

স্ব-বিচ্ছিন্নতা বিষয়ক নির্দেশাবলী

স্ব-বিচ্ছিন্নতায় থাকাকালীন করণীয়:

নিজেকে অন্যদের কাছ থেকে দূরে রাখুন:

- আপনি অবশ্যই নিজ কক্ষ, গৃহ বা স্ব-বিচ্ছিন্ন থাকার উদ্দেশ্যে নির্ধারিত কক্ষে অবস্থান করুন। কর্মস্থল অথবা দোকানপাট সহ যে কোন জনসমাগমের স্থান এড়িয়ে চলুন।
- আপনার যদি নিত্য প্রয়োজনীয় দ্রব্য সামগ্রী যেমন, মুদি, ঔষধ অথবা অন্য যে কোনো কিছু ক্রয়ের প্রয়োজন হয়, তাহলে পরিবারের অন্য কোনো সদস্য, বন্ধু বা সহকর্মীকে তা সরবরাহ করার জন্য অনুরোধ করুন। সাথে এটিও নিশ্চিত করুন যেন সরবরাহকারী ব্যক্তি কোন অবস্থাতেই আপনার কক্ষ বা গৃহে প্রবেশ না করে।
- আপনি আপনার ঘরের পাশের বাগানে (যদি থাকে) বা ব্যক্তিগত উন্মুক্ত স্থানে সীমিত সময়ের জন্য যেতে পারবেন, তবে অন্যদের থেকে দূরত্ব বজায় রেখে তা করবেন। যদি আপনার সাথে অন্য কেউ থাকে তবে আপনি মাস্ক ব্যবহার করুন এবং অন্য ব্যক্তিটির থেকে ২ মিটার (৩ ফুট) দূরত্ব বজায় রাখুন।
- আপনার বন্ধু-বান্ধব, পরিজনকে নিজ গৃহে কোনো অবস্থাতেই আমন্ত্রণ জানাবেন না। প্রয়োজনে আত্মীয়-পরিজনদের সাথে ফোন বা যে কোনো সামাজিক মাধ্যমগুলোর সাহায্যে যোগাযোগ করুন।

নিজ কক্ষে থাকুন:

- এমন কক্ষে থাকুন যেখানে পর্যাপ্ত আলো-বাতাস জানালা দিয়ে প্রবেশ করতে পারে।
- নিজ কক্ষে থাকুন এবং পরিবারের সবার থেকে বিচ্ছিন্ন থাকুন। লক্ষ্য রাখবেন যেন কক্ষটির দরজা সবসময় বন্ধ থাকে।

- প্রতিনিয়ত হাত ধুয়ে পরিষ্কার রাখা, মুখমন্ডল হাত দিয়ে স্পর্শ না করা এবং কক্ষের যা কিছু আপনার সংস্পর্শে আসছে তা পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখার বিষয়টি নিশ্চিত করুন।
- আলাদা বাথরুম, টয়লেট ব্যবহার করুন যা অন্য কেউ ব্যবহার করবে না।
- টুথব্রাশ, খাবারের থালা, বাটি, চামচ, গ্লাস, কাপ, বিছানার চাদর, বালিশের কভার, তোয়ালে সহ অন্যান্য যা কিছু আপনার ব্যবহার্য তা আলাদা করে রাখুন। অন্যের সংস্পর্শে যেনো এগুলো না আসে সে বিষয়ে শতর্ক থাকুন।

খাবার:

- নিজ কক্ষে খাবার খাবেন। অন্যের সাথে খাবার বা পানীয় ভাগাভাগি করে খাবেন না।
- আপনার খাবার কক্ষের দরজার বাহিরে সরবরাহ করা হবে। এ ক্ষেত্রে একবার ব্যবহার করে ফেলে দেওয়া যায় এমন প্যাকেট/ বক্স ব্যবহার করতে হবে।
- আপনি আপনার নিজস্ব খাবারের থালা, বাটি, চামচ, গ্লাস, কাপ ব্যবহার করবেন এবং তা নিজ কক্ষেই রাখবেন। এগুলো পরিষ্কার করে তা পুনরায় আপনি ব্যবহার করতে পারবেন। অথবা, একবার ব্যবহার করে ফেলে দেওয়া যায় এমন থালা, বাটি, চামচ, গ্লাস, কাপও ব্যবহার করা যেতে পারে।
- আপনার কক্ষে যদি থালা, বাটি, চামচ, গ্লাস, কাপ ধোওয়ার ব্যবস্থা না থাকে তবে হ্যান্ড গ্লোভস ব্যবহার করে গরম পানির সাহায্যে তা পরিষ্কার করতে হবে।

অন্যদের সাথে ব্যবহার করতে হতে পারে এমন স্থানসমূহ ব্যবহারের ক্ষেত্রে করণীয়:

- গোসলখানা, রান্নাঘর যদি অন্যদের সাথে ব্যবহার করতে হয় তবে সেই সব স্থানে যতো কম সময় থাকবেন ততটাই ভালো। খেয়াল রাখবেন, যেন ঐ সকল স্থানে পর্যাপ্ত আলো বাতাস প্রবেশ করতে পারে।
- অন্যদের সাথে ২ মিটার (৩ কদম) দূরত্বে অবস্থান করুন।
- গোসল এবং হাত মোছার জন্য ভিন্ন ভিন্ন তোয়ালে/ গামছা ব্যবহার করুন।

- আপনার ও পরিবারের অন্যান্যদের যদি একই গোসলখানা, টয়লেট ব্যবহার করতে হয়, তবে অবশ্যই প্রতিবার ব্যবহারের পরে আপনি তা ভালভাবে পরিষ্কার করুন। বিশেষ করে আপনার সংস্পর্শে আসা স্থানগুলো ভালোমত ধুয়ে-মুছে পরিষ্কার করে ফেলুন।
- গোসলখানা, টয়লেট প্রতিবার ব্যবহারের পূর্বে এবং পরে আপনি তা ভালভাবে পরিষ্কার করুন।
- আপনাকে যদি রান্না ঘর অন্যদের সাথে ব্যবহার করতে হয় তবে নিশ্চিত হউন যেনো অন্য কেউ তখন রান্নাঘরে না থাকে।
- খাবার বা পানীয়ের ক্ষেত্রে নিজের থালা, বাটি, চামচ, গ্লাস, কাপ ব্যবহার করুন।
- আপনার গৃহের প্রত্যেকেই হাত সাবান দিয়ে ধুবে, মুখমন্ডল হাত দিয়ে স্পর্শ করা যাবে না এবং থাকার বিভিন্ন স্থানগুলো প্রতিনিয়ত পরিষ্কার করতে হবে।

বর্জ্য পরিষ্কার ও নিষ্কাশন:

- ডিটারজেন্ট পাউডার, ব্লিচিং পাউডার ব্যবহার করুন। থাকার স্থানসমূহ ভাইরাস মুক্তকরণে এগুলো খুবই কার্যকরী।
- ঘন ঘন সংস্পর্শে আসা স্থানগুলো প্রতিনিয়ত পরিষ্কার করুন।
- আপনার সংস্পর্শে আসা সব ধরনের বর্জ্য যেমন মাস্ক, টিস্যু এবং অন্যান্য সবকিছু আবর্জনার ব্যাগে ফেলে দিন এবং ব্যাগ বা থলেটির মুখ বেঁধে রাখুন।
- আবর্জনা ভরা ঐ ব্যাগ বা থলেটি এরপর অন্য দ্বিতীয় ব্যাগ বা থলের মাঝে ভরে মুখ বেঁধে আপনার ঐ বিচ্ছিন্ন কক্ষের দরজার বাইরে রাখুন। পরবর্তীতে পরিবারের অন্য যে কোন সদস্য/বন্ধু তা সাবধানতার সাথে সরিয়ে নিয়ে গৃহের অন্য বর্জ্যের সাথে স্বাভাবিক নিয়মে যথাস্থানে ফেলে দিবে।
- বর্জ্য ফেলার সময় হাতে গ্লাভস ব্যবহার করুন এবং পরবর্তীতে হাত সাবান দিয়ে ভালোভাবে ধুয়ে নিন।

কাপড় ধোয়ার ক্ষেত্রে করণীয়:

- আপনার ময়লা বা ব্যবহৃত কাপড় ঝাড়া দিবেন না; কেননা এতে বাতাসের মাধ্যমে ভাইরাস ছড়ায়।
- স্ব-বিচ্ছিন্ন থাকা ব্যক্তির কাপড় ধোয়ার সময় অবশ্যই গ্লাভস ব্যবহার করুন।
- স্ব-বিচ্ছিন্ন থাকা ব্যক্তির কাপড় আলাদা ভাবে ধুতে হবে।

- প্রস্তুতকারকের নির্দেশাবলী অনুসরণ করে ঘরে ব্যবহৃত কাপড় ধোয়ার গুড়া সাবানের (ডিটার্জেন্ট পাউডার) মাধ্যমে আপনার কাপড় পরিষ্কার করে ধুয়ে রাখুন।
- স্ব-বিচ্ছিন্ন থাকা ব্যক্তির বিচ্ছিন্ন থাকাকালীন সময়সীমা শেষে অর্থাৎ কোভিড-১৯ সংক্রমণমুক্ত হলেই পরে তাঁর বিছানাপত্র, তোয়ালেগুলো একটি প্লাস্টিক ব্যাগে বেঁধে নিয়ে যেয়ে পরে ভাল ভাবে পরিষ্কার করে ধুতে হবে।
- আপনার যদি ওয়াশিং মেশিন না থাকে তাহলে আপনার পরিধেয় কাপড়গুলো আলাদা করে রাখুন। অপেক্ষা করুন এবং বিচ্ছিন্ন থাকাকালীন সময় শেষ হবার পর ধুয়ে দিন।
- বিচ্ছিন্ন ব্যক্তি সুস্থ হয়ে যাওয়ার পরও রোগ-জীবাণু থেকে যাওয়ার আশংকা থাকে, তাই কাপড় থেকে শুরু করে ব্যবহৃত সবকিছু পূর্ণরায় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন ও জীবাণুমুক্ত করতে হবে।
- গ্লাভস খুলে রাখার পর পূর্ণরায় হাত সাবান দিয়ে ধুতে হবে।

ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা বিষয়ক করণীয়:

- দৈনিক বারবার ২০ সেকেন্ড সময় নিয়ে সাবান দিয়ে হাত ধুবেন। এক্ষেত্রে হ্যান্ড স্যানিটাইজারও ব্যবহার করতে পারেন, যা আপনাকে এবং আপনার আশেপাশের সবাইকে সুরক্ষিত রাখার ক্ষেত্রে সহায়তা করবে।
- হাঁচি, কাশি দেবার সময় আপনার মুখ এবং নাক টিস্যু দিয়ে ঢেকে রাখুন।
- ব্যবহারের পরপরই টিস্যুটি ময়লা ফেলার ব্যাগে ফেলে দিন, এবং সাথে সাথেই হাত সাবান দিয়ে পূর্ণরায় ধুয়ে ফেলুন। অথবা, হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।

নিজের প্রতি সতর্কতার সহিত যত্নশীল হউন:

- আপনার মন ও শরীরের যত্ন নিন। মানসিক ও শারীরিক সুস্থতার বিষয়ে মনযোগী হউন। মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ে পরামর্শ নেওয়ার প্রয়োজনে 'হোপ লাইন' এ সকাল ৮:০০ টা থেকে রাত ১১:০০ টার মাঝে যে কোন সময়ে ১৪৫ নম্বরে ফোন করে যোগাযোগ করুন।
- পরিবার-পরিজন, বন্ধু-বান্ধবের সাথে ফোন বা বিভিন্ন সামাজিক মাধ্যমগুলোর মাধ্যমে যোগাযোগ করুন।

আপনার যদি চিকিৎসা নেওয়ার প্রয়োজন হয় সেক্ষেত্রে করণীয়:

- আপনার যদি জ্বর বা শ্বাসকষ্টের কোনও লক্ষণ যেমন হাঁচি, কাশি, সর্দি, গলা ব্যাথা বা শ্বাস নিতে কোন ধরনের সমস্যা হচ্ছে বলে মনে হয়, তবে দেরী না করে স্বাস্থ্য পরামর্শের জন্য ১৪৮ নম্বরে ফোন করে যোগাযোগ করুন।

স্ব-বিচ্ছিন্ন অবস্থাকালীন সময় শেষে করণীয়:

আপনি জানেন যে, বিচ্ছিন্ন থাকার সময় শেষ হওয়া অবধি আপনার নিজ গৃহে অবস্থান করতে হবে। এজন্যই বিচ্ছিন্নতার শুরুতেই আপনাকে তারিখ/সময়সীমা উল্লেখপূর্বক একটি নির্দেশনা দেওয়া হয়েছিলো। এ বিষয়ে যদি আপনার আরোও কিছু জানার থাকে অথবা ছাড়পত্রের প্রয়োজন হয় তবে দয়া করে ১৪৮ নম্বরে ফোন করে 'হেলথ এডভাইস লাইন' এর সাথে যোগাযোগ করুন।