

বাসায় চিকিৎসা নেয়া রোগীদের জন্য নির্দেশিকা।

আপনার অবস্থা পর্যবেক্ষণ করুন

- দিনে দুইবার আপনার তাপমাত্রা মাপুন
- যদি আপনার অবস্থা খারাপের দিকে যায় তবে আপনার চিকিৎসককে ফোন করুন, তাঁকে না পেলে জরুরী সেবায় ফোন করুন

আলাদা থাকা

- আইসোলেশন অবশ্যই এমন রুমে হতে হবে যেখানে ভালমতো বাতাস চলাচল করতে পারে, অন্যদের সঙ্গে যতটা সম্ভব এড়িয়ে যেতে হবে এবং ঘরের অন্যান্য জায়গার দূষণ এড়িয়ে চলতে হবে) • এই রুম এবং পুরো বাসায় দিনে অন্তত ৩ বার ভাল মতো বাতাস ঢোকানোর ব্যবস্থা করতে হবে • যদি একাধিক টয়লেট থাকে, একটি অবশ্যই রোগীর জন্য বরাদ্দ রাখতে হবে। টয়লেটটি অন্যদের দ্বারাও ব্যবহার করা হয় খুব ভালভাবে পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা মেনে চলতে হবে (ঘন ঘন ব্লিচিং পাউডার দিয়ে পরিষ্কার করা অথবা জিবানুনাষক তোয়ালে দিয়ে মুছে ফেল)।
- নিরাপদ সামাজিক দূরত্ব অবলম্বন করা
- আপনাকে অবশ্যই ২ মিটারের নিরাপদ দূরত্ব মেনে চলতে হবে, সরাসরি শারীরিক স্পর্শ থেকে বিরত থাকতে হবে, ঝুঁকিতে থাকা সকলের সাথে সকল ধরণের সংস্পর্শ এড়িয়ে চলতে হবে (গর্ভবতী মহিলা, দীর্ঘদিন ধরে অসুস্থ ব্যক্তি, বয়োবৃদ্ধ মানুষ)।

হাত ধোয়া

- হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে ভালমতো হাত পরিষ্কার করবেন (বিশেষ করে মুখে হাত দেয়ার আগে) এবং ২০ সেকেন্ড ধরে দিনে অন্তত ৪ থেকে ৬ বার ধোবেন। আঙ্গুলের ফাঁকে ফাঁকে এবং কব্জি পর্যন্ত ভালমতো পরিষ্কার করবেন।

পৃষ্ঠতলের সংস্পর্শে আসা

- কিছু কিছু পৃষ্ঠতল খুব সহজেই দূষিত হতে পারে এবং প্রতিনিয়ত জীবানুমুক্ত করতে হবে (স্মার্টফোন, দরজার হাতল ইত্যাদি)।

ধোয়ার কাপড় এবং বিছানার চাদরের জন্য নির্দেশিকা

- রোগী নিজেই যতটা সম্ভব নিজের কাপড় নিজে ধোবেন। অপরিষ্কার কাপড় বা চাদর ঝাড়া মারবেন না।
- অপরিষ্কার কাপড় সরাসরি ওয়াশিং মেশিনে দিন – অন্য কোথাও জমা করবেন না, ময়লা কাপড়ের ঝুড়িতে রাখবেন না
- রোগীর বিছানার চাদর ৬০ ডিগ্রী মেশিন সাইকেলে অন্তত ৩০ মিনিট ধরে ধুতে হবে।

মেঝে পরিষ্কার

- মেঝে ও পৃষ্ঠতল পরিষ্কারের জন্য নিচের নির্দেশিকা গুলো পড়ুন
 - ভ্যাকুয়াম ক্লিনার ব্যবহার করবেন না (এটি বায়ুকণা ছড়াতে পারে)
 - ফ্লোর এবং মেঝে ধোয়ার মপ ডিটারজেন্টের পানিতে একবার ভিজিয়ে একবার টান দেবেন
 - পরিষ্কারের পরে আরেকটি একবার ব্যবহারের মপ দিয়ে মেঝে মুছে ফেলুন
 - মেঝে শুকোতে দিন
 - মেঝে এবং পৃষ্ঠতল ০.৫% অ্যাকটিভ ক্লোরিনের মিশ্রণ দিয়ে পরিষ্কার করুন (৪ লিটার পানির সাথে ২.৬% মাত্রায় এক লিটার ক্লোরিন ব্লিচ)