Public Health
England

Protecting and improving the nation's health

বাসায় থাকুন: সম্ভাব্য বা নিশ্চিত করোনাভাইরাসে (কোভিড-19) আক্রান্ত পরিবারগুলোর জন্য নির্দেশনা

9ই অক্টোবর 2020 এ হালনাগাদকৃত

এই নির্দেশনাটি কার জন্য

শীতের আগমন ও করোনাভাইরাস (কোভিড-19) এর সংক্রমণ বৃদ্ধি পাবার প্রেক্ষাপটে জীবন বাঁচাতে ও NHS কে সুরক্ষিত রাখার জন্য কমিউনিটিতে সংক্রমণের বিস্তার হ্রাসকল্পে আমাদের সবার পক্ষে কিছু কিছু পদক্ষেপ গ্রহণের প্রয়োজনীয়তা এখন আগের থেকে অনেক বেশী দেখা দিয়েছে।

এই নির্দেশিকাটি যাদের জন্য প্রযোজ্য: ঃ

- কোভিড-19 এর কারণে হয়তো যাদের মধ্যে উপসর্গ রয়েছে বা একটি পরীক্ষার জন্য যারা অপেক্ষা করছেন তারাও এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত।
- কোভিড-19 পরীক্ষাতে যাদের মধ্যে রোগটি ধরা পড়েছে (তাদের উপসর্গ থাকুক বা না থাকুক)
- কোভিড-19 উপসর্গ থাকা কোনো ব্যক্তির সাথে বর্তমানে যারা একই বাসাতে বসবাস করছেন বা পরীক্ষাতে যাদের মধ্যে রোগটি ধরা পড়েছে।

এই নির্দেশনাটিতে একটি বাসা বাড়ি বলতে যেটি বুঝানো হয়েছে:

- একাকী বসবাসরত একক একজন ব্যক্তি
- একদল লোক (একে অপরের সাথে সম্পর্কিত হোক বা না হোক) যারা একই ঠিকানাতে বসবাস করেন এবং রান্না, বাথরুম বা টয়লেট এবং/বা বসার ঘরের সুযোগ সুবিধা একত্রে উপভোগ করেন।
- একটি সাপোর্ট বাবল

কোভিড-19 পরীক্ষার মাধ্যমে রোগটি ধরা পড়েছে এমন কোনো ব্যক্তির সাথে আপনি বর্তমানে একই বাসাতে না থাকলেও আক্রান্ত অন্য কোনো ব্যক্তির সান্নিধ্যে আপনি এসে থাকলে আপনাকে ভিন্ন আরেকটি নির্দেশনা মেনে চলতে হবে। আপনি অন্য কোনো দেশ থেকে যুক্তরাজ্যে আগমন করলে আপনাকেও হয়তো সেলফ আইসোলেশনে যেতে হতে পারে ।

উপসর্গসমূহ

কোভিড-19 এর সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ উপসর্গগুলোর মধ্যে নিম্নোক্ত যেকোনো উপসর্গ হতে পারে:

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

বেশিরভাগ মানুষের ক্ষেত্রে, কোভিড-19 হালকা অসুস্থতার মতো মনে হবে। তবে, উপরোক্ত উপসর্গের যেকোনোটি যদি আপনার থাকে তাহলে আপনি বাসাতে থাকুন এবং একটি পরীক্ষার বন্দোবস্ত করুন ।

প্রধান বার্তাসমূহ

আপনার যদি কোভিড-19 এর উপসর্গ থাকে বা পরীক্ষাতে যদি আপনি আক্রান্ত হয়েছেন ধরা পড়ে থাকে

বাসাতে থাকুন এবং উপসর্গগুলো শুরুর দিন থেকে 10 দিনের জন্য সেলফ আইসোলশনে থাকা শুরু করুন। ইতিমধ্যে কোভিড-19 এর একটি পরীক্ষা না করালে একটি পরীক্ষার বন্দোবস্ত করুন। ফলাফলের মাধ্যমে বোঝা যাবে আপনাকে কতদিন যাবত অবশ্যই বাসাতে এবং সেলফ আইসোলশনে থাকতে হবে।

হোম টেস্ট কিটের জন্য বা টেস্ট সেন্টারে যেয়ে পরীক্ষার জন্য অপেক্ষার সময় আপনি বাসাতেই থাকুন।

পরীক্ষার ফলাফলে আপনি আক্রান্ত হিসেবে শনাক্ত হওয়ার মানে হলো আপনাকে অবশ্যই 10 দিনের জন্য সেলফ আইসোলেশনে থাকতে হবে।

পরীক্ষার ফলাফল নেগেটিভ হলে আপনাকে আর সেলফ আইসোলেশনে থাকতে হবে না যদি আপনি সুস্থ থাকেন।

আপনার মধ্যে কোনো উপসর্গ না থাকা সত্ত্বেও কোভিড -19 পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ হলে পরীক্ষার দিন থেকে শুরু করে আপনাকে 10 দিনের জন্য বাসাতে এবং সেলফ আইসোলেসনে থাকতে হবে। পরীক্ষার পর উপসর্গ শুরু হলে আপনার আইসোলেশনে থাকা পুনরায় শুরু হবে উপসর্গ শুরু হবার দিন থেকে।

যতদূর সম্ভব আপনার বাসার অন্যান্য সদস্যদের থেকে দূরত্ব বজায় রাখার চেষ্টা করুন, বিশেষত এদের কেউ যদি চিকিৎসাগতভাবে মারাত্মক ঝুঁকির মধ্যে থাকে। অন্যরা উপস্থিত থাকলে ভাগাভাগি করা জায়গা ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন যেমন, রান্নাঘর ও বসার জায়গা এবং খাবার নিয়ে আপনার নিজের কক্ষে চলে যান।

কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ আসার পর এবং NHS টেস্ট এন্ড ট্রেস আপনাকে সেলফ আইসোলেশনে থাকার কথা বললে আপনি যদি বাসাতে অবস্থান না করেন এবং সেলফ আইসোলেশনে না থাকেন তাহলে আপনাকে জরিমানা করা হতে পারে।

কোভিড-19 এর সংক্রমণ থাকা কারো সাথে আপনি যদি একই বাসাতে থাকেন

14 দিনের জন্য বাসাতে থাকুন। আপনার বাসার সদস্যদের মধ্যে প্রথম শুরু হওয়া উপসর্গের দিন থেকে 14 দিনের হিসাবটি শুরু হবে বা তাদের উপসর্গ না থাকলে প্রথম পরীক্ষার দিন থেকে সেটি শুরু হবে।

আপনার নিজের যদি কোনো কোভিড-19 উপসর্গ না থাকে তাহলে আপনার কোনো পরীক্ষার দরকার নেই। শুধুমাত্র কোভিড-19 উপসর্গ দেখা গেলেই পরীক্ষার বন্দোবস্ত করুন।

আপনার যদি কোভিড-19 এর উপসর্গ দেখা যায় তাহলে আপনি কোভিড- আক্রান্ত লোকদের জন্য প্রযোজ্য একই পরামর্শ মেনে চলুন, যেগুলো হলো বাসাতে থাকা এবং উপসর্গ শুরুর দিন থেকে 10 দিন পর্যন্ত সেলফ আইসোলেশনে থাকা, আপনি 14 দিন সময়ের জন্য যেখানেই থাকুন না কেন সেটি বিবেচ্য নয়।

আপনি কোভিড-19 এ সংক্রমিত কারোর সান্নিধ্যে এসেছিলেন এমনটি চিহ্নিত করা হলে এবং NHS টেস্ট এন্ড ট্রেস আপনাকে সেলফ আইসোলেশনে থাকার কথা বললে আপনি যদি বাসাতে অবস্থান না করেন এবং সেলফ আইসোলেশনে না থাকেন তাহলে আপনাকে জরিমানা করা হতে পারে।

আপনার বাসাতে কোভিড-19 এর বিস্তার হ্রাস করুন

কোভিড-19 সংক্রমণের ঝুঁকি হ্রাস বা এটা অন্যদের মাঝে ছড়ানো রোধে আপনার বাসার প্রত্যেককেই নিম্নোক্ত পদক্ষেপ নিতে হবে।

সাবান ও পানি দিয়ে নিয়মিত কমপক্ষে 20 সেকেন্ড পর্যন্ত আপনার হাত ধুয়ে নিন বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন। কাশি বা হাঁচি দেবার সময় ডিজপোজেবল টিস্যু দিয়ে আপনার মুখ এবং নাক ঢাকুন, ব্যবহারের পরে এটি বিনে ফেলে দিন এবং হাত ধুয়ে ফেলুন। আপনার কাছে যদি টিস্যু না থাকে, তবে আপনার কনুইয়ের ভাঁজে মুখ ঢেকে হাঁচি দিন। আপনার মুখ স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন।

ঘন ঘন স্পর্শ করা হয় এমন পৃষ্ঠতলগুলো এবং ভাগাভাগি করে ব্যবহারের জায়গা যেমন রান্নাঘর ও বাথরুম নিয়মিত পরিষ্কার করুন এবং সম্ভব হলে বাসার জানালাগুলো খুলে রাখার মধ্য দিয়ে বাসার ভেতরে প্রচুর বায়ু চলাচলের ব্যবস্থা করুন।

আপনার যদি কোভিড-19 এর উপসর্গ থাকে বা পরীক্ষায় এটি ধরা পড়ে থাকে তাহলে বাসার ভেতর শেয়ার করা জায়গাগুলোতে সময় কাটানোর সময় আপনি একটি ফেস কভারিং ব্যবহার করবেন।

আপনার স্বাস্থ্য ও ভালো-মন্দের বিষয়টির প্রতি নজর দিন

আপনার শরীরের সাথে সাথে আপনার মানসিক দিকটির প্রতি যত্ন নেয়ার কথা মনে রাখবেন এবং প্রয়োজন হলে সহায়তা নিন। বাসাতে থাকার সময় আপনি কী কী করতে পারেন তা নিয়ে চিন্তা করুন এবং আপনার পরিবার ও বন্ধুদের সাথে টেলিফোন, বা টেক্সট মেসেজ, ইমেইল বা সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে যোগাযোগ বজায় রাখুন।

সুস্থ থাকলে আপনি আপনার বাসা, বাগান বা বাইরের ব্যক্তিগত জায়গাতে ব্যায়াম করুন।

অনেকগুলো উৎস থেকে তথ্য ও সহায়তা পাওয়া যায়, যার মধ্যে রয়েছে কোভিড -19 এর সাথে সংশ্লিষ্ট মানসিক স্বাস্থ্য ও ভালো-মন্দের বিষয়গুলোর উপর নির্দেশনা এবং বাচ্চা ও অল্পবয়স্কদের সহায়তার ব্যাপারে নির্দেশনা।

আপনার অবস্থার অবনতি হলে বা চিকিৎসা সংক্রান্ত জরুরী প্রয়োজন দেখা দিলে

কোভিড -19 সহ লোকজনের সব ধরণের স্বাস্থ্য সমস্যার ব্যাপারে সাহায্যের জন্য হেলথ এন্ড কেয়ার পরিষেবাগুলো খোলা রয়েছে। কোভিড-19 এ আক্রান্ত অধিকাংশ লোকজন মৃদু অসুস্থতায় ভুগবেন এবং এক্ষেত্রে বাসাতে থেকেই সেরে উঠা যায়। বাসাতে থেকেই উপসর্গগুলোকে সামাল দেয়ার ব্যাপারে আরও তথ্য নিম্নোক্ত ওয়েবসাইটটিতে পাবেন যদি আপনি বা আপনার বাসার যেকোনো ব্যক্তি মনে করেন যে আপনি বাসায় আপনার উপসর্গগুলোকে সামাল দিতে পারছেন না, বা আপনার অবস্থা আরো খারাপ হয়ে যাচ্ছে, তখন NHS 111 অনলাইন কোভিড-19 সার্ভিসটি ব্যবহার করুন। আপনার ইন্টারনেট ব্যবহারের সুযোগ না থাকলে, NHS 111 এ কল করুন।

জরুরি মেডিক্যাল অবস্থার জন্য ৯৯৯ ডায়াল করুন।

COVID-19 কীভাবে বিস্তার লাভ করে

ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র ড্রপলেট, এরোসোল এবং প্রত্যক্ষ যোগাযোগের মাধ্যমে কোভিড-19 একজন থেকে অন্যজনের মধ্যে ছড়িয়ে পড়ে। সংক্রমিত লোকজনের হাঁচি, কাশি বা স্পর্শের মাধ্যমে বিভিন্ন পৃষ্ঠতল ও জিনিষপত্র কোভিড-19 দ্বারা দূষিত হতে পারে। লোকজন একে অন্যের সংস্পর্শে আসলে সংক্রমণ বিস্তারের ঝুঁকি সবচেয়ে বৃদ্ধি পায়, বিশেষত কম আলো বাতাস চলাচল করে এমন সব অভ্যন্তরীণ জায়গা এবং লোকজন যখন একত্রে একটি কক্ষে অনেক সময় কাটান।

কোভিড-19 এর বিস্তার রোধের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ উপায়গুলো হলো সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা, হাত ধোয়া এবং হাঁচি কাশির ক্ষেত্রে সাবধানতা অবলম্বন (টিস্যু ব্যবহার এবং ব্যবহারের

পর ফেলে দেয়া), বিভিন্ন পৃষ্ঠতল পরিষ্কার করা এবং অভ্যন্তরীণ জায়গাগুলোতে আলো বাতাস চলাচলের ব্যবস্থা রাখা।

কোভিড-19 এ আক্রান্ত লোকজন তাদের মধ্যে উপসর্গ দেখা যাবার সর্বোচ্চ 2 দিন আগে এবং 10 দিন পর পর্যন্ত অন্যদের মধ্যে সেটি সংক্রমিত করতে পারেন। আক্রান্ত ব্যক্তিটির মৃদু বা কোনো উপসর্গ না থাকলেও সংক্রমণটি তিনি অন্যদের মাঝে ছড়িয়ে দিতে পারেন, সেজন্য আক্রান্ত ব্যক্তিটিকে অবশ্যই বাসাতে থাকতে হবে।

কোভিড-19 আক্রান্ত কারো সাথে একই বাসাতে বসবাসকারী লোকজনরা পরবর্তী 14 দিনের মধ্যে কোভিড-19 এ সংক্রমিত হবার উচ্চ ঝুঁকিতে থাকেন। আক্রান্ত ব্যক্তিটি সুস্থ বোধ করলেও তিনি সংক্রমণটি অন্যদের মাঝে ছড়িয়ে দিতে পারেন, আর সেকারণেই তাদেরকে অবশ্যই বাসাতে থাকতে হবে।

আপনার যদি কোভিড-19 এর উপসর্গ থাকে বা আপনার পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ এসে থাকলে

কোভিড-19 এর উপসর্গ থাকা লোকজন বা পরীক্ষায় যদি সেটি ধরা পড়ে তাহলে আপনাকে বাসাতে থাকতে হবে এবং পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সাথে আপনার যতোটা সম্ভব সংস্পর্শ এড়িয়ে চলতে হবে।

কিছু কিছু লোকদের জন্য নিজেকে বাসার অন্যান্য লোকদের থেকে আলাদা করা কঠিন হতে পারে। আপনি যদি বাচ্চাদের সাথে বসবাস করেন এবং কাউকে দেখাশুনার দায়িত্বে থাকেন তাহলে এসব ব্যবস্থার সবগুলো আপনার পক্ষে মেনে চলা সম্ভব হবে না, তবে এসব পরিস্থিতিতে যতটুকু সম্ভব এই নির্দেশনাটি মেনে চলুন।

বাসায় থাকুন এবং কোভিড-19 পরীক্ষার বন্দোবস্ত করুন

আপনার মধ্যে যদি কোভিড-19 এর উপসর্গগুলো দেখা দেয় তাহলে আপনার উপসর্গগুলো শুরু হওয়ার সময় থেকে কমপক্ষে 10 দিনের জন্য আপনাকে বাসায় থাকতে হবে এবং সেলফ আইসোলেশন শুরু করতে হবে এবং একটি কোভিড-19 পরীক্ষার বন্দোবস্ত করতে হবে।

হোম টেস্ট কিটের জন্য বা টেস্ট সেন্টারে যেয়ে পরীক্ষার জন্য অপেক্ষার সময় আপনি বাসাতেই থাকুন। কোভিড-19 পরীক্ষা কেন্দ্রে যেতে আপনাকে বাসার বাইরে যাওয়া লাগতে পারে বা কিছু কিছু সুনির্দিষ্ট পরিস্থিতিতে আপনার বাসার বাইরে যাওয়ার দরকার হতে পারে, তবে অন্য কোনো কারণে বাসার বাইরে যাবেন না, এবং শুধুমাত্র আপনার বাসা, বাগান, বা বাইরের ব্যক্তিগত স্থানে ব্যায়াম করুন।

আপনার পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সংস্পর্শে আসা যতোটা সম্ভব এড়িয়ে চলুন। বাসাতে থাকলে এটা পরিবার, বন্ধু-বান্ধব, বৃহত্তর কমিউনিটি এবং বিশেষত যারা চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল তাদের মধ্যে ভাইরাসের বিস্তার রোধ করতে সাহায্য করবে।

আপনার যদি কোনো উপসর্গ না থাকে কিন্তু পরীক্ষায় আপনার শরীরে কোভিড-19 ধরা পড়ে তাহলে আপনাকে অবশ্যই 10 দিনের জন্য সেলফ আইসোলেশনে থাকতে হবে, আর এটি শুরু হবে আপনার পরীক্ষা করানোর দিন থেকে। এটি এজন্য যে আপনি এখনও অন্যদের মাঝে সংক্রমণ ছড়িয়ে দিতে পারেন। পরীক্ষার পর উপসর্গ শুরু হলে আপনার আইসোলেশনে থাকা পুনরায় শুরু হবে উপসর্গ শুরু হবার 10 দিন থেকে।

আপনার বাসাতে সংক্রমণ বিস্তার হ্রাসের ব্যাপারে সাধারণ পরামর্শগুলো মেনে চলুন।

আপনার কোভিড -19 এর পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ হলে

কোভিড -19 পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ হলে উপসর্গ শুরুর দিন থেকে বা পরীক্ষার দিন থেকে শুরু করে আপনাকে 10 দিনের জন্য অবশ্যই সেলফ আইসোলেসনে থাকা অব্যাহত রাখতে হবে। কাউকে যদি জানানো হয় যে তার কোভিড-19 এর পরীক্ষায় ফলাফল পজিটিভ হয়েছে এবং তাকে সেলফ আইসোলেশনে থাকার পরামর্শ দেয়া হয়েছে, তাহলে পরামর্শটি মেনে চলতে তিনি আইনত বাধ্য। এটি মেনে চলতে ব্যর্থ হলে জরিমানা করা হতে পারে, যেটি শুরু হয় £1,000 থেকে।

NHS টেস্ট এন্ড ট্রেস সার্ভিস ওয়েবসাইটে লগইন করা এবং সাম্প্রতিক ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসা পরিচিতদের সম্পর্কে তথ্য সরবরাহ করার জন্য আপনি টেক্সট, ইমেইল বা ফোনের মাধ্যমে একটি অনুরোধ-বার্তা পাবেন। আপনার সংস্পর্শে আসা লোকজনদেরকে সরকারী স্বাস্থ্য সংক্রান্ত পরামর্শ প্রদানের জন্য এই তথ্যটি ব্যবহার করা হবে, কিন্তু তাদেরকে আপনার পরিচিতি জানানো হবে না।

আপনার এসব তথ্য প্রদান করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ কারণ এটি আপনার পরিবার, বন্ধুবান্ধব ও বৃহত্তর কমিউনিটিকে সুরক্ষা প্রদানে একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করবে। আপনার একান্ত সান্নিধ্যে আসা লোকজনের ব্যাপারে NHS টেস্ট এন্ড ট্রেসকে এখন জেনেশুনে মিথ্যা তথ্য প্রদান করা হলে সেটি একটি অপরাধ হিসেবে গণ্য হবে এবং এই বাধ্যবাধকতাটি মেনে চলতে ব্যর্থ হলে আপনাকে জরিমানা করা হতে পারে।

আপনার কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল নেগেটিভ হলে

একটি নেগেটিভ ফলাফলের মানে হলো পরীক্ষার সময় আপনি কোভিড-19 এ আক্রান্ত ছিলেন না।

আপনার পরীক্ষার ফলাফল নেগেটিভ হলে আপনি সেলফ আইসোলেশনে থাকা বন্ধ করে দিতে পারেন যদি:

- আপনি সুস্থ থাকেন
- আপনার বাসার কারো কোনো উপসর্গ নেই
- আপনার বাসার কারো উপসর্গ থাকার পরেও পরীক্ষায় তাদের ফলাফল যদি নেগেটিভ হয়
- NHS টেস্ট এন্ড ট্রেস কর্তৃক আপনাকে যদি সেলফ আইসোলেশনে থাকার কথা বলা না হয়ে থাকে
- আপনি যদি বিগত 14 দিনের মধ্যে বিধিনিষেধের আওতায় না থাকা কোনো দেশ থেকে যুক্তরাজ্যে না আসেন

আপনার মধ্যে উপসর্গ থাকার দরুন বাসার অন্যরাও আইসোলেশনে থাকলে তারা সেটি বন্ধ করে দিতে পারেন।

আপনার পরীক্ষার ফলাফল নেগেটিভ আসার পরেও যদি কোনো উপসর্গ থাকে তাহলে বুঝতে হবে যে আপনার হয়তো অন্য আরেকটি ভাইরাস হয়েছে, যেমন ঠাণ্ডা বা ফ্লু। আপনি সুস্থ বোধ না করা পর্যন্ত বাসাতে থাকুন। আপনি আপনার উপসর্গের ব্যাপারে উদ্বিগ্ন হলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

কীভাবে বাসাতে অন্যদের সাথে একান্ত সান্নিধ্যে আসা সীমিত করা যায়

রান্নাঘর, বাথরুম এবং বসার জায়গার মতো শেয়ার করা স্থানগুলোতে যথাসম্ভব কম সময় কাটান। অন্যদের উপস্থিতির সময় ভাগাভাগি করে ব্যবহারের স্থান যেমন রান্নাঘর এবং অন্যান্য বসার জায়গাগুলোর ব্যবহার এড়িয়ে চলুন এবং আপনার খাবার নিয়ে আপনার কক্ষে চলে যান।

সম্ভব হলে পরিবারের অন্যদের থেকে আলাদা বাথরুম ব্যবহার করুন। আলাদা একটি বাথরুম ব্যবহারের সুযোগ না থাকলে বাথরুমটি সচরাচর ক্লিনিং পণ্য ব্যবহার করে পরিষ্কার করার পূর্বে আপনি হবেন এর সর্বশেষ ব্যবহারকারী। বাথরুমটিকে নিয়মিত পরিষ্কার করতে হবে।

বাসার অন্যান্যদের থেকে আপনি আলাদা একটি তোয়ালে ব্যবহার করবেন, গোসল বা শাওয়ার করার আপনার শরীর মোছা ও আপনার হাত মোছার কাজে এটি ব্যবহার করবেন। আপনার কক্ষের বাইরের দিকের জানালাগুলো খোলা রাখার মাধ্যমে আপনি আপনার কক্ষটিতে প্রচুর আলো বাতাস প্রবেশের ব্যবস্থা রাখুন।

বাসায় কোভিড-19 এর ঝুঁকি হ্রাসের ব্যাপারে আপনি আরও পরামর্শ পেতে পারেন জার্ম ডিফেন্স এ।

স্বাভাবিক রুটিনে ফিরে আসা

10 দিন পর যদি আপনার উপসর্গগুলো চলে যায় বা আপনার শুধুমাত্র যদি কাশি বা অ্যানোসমিয়া (স্বাদ গন্ধ অনুভব না করা) থাকে তাহলে আপনি আপনার স্বাভাবিক রুটিনে ফিরে আসতে পারেন এবং সেলফ আইসোলেশনে থাকা বন্ধ করে দিতে পারেন। কারণ সংক্রমণ চলে যাওয়ার পরও কাশি বা অ্যানোসমিয়া কয়েক সপ্তাহ পর্যন্ত স্থায়ী হতে পারে।

10 দিন পরেও যদি আপনার শরীরে তাপমাত্রা বেশি থাকে তাহলে আপনাকে বাসাতে থাকতে হবে এবং চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

কোভিড-19 উপসর্গ রয়েছে বা পরীক্ষায় ফলাফল পজিটিভ এসেছে এমন কারো সাথে যদি আপনি বসবাস করেন

বাসায় থাকুন

14 দিনের জন্য বাসাতে থাকুন। এর কারণ হলো আপনি হয়তো ভাইরাসের সংস্পর্শে এসেছেন এবং এটি আপনি অন্যদের মাঝে ছড়িয়ে দিতে পারেন, এমনকি আপনার মধ্যে কোনো উপসর্গ না থাকলেও। সুনির্দিষ্ট কোনো পরিস্থিতি ছাড়া অন্য কোনো কারণে বাসার

বাইরে যাবেন না, এবং শুধুমাত্র আপনার বাসা, বাগান, বা বাইরের ব্যক্তিগত স্থানে ব্যায়াম করুন।

এই 14 দিনের সময়কাল শুরু হবে আপনার বাড়ির প্রথম ব্যক্তিটি অসুস্থ হয়ে পড়ার দিন থেকেই। কোনো উপসর্গ না থাকার পরেও আপনার বাসার কারো ফলাফল পজিটিভ আসার কারণে আপনি আইসোলশনে থাকলে আপনার 14 দিনের সময়কাল শুরু হবে উক্ত ব্যক্তিটির পরীক্ষার তারিখ থেকে।

আপনার 14 দিনের আইসোলশনে থাকার সময় যদি কোনো কারণে আপনার পরীক্ষার ফলাফল নেগেটিভ হয় তার মানে এই নয় যে আপনাকে আর সেলফ আইসোলেশনে থাকতে হবে না। এমনকি আপনার মধ্যে কোনো উপসর্গ না থাকলেও আপনি সংক্রমণটি অন্যদের মাঝে ছড়িয়ে দিতে পারেন। অন্যদেরকে ঝুঁকিতে না ফেলার জন্য আপনি পুরো 14 দিন বাসাতে থাকুন।

আপনাকে যদি জানানো হয় যে আপনি কোভিড-19 এ আক্রান্ত কারো সংস্পর্শে এসেছেন এবং NHS টেস্ট এন্ড ট্রেস কর্তৃক আপনাকে আইসোলেশনে থাকার পরামর্শ দেয়া হয়, তাহলে পরামর্শটি মেনে চলতে আপনি আইনত বাধ্য। এটি মেনে চলতে ব্যর্থ হলে জরিমানা করা হতে পারে, যেটি শুরুর সীমা £1 000. 18 এর কম বয়সী কারোর কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ হলে এবং NHS টেস্ট এন্ড ট্রেস কর্তৃক তাদেরকে সেলফ আইসোলেশনে থাকার কথা বললে সেটি নিশ্চিত করার দায় দায়িত্ব পিতামাতা বা অভিভাবকদের উপর বর্তাবে।

যারা চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল তাদের সাথে এই সময়ে আপনার পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সংস্পর্শ যাতে কম হয় সেজন্য তাদেরকে সহায়তা করতে হবে, সেক্ষেত্রে পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের উপসর্গ থাকুক বা না থাকুক।

আপনার যদি কোভিড-19 এর উপসর্গ দেখা যায়

14 দিন যাবত আইসোলেশনে থাকার সময় কোভিড-19 এর উপসর্গ দেখা দেয় তাহলে একটি কোভিড-19 পরীক্ষা করানোর বন্দোবস্ত করতে হবে।

পরীক্ষায় আপনার ফলাফল পজিটিভ হলে কোভিড-19 এ সংক্রমিত লোকজনের মতো একই পরামর্শ আপনাকে মেনে চলতে হবে। উপসর্গ শুরুর দিন থেকে 10 দিনের জন্য বাসাতে থাকবেন, সেটি আপনি আপনার 14 দিন সময়সীমার যেখানেই থাকুন না কেন।

পরীক্ষায় আপনার ফলাফল নেগেটিভ হলেও কোভিড-19 এ আক্রান্ত হবার ঝুঁকি আপনার থেকেই যায় এবং আপনাকে পূর্ণ 14 দিন যাবত বাসাতেই থাকতে হবে। এমনকি আপনার কোনো উপসর্গ না থাকলেও এই সময় আপনি অন্যদের মাঝে সংক্রমণটি ছড়িয়ে দিতে পারেন।

আপনার স্বাভাবিক রুটিনে ফিরে আসা

14 দিন সময়কালের শেষে, আপনি যদি সুস্থ থাকেন তাহলে আপনি আপনার স্বাভাবিক রুটিনে ফিরে যেতে পারেন। আপনাকে 14 দিনের বেশী আইসোলেশনে থাকতে হবে না, এমনকি এই সময়ের মধ্যে বাসার অন্যান্য সদস্যদের উপসর্গ দেখা গেলেও। তবে, নতুন

উপসর্গে থাকা ব্যক্তি 10 দিনের জন্য সেলফ আইসোলেশনে থাকবেন। পরিবারের যেসব লোকেরা 14 দিন পরও সুস্থ থাকেন তাদের সংক্রমণ হওয়ার সম্ভাবনা কম।

বাসাতে কেউ বেড়াতে আসলে

আপনার বাসায় আসার জন্য কাউকে আমন্ত্রণ জানাবেন না বা সামাজিকভাবে দেখা সাক্ষাতের জন্য কাউকে ডাকবেন না, এর মধ্যে বন্ধুবান্ধব ও পরিবারের সদস্যরাও অন্তর্ভুক্ত। আপনার বাসার সদস্য নন এমন কারো সাথে কথা বলতে চাইলে আপনি টেলিফোন, ইমেইল বা সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম ব্যবহার করে সেটি করবেন।

যদি আপনি বা আপনার পরিবারের কোনো সদস্য বাসায় দরকারী পরিচর্যা সেবা গ্রহণ করে থাকেন তাহলে কেয়ারারদের ভিজিট অব্যাহত থাকবে এবং সংক্রমণের ঝুঁকি হ্রাসে প্রভিশন অব হোম কেয়ার নির্দেশনাটি মেনে চলুন।

সেলফ আইসোলেশনের সময় শেষ না হওয়া পর্যন্ত বাসার ভেতরের সব ধরণের অনাবশ্যক সেবা ও মেরামতের কাজ বন্ধ রাখুন।

আইসোলেশনের সময় শেষের পর

আপনার কোভিড-19 পরীক্ষায় এটি যদি ধরা পরে, তবে আপনার মধ্যে এই রোগের বিরুদ্ধে কিছুটা প্রতিরোধ ক্ষমতা তৈরি হয়েছে, যাকে ইমিউনিটি বলা হয়। তবে, প্রত্যেকের ক্ষেত্রে এই সংক্রমণ প্রতিরোধের ক্ষমতা তৈরি হবে কিনা কিংবা প্রতিরোধ ক্ষমতা কতদিন স্থায়ী হবে সেটি নিশ্চিত নয়। কোভিড-19 সংক্রমণের কিছু দিন পরেও শরীরে বাদবাকি ভাইরাসের উপস্থিতি পরীক্ষায় ধরা পড়তে পারে। ইতোপূর্বে কারো কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ হলে তাদের যদি নতুন করে কোভিড-19 উপসর্গ দেখা যায় তাহলে শুধুমাত্র 90 দিনের মধ্যে পুনরায় পরীক্ষা করাবেন।

সেলফ আইসোলেশনে থাকা বন্ধ করে দেবার পর, নিয়মিত হাত ধোয়া, জনসাধারণের ব্যবহারের জন্য সীমাবদ্ধ জায়গাগুলোতে ফেস কভারিং ব্যবহার এবং আপনার বাসার বাইরের লোকজনের সাথে দূরত্ব বজায় রাখা চালিয়ে যাবেন।

আপনার বাসার অন্য কোনো সদস্য যদি অসুস্থ হন

আপনার বাসার কোনো সদস্যের আইসোলেশনে থাকার সময় পার হবার পর তার যদি কোভিড-19 উপসর্গ দেখা দেয় তাহলে তিনি একটি পরীক্ষার বন্দোবস্ত করবেন এবং বাসার অন্যান্য সবাই এই নির্দেশনাটির পরামর্শগুলো আবারও অনুসরণ করবেন, এমনকি ইতিপূর্বে পরীক্ষাতে কারো ফলাফল পজিটিভ হলেও।

যদি আপনার মধ্যে কোভিড-19 উপসর্গগুলো আবারো দেখা দেয়

প্রথম আইসোলেশন শেষ করার পর পরবর্তী যেকোনো সময়ে যদি আপনার মধ্যে নতুন করে কোভিড-19 এর কোনো উপসর্গ দেখা যায়, তাহলে আপনাকে এবং আপনার পরিবারের অন্যান্য সদস্যদেরকে আবারও এই নির্দেশনাটি অনুসরণ করতে হবে।

আপনার যদি কোভিড-19 উপসর্গ থাকে এবং কমপক্ষে 14 দিন পূর্বে করানো পরীক্ষাতে আপনার ফলাফল পজিটিভ আসে তাহলে আপনাকে আরেকটি নতুন কোভিড-19 পরীক্ষার বন্দোবস্ত করতে হবে । পরীক্ষার ফলাফলের জন্য অপেক্ষারত থাকার সময় বাসাতে থাকুন।

বিগত 14 দিনের মধ্যে আপনার কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ হলে আপনার আরেকটি পরীক্ষা করার দরকার নেই। তবে আপনার উপসর্গগুলো শুরুর দিন থেকে 10 দিন পর্যন্ত তখনও সেলফ আইসোলেশনে থাকতে হবে।

আপনার বাসাতে কোভিড-19 এর বিস্তার হ্রাস করা

বাসাবাড়িতে সংক্রমণের বিস্তার রোধে প্রত্যেকের উচিত নিম্নোক্ত পদক্ষেপগুলো গ্রহণ করা।

আপনার হাত ধৌত করুন

অন্যদেরকে সংক্রমিত করার ঝুঁকি হ্রাস করার জন্য এটি সবচেয়ে কার্যকর উপায়ের মধ্যে একটি। সাবান এবং গরম পানি দিয়ে 20 সেকেন্ড ধরে হাত ধোবেন বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করবেন, বিশেষত হাঁচি-কাশির সময় এবং আপনার নাক ঝাড়ার পর এবং খাবার খাওয়া ও খাবার দাবার নাড়াচড়ার পূর্বে। আপনার হাত নিয়মিত ধৌত করুন এবং আপনার মুখ স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকুন।

হাঁচি কাশির সময় মুখ ঢেকে রাখুন

কাশি বা হাঁচি দেবার সময় অপসারণযোগ্য টিস্যু বা জামার হাতা দিয়ে আপনার মুখ এবং নাক ঢাকুন আপনার কাছে যদি টিস্যু না থাকে, তবে আপনার কনুইয়ের ভাঁজে মুখ ঢেকে হাঁচি দিন, আপনার হাতে নয়।

টিস্যুগুলো একটি ডিসপোজেবল আবর্জনার ব্যাগের মধ্যে ফেলে দিন এবং সাথে সাথেই আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন। আপনার হাঁচি-কাশির পর কোনো শ্লেষ্মা বা কফ বের হলে আপনার যদি একজন কেয়ারার থাকেন তাহলে তিনি সেটি মুছে ফেলার কাজে একটি ডিসপোজেবল টিস্যু ব্যবহার করবেন, অতঃপর তার হাত ধুয়ে ফেলবেন বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করবেন।

আপনার বাসায় সংক্রমণ ছড়ানোর ঝুঁকি হ্রাসে পরিষ্কার করা

ঘন ঘন স্পর্শ করা হয় এমন সকল পৃষ্ঠতলগুলোকে পরিষ্কার করুন, যেমন দরজার হাতল, হ্যান্ডরেইল, রিমোট কন্ট্রোল এবং টেবিলের উপরিভাগ। যদি আপনার বাসায় কোনো চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল ব্যক্তি থাকেন তাহলে সেক্ষেত্রে এটি বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ।

পরিষ্কার করার সময় আপনার বাসা পরিষ্কার করার সাধারণ পণ্য ব্যবহার করা উচিত, যেমন ডিটারজেন্ট এবং ব্লিচ, কেননা পৃষ্ঠতলে থাকা ভাইরাসকে এগুলো খুবই কার্যকরভাবে দূর করতে পারে। বাথরুম পরিষ্কারের কাজে ব্যবহৃত সচরাচর ক্লিনিং পণ্য ব্যবহার করে ভাগাভাগি করা বাথরুমগুলো ব্যবহারের পর পরিষ্কার করে নিবেন, বিশেষত হাতের ছোঁয়া লাগা জায়গাগুলো।

পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার জন্য ব্যবহৃত কাপড় ও ব্যক্তিগত আবর্জনা যেমন ব্যবহৃত টিস্যু এবং ডিসপোজেবল ফেস কভারিংগুলো অপসারণযোগ্য আবর্জনার ব্যাগের মধ্যে নিরাপদে মজুত করা যেতে পারে। এসব ব্যাগ অন্য আরেকটি ব্যাগে ঢুকিয়ে রেখে মজবুতভাবে মুখ আটকাতে হবে এবং আপনার বাইরের ঘরোয়া সাধারণ আবর্জনার বিনে ফেলার আগে এগুলোকে অন্তত 72 ঘণ্টা পর্যন্ত আলাদা রাখা উচিত। অন্যান্য ঘরোয়া আবর্জনা সাধারণভাবে অপসারণ করা যেতে পারে।

আপনার বাসনপত্র পরিষ্কার করা এবং শুকানোর জন্য একটি ডিশওয়াশার ব্যবহার করুন। যদি এটি সম্ভব না হয়, লিকুইড এবং গরম পানি ব্যবহার করে হাত দিয়ে ধুয়ে ফেলুন এবং আলাদা টি-টাওয়েল ব্যবহার করে ভালোভাবে শুকিয়ে নিন।

লন্ড্রি

বাতাসে ভাইরাস ছড়িয়ে পড়ার সম্ভাবনা হ্রাস করার জন্য, ময়লা লন্ড্রি ঝাড়বেন না। নির্মাতার নির্দেশনা অনুযায়ী আইটেমগুলোকে উপযুক্তভাবে ধোবেন। সকল ময়লা কাপড়চোপড় এক সঙ্গে ধোয়া যেতে পারে। যদি আপনার কাছে কোনো ওয়াশিং মেশিন না থাকে তবে আপনার আইসোলেশনের সময়সীমা শেষ হওয়ার পরে আরও 72 ঘণ্টা অপেক্ষা করার পর আপনি নোংরা কাপড়চোপড় পাবলিক লন্ড্রিতে নিয়ে যেতে পারবেন।

হাত মোছার ছোট তোয়ালে এবং রান্নাঘর ইত্যাদি স্থানে ব্যবহৃত তোয়ালেসহ অন্যান্য তোয়ালেগুলো কারো সঙ্গে শেয়ার করবেন না।

অভ্যন্তরীণ স্থানগুলোতে আলো বাতাস প্রবেশের ব্যবস্থা করা

ঘরের ভেতর বিশেষত শেয়ার করা বসার জায়গাগুলোতে ভালোভাবে আলো বাতাস প্রবেশ করার ব্যবস্থা রাখুন। আপনার উপসর্গ দেখা দিলে আপনি এমন একটি রুমে থাকবেন যে রুমটিতে বাইরের দিকে একটি জানালা থাকে এবং সম্ভব হলে সেটি যেন খোলা যায়, পাশাপাশি রুমটিতে পর্যাপ্ত আলো বাতাস প্রবেশের ব্যবস্থা থাকতে হবে। দরজা বন্ধ রাখুন।

একটি ফেস কভারিং ব্যবহার করুন

আপনার যদি কোভিড-19 এর উপসর্গ থাকে বা পরীক্ষায় এটি ধরা পড়ে তাহলে আপনি বাসার ভিতরে শেয়ার করে ব্যবহার করা স্থানগুলোতে যতদূর সম্ভব ফেস কভারিং ব্যবহার করবেন। সঠিকভাবে ব্যবহার করা হলে একটি ফেস কভারিং কোভিড-19 সংক্রমণ হ্রাসের মাধ্যমে অন্যদেরকে সুরক্ষা প্রদান করতে পারে, কিন্তু এটি আপনার বাসার অন্যান্য সদস্যদের থেকে দূরত্ব বজায় রাখার প্রয়োজনীয়তার বিকল্প নয়।

কিছু কিছু লোকদের জন্য প্রতিটি পরিস্থিতিতে হয়তো ফেস কভারিং ব্যবহার করা সম্ভব হয়ে উঠেনা। 11 বছরের কম বয়সী বাচ্চা বা যেসব লোকজন তাদের শারীরিক ও মানসিক অসুস্থতা বা প্রতিবন্ধকতা বা অক্ষমতা থাকার কারণে ফেস কভারিং লাগাতে বা খুলতে পারেন না তাদের জন্য এটি ব্যবহার করার দরকার নেই। আপনি আরো তথ্য পেতে ফেস কভারিং কীভাবে ব্যবহার করতে হয় এবং নিজে বানাতে হয় দেখুন।

পোষা প্রাণীদের দেখাশুনা

যুক্তরাজ্যে কোভিড-19 সংক্রামক হিসাবে এক মানুষ থেকে অন্য জনের মাঝে ছড়িয়েছে। আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে খুবই ঘনিষ্ঠ যোগাযোগের ফলে পোষাপ্রাণীসহ কিছু প্রাণীদের SARS-CoV-2 (যে ভাইরাসটির কারণে কোভিড-19 রোগটি হয়ে থাকে) এ আক্রান্ত হবার ঘটনা অনেক কম। এই বিষয়ে খুবই সীমিত পরিমাণ প্রমাণ পাওয়া গিয়েছে। এই মুহূর্তে, পোষা প্রাণীর মাধ্যমে মানুষের মধ্যে এই রোগের সংক্রমণ হতে পারে এমন কোনো প্রমাণ নেই।

যেসব পোষা প্রাণীর মালিকরা কোভিড-19 এ আক্রান্ত বা উপসর্গ নিয়ে সেলফ আইসোলেশনে আছেন তারা তাদের পোষা প্রাণীর সাথে সংস্পর্শে সীমিত করবেন এবং তাদের প্রাণীটির সংস্পর্শে আসার আগে ও পরে ভালোভাবে হাত ধুয়ে নিবেন।

আপনার স্বাস্থ্য ও ভালো-মন্দ সংক্রান্ত বিষয়গুলোর দেখাশোনা করা

বাড়িতে থাকাকালীন আপনার মানসিক ও শারীরিক স্বাস্থ্যের প্রতি যত্ন নেওয়া

অনেকের জন্যই দীর্ঘ মেয়াদে বাসায় থাকা কঠিন, হতাশাজনক এবং একাকীত্ব বোধের কারণ হতে পারে এবং আপনি বা আপনার পরিবারের অন্যান্য সদস্যদেরও মানসিক অবস্থার অবনতি হতে পারে। এটা বিশেষভাবে চ্যালেঞ্জিং হতে পারে যদি আপনার বাসাতে খুব বেশি জায়গা না থাকে বা বাগান ব্যবহারের সুযোগ না থাকে।

আপনার শরীরের সাথে সাথে আপনার মানসিক ভালো-মন্দের বিষয়টির প্রতি খেয়াল রাখুন এবং প্রয়োজন হলে সহায়তা গ্রহণ করুন। অনেকগুলো উৎস থেকে তথ্য ও পরামর্শ পাওয়া যায় যেমন মানসিক স্বাস্থ্য ও ভাল-মন্দের বিষয়টির উপর নির্দেশনা এবং বাচ্চা ও অল্পবয়স্কদের সহায়তার উপর নির্দেশনা।

তারা যা করছেন তা কেন এতোটো গুরুত্বপূর্ণ সে কথা তাদের নিজেদেরকে মনে করানো অনেক লোকের কাছে উপকারী বলে মনে হয়েছে। ঘরে থাকার মাধ্যমে আপনি আপনার বন্ধু-বান্ধব, পরিবার এবং আপনার কমিউনিটির এবং NHS এর অন্যান্য লোকদেরকে সুরক্ষিত রাখতে সহায়তা করছেন।

আপনার ঘরে থাকা আরো সহজ করে তুলতে সাহায্য করবে এমন কিছু জিনিষ যেগুলো আপনি করতে পারেন:

- আপনি টেলিফোনে বা সোশ্যাল মিডিয়ার মাধ্যমে বন্ধু-বান্ধব এবং পরিবারের সাথে যোগাযোগ রাখতে পারেন।
- মনে রাখবেন যে শারীরিক ব্যায়াম আপনার সুস্থতার জন্য ভালো হতে পারে। বিভিন্ন অনলাইন ক্লাস বা কোর্স খুঁজুন যা আপনাকে আপনার বাসায় থেকে হালকা ব্যায়াম করতে সহায়তা করবে।
- আগে থেকে পরিকল্পনা করুন এবং বিবেচনা করে দেখুন যে পুরো সময়টা বাসায় থাকতে আপনার কোন কোন জিনিসের প্রয়োজন হবে
- বাড়িতে থাকাকালীন আপনার যে জিনিসগুলোর প্রয়োজন হবে সেগুলো পাওয়ার ক্ষেত্রে সাহায্য করার জন্য আপনার চাকরীদাতা, বন্ধু-বান্ধব এবং পরিবারকে অনুরোধ করুন

- এই সময়কালের মধ্যে আপনার প্রয়োজন হবে এমন খাবার দাবার এবং অন্যান্য জিনিসপত্র যেমন ওষুধ কিভাবে আপনি পেতে পারেন সে সম্পর্কে চিন্তাভাবনা এবং পরিকল্পনা করুন
- আপনার নেবারহুডে বা স্থানীয় কমিউনিটিতে কোনো স্বেচ্ছাসেবকের ব্যবস্থা আছে কিনা সেটি খুঁজে দেখুন যারা আপনাকে এগুলো এনে দিতে পারবে এবং অন্যান্য সহায়তা প্রদান করতে পারবে।
- আপনার বন্ধুদের বা পরিবারের সদস্যদেরকে আপনার দরকারি যেকোনো জিনিস নিয়ে আসতে বলুন বা অনলাইনে বা টেলিফোনে সেগুলো অর্ডার করুন, তবে এগুলো যেন আপনার সংগ্রহের জন্য আপনার বাসার বাইরে রেখে দেয়া হয় সেটি নিশ্চিত করবেন।
- বাসায় থাকাকালীন সময়ে আপনি কী কী করতে পারেন সেটি চিন্তা করুন, যেমন রান্না করা, বই পড়া, অনলাইনে শেখা ও সিনেমা দেখা
- অনেক লোকের কাছে পুরো 10 দিন বা 14 দিনের পরিকল্পনা একবারে বানাতে ভালোবাসেন। আপনি কী করবেন তা আগে থেকেই পরিকল্পনা করা আপনার জন্য সহায়ক হতে পারে, উদাহরণস্বরূপ, আপনার পরিবারের কেউ যদি খুব বেশি খারাপ বোধ করেন।

আপনার যদি চিকিৎসা সংক্রান্ত পরামর্শের দরকার হয়

কোভিড-19 সহ সব ধরণের অসুখ বিসুখের ব্যাপারে সাহায্যের জন্য হেলথ এন্ড কেয়ার সার্ভিস খোলা রয়েছে। কোভিড-19 এ আক্রান্ত অধিকাংশ লোকজন সামান্য অসুস্থ হবেন যারা বাসাতে থেকেই সুস্থ হয়ে উঠবেন। কোভিড-19 এর উপসর্গ বাসাতে সামলানোর ব্যাপারে আরও তথ্য দেখুন।

আপনি বাসাতে থাকাকালীন সময়ে আপনার কোনো রুটিন মেডিকেল এবং ডেন্টাল অ্যাপয়েন্টমেন্ট থাকলে সেগুলো বাতিল করুন। আপনার কোনো উদ্বেগ থাকলে বা এই সময়ে আপনাকে ব্যক্তিগতভাবে উপস্থিত হতে বলা হলে সেটি নিয়ে প্রথমেই আপনার মেডিকেল কন্টাক্টের সাথে আলোচনা করুন (উদাহরণস্বরূপ- আপনার জিপি বা ডেন্টিস্ট, স্থানীয় হাসপাতাল বা আউটপেশেন্ট সার্ভিস)।

আপনার বা আপনার পরিবারের কারও শরীরের অবস্থা যদি আরও খারাপ হতে থাকে তবে অবিলম্বে চিকিৎসা নেওয়ার চেষ্টা করুন। যদি এটি জরুরি অবস্থা না হয়, তাহলে NHS 111 অনলাইন কোভিড-19 সার্ভিস বা অন্যান্য অসুখ বিসুখের জন্য NHS 111 এর সঙ্গে যোগাযোগ করুন। আপনার যদি ইন্টারনেট ব্যবহারের সুযোগ না থাকে তবে NHS 111 কে কল করুন।

চিকিৎসা সংক্রান্ত জরুরী প্রয়োজনে এবং আপনার যদি একটি অ্যাম্বুলেন্স ডাকতে হয় তাহলে 999 নম্বরে কল করুন। কল হ্যান্ডেলার বা অপারেটরকে জানাবেন যে আপনার বাসার একজন সদস্য কোভিড-19 এ আক্রান্ত বা উপসর্গ রয়েছে, যদি তা প্রযোজ্য হয়।

অর্থনৈতিক বা অন্যান্য বাস্তবিক সহায়তা

সেলফ আইসোলেশন হলো একটি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় যেটি অনুসরণের মধ্যে দিয়ে আমরা ভাইরাসের বিস্তার রোধ করে আমাদের বন্ধুবান্ধব ও পরিবার এবং কমিউনিটি ও NHS কে সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করতে পারি। আপনার যদি কোভিড-19 এর উপসর্গ থাকে এবং আপনার পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ হয়ে থাকে বা আপনাকে বলা হয়েছে যে আপনি এমন

কারো সংস্পর্শে এসেছেন যিনি সংক্রমিত, তাহলে সেলফ আইসোলেশনই হলো একমাত্র উপায় যার মাধ্যমে নিশ্চয়তা প্রদান করা যায় যে আপনি সংক্রমণটি অন্যদের মাঝে ছড়াবেন না। আপনাকে আইসোলেশনে যেতে বলা হলে আপনি অনতিবিলম্বে সেটি মেনে চলবেন।

বাসাতে থাকাকালীন সময় আপনার যেসব জিনিষপত্রের দরকার হবে সেগুলো পেতে আপনি আপনার চাকরীদাতা, বন্ধুবান্ধব ও পরিবারের সদস্যদেরকে অনুরোধ করুন। খাবার এবং জরুরি জিনিসপত্র পাওয়ার ব্যাপারে আরো তথ্য পাওয়া যাবে।

আপনার বাড়ির কাছে বা স্থানীয় কমিউনিটিতে কোনো স্বেচ্ছাসেবকের ব্যবস্থা আছে কিনা সেটি খুঁজে দেখুন যারা আপনাকে এগুলো এনে দিতে পারবে এবং অন্যান্য সহায়তা প্রদান করতে পারবে। আপনার বন্ধুদের বা পরিবারের সদস্যদেরকে আপনার দরকারি যেকোনো জিনিস নিয়ে আসতে বলুন অথবা অনলাইনে বা টেলিফোনে সেগুলো অর্ডার করুন, তবে এগুলো যেন আপনার সংগ্রহের জন্য আপনার বাসার বাইরে রেখে দেয়া হয় সেটি নিশ্চিত করবেন।

আপনি যদি কোভিড-19 এর কারণে কাজ করতে অক্ষম হয়ে থাকেন তবে অনুগ্রহ করে আপনার জন্য যেসব সহায়তা রয়েছে সেগুলো সম্পর্কে অনুসন্ধান করার জন্য ডিপার্টমেন্ট ফর ওয়ার্ক অ্যান্ড পেনসনস এর নির্দেশনা দেখুন। আপনাকে যদি বাসায় থাকতে হয় এবং সেলফ আইসোলেসনে যেতে হয় তাহলে আপনি হয়তো NHS টেস্ট এন্ড ট্রেস সাপোর্ট পেমেন্ট স্কিমের আওতায় এককালীন £500 পাবেন।

আপনি যদি ইংল্যান্ডে বসবাস করেন এবং নিম্নোক্ত সবগুলো মাপকাঠি পূরণ করেন তাহলে আপনি এটি পাবার যোগ্য হবেন:

- NHS টেস্ট এন্ড ট্রেস কর্তৃক আপনাকে সেলফ আইসোলেশনে যেতে বলা হয়েছে
- আপনি চাকরী করেন বা সেলফ এমপ্লয়েড
- আপনি বাসা থেকে কাজ করতে পারবেন না এবং এর ফলে আপনি আয় করতে পারবেন না
- আপনি নিম্নোক্ত যেকোনো একটি বেনিফিট ক্লেইম করছেন:
    - ইউনিভার্সাল ক্রেডিট
    - ওয়ার্কিং ট্যাক্স ক্রেডিট
    - ইনকাম রিলেটেড ইমপ্লয়মেন্ট এন্ড সাপোর্ট অ্যালাউন্স
    - ইনকাম বেজড জব সিকার্স অ্যালাউন্স
    - ইনকাম সাপোর্ট
    - পেনশন ক্রেডিট বা হাউজিং বেনিফিট

আরও তথ্যের জন্য আপনার লোকাল অথোরিটির ওয়েবসাইটটি ভিজিট করুন

আপনি যদি আপনার বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়ান

আপনার কোভিড-19 এর উপসর্গ থাকলে এবং পরীক্ষাতে আপনার ফলাফল পজিটিভ হলে বা কোভিড-19 এ আক্রান্ত কারো সাথে আপনি বসবাস করলে, আপনি যদি আপনার বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়ান তাহলে আপনার বাচ্চা সংক্রমিত হওয়ার ব্যাপারে আপনার সচেতন থাকা উচিত।

বুকের দুধের মাধ্যমে বা একান্ত সান্নিধ্যে আসার ফলে সম্ভাব্য সংক্রমণের ঝুঁকির চেয়ে বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়ানোর উপকারিতা বেশি, তবে এটি ব্যক্তি-বিশেষের সিদ্ধান্তের ব্যাপার। আপনার মিডওয়াইফ, হেলথ ভিজিটর বা জিপির সাথে টেলিফোনে কথা বলুন।

কোভিড-19 ভাইরাস বুকের দুধের মাধ্যমে সংক্রমিত হতে পারে এর স্বপক্ষে বর্তমানে কোনো তথ্য প্রমাণ নেই। তবে কোভিড-19 সংক্রমণ একটি বাচ্চার শরীরে ছড়িয়ে পড়তে পারে একইভাবে যেমনটি একে অন্যের সান্নিধ্যে আসলে হয়ে থাকে। সাম্প্রতিক গবেষণায় দেখা যায় যে, কোভিড-19 এ আক্রান্ত হলে প্রাপ্ত বয়স্কদের তুলনায় বাচ্চাদের মধ্যে লক্ষণসমূহের তীব্রতা বা ব্যাপকতা অপেক্ষাকৃত কম থাকে।

আপনি বা আপনার পরিবারের সদস্য কেউ বাচ্চাদেরকে ফর্মুলা বা এক্সপ্রেসড মিল্ক খাওয়ালে উপকরণটি ব্যবহার করার পূর্বে প্রতিবার সেটি জীবাণুমুক্ত করে নিবেন। আপনার অন্য কারও সঙ্গে বোতল বা ব্রেস্ট পাম্প শেয়ার করা উচিত নয়।

আরো তথ্য আপনি রয়্যাল কলেজ অফ অবস্টেট্রিশিয়ানস অ্যান্ড গাইনোকোলজিস্টস থেকে জানতে পারবেন।

লার্নিং ডিসএবিলিটি, অটিজম বা গুরুতর মানসিক সমস্যা থাকা লোকজন

আপনার বা আপনি যাদের সাথে বসবাস করেন তাদের যদি লার্নিং ডিসএবিলিটি, অটিজম বা গুরুতর মানসিক সমস্যা থাকে তাহলে সবগুলো পদক্ষেপ গ্রহণ সম্ভব হবে না। আপনার নিজেকে এবং আপনার আশেপাশের লোকজনদেরকে সুস্থ ও নিরাপদ রাখতে এই নির্দেশনাটি যতটুকু সম্ভব মেনে চলুন, মূলত বিদ্যমান কেয়ার প্ল্যানের পাশাপাশি।

সেলফ আইসোলেশনের ব্যাপারে আইনি বাধ্যবাধকতা

কোভিড -19 এর পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ আসার পর বা যদি NHS টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস কর্তৃক আপনাকে অবহিত করা হয় যে আপনি এমন কারোর সংস্পর্শে এসেছিলেন যার কোভিড- পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ ছিল বিধায় আপনাকে সেলফ আইসোলেশনে যেতে হবে, সেক্ষেত্রে আপনি যদি বাসাতে না থাকেন এবং সেলফ আইসোলেশনে না যান তাহলে আপনাকে জরিমানা করা হতে পারে।

আপনার একান্ত সান্নিধ্যে আসা লোকজনের ব্যাপারে NHS টেস্ট এন্ড ট্রেসকে জেনেশুনে মিথ্যা তথ্য প্রদান করা হলে সেটি একটি অপরাধ হিসেবে গণ্য হবে।

এই বাধ্যবাধকতাটি মেনে চলতে ব্যর্থ হলে জরিমানা করা হতে পারে, যেটি সর্বোচ্চ £10,000 হতে পারে। এসব আইন শুধুমাত্র ইংল্যান্ডের জন্য প্রযোজ্য ।