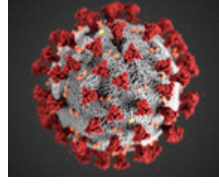


# Covid-19 এর জন্য

## গণ-কোয়ারেন্টাইন



কোভিডের ঘটনা বেড়েই চলেছে। আমরা এটি কাটিয়ে উঠব! বেশিরভাগ রোগী দ্রুত সুস্থ হয়ে ওঠেন। তবে এই রোগটি সংস্পর্শের মাধ্যমে ছড়িয়ে পড়ে। রোগের বিস্তার রোধ করার জন্য রোগীর সংস্পর্শের আসা মানুষকে কোয়ারেন্টাইন করা খুবই প্রয়োজনীয়। সরকারী কোয়ারেন্টাইন সুবিধা সীমিত। আমরা যখন ছোট ছোট ঘরে থাকি তখন কীভাবে আমরা নিজেদের কোয়ারেন্টাইন করব? এই পোস্টারে কিছু উপদেশ দেওয়া হলো।

কোয়ারেন্টাইন মানে কি?

সম্ভাব্য রোগীকে অন্য ব্যক্তির থেকে 14 থেকে 21 দিনের জন্য আলাদা রেখে দেখা যে তার এই রোগ হয়েছে কিনা। (আইসোলেশন শব্দটির অর্থ আলাদা: ল্যাবে রোগ নিশ্চিত হওয়ার পর রুগীকে পৃথক করা)

সংস্পর্শ মানে কি ?

যদি আপনি 15 মিনিট বা তার বেশি একজন রোগীর সাথে মুখোমুখি হন, বা রোগীর যত্ন নেন, বা কোনও রোগীকে স্পর্শ করেন বা আপনার কোনো সন্দেহের কারণ থাকে যে আপনি COVID 19 এ আক্রান্ত হয়েছেন

## গণ-কোয়ারেন্টাইন-এর জন্য জায়গা নির্ধারণ করুন

সরকারের সাহায্য চান



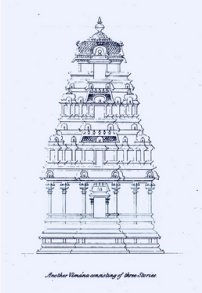
### • কার জন্য ?

- যারা COVID 19 রুগীর সংস্পর্শে এসেছেন।
- যারা অন্য কোনো শহর বা রাজ্য বা দেশ থেকে আসছেন।



### • কোথায় ?

আপনার পাড়ায়: ফাংশন হল, স্কুল, মন্দির, মসজিদ, গির্জা, যুব ক্লাব, কমিউনিটি হল এবং অন্যান্য সাধারণ স্থান



### • কি ভাবে ?

- বাঁ দিকের জায়গাগুলির মধ্যে একটি জায়গা বেছে নিন
- সরকারের কাছ থেকে সাহায্য নিন
- NGO-দের কাছ থেকে সাহায্য চান
- বাসিন্দাদের মধ্যে একজনকে অধীক্ষক মেনে নিন

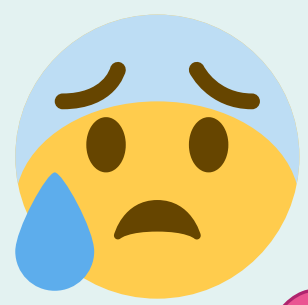
NGO-গুলি বাসিন্দাদের জন্য গদি, মগ, প্লেট, গ্লাস, মশার কয়েল, জলের বোতল, ফিনাইল / ব্লিচিং পাউডার, স্যানিটারি প্যাড, হ্যান্ড স্যানিটাইজার, পোশাক এবং রান্নাঘরের ডিটারজেন্ট সরবরাহ করতে পারে

## সরকারের কি করণীয়:

- নিকটবর্তী COVID-19 হাসপাতালের সাথে যোগাযোগ রাখা
- আর্থিক সাহায্য করা
- বাসিন্দাদের উপর নজর রাখা
- উপদেশ দেওয়া
- চিকিৎসা প্রদান করা
- দরকার পড়লে এম্বুলেন্স পাঠানো



সরকারের সাহায্য চান



বাসিন্দাদের মানসিক স্বাস্থ্যের  
যত্ন নিন

- উদ্বিগ্ন বাসিন্দাদের শান্ত করুন
- মোবাইলে যোগাযোগ রাখুন
- বাসিন্দাদের বলুন কেমন অনেক রুগী ভালো ভাবে সুস্থ হয়ে উঠেছে

- সরকারের অবশ্যই মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য কাউন্সেলিং হেল্পলাইন স্থাপন করা উচিত

অধিকক্ষকের দায়িত্ব - দিনে দুবার  
বাসিন্দাদের নিরীক্ষণ করতে হবে

যদি কারও ১০১ ডিগ্রি ফারেনহাইট এর বেশি জ্বর  
আসে, বা এক দিনের বেশি কাশি থাকে, বা অত্যন্ত  
ক্লান্ত লাগে

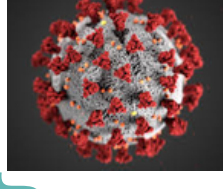
তৎক্ষণাৎ সরকারি ডাক্তার কে খবর  
দিন এবং আইসোলেশন সেন্টারে চলে  
যান!

- যদি কারও শরীরের তাপমাত্রা খুব বেশি হয় এবং অনেকক্ষণ না কমে
- শাসকষ্ট হয়
- মানসিক আঘাত হয় (অজ্ঞান হওয়া, বোধশক্তি লোপ হওয়া, নাড়ির স্পন্দন না খুঁজে পাওয়া)

তৎক্ষণাৎ সরকারি ডাক্তার কে খবর  
দিন আর অ্যাম্বুলেন্স ডাকুন!

সবসময় মাস্ক এবং গ্লাভস পরে থাকবেন

# Covid-19 এর জন্য গণ-কোয়ারেন্টাইন



গণ-কোয়ারেন্টাইনের জায়গায় নিম্নলিখিত জিনিসগুলি সুনিশ্চিত করতে হবে : বায়ুচলাচল, বিছানা, টয়লেট, পরিচ্ছন্নতা

সব বাসিন্দাদের একে অপরের থেকে দূরত্ব বজায় রাখতে হবে, বিশেষ করে খাবার সময় এবং টয়লেট বাথরুমের কাছাকাছি

## বায়ু চলাচল :

- বায়ু চলাচল যেন ভালো হয়
- গ্রীষ্মকালে ঠান্ডা, বর্ষাকালে শুকনো এবং শীতকালে গরম রাখার ব্যবস্থা যেন থাকে



## বিছানা :

- তোশক/গদি গুলি যেন আরামদায়ক হয়
- দুটি বিছানার মধ্যে যেন ৬ ফুট দূরত্ব থাকে

## বাথরুম/টয়লেট:

- যেন সবসময় উজ্জ্বল থাকে (যেমন সোলার বা LED লাইট দিয়ে)
- বাথরুম ব্যবহার করার পর বাসিন্দা নিজেই যেন পাতলা করা ফিনাইল দিয়ে পরিষ্কার করে দেয়
- প্রত্যেক বাসিন্দার জন্য দুটি মগ রাখা হোক। একটি টয়লেটের জন্য এবং দ্বিতীয়টি অন্যান্য কাজের জন্য
- বাথরুমের বাইরে যেন একটি বালতিতে সাবান জল রাখা থাকে। কল বা অন্যান্য জায়গা যেখানে সবাই হাত দেবে, সেগুলি পরিষ্কার করার জন্য।



## আবর্জনা :

- প্রত্যেক বাসিন্দার জন্য যেন একটি করে পলিথিন ব্যাগ রাখতে হবে
- বাথরুমের কাছে ঢাকা ডাস্টবিন থাকা দরকার (মহিলাদের জন্য আলাদা ডাস্টবিন)
- আবর্জনা সরানোর সময় যেন হাতে গ্লাভস পরা থাকে

## কোয়ারেন্টাইন সেন্টারটি পরিষ্কার রাখা

- সেন্টারটি যেন রোজ ফিনাইল বা ব্লিচ সল্যুশন দিয়ে মোছা এবং পরিষ্কার করা হয় (পালা দিয়ে)।
- যে সব জিনিস বেশি স্পর্শ করা হয় (যেমন দরজার হ্যান্ডেল, টেবিল, চেয়ার ইত্যাদি), তা যেন সাবান জল বা জীবাণুনাশক দিয়ে পরিষ্কার করা হয়

NGO সংগঠনগুলিদের রাজি করানোর চেষ্টা করুন যে তারা যেন বাসিন্দাদের বিছানা, গদি, মগ, প্লেট, গ্লাস, মশার কয়েল, জলের বোতল, ফিনাইল / ব্লিচিং পাউডার, স্যানিটারি প্যাড, হাতের স্যানিটাইজার, বিছানার চাদর, রান্নাঘরের ডিটারজেন্ট সরবরাহ করে

## নিজস্ব সতর্কতা - ১ (প্রস্তুতি + মাস্ক + কাপড়)

- ৩ সপ্তাহ থাকার প্রস্তুতি নিন (যদি কোনো ওষুধ নিয়মিত নেন, সেগুলি রেখে নিন)
- মাস্ক - সবসময় মাস্ক পরে থাকবেন। একাধিক মাস্ক রাখুন, একটা ধুয়ে শুকোতে দিয়ে অন্যটা পরুন।
- কাপড় - দু তিন জোড়া জামাকাপড় পরে পুরো কোয়ারেন্টাইন কাটান। কাপড় প্রত্যেকদিন ধুতে হবে। নোংরা জামাকাপড় একটি বালতিতে সাবান জলে ১৫-২০ মিনিট ডুবিয়ে রেখে, তারপর ধুয়ে নিয়ে, পারলে রোদে শুকিয়ে নিন।
- প্রত্যেক বাসিন্দার যেন নিজস্ব বেডশিট, বালিশের কভার এবং তোয়ালে থাকে। ঘন ঘন ধুতে হবে।



## নিজস্ব সতর্কতা - ২ (খাবার + জল + বাসন)

- খাবার - খাবারে কোনো রকম বাধা নিষেধ নেই। শাক, সবজি, ফল এবং মাছ-মাংস বা ডিম, সব রকম খাবারের ভারসাম্য বজায় রাখা সুস্বাদু খাদ্য খান।
- খাবার সেন্টারের ভেতরেও বানানো যেতে পারে, বা বাইরে থেকে রান্না করা খাবার নিয়ে আসলেও চলবে (যেমন গণ-রান্নাঘর থেকে)।
- খাবার জল - প্রত্যেক বাসিন্দার জন্য আলাদা বোতল বা জগ এবং গ্লাস রাখতে হবে। রোজ একবার করে সাবান জলে ধুয়ে নিতে হবে।
- বাসন - প্রত্যেক বাসিন্দার জন্য আলাদা প্লেট, কাপ, চামচ এবং গ্লাস রাখতে হবে। প্রত্যেকবার ব্যবহার করার পর সাবান জলে ধুয়ে নিতে হবে। তারপর পারলে রোদে শুকিয়ে নিতে হবে।



### জরুরি ১:

যদি কোনো ব্যক্তির আগে থেকে কোনো অসুখ থাকে, যেমন উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, ক্যান্সার বা হৃদপিণ্ডের বা শ্বাসযন্ত্রের বা কিডনির অসুখ, বা কারও যদি বয়স ৬০এর বেশি হয়, তাদেরকে এইরকম কোয়ারেন্টাইন সেন্টারে রাখা চলবে না। তাদের সরকারি কোয়ারেন্টাইনে রেখে দেখাশোনা করতে হবে।

### জরুরি ২:

গণ-কোয়ারেন্টাইনে আলাদা আলাদা দিনে ঢোকা মানুষকে আলাদা আলাদা রাখতে হবে। যেমন ধরুন, যিনি সদ্য ঢুকছেন, তাকে যেন ১২ দিন আগে ঢোকা মানুষের কাছে না রাখা হয়।

### জরুরি ৩:

গণ কোয়ারেন্টাইন থেকে যদি কাউকে হাসপাতালে নিয়ে যেতে হয়, তবে তার থাকা জায়গাটি পরিষ্কার করে ফিনাইল/লাইজল দিয়ে জীবাণুমুক্ত করতে হবে এবং তার তোষক/গদি চার দিন ধরে রোদে শুকোতে দিতে হবে। এইসব করার সময় হাতে অবশ্যই গ্লাভস পরে থাকতে হবে।