



COVID-19 আক্রান্ত সন্দেহজনক রোগী যার মৃদু সংক্রমণ রয়েছে, এবং  
COVID-19 আক্রান্ত রোগী যার আর হাসপাতালে থাকার প্রয়োজন নেই তাদের জন্য প্রযোজ্য  
(বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা ও সিডিসি, আমেরিকা- এর নির্দেশনা অনুযায়ী পরিমার্জিত )

**Home care for patients with COVID-19 presenting with mild  
symptoms**

প্রথম সংস্করণ

১৫.০৩.২০



## ভূমিকা

যদি কোনো ব্যক্তির জ্বর ( $100\pm$  ফারেনহাইট/  $38\pm$  সেলসিয়াস এর বেশি)/ কাশি/ সর্দি / গলা ব্যথা / শ্বাসকষ্ট ইত্যাদি থাকে এবং তিনি বিগত ১৪ দিনের মধ্যে বিদেশ ভ্রমণ অথবা উক্ত সময়সীমার মধ্যে নিশ্চিত/সম্ভাব্য COVID-19 আক্রান্ত রোগীর সংস্পর্শে এসে থাকেন, তবে ঐ ব্যক্তি COVID-19 আক্রান্ত ‘সন্দেহজনক রোগী’ হিসেবে বিবেচিত হবেন।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা-র নির্দেশনা অনুযায়ী COVID-19 আক্রান্ত হয়েছে এমন সন্দেহজনক রোগীদের পৃথক করে তাদের চিকিৎসা ও মনিটরিং হাসপাতালে হওয়া উচিত। চিকিৎসাসেবা অপ্রতুল অথবা রোগী যদি হাসপাতালে থাকতে রাজি না হয় ইত্যাদি ক্ষেত্রে এ সকল রোগীদের বাড়ীতে স্বাস্থ্যসেবা/পরিচর্যার বিষয়টি বিবেচনা করা যেতে পারে।

রোগীর যদি মৃদু উপসর্গ থাকে (অল্প জ্বর, কাশি, গায়ে ব্যথা ,সর্দি, গলা ব্যথা থাকলে) এবং কোন বিপদ চিহ্ন- (শ্বাসকষ্ট, অতিরিক্ত কফ, কাশির সাথে রক্ত যাওয়া, ডায়রিয়া এবং/অথবা বমি, বমি বমি ভাব, মানসিক অবস্থার পরিবর্তন- নিস্তেজভাব, ঘোরের ভিতর থাকা ইত্যাদি) না থাকে; এবং অন্যান্য দীর্ঘমেয়াদী অসুস্থতা (যেমন- শ্বাসতন্ত্র বা হৃদরোগের সমস্যা, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল করে এমন অসুস্থতা) না থাকে, তবে তারা বাড়ীতে স্বাস্থ্যসেবা/পরিচর্যা পেতে পারেন।

যাদের আর হাসপাতালে থাকার প্রয়োজন নেই, তাদের জন্য-ও একই নীতি প্রযোজ্য। স্বাস্থ্যকর্মীরা ফোনে অথবা, সম্ভব হলে, বাড়ীতে গিয়ে তাদের বর্তমান শারীরিক অবস্থা ও উপসর্গের অবনতি হচ্ছে কিনা খোঁজ খবর নিবেন।

## রোগীদের জন্য নির্দেশনা

- **আপনার উপসর্গগুলো সতর্কতার সাথে খেয়াল করুন**
  - ✓ জ্বর থাকলে নিয়মিত তাপমাত্রা পরিমাপ করুন।
  - ✓ যদি নতুন উপসর্গ দেখা দেয় বা আগের উপসর্গের অবনতি হয় (যেমন- শ্বাসকষ্ট দেখা দেয়), তবে প্রথমে ১৬২৬৩৩৩৩/ হটলাইন টেলিমেডিসিন / **Doctors Pull App** ইত্যাদির মাধ্যমে অতি দ্রুত টেলিফোনে যোগাযোগ করবেন।
  - ✓ আপনার পূর্বেই জানার প্রয়োজন হলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন এবং ভ্রমণ বৃ্তান্ত সম্পর্কে জেনে নিন।
- **যদি নতুন উপসর্গ দেখা দেয় বা আগের উপসর্গের অবনতি হয়**

চিকিৎসকের/স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর কাছে যাওয়ার পূর্বে তাদের সাথে ফোনে যোগাযোগ করুন এবং আপনি যে **COVID-19** এ আক্রান্ত সন্দেহভাজন রোগী তা জানান। আপনি পূর্বেই জানালে অন্য সুস্থ ব্যক্তির সাথে যেন আক্রান্ত না হয়/সংস্পর্শে না আসে এ ব্যাপারে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর পক্ষে সাবধানতা অবলম্বন করা সম্ভব হবে।
- **আপনি স্বাস্থ্যকেন্দ্রে/চিকিৎসকের কাছে যাওয়ার সময় নিম্নোক্ত সতর্কতা অবলম্বন করুন**
  - ✓ ভ্রমণের সময় এবং স্বাস্থ্যকেন্দ্রে প্রবেশের পূর্বে মুখে মাস্ক ব্যবহার করুন।
  - ✓ গণপরিবহন ব্যবহার থেকে বিরত থাকুন; সম্ভব হলে এ্যাম্বুলেন্স/নিজস্ব পরিবহন ব্যবহার করে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যাবেন এবং যাত্রাকালীন সময়ে পরিবহনের জানালা খোলা রাখুন।
- **হাঁচি কাশি দেওয়ার সময় নিম্নোক্ত সতর্কতা অবলম্বন করুন**
  - ✓ হাঁচি কাশির সময়ে টিস্যু পেপার/মেডিকেল মাস্ক/কাপড়ের মাস্ক ব্যবহার করুন। এগুলো না থাকলে বাহর ভাঁজে মুখ ও নাক ঢেকে হাঁচি কাশি দিন, এর পরে সাবান দিয়ে ভাল করে হাত ও মুখ ধুয়ে ফেলুন।
  - ✓ টিস্যু পেপার ও মেডিকেল মাস্ক ব্যবহারের পর ঢাকনায়ুক্ত বিনে ফেলুন।
  - ✓ কাপড়ের মাস্ক ব্যবহার করলে কাপড় কাচা সাবান/গুড়া সাবান দিয়ে কাপড়টি পরিষ্কার করে ফেলুন।
- **ব্যক্তিগত ব্যবহার্য সামগ্রী ব্যবহারের সতর্কতা**
  - ✓ আপনার খাওয়ার তৈজসপত্র যেমন- খালা, গ্লাস, কাপ ইত্যাদি, তোয়ালে, বিছানার চাদর ইত্যাদি অন্য কারো সাথে ভাগাভাগি করে ব্যবহার করবেন না।
  - ✓ এ সকল জিনিসপত্র ব্যবহারের পর সাবান-পানি দিয়ে ভালোভাবে পরিষ্কার করে ফেলুন।

- আইসোলেশন কখন শেষ হবে?
  - ✓ COVID-19 আক্রান্ত সন্দেহজনক রোগী/রোগীর সংস্পর্শে আসা ব্যক্তি ততদিন পর্যন্ত বাড়িতে আইসোলেশনে থাকবেন যতদিন তাদের থেকে অন্যদের সংক্রমণের (secondary transmission) আশঙ্কা থাকে।
  - ✓ এ পর্যন্ত পাওয়া তথ্য-উপাত্তের ভিত্তিতে এ সময়সীমা ১৪ দিন। চিকিৎসকের সিদ্ধান্ত অনুযায়ী এ সময়সীমা বেশী হতে পারে। চিকিৎসকের সিদ্ধান্তমতে একজন হতে অন্যজনের আইসোলেশন- এর সময়সীমা আলাদা হতে পারে।
- আইসোলেশনে/পৃথকীকরণ থাকাকালীন সময়ে যা করতে পারেন-
  - ✓ COVID-19 সম্পর্কে বিভিন্ন মাধ্যমে হালনাগাদ তথ্য যেমন- DGHS, WHO, US-CDC, IEDCR এর ওয়েবসাইটে সংক্রান্ত হালনাগাদ তথ্য পেতে পারেন।
  - ✓ পরিবার ও বন্ধু-বান্ধবের সাথে ফোন/মোবাইল/ইন্টারনেটের সাহায্যে যোগাযোগ রাখুন।
  - ✓ শিশুকে তার মত করে বোঝান এবং পর্যাপ্ত খেলার সামগ্রী দিয়ে তাকে সংস্পর্শ থেকে দূরে রাখুন। খেলনাগুলো জীবাণুমুক্ত রাখুন।
  - ✓ আপনার দৈনন্দিন রুটিন, যেমন- খাওয়া, হালকা ব্যায়াম ইত্যাদি মেনে চলুন।
  - ✓ সম্ভব হলে বাসা থেকে অফিসের কাজ করতে থাকুন।
  - ✓ মনকে প্রফুল্ল করে এমন কাজ করুন। এই সময়কে সুযোগ হিসেবে কাজে লাগান, সাধারণত যা করার অবসর হয় না- বই পড়া, গান শোনা, সিনেমা দেখা অথবা উপর্যুক্ত নিয়মগুলোর সাথে পরিপন্থী নয় এমন যে কোন বিনোদনমূলক কাজে নিজেকে সম্পৃক্ত করুন বা ব্যস্ত রাখুন।

### পরিচর্যাকারীদের জন্য নির্দেশনাবলী

- ✓ বর্তমানে সুস্থ আছেন এবং যার উল্লিখিত উপসর্গসমূহ নেই, এমন একজন নির্দিষ্ট ব্যক্তিকে পরিচর্যাকারী হিসেবে নিয়োজিত করা যেতে পারে।
- ✓ সন্দেহজনক রোগীর সাথে কোন ঘনিষ্ঠ/অতিথিকে দেখা করতে দিবেন না।
- ✓ পরিচর্যাকারী নিম্নলিখিত যে কোন কাজ করার পর প্রতিবার সাবান দিয়ে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড দুই হাত পরিষ্কার করবেন-
  - রোগীর সংস্পর্শে এলে বা তার ঘরে ঢুকলে
  - খাবার তৈরীর আগে ও পরে
  - খাবার আগে
  - টয়লেট ব্যবহারের পরে
  - গ্লাভস পরার আগে ও খোলার পরে
  - যখনই হাত দেখে নোংরা মনে হয়

- ✓ রোগী পরিচর্যার সময়ে এবং রোগীর মল-মূত্র বা অন্য বর্জ্য পরিষ্কারের সময়ে একবার ব্যবহারযোগ্য (ডিসপোজেবল) মেডিকেল মাস্ক বা গ্লাভস ব্যবহার করুন। খালি হাতে রোগী বা ঐ ঘরের কোনকিছু স্পর্শ করবেন না।
- ✓ রোগীর ব্যবহৃত বা রোগীর পরিচর্যায় ব্যবহৃত মাস্ক, গ্লাভস, টিস্যু ইত্যাদি অথবা অন্য বর্জ্য রোগীর রুমে রাখা ঢাকনা যুক্ত ময়লার পাত্রে রাখুন। কোনো বর্জ্য উন্মুক্ত স্থানে না ফেলে পুড়িয়ে ফেলুন।
- ✓ ঘরের মেঝে, আসবাবপত্র, টয়লেট ও বাথরুম প্রতিদিন অন্তত একবার নিচের নিয়মে পরিষ্কার করুন। পরিষ্কারের জন্য ১ লিটার পানির মধ্যে ২০ গ্রাম (২ টেবিল চামচ পরিমাণ) ব্লিচ মিশিয়ে দ্রবণ তৈরী করুন এবং ঐ দ্রবণ দিয়ে উক্ত সকল স্থান ভালোভাবে মুছে ফেলুন। তৈরীকৃত দ্রবণ সর্বোচ্চ ২৪ ঘণ্টা পর্যন্ত ব্যবহার করা যাবে। যেসব ক্ষেত্রে ব্লিচ ব্যবহার সম্ভব নয় সেক্ষেত্রে নিম্নোক্ত পদ্ধতি অবলম্বন করুন-

#### ৫.২৫% ক্লোটেক/ক্লোরক্স থেকে ১% সোডিয়াম হাইপোক্লোরাইট মিশ্রণ প্রস্তুতিঃ

##### ১। ১% সোডিয়াম হাইপোক্লোরাইট মিশ্রণ

- ১ লিটার পানিতে ৫% সলিউশনের ১০ মিলি লিটার মিশাতে হবে

##### ২। পাউডার থেকে প্রস্তুতিঃ

- ১ লিটার পানি + ২ টেবিল চামচ ব্লিচ

- ✓ রোগীর কাপড়, বিছানার চাদর, তোয়ালে ইত্যাদি ব্যবহৃত কাপড় গুড়া সাবান/ কাপড় কাচা সাবান ও পানি দিয়ে ভালোভাবে পরিষ্কার করে ফেলুন এবং পরে ভালোভাবে শুকিয়ে ফেলুন।
- ✓ নোংরা কাপড় একটি লব্ধি ব্যাগে আলাদা রাখুন। মল-মূত্র বা নোংরা লাগা কাপড় বাঁকাবেন না এবং নিজের শরীর বা কাপড়ে যেন না লাগে তা খেয়াল রাখুন।
- ✓ রোগীর ঘর/ টয়লেট/ বাথরুম/ কাপড় ইত্যাদি পরিষ্কারের পূর্বে একবার ব্যবহারযোগ্য (ডিসপোজেবল) গ্লাভস ও প্লাস্টিক এপ্রোন পরে নিন এবং এ সকল কাজ শেষে উপরের নিয়মে দুই হাত পরিষ্কার করুন।