস-এ যাতে অতিরিক্ত ভিড় না হয়ে যায় তা নিশ্চিত করছেন।

মনে রাখবেন যে আপনার বিশ্বস্ত লোকদের সঙ্গে আপনার উদ্বেগগুলো শেয়ার করাতে কোনো সমস্যা নেই এবং আপনি হয়তো এর মাধ্যমে তাদেরকেও সহায়তা করতে পারেন। অথবা আপনি [এনএইচএস কর্তৃক সুপারিশকৃত হেল্পলাইন](#) ব্যবহার করতে পারেন।

আরো দেখুন [কোভিড-১৯ এর মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার দিকগুলোর বিষয়ে জনসাধারণের জন্য নির্দেশনা](#)।

সেলফ-আইসোলেশনকে আরো সহজ করে তুলতে সাহায্য করবে এমন কিছু জিনিস আপনি করতে পারেন। এতে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- আইসোলেশনের পুরো সময়কালে ঘরে থাকতে পারার জন্য আপনার কী কী প্রয়োজন হবে তা নিয়ে আগে থেকেই পরিকল্পনা করা এবং চিন্তা করা - আপনার বাড়িতে যাদের বয়স ৭০ বা তার বেশি, অথবা ক্লিনিক্যালি দুর্বল তাদের ব্যাপারে বিবেচনা করা এবং পরিকল্পনা করা
- বাড়িতে থাকাকালীন আপনার যে জিনিসগুলোর প্রয়োজন হবে সেগুলো পেতে সহযোগিতার অনুরোধ করার জন্য আপনার চাকরিদাতা, বন্ধু-বান্ধব এবং পরিবারের সাথে কথা বলা
- প্রতিবেশী, স্কুল, চাকরিদাতা, কেমিস্ট, এনএইচএস 111 -এর ফোন নম্বর সহ একটি যোগাযোগ তালিকা তৈরি করা
- এই সময়ের মধ্যে আপনার প্রয়োজন হবে এমন খাবার এবং অন্যান্য দ্রব্যাদি, যেমন ঔষধ কীভাবে আপনি পেতে পারেন সে সম্পর্কে চিন্তাভাবনা এবং পরিকল্পনা করা। সম্ভব হলে অনলাইন শপিং অ্যাকাউন্ট সেট আপ করা
- বন্ধু-বান্ধব বা পরিবারকে আপনার প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র পাঠাতে বলা বা জিনিসপত্র অনলাইনে অর্ডার করা, তবে নিশ্চিত করবেন যে জিনিসপত্রগুলো যাতে আপনার দোরগোড়ায় ছেড়ে যায় যা আপনি পরে বাসায় নিয়ে আসতে পারেন।
- আপনি ফোনে বা সোশ্যাল মিডিয়ার মাধ্যমে বন্ধু-বান্ধব এবং পরিবারের সাথে যোগাযোগ রাখছেন তা নিশ্চিত করা
- বাড়িতে থাকাকালীন আপনি যে কাজগুলো করতে পারেন সেগুলো নিয়ে ভাবা - নিজ নিজ বাসায় যে সকল লোকেরা সফলভাবে এই মেয়াদটি কাটিয়েছেন তারা নানা কাজকর্মের মধ্যে নিজেদেরকে ব্যস্ত রেখেছেন যেমন রান্না করা, বই পড়া, অনলাইন লার্নিং এবং মুভি দেখা।
- পুরো ১৪ দিনের জন্য পরিকল্পনা করা, যেমন মেক-শিফট ক্যালেন্ডারে, যা অনেকেই উপকারী বলে মনে করেন - আপনি কী করবেন উদাহরণস্বরূপ, যদি আপনার পরিবারের কেউ অত্যন্ত খারাপ বোধ করে যেমন শ্বাস নিতে সমস্যা হওয়া, সেটি আগে থেকেই পরিকল্পনা করা আপনার জন্য উপকারী হতে পারে
- মনে রাখা যে আপনি যখন কিছুটা ভাল বোধ করছেন তখন শারীরিক ব্যায়াম আপনার সুস্থতার জন্য উপকারী হতে পারে - আপনাকে ঘরে হালকা ব্যায়াম করতে সহায়তা করতে পারে এমন অনলাইন ক্লাস বা কোর্স খুঁজে দেখুন

সাপোর্ট বাবল সমূহ

আপনি যদি পরিবারের একমাত্র প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তি হন – অন্যভাবে বলতে গেলে, একাকী বসবাসকারী প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিগণ বা শুধুমাত্র নির্ভরশীল শিশুদেরকে নিয়ে বসবাসকারী – তাহলে আপনি এখন অন্য একটি পরিবারের সাথে একটি সাপোর্ট বাবল তৈরি করতে পারেন। সাপোর্ট বাবলে থাকা সকল ব্যক্তি, ২ মিটার দূরত্ব বজায় না রেখেই একে অন্যের বাসায় সময় কাটাতে পারবেন, সারা রাত থাকতেও পারবেন। আপনার একটি সাপোর্ট বাবল শুধুমাত্র অন্য একটি পরিবারের সাথে তৈরি করা উচিত। একবার তৈরি হয়ে গেলে, আপনার সাপোর্ট বাবলের সদস্যদের পরিবর্তন করা উচিত নয়। বাবল তৈরি করা সম্পর্কে আরও তথ্য [আপনার পরিবারের বাইরে লোকজনদের সঙ্গে দেখা করার](#) নির্দেশনা থেকে পাওয়া যেতে পারে।

যদি আপনার সাপোর্ট বাবলের কোন সদস্যের – আপনার নিজের পরিবারের কারো অথবা যাদের সাথে আপনি বাবল তৈরি করেছেন সেই পরিবারের কারো – লক্ষণ দেখা দেয় বা করোনা ভাইরাস টেস্ট পজিটিভ হয়, তাহলে আপনাদের সবাইকে অবশ্যই [পরিবারগুলোর জন্য বাড়িতে থাকার নির্দেশনা](#) অনুসরণ করতে হবে এবং ১৪ দিনের জন্য আইসোলেশনে থাকতে হবে।

মুখের আচ্ছাদন

সঠিকভাবে ব্যবহার করা হলে, মুখের আচ্ছাদন করোনাভাইরাসের (কোভিড-১৯) সংক্রমণ হ্রাস করে অন্যকে রক্ষা করতে সহায়তা করতে পারে।

আপনার যদি সম্ভাব্য বা নিশ্চিত করোনাভাইরাস (কোভিড-১৯) হয়ে থাকে এবং আপনি অন্যদের সাথে বসবাস করেন, তবে পরিবারের অন্য সদস্যদের সংস্পর্শে আসা এড়ানো ছাড়াও বাড়ির শেয়ার করা অংশগুলোতে সময় ব্যয় করার সময় আপনি বাড়ির ভিতরে মুখের আচ্ছাদন যতটা সম্ভব রাখার বিষয়টি বিবেচনা করবেন। উপসর্গগুলো শুরু হওয়ার পরে আপনাকে অবশ্যই কমপক্ষে ১০ দিনের জন্য বাড়িতে থাকতে হবে আর মুখের আচ্ছাদন পরা এটিকে প্রতিস্থাপন করে না।

[মুখের আচ্ছাদন ব্যবহারের উপর আরও নির্দেশনা](#) উপলব্ধ রয়েছে [কিভাবে আপনার নিজের জন্য মুখের আচ্ছাদন তৈরি করার নির্দেশনা](#) তে।

সেলফ-আইসোলেট করছেন এমন সকল লোকজনদের, এবং তাদের পরিবারের সদস্যদের, অবশ্যই ডিসপোজেবল মুখের আচ্ছাদনগুলোকে ডাবল ব্যাগ করা উচিত এবং ৭২ ঘন্টার জন্য কোথাও স্টোর করার পর সেগুলোকে একটি ‘প্ল্যাক ব্যাগে’ রেখে আর্জনা ফেলার পাত্রে ফেলে দেওয়া উচিত।

সেলফ-আইসোলেশন এবং পারিবারিক আইসোলেশনের সমাপ্তি

সেলফ-আইসোলেশনের সমাপ্তি

যদি আপনার কোভিড-১৯-এর উপসর্গসমূহ ছিল তাহলে আপনি ১০ দিনের পর আপনার সেলফ-আইসোলেশন সমাপ্ত করতে পারেন এবং আপনার সাধারণ রুটিনে ফিরে যেতে পারেন যদি আপনার কাশি অথবা অ্যানোসমিয়া (আপনার স্বাভাবিক স্বাদবোধ বা ঘ্রাণশক্তি লোপ বা পরিবর্তিত হওয়া) ছাড়া কোনও অন্য উপসর্গ নেই। যদি আপনার এখনও উচ্চ তাপমাত্রা আছে তাহলে সেলফ-আইসোলেট করতে থাকুন এবং চিকিৎসাগত পরামর্শ সন্ধান করুন।

১০ দিন পর, আপনার যদি কেবল কাশি বা অ্যানোসমিয়া থেকে থাকে, তাহলে আপনার সেলফ-আইসোলেশন চালিয়ে যাওয়ার প্রয়োজন নেই। কারণ সংক্রমণ চলে যাওয়ার পরও কাশি বা অ্যানোসমিয়া কয়েক সপ্তাহ ধরে স্থায়ী হতে পারে। আপনি অসুস্থ হয়ে পড়ার প্রথম দিন থেকে এই ৭ দিনের মেয়াদ শুরু হয়

যদি আপনার অসুস্থতার বোধ বহাল থাকে এবং এর মধ্যে চিকিৎসার পরামর্শ না নিয়ে থাকেন, তাহলে আপনার [এনএইচএস 111 অনলাইন কোভিড-১৯ সার্ভিস](#) ব্যবহার করা উচিত। আপনার ইন্টারনেট অ্যাক্সেস না থাকলে, এনএইচএস 111 -কে কল করুন। জরুরি মেডিকেল অবস্থার জন্য ৯৯৯ ডায়াল করুন।

পারিবারিক আইসোলেশনের সমাপ্তি

১০ দিন পর, যদি অসুস্থ হওয়া প্রথম ব্যক্তিটি ভাল বোধ করেন এবং কাশি বা অ্যানোসমিয়া (তাদের স্বাদ বা গন্ধের স্বাভাবিক অনুভূতি লোপ পাওয়া বা পরিবর্তিত হওয়া) ছাড়া অন্য কোন উপসর্গ না থাকে তাহলে তারা তাদের স্বাভাবিক রুটিনে ফিরে যেতে পারেন।

পরিবারের অন্য সকলে যারা সুস্থ আছেন, তারা ১৪ দিন পর তাদের আইসোলেশন শেষ করবেন। ১৪ দিনের মেয়াদ সেই দিন থেকে শুরু হয় যেই দিন থেকে আপনার বাসার প্রথম ব্যক্তিটি অসুস্থ হয়ে পড়েন। পরিবারের যেসব লোকেরা ১৪ দিন পরও সুস্থ থাকেন তাদের সংক্রমণ হওয়ার সম্ভাবনা কম।

পরিবারের কেউ যদি ১৪ দিনের সময়কালের মধ্যে অসুস্থ হয়ে পড়ে তবে তাদের কোভিড-১৯ আছে কিনা তা দেখতে [একটি টেস্টের ব্যবস্থা](#) করতে হবে। যদি তাদের টেস্টের ফলাফল পজিটিভ হয়, তাহলে তাদেরকে অবশ্যই কোভিড-১৯ এর উপসর্গযুক্ত লোকদের জন্য নির্ধারিত একই পরামর্শ অনুসরণ করতে হবে – অর্থাৎ, তাদের লক্ষণ দেখা দেওয়ার ১০ দিন পর, যদি তারা ভাল বোধ করেন এবং কাশি বা অ্যানোসমিয়া ছাড়া অন্য কোন উপসর্গ না থাকে তাহলে তারাও তাদের স্বাভাবিক রুটিনে ফিরে যেতে পারবেন। তবে, যদি তাদের টেস্টের ফলাফল নেগেটিভ হয়, তাহলে তাদেরকে অবশ্যই পরিবারের অংশ হিসেবে পুরো ১৪ দিনের আইসোলেশন চালিয়ে যেতে হবে।

কারো যদি ১৪ দিনের পারিবারিক আইসোলেশনের সময়কালের শেষের দিকে কোভিড-১৯ এর লক্ষণগুলো দেখা দেয় (উদাহরণস্বরূপ, ১০ম দিন বা এর পরে), তাহলেও পরিবারের জন্য আইসোলেশনের সময়কাল বাড়ানোর প্রয়োজন নেই। কেবলমাত্র নতুনভাবে কোভিড-১৯ এর লক্ষণ দেখা দেওয়া ব্যক্তির কমপক্ষে আরো ১০ দিন বাড়িতে থাকতে হবে এবং তাদের কোভিড-১৯ আছে কিনা তা দেখতে [একটি টেস্টের ব্যবস্থা](#) করতে হবে।

১৪ দিন সময়কালের শেষে, পরিবারের যারা অসুস্থ হননি তারা নিজেদের স্বাভাবিক রুটিনে ফিরে যেতে পারেন।

পরিবারের কোভিড-১৯ এর উপসর্গযুক্ত কোন ব্যক্তির যদি উল্লিতির কোন লক্ষণ না থাকে এবং ইতিমধ্যে চিকিৎসার পরামর্শ না নিয়ে থাকেন, তাহলে তাদের [এনএইচএস 111 অনলাইন কোভিড-](#)

১৯ সার্ভিস ব্যবহার করা উচিত। তাদের ইন্টারনেট অ্যাক্সেস না থাকলে, এনএইচএস 111 -কে কল করা উচিত। জরুরি মেডিকেল অবস্থার জন্য, তাদের 999 ডায়াল করা উচিত।

সংক্রমণ থেকে সেরে ওঠার পরেও, কিছু লোকের মধ্যে কাশি বা অ্যানোসমিয়া (স্বাদ বা গন্ধের স্বাভাবিক অনুভূতি লোপ পাওয়া বা পরিবর্তিত হওয়া) কয়েক সপ্তাহ ধরে থাকতে পারে। একটানা কাশি বা অ্যানোসমিয়ার অর্থ এই নয় যে কাউকে ৭ দিনের বেশি সময় ধরে সেলফ-আইসোলেশনে থাকতে হবে।