



হোম আইসোলেসন কী?

- সংক্রামিত ব্যক্তি বা সংস্পর্শে আসা ব্যক্তি কিংবা করোনা ভাইরাস (কোভিড -১৯) আক্রান্তের আশপাশ থেকে সন্দেহজনক আক্রান্ত ব্যক্তিকে ঘরের মধ্যে বিচ্ছিন্ন করে রাখা এমনভাবে যা অন্যদের মধ্যে সংক্রমণ ছড়াতে বাধা দেয়।
- হোম আইসোলেসন সব ক্ষেত্রে প্রয়োগ করা হয় পাশাপাশি এগুলো "be aware" অ্যাপ্লিকেশন এবং স্মার্ট ব্রেসলেটের মাধ্যমে নিবন্ধিত এবং ফলো-আপ করা হয়।

অন্যের সাথে যোগাযোগ/ সংস্পর্শতা এড়িয়ে চলুন

- নিজেকে পরিবার থেকে দূরে রেখে একটি রুমের মধ্যে আপনাকে বিচ্ছিন্ন করুন এবং বিচ্ছিন্নতার উদ্দেশ্য হল ঘরে একা খাওয়া এবং আলাদা বাথরুম ব্যবহার করা।
- যখন কারও সাথে যোগাযোগ করা প্রয়োজনীয় হয়, তখন মাস্ক এবং গ্লাভস পরুন এবং নিজের এবং প্রাণীদের সহ অন্যদের মধ্যে নিরাপদ দূরত্ব (৩ মিটার) রাখুন।

পরিচ্ছন্নতা এবং জীবাণুমুক্তকরণ

- পরিষ্কার করার জন্য ডিসপোজেবল গ্লাভস পরুন। জীবাণুনাশক ব্যবহারের আগে সাবান ও পানি দিয়ে পৃষ্ঠগুলি পরিষ্কার করুন।
- বিশ সেকেন্ডের জন্য সাবান ও পানি দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন।

হোম আইসোলেসনের সময়কাল

- হোম আইসোলেসনের সময়কাল 10 দিন, এবং শুরু ও শেষ হওয়ার তারিখটি স্বীকৃতি ফরমে উল্লেখ করা হবে।
- বিদ্যমান করোনা আক্রান্ত ব্যক্তির হোম আইসোলেসন রোগ নির্ণয়ের দিন থেকে শুরু হবে, এবং সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিদের জন্য সংস্পর্শের শেষ তারিখ থেকে হোম আইসোলেসন শুরু হবে।

অনুসন্ধান/ যে কোন জিজ্ঞাসা

- আপনার কোন প্রশ্ন থাকলে জরুরী স্বাস্থ্য হেল্পলাইন 444 নম্বরে কল করুন।
- যদি কোন লক্ষণ দেখা যায়, তাহলে অবিলম্বে জরুরী স্বাস্থ্য হেল্পলাইন 888 নম্বরে কল করুন এবং আপনার লক্ষণগুলি অবহিত করুন। প্রয়োজন হলে হয়ত আপনাকে ভারুয়াল ক্লিনিকে রেফারেন্স করা হবে এবং আপনাকে যথাযথ মূল্যায়ন করা হবে। আর বিদ্যমান করোনা রোগীদের জন্য মনোনীত স্বাস্থ্য কেন্দ্রে আপনাকে তলব করার সম্ভাবনা সহ ডাক্তার আপনার সাথে ভিডিও বা অডিও কলের মাধ্যমে যোগাযোগ করবেন।
- লক্ষন অসহনীয়/অসহ্যকর হলে 999 নম্বরে কল করুন।

হোম আইসোলেসনের শেষ সময়কাল

- একাদশ দিনে আপনি নিকটস্থ স্বাস্থ্যকেন্দ্রে গিয়ে স্বীকৃতি ফরম জমা দিতে পারেন পাশাপাশি তখনই স্মার্ট ব্রেসলেটটি সরিয়ে ফেলা হবে।
- থার্মোমিটার এবং অক্সিজেন মিটার অবশ্যই স্বাস্থ্য কেন্দ্রের কাছে ফিরৎ দিয়ে আসতে হবে (ক্ষেত্র বিশেষ স্বাস্থ্য সরঞ্জামাদী সরবরাহের প্রয়োজন হয়।)

সাধারণ লক্ষণগুলি

- জ্বর
 - কাশি
 - শ্বাস কষ্ট
 - মাথা ব্যথা, গলা ব্যথা, নাক দিয়ে পানি পড়া
 - নাশা, বমিভাব এবং ডায়রিয়া
 - বুক ব্যথা
 - ক্লান্তি এবং শরীরের ব্যথা
 - ঘ্রাণ বা স্বাদ শক্তি হারিয়ে যাওয়া
- দ্রষ্টব্য: সেখানে এমন কেস রয়েছে যাদের মধ্যে লক্ষণগুলি প্রকাশ পায়নি

আবর্জনা নিষ্ক্ষেপের ডাষ্টবিন

- আবর্জনা নিষ্ক্ষেপের জন্য ব্যক্তিগত ডাষ্টবিন ব্যবহার করুন এবং ময়লা ছড়িয়ে পড়া রোধে ডাবল ব্যাগ ব্যবহার নিশ্চিত করুন।
- বাড়ির অন্যান্য ময়লা একসাথে ফেলে দেওয়ার আগে আপনার ডাষ্টবিনের ময়লা অবশ্যই বাড়ির অভ্যন্তরের পৃথক স্থানে 3 দিনের (72 ঘন্টা) জন্য রাখতে হবে।

স্বাভাবিক জীবন অনুশীলনে ফিরে আসুন

- আপনি যদি একাদশতম দিন কোন ধরণের লক্ষণ ছাড়াই থাকেন তাহলে আপনি স্বাভাবিক জীবনে ফিরে আসতে পারেন।
- হোম আইসোলেসনের সময় শেষ হওয়ার 72 ঘন্টার মধ্যে যদি পুনরায় কোন লক্ষণ দেখা যায় তাহলে অনুগ্রহ করে 444 এর মাধ্যমে ভারুয়াল ক্লিনিকের কাছ থেকে চিকিৎসার পরামর্শ নিন, সেখানের ডাক্তার আপনার স্বাস্থ্যের অবস্থা মূল্যায়ন করবেন এবং হয়ত আপনার হোম আইসোলেসনের সময়কাল বাড়ানো হতে পারে।

2018 সালের আইন নং (34) অনুসারে, আইন লঙ্ঘনকারীরা 3 মাসের জেল এবং 1000 দীনার চেয়ে কম নয় এবং 10,000 দীনার চেয়ে বেশি নয় এমন অর্থদণ্ড জরিমানা করা হবে।