



Public Health
England

Protecting and improving the nation's health

বাড়িতে থাকুন: সম্ভাব্য বা নিশ্চিত (কোভিড -
19) সংক্রমণে আক্রান্ত পরিবারদের জন্য
নির্দেশনা

31 জুলাই 2020 তারিখে হালনাগাদ করা হয়েছে

উপসর্গ

করোনাভাইরাস (কোভিড - 19) এর প্রধান লক্ষণগুলো হলো সাম্প্রতিক সময়ে নিম্নলিখিত বিষয়গুলোর যে কোনোটির সূত্রপাত হওয়া:

- নতুনভাবে হওয়া একটানা কাশি
- তীব্র জ্বর
- আপনার স্বাদ বা গন্ধের স্বাভাবিক অনুভূতি লোপ পাওয়া বা পরিবর্তিত হওয়া (অ্যানোসমিয়া)

বেশিরভাগ মানুষের ক্ষেত্রে, কোভিড - 19 হালকা অসুস্থতার মতো মনে হবে। তবে উপরের লক্ষণগুলোর কোনোটি যদি আপনার মধ্যে থেকে থাকে, তবে আপনাকে অবশ্যই ঘরে থাকতে হবে এবং আপনার কোভিড - 19 আছে কিনা পরীক্ষা করতে হবে পরীক্ষা ব্যবস্থা করতে **টেস্টিং** এ প্রবেশ করুন।

মূল বার্তাসমূহ

আপনার মধ্যে যদি কোভিড - 19 এর **উপসর্গগুলো** দেখা দেয় তাহলে তা যতো হালকাই হোক না কেন, আপনার উপসর্গগুলো শুরু হওয়ার সময় থেকে কমপক্ষে 10 দিনের জন্য বাসায় থাকুন। আপনার কোভিড - 19 আছে কিনা সেটি জানার জন্য পরীক্ষা করার ব্যবস্থা করতে হবে - সেটির বন্দোবস্ত করতে **টেস্টিং** -এ যান। কোন GP সার্জারি, ফার্মেসি বা হাসপাতালে যাবেন না।

আপনার যদি কোনো উপসর্গ না থাকে কিন্তু পরীক্ষায় আপনার শরীরে কোভিড - 19 ধরা পরেছে তাহলে আপনাকে অবশ্যই 10 দিনের জন্য সেলফ আইসোলেশনে থাকতে হবে, আর এটি শুরু হবে আপনার টেস্ট করার দিন থেকে। আইসোলেশন থাকাকালীন সময়ে আপনার মধ্যে যদি উপসর্গ দেখা যায় তাহলে আপনার সেই দিন থেকে শুরু করে আপনাকে অবশ্যই 10 দিনের জন্য আইসোলেশনে যেতে হবে।

এছাড়া 10 দিন পরেও যদি আপনার শরীরে তাপমাত্রা বেশি থাকে তাহলে আপনাকে সেলফ আইসোলেশনে থাকতে হবে এবং চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে। 10 দিনের পরেও যদি আপনার কেবল কাশি থাকে বা গন্ধ/স্বাদের অনুভূতি হ্রাস পাচ্ছে এরকম অবস্থা থাকে তবে আপনাকে আর সেলফ-আইসোলেশনে থাকতে হবে না, কারণ এই উপসর্গগুলো সংক্রমণ সেরে যাওয়ার পরেও বেশ কয়েক সপ্তাহ অবধি স্থায়ী হতে পারে। আরও তথ্যের জন্য নিম্নে বর্ণিত সেলফ আইসোলেশনের সমাপ্তিকাল সংক্রান্ত অধ্যায়টি দেখুন।

আপনি যদি অন্য কারো সাথে পরিবারের সাথে বসবাস করেন তাহলে পরিবারের অন্যান্য সদস্যদেরকেও অবশ্যই বাসায় থাকতে হবে এবং তারা 14 দিন পর্যন্ত বাসা ছেড়ে বাইরে যেতে পারবেন না। বাসায় প্রথম লোক অসুস্থ হয়ে পরার দিন থেকে 14 দিনের এই মেয়াদটি শুরু হয় বা তাদের যদি কোনো উপসর্গ না থাকে তাহলে মেয়াদটি শুরু হবে তাদের টেস্টের তারিখ থেকে। যদি পরিবারের অন্য কারও মধ্যে উপসর্গগুলো প্রকাশ পাওয়া শুরু করে, তবে তাদেরকে মূল 14-দিনের আইসোলেশনে থাকার সময়কাল যে দিন থেকেই শুরু হোক না কেন তা নির্বিশেষে তাদের উপসর্গগুলো দেখা যাওয়ার দিন থেকে কমপক্ষে 10 দিনের জন্য বাড়িতে থাকতে হবে। নিম্ন বর্ণিত আইসোলেশন সমাপ্তিকালীন অধ্যায়ে আরও তথ্য প্রদান করা হয়েছে।

যদি আপনার মধ্যে উপসর্গগুলো থাকে তবে আপনার পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের কাছ থেকে যতোটা সম্ভব দূরে থাকা উচিত। চিকিৎসাগতভাবে দুর্বল বা চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল এমন কারও সাথে আপনি পারিবারিক বাসাটি শেয়ার করে থাকলে তাদের কাছ থেকে দূরে থাকাটা বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ।

নিয়মিত সাবান এবং পানি ব্যবহার করে 20 সেকেন্ড পর্যন্ত আপনার হাত ধুয়ে, অথবা হাত স্যানিটাইজার ব্যবহার করে, এবং কাশি এবং হাঁচি ঢেকে আপনার বাড়িতে সংক্রমণের বিস্তারকে কমিয়ে দিন।

যেসকল লোকের সাথে আপনি বসবাস করেন না কিন্তু গত 48 ঘন্টায় ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে এসেছিলেন তাদেরকে সতর্ক করার বিষয়টি বিবেচনা করুন এটি জানাতে যে আপনার মধ্যে কোভিড-19 এর উপসর্গগুলো রয়েছে।

পরীক্ষার পর শরীরে কোভিড ধরা পরলে, আপনাকে NHS টেস্ট এবং ট্রেস সার্ভিস ওয়েবসাইটে লগইন করা এবং সাম্প্রতিক ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসা পরিচিতদের সম্পর্কে তথ্য সরবরাহ করার জন্য টেক্সট, ইমেইল বা ফোনের মাধ্যমে আপনি একটি অনুরোধ-বার্তা পাবেন।

যদি আপনি মনে করেন যে আপনি বাসায় আপনার উপসর্গগুলোকে সামাল দিতে পারছেন না, বা আপনার অবস্থা আরো খারাপ হয়ে যাচ্ছে, তখন **NHS 111 অনলাইন** কোভিড-19 সার্ভিসটি ব্যবহার করুন। আপনার ইন্টারনেট সেবা না

থাকলে, NHS 111 -কে কল করুন। জরুরি মেডিক্যাল অবস্থার জন্য ৯৯৯ ডায়াল করুন।

আপনার প্রথম আইসোলেশন (নিজে নিজে বা পরিবারের সাথে) শেষ করার পর পরবর্তী যে কোনো সময়ে যদি আপনার মধ্যে নতুন করে কোভিড-19 যে কোনো উপসর্গের বিকাশ হয় তবে আপনাকে আবার সেলফ-আইসোলেশনের বিষয়ে একই নির্দেশনা অনুসরণ করতে হবে। নিম্নের অধ্যায়টিতে আরও তথ্য রয়েছে।

এই নির্দেশনাটি কার জন্য?

এই নির্দেশনাটি যাদের উদ্দেশ্য দেওয়া হয়েছে:

- কোভিড-19 এর পরীক্ষায় যাদের মধ্যে রোগটি ধরা পরেছে
- কোভিড-19 এর উপসর্গ আছে এমন ব্যক্তির, যারা পরীক্ষার ফলাফলের জন্য অপেক্ষা করছেন, বা যাদের পরীক্ষা করা হয়নি তাদের হাসপাতালের চিকিৎসার প্রয়োজন নেই।
- লোকজন যারা এমন কোনো পরিবারের সাথে বসবাস করেন যেখানে বসবাসকারী কারও মধ্যে কোভিড-19 এর উপসর্গ রয়েছে বা যাদের পরীক্ষার পর তাদের মধ্যে এটি ধরা পরেছে

আমাদের যদি মনে হয় যে আমাদের মধ্যে কোভিড-19 এর উপসর্গ রয়েছে, তাহলে আমার পরিবারের কি টেস্ট করা হবে?

কোভিড-19 এর উপসর্গগুলো রয়েছে এমন যে কোনো ব্যক্তির তাৎক্ষণিকভাবে নিজেকে আইসোলেট করতে হবে এবং আপনার কোভিড-19 আছে কিনা তা পরীক্ষা করার ব্যবস্থা করতে হবে - ব্যবস্থা করতে **টেস্টিং** এ যান।

আপনার যদি লক্ষণ দেখা দেয় তাহলে আপনি হয়তো গত 48 ঘন্টায় আপনার ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে ছিলো এবং আপনি যাদের সাথে বসবাস করেন না এমন ব্যক্তিদের সতর্ক করতে চাইতে পারেন। এটি করার উদ্দেশ্য হল আপনার কোভিড-19 থাকতে পারে কিন্তু টেস্টের ফলাফলের জন্য অপেক্ষা করছেন তা তাদের জানানো। এই পর্যায়ে, সেই ব্যক্তিদের সেলফ-আইসোলেশনে থাকতে হবে না। আপনি যাদের সাথে যোগাযোগে ছিলেন তাদেরকে সতর্ক করার অর্থ হলো তারা যাতে সামাজিক দূরত্ব চর্চায় এবং ভালোভাবে হাত ও শ্বাসতন্ত্রের পরিষ্কৃত্য রক্ষার ক্ষেত্রে অতিরিক্ত যত্নবান হতে পারে। এছাড়াও তাদের কোন লক্ষণ দেখা দেওয়ার ব্যাপারেও যাতে সতর্ক হতে পারে।

যেসব ব্যক্তিদের টেস্টের ফলাফল পজিটিভ হবে তারা এক টি টেক্সট, ইমেইল অথবা ফোন কল পাবেন, যেখানে তাদেরকে এক টি গোপন অ্যাকাউন্ট তৈরি করে NHS টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস ওয়েবসাইটে লগ ইন করতে বলা হবে যেখানে তারা সাম্প্রতিক সময়ে যাদের সাথে ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে এসেছিলেন তাদের বিবরণ রেকর্ড করতে পারবেন। আপনার যদি ইন্টারনেট ব্যবহারের সুযোগ না থাকে, তাহলে NHS টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস সার্ভিসে কাজ করেন এমন একজন কন্টাক্ট ট্রেসার আপনাকে ফোন করবেন।

আপনার দেওয়া তথ্যগুলো কঠোর গোপনীয়তার সাথে ব্যবস্থাপনা করা হবে এবং সেটি NHS টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস সার্ভিসকে সেই ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগ করতে এবং তাদের সেলফ-আইসোলেশনে যাওয়া উচিত কিনা সে বিষয়ে পরামর্শ প্রদান করতে সক্ষম করবে। যাদের সাথে যোগাযোগ করা হবে তাদেরকে আপনার পরিচয় জানানো হবে না, কিন্তু আপনার প্রথম লক্ষণ দেখা দেওয়ার সময় তাদেরকে সতর্ক করার মাধ্যমে, আপনি এটি নিশ্চিত করতে সাহায্য করতে পারেন যে টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস সার্ভিস তাদের সাথে যোগাযোগ করবে যাবে এই ব্যাপারে যেন তারা প্রস্তুত থাকে।

বাসায় থাকা কেন খুবই গুরুত্বপূর্ণ

কোভিড-19 এর উপসর্গ থাকা লোকজন বা পরীক্ষায় এটি ধরা পরেছে এমন ব্যক্তি এবং তাদের পরিবারের সদস্যদের বাসাতে থাকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। বাসাতে থাকলে তা পরিবার, বন্ধু-বান্ধব, বৃহত্তর কমিউনিটি এবং বিশেষত যারা চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল তাদের মধ্যে ভাইরাসের বিস্তার রোধ করতে সাহায্য করবে।

আপনার মধ্যে যদি কোভিড-19 এর উপসর্গগুলো থাকে বা পরীক্ষায় সেটি ধরা পরে তাহলে আপনাকে আপনার উপসর্গগুলো শুরু হওয়ার পর থেকে কমপক্ষে 10 দিন অবশ্যই বাড়িতে থাকতে হবে (নিম্নে বর্ণিত সেলফ-আইসোলেশন সমাপ্তি দেখুন)। এতে করে আপনার কারণে অন্যদের সংক্রমিত হওয়ার ঝুঁকি হ্রাস পাবে।

আপনার যদি কোভিড-19 এর উপসর্গ থাকে বা পরীক্ষায় সেটি ধরা পরে তাহলে পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সাথে আপনার যতোটা সম্ভব সংস্পর্শ এড়িয়ে চলা উচিত।

আপনার পরিবারের অন্যান্য সদস্যদেরকে, যাদের মধ্যে কোনো উপসর্গ নেই তারা সহ, সকলকে অবশ্যই বাড়িতে থাকতে হবে এবং 14 দিনের জন্য বাসা থেকে বের হতে পারবেন না। এমনকি খাবার বা অন্যান্য নিত্য প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র কিনতেও আপনি বাইরে যেতে পারবেন না এবং যে কোনো ব্যায়াম অবশ্যই বাড়ির ভিতরেই করতে হবে। এই 14 দিনের সময়কাল শুরু হবে আপনার বাড়ির প্রথম ব্যক্তি অসুস্থ হয়ে পরার দিন থেকেই এবং কারো যদি উপসর্গ না থাকে সে ক্ষেত্রে তাদের পরীক্ষার তারিখ থেকে এটি শুরু হবে। নিচে সেলফ-আইসোলেশন সমাপ্তি অধ্যায়ে আরও তথ্য রয়েছে।

14 দিনের জন্য বাসায় থাকার ফলে আক্রান্ত পরিবারের যেকোনো সদস্য থেকে আশেপাশের মানুষগুলোর মধ্যে ভাইরাসটি সংক্রমণের পরিমাণ ব্যাপক হারে কমিয়ে আনবে।

সেলফ - আ ইসোলেশনে থাকাকালীন সময়ে,
আপনি নিম্নলিখিত জিনিসগুলো করছেন কিনা
তা নিশ্চিত করুন

বাসায় থাকুন

আপনার এবং আপনার পরিবারের প্রত্যেককে অবশ্যই বাড়িতে থাকতে হবে। কাজ, স্কুল বা সার্বজনীন এলাকায় যাবেন না এবং পাবলিক ট্রান্সপোর্ট বা ট্যাক্সি ব্যবহার করবেন না।

এমন কী খাবার বা অন্যান্য নিত্য প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র কিনতেও কেউ বাইরে যেতে পারবেন না এবং যে কোনো ব্যায়াম অবশ্যই বাড়ির মধ্যে হওয়া উচিত।

আপনার যদি নিত্যপ্রয়োজনীয় দ্রব্যাদি কেনা, অন্যান্য কেনাকাটা বা ঔষধ নিয়ে আসা বা কুকুরকে হাটতে নিয়ে যাওয়ার জন্য সাহায্যের প্রয়োজন হয়, তবে আপনার বন্ধু-বান্ধব বা পরিবারের সাহায্য চাওয়া উচিত। অন্যথায়, আপনি অনলাইনে আপনার কেনাকাটা এবং ফোনে বা অনলাইনে ঔষধ অর্ডার করতে পারেন।

ডেলিভারি ড্রাইভারের আপনার বাসায় প্রবেশ করা উচিত নয় সুতরাং আপনি তাদেরকে জিনিসপত্রগুলোকে আপনার দোরগোড়ায় ছেড়ে যেতে বলবেন যা আপনি পরে বাসায় নিয়ে আসতে পারেন।

খাদ্য এবং অত্যাবশ্যকীয় সামগ্রী ব্যবহার সম্পর্কে আরও নির্দেশনা [এক্সসেসিং ফুড এন্ড এসেনশিয়াল সাপ্লাইস](#) -এ দেওয়া আছে।

আপনি যদি কোভিড-19 এর কারণে কাজ করতে অক্ষম হয়ে থাকেন তবে অনুগ্রহ করে আপনার জন্য যেসব সহায়তা রয়েছে সেগুলো সম্পর্কে অনুসন্ধান করুন এবং অনুসন্ধান করার জন্য [ডিপার্টমেন্ট ফর ওয়ার্ক অ্যান্ড পেনসনস](#)-এর নির্দেশনা দেখুন।

বাড়াদের সাথে বসবাস করা

আমরা অবগত আছি যে আপনি যদি বাড়াদের সাথে বসবাস করে থাকেন তাহলে এই ব্যবস্থার সবকিছু মেনে চলা সম্ভব হবে না, তবে যতটুকু সম্ভব এই নির্দেশনাগুলো মেনে চলুন।

আমরা এখন পর্যন্ত যা দেখেছি তাতে কোভিড - 19 এ আক্রান্ত শিশুদের মধ্যে রোগটির গুরুত্বের মাত্রার পরিমাণ কিছুটা কম পরিলক্ষিত হয়েছে। তবুও আপনার পরিবারের সকল সদস্য এই নির্দেশনাটি অনুসরণ করছে কিনা তা নিশ্চিত করতে আপনার যথাসাধ্য চেষ্টা করা জরুরী।

যারা কোন কিছু শেখার অক্ষমতা, অটিজম বা গুরুতর মানসিকভাবে অসুস্থদের সাথে নিয়ে আছেন তাদের জন্য

আমরা অবগত আছি যে এই সকল উপায়গুলোকে অনুসরণ করা হয়ত সম্ভব হবে না যদি আপনার বা আপনি যাদের সঙ্গে থাকেন তাদের কোন কিছু শেখার অক্ষমতা বা অটিজম বা অন্য কোনো গুরুতর মানসিক অসুস্থতা থাকে। অনুগ্রহ করে আপনার সামর্থ্য অনুসারে এই নির্দেশনা অনুসরণ করতে থাকুন এবং আদর্শভাবে কোনও বিদ্যমান পরিচর্যা পরিকল্পনা অনুসারে নিজেকে ও আপনার আশেপাশের লোকজনদেরকে সুরক্ষিত এবং সুস্থ রাখুন।

আপনার পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সংস্পর্শে আসা যতোটা সম্ভব এড়িয়ে চলুন

আপনার মধ্যে যদি কোভিড - 19 এর উপসর্গগুলো থাকে, তবে আপনার পরিবারের অন্যদের মধ্যে সংক্রমণের বিস্তার যতোটা সম্ভব কমিয়ে আনাটা গুরুত্বপূর্ণ।

যদি সম্ভব হয় তাহলে আপনি আপনার বাসায় আলাদা থাকবেন এবং এমন এক টি রুমে থাকবেন যেখানে পর্যাপ্ত বায়ুচলাচলের ব্যবস্থা রয়েছে এবং রুমটিতে এক টি জানালা আছে যেটি বাইরের দিকে খোলা যায়।

দরজা বন্ধ রাখুন।

যদি থাকে, তবে পরিবারের বাকিদের থেকে আলাদা বাথরুম ব্যবহার করুন। আপনাকে যদি এই সুবিধাগুলো শেয়ার করতে হয়, তবে নিয়মিত পরিষ্কার করার প্রয়োজন হবে। যদি পৃথক বাথরুম না থাকে, তবে হাত-মুখ ধোয়া বা স্নানের জন্য বাথরুম পালক্রমে ব্যবহারের বিষয়টি বিবেচনা করুন। আগে ভালোভাবে বাথরুম পরিষ্কার করার পূর্বে, সবার শেষে সুবিধাগুলো আপনার ব্যবহার করা উচিত। স্নান বা শাওয়ারের পরে নিজেকে শুকাতে এবং হাতের স্বাস্থ্যবিধি অনুসরণ উভয় কারণেই, আপনার পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের থেকে পৃথক তোয়ালে ব্যবহার করা উচিত।

শেয়ার করতে হয় এমন জায়গাগুলো আপনার এড়িয়ে চলা উচিত যেমন অন্যান্যদের উপস্থিতিতে রান্নাঘর। খাওয়ার জন্য আপনার ঘরে খাবার নিয়ে যান। আপনার ব্যবহৃত বাসনপত্র পরিষ্কার করা এবং শুকানোর জন্য ডিশওয়াশার (যদি থাকে) ব্যবহার করুন। যদি এটি সম্ভব না হয়, ডিটারজেন্ট এবং গরম জল ব্যবহার করে হাত দিয়ে ধুয়ে ফেলুন এবং আলাদা টি-টাওয়েল ব্যবহার করে ভালোভাবে শুকিয়ে নিন।

যদি আপনার সাথে চিকিৎসাগতভাবে দুর্বল বা চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল কোনো ব্যক্তি বসবাস করেন

আপনার হোম আইসোলেশন পিরিয়ড চলাকালীন, যেই ব্যক্তিটি চিকিৎসাগতভাবে দুর্বল বা চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল তাকে আপনার বাড়ি থেকে বন্ধু-বান্ধব বা পরিবারের সাথে থাকতে যেখানেই সম্ভব সরিয়ে নেওয়ার ব্যবস্থা করুন।

যদি আপনি দুর্বল লোকদের আপনার বাড়ি থেকে সরিয়ে দেবার ব্যবস্থা না করতে পারেন তবে এখানে দেওয়া নির্দেশনা অনুসরণ করে যতোটা সম্ভব তাদের কাছ থেকে দূরে থাকুন। চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বলদের জন্য অনুগ্রহ করে শিল্ডিং গাইডেন্স মেনে চলুন।

যারা চিকিৎসাগতভাবে দুর্বল বা চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল, তাদেরকে আপনার পরিবারের অন্যান্য লোকদের সংস্পর্শকমিয়ে আনতে সাবধানতা অবলম্বন করার জন্য সাহায্য করতে হবে, অন্যদের উপসর্গ থাকুক বা না থাকুক। তাদের রান্নাঘর, বাথরুম এবং বসার জায়গার মতো সবাই ব্যবহার করে এমন জায়গাগুলোতে সময় কাটানো কমাতে হবে। সবাই ব্যবহার করে এমন যেকোনো জায়গায় মৃত্তভাবে বায়ু চলাচলের ব্যবস্থা থাকা উচিত।

যদি তারা পারেন, তবে চিকিৎসাগতভাবে দুর্বল বা চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল ব্যক্তিদের পরিবারের অন্যান্যদের থেকে আলাদা বাথরুম ব্যবহার করা উচিত। যদি এটি সম্ভব না হয়, তবে চিকিৎসাগতভাবে দুর্বল বা চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল ব্যক্তির যাতে সুবিধাগুলো প্রথমে ব্যবহার করতে পারেন সেইজন্য স্নান পালাক্রম করার বিষয়টি বিবেচনা করুন। তাদের স্নান করার বা শাওয়ার নেওয়ার এবং হাত ধোওয়ার পরে শুকানোর জন্য পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের থেকে আলাদা তোয়ালে ব্যবহার করা উচিত।

যদি তারা পারেন, তবে পরিবারের চিকিৎসাগতভাবে দুর্বল এবং চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল সদস্যদের তাদের নিজস্ব ঘরে খাবার খাওয়া উচিত। যদি আপনার কাছে থাকে, তাহলে পরিবারটির দ্বারা ব্যবহৃত খালাবাসন এবং ছুরি, কাঁটা, চামচ ডিশওয়াশারে ধোবেন এবং শুকোবেন। যদি এটা সম্ভব না হয় তাহলে, আপনার সাধারণ খালাবাসন ধোয়ার লিকুইড এবং গরম জল ব্যবহার করে খালাবাসন ধোবেন এবং সেগুলোকে সম্পূর্ণভাবে শুকোবেন। যদি চিকিৎসাগতভাবে দুর্বল বা অত্যন্ত দুর্বল ব্যক্তির তাদের নিজস্ব বাসন ব্যবহার করে থাকেন তবে এগুলোকে শুকানোর জন্য আলাদা টি টাওয়েল ব্যবহার করতে ভুলবেন না।

আমরা বুঝতে পারি যে কি ছু কি ছু লোকদের জন্য নিজেকে বাসার অন্যান্য লোকদের থেকে আলাদা করা কঠিন হবে। এই নির্দেশিকা অনুসরণ করার জন্য আপনার অবশ্যই যথাসাধ্য চেষ্টা করা এবং আপনার পরিবারের সকল সদস্যদের নিয়মিতভাবে তাদের হাত ধোয়া ও তাদের মুখে হাত দেওয়া এড়িয়ে চলা, এবং ঘন ঘন স্পর্শ করা তলগুলোকে পরিষ্কার করা উচিত।

ঘন ঘন আপনার হাত ধোবেন

আপনার হাত ২০ সেকেন্ড ধরে সাবান এবং জল দ্বারা ধুয়ে বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করে ঘন ঘন পরিষ্কার করুন। এটি আপনার নিজেকে এবং আপনার সাথে যে সকল লোকজন বসবাস করেন তাদের সকলকে নিরাপদ রাখতে সহায়তা করবে। অন্যদেরকে সংক্রমিত করার ঝুঁকিকে হ্রাস করার জন্য এটি সবচেয়ে কার্যকর উপায়ের মধ্যে একটি।

আপনার কাশি এবং হাঁচি ঢাকুন

কাশি বা হাঁচি দেবার সময় অপসারণযোগ্য টিস্যু বা জামার হাতা দিয়ে আপনার মুখ এবং নাক ঢাকুন আপনার কাছে যদি টিস্যু না থাকে, তবে আপনার কনুইয়ের ভাঁজে হাঁচি দিন, আপনার হাতে নয়। টিস্যুগুলো একটি ডিসপোজেবল আবর্জনার ব্যাগের মধ্যে ফেলে দিন এবং সাথে সাথেই 20 সেকেন্ড ধরে সাবান এবং পানি দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন বা একটি হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।

যদি আপনার কোনো সেবা প্রদানকারী ব্যক্তি থাকেন, তাহলে আপনার হাঁচি বা কাশি দেবার পর কোনো স্লেম্বা বা কফ বের হলে, তাদেরকে ডিসপোজেবল টিস্যু ব্যবহার করে মুছে ফেলতে হবে। তারপর তাদেরকে ২০ সেকেন্ডের জন্য সাবান এবং জল দিয়ে তাদের হাত ধুতে হবে।

মুখমণ্ডল ঢাকা

সঠিকভাবে ব্যবহার করা হলে, মুখমণ্ডল ধাকার কোনো জিনিস বা ফেস কভারিং কোভিড-19 সংক্রমণ হ্রাস করে অন্যকে রক্ষা করতে সহায়তা করতে পারে।

আপনার যদি কোভিড-19 এর উপসর্গ থাকে বা পরীক্ষায় এটি ধরা পরে থাকে এবং অন্যদের সাথে বসবাস করেন, তবে পরিবারের অন্য সদস্যদের সংস্পর্শে আসা এড়ানো ছাড়াও বাড়ির শেয়ার করা অংশগুলোতে সময় ব্যয় করার সময় আপনি বাড়ির ভিতরে যতদূর সম্ভব ফেস কভারিং ব্যবহার করার বিষয়টি বিবেচনা করবেন। উপসর্গগুলো শুরু হওয়ার পরে আপনাকে অবশ্যই কমপক্ষে 10 দিনের জন্য বাড়িতে থাকতে হবে আর ফেস কভারিং পরা এর বিকল্প ব্যবস্থা হতে পারে না।

ফেস কভারিং ব্যবহারের উপর আরও নির্দেশনা এখানে পাওয়া যাবে পাশাপাশি কিভাবে আপনার নিজের জন্য ফেস কভারিং তৈরি করা যায় সেই নির্দেশনাও রয়েছে।

যারা সেলফ আইসোলেশনে আছেন এবং তাদের পরিবারের সদস্যরা তাদের ডিসপোজেবল ফেস কভারিংগুলো একটি 'কালো ব্যাগে' করে বিনে ফেলার পূর্বে একটি ডাবল ব্যাগে ঢুকিয়ে 72 ঘন্টা পর্যন্ত রাখবেন।

আবর্জনা পরিষ্কার এবং অপসারণ করা

পরিষ্কার করার সময় আপনার সাধারণ বাসা পরিষ্কার করার পণ্য ব্যবহার করা উচিত, যেমন ডিটারজেন্ট এবং ব্লিচ, কেননা পৃষ্ঠতলে থাকা ভাইরাসকে এগুলো খুবই কার্যকরভাবে দূর করতে পারে। বার বার স্পর্শ করা হয় এমন সকল স্থানের উপরিতল পরিষ্কার করুন, যেমন দরজার হাতল, হ্যান্ডরেইল, রিমোট কন্ট্রোল এবং টেবিলের উপরিভাগ। যদি আপনার বাসায় কোনো চিকিৎসাগতভাবে দুর্বল বা অত্যন্ত দুর্বল ব্যক্তি থাকেন তাহলে সেক্ষেত্রে এটি বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ।

যদি আপনি কারো সঙ্গে বাথরুম শেয়ার করেন তাহলে প্রত্যেকবার বাথরুম ব্যবহার করার পর আপনাকে সেটা পরিষ্কার করতে হবে, উদাহরণস্বরূপ আপনার দ্বারা স্পর্শ করা তলগুলোকে মূছে পরিষ্কার করার মাধ্যমে করতে হবে।

ব্যক্তিগত আবর্জনা (যেমন ব্যবহৃত টিস্যু) এবং অপসারণযোগ্য পরিষ্কার করার কাপড়গুলো অপসারণযোগ্য আবর্জনার ব্যাগের মধ্যে নিরাপদে মজুত করা যেতে পারে। এই ব্যাগগুলোকে অন্য আরেকটি ব্যাগের মধ্যে রেখে, সুরক্ষিতভাবে বেঁধে এবং অন্যান্য আবর্জনা থেকে আলাদা রাখা উচিত। আপনার সাধারণ বাইরের ঘরোয়া আবর্জনার বিনে রাখার আগে এই ব্যাগটিকে অন্তত ৭২ ঘণ্টা আলাদা রাখা উচিত।

অন্যান্য ঘরোয়া আবর্জনা সাধারণভাবে অপসারণ করা যেতে পারে।

লন্ড্রি

বাতাসে ভাইরাস ছড়িয়ে পড়ার সম্ভাবনা হ্রাস করার জন্য, ময়লা লন্ড্রি ঝাড়বেন না।

নির্মাতার নির্দেশনা অনুযায়ী আইটেমগুলোকে উপযুক্তভাবে ধোবেন। সকল ময়লা কাপড়চোপড় এক সঙ্গে ধোয়া যেতে পারে।

যদি আপনার কাছে কোনো ওয়াশিং মেশিন না থাকে তবে আপনার আইসোলেশনের সময়সীমা শেষ হওয়ার পরে আরও 72 ঘণ্টা অপেক্ষা করার পর আপনি নোংরা কাপড়চোপড় পাবলিক লন্ড্রিতে নিয়ে যেতে পারবেন।

হাত মোছার ছোট তোয়ালে এবং রান্নাঘর ইত্যাদি স্থানে ব্যবহৃত তোয়ালেসহ অন্যান্য তোয়ালেগুলো কারো সঙ্গে শেয়ার করবেন না।

আপনার বাসায় ভিজিটরদের আসতে দেবেন না

অন্য বন্ধুবান্ধব বা পরিবারের সদস্যদের মতো, সামাজিক পরিদর্শকদেরকে আপনার বাড়িতে আসার জন্য নিমন্ত্রণ করবেন না বা অনুমতি দেবেন না।

যদি আপনি বা আপনার পরিবারের কোনো সদস্য বাসায় দরকারী পরিচর্যা সেবা গ্রহণ করে থাকেন তাহলে কেয়ারারদের ভিজিট অব্যাহত থাকবে। আপনার সংক্রমণে

ছড়ানোর ঝুঁকি কমাতে আপনার সেবা প্রদানকারী ব্যক্তির সংশ্লিষ্ট **নির্দেশনা** মেনে চলা উচিত।

যদি আপনার পরিবারে কোনো পোষা প্রাণী থাকে

যুক্তরাজ্যে কোভিড-19 সংক্রামক হিসাবে এক মানুষ থেকে অন্য জনের মাঝে ছড়িয়েছে। আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে খুবই ঘনিষ্ঠ যোগাযোগের ফলে পোষাপ্রাণীসহ কিছু প্রাণীদের SARS-CoV-2 (যে ভাইরাসটির কারণে কোভিড-19 রোগটি হয়ে থাকে) এ আক্রান্ত হবার ঘটনা অনেক কম। এই বিষয়ে খুবই সীমিত পরিমাণ প্রমাণ পাওয়া গিয়েছে।

এই মূহুর্তে, পোষা প্রাণীর মাধ্যমে মানুষের মধ্যে এই রোগের সংক্রমণ হতে পারে এমন কোনো প্রমাণ নেই। তারপরেও, আপনি আপনার পোষা প্রাণী বা তাদের মল মূত্র পরিষ্কারের পর আপনার হাত ধুয়ে নিবেন।

সুস্থ হয়ে ওঠার জন্য আপনি কিভাবে নিজেকে সহায়তা করতে পারেন

নিজেকে হাইড্রেটেড রাখতে পানি পান করুন। আপনার প্রস্রাব ফ্যাকাশে পরিষ্কার বর্ণের হলে আপনার দিনের বেলা যথেষ্ট পরিমাণে পান করা উচিত।

আপনার 'কিছু কিছু উপসর্গ' থেকে উপশম পেতে, আপনি প্রেসক্রিপশন ছাড়া কাউন্টারে পাওয়া যায় এরকম ঔষধ ব্যবহার করতে পারেন, যেমন প্যারাসিটামল। প্যাকেটে বা লেবেলের উপর দেয়া নির্দেশনা অনুযায়ী এগুলো ব্যবহার করুন এবং সুপারিশ করা ডোজ থেকে বেশি পরিমাণে এই ঔষধগুলোকে গ্রহণ করবেন না।

আপনার বা আপনার পরিবারের কোনো সদস্যের চিকিৎসকের পরামর্শের প্রয়োজন হলে

আপনার বা আপনার পরিবারের কারও শরীরের অবস্থা যদি আরও খারাপ হতে থাকে তবে অবিলম্বে চিকিৎসা নেওয়ার চেষ্টা করুন। যদি এটি জরুরি অবস্থা না হয়, তাহলে **NHS 111 অনলাইন** কোভিড-19 সার্ভিসের সঙ্গে যোগাযোগ করুন। আপনার যদি ইন্টারনেট ব্যবহারের সুযোগ না থাকে তবে NHS 111 কে কল করুন।

যদি কোনো মেডিকেল ইমার্জেন্সি হয় এবং আপনার একটি অ্যাম্বুলেন্স ডাকতে হয়, তাহলে 999 নম্বরে ডায়াল করুন এবং কল হ্যান্ডলার বা অপারেটরকে জানান যে আপনার বা আপনার আত্মীয়ের কোভিড-19 এর উপসর্গ দেখা দিয়েছে।

আপনি এবং আপনার পরিবার বাড়িতে থাকাকালীন সমস্ত রুটিন মেডিকেল এবং ডেন্টাল অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলো সাধারণত বাতিল করাই শ্রেয়। আপনি যদি উদ্বিগ্ন হয়ে থাকেন অথবা আপনি সেলফ আইসোলেশনে থাকাকালীন সময়ে আপনাকে ব্যক্তিগতভাবে উপস্থিত হতে বলা হয়, তবে প্রথমেই তাদের দেওয়া নম্বর ব্যবহার করে আপনার মেডিকেল কন্টাক্টের সাথে এটি নিয়ে আলোচনা করুন (উদাহরণস্বরূপ, আপনার GP বা ডেন্টিস্ট, স্থানীয় হাসপাতাল বা আউটপেশেন্ট সার্ভিস)।

বাড়িতে থাকাকালীন আপনার সুস্থতার দিকে লক্ষ্য রাখা

আমরা জানি যে অনেকের জন্যই দীর্ঘমেয়াদে বাসায় থাকা কঠিন, হতাশাজনক হতে পারে এবং একাকীত্ব বোধ হতে পারে এবং আপনি বা আপনার পরিবারের অন্যান্য সদস্যরা হয়তো এখন এমনটিই বোধ করছেন। এটা বিশেষভাবে চ্যালেঞ্জিং হতে পারে যদি আপনার খুব একটা জায়গা না থাকে বা বাগানে যাওয়ার সুযোগ না থাকে।

আপনার শরীরের সাথে সাথে আপনার মনের দেখাশুনা করার কথা মনে রাখা এবং প্রয়োজন হলে সহায়তা গ্রহণ করা গুরুত্বপূর্ণ। ফোনে বা সোশ্যাল মিডিয়াতে আপনার পরিবার এবং বন্ধুদের সঙ্গে যোগাযোগ বজায় রাখুন। এমন অনেক জায়গা রয়েছে যেখান থেকে আপনি সহযোগিতা এবং তথ্য গ্রহণ করতে পারেন, যেমন **এভরি মাইন্ড ম্যাটারস** ওয়েবসাইট।

বাসায় থাকাকালীন সময়ে আপনি কী কী করতে পারেন চিন্তা করুন। এক সপ্তাহ বা তারও বেশি সময় ধরে ঘরে থাকা লোকেরা রান্না করা, বই পড়া, অনলাইন লার্নিং এবং মূর্তি দেখার মতো কাজকর্মে নিজেদেরকে ব্যস্ত রেখেছেন। যদি আপনি যথেষ্ট ভালো অনুভব করেন তাহলে আপনি আপনার বাসার মধ্যে হালকা ব্যায়াম করতে পারেন।

তারা যা করছেন তা কেন এতোটা গুরুত্বপূর্ণ সে কথা তাদের নিজেদেরকে মনে করানো অনেক লোকের কাছে উপকারী বলে মনে হয়েছে। আশা করছি, আপনার পরিবারের কেউ হালকা লক্ষণ ছাড়া আর কিছুই অনুভব করবেন না, তবে কিছু লোক কোভিড-19 দ্বারা গুরুতরভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছেন। ঘরে থাকার মাধ্যমে আপনি আপনার বন্ধু-বান্ধব ও পরিবার এবং আপনার কমিউনিটির অন্যান্য লোকদের সুরক্ষিত রাখতে সহায়তা করছেন, সেই সাথে NHS-এ যাতে অতিরিক্ত ভিড় না হয়ে যায় তা নিশ্চিত করছেন।

সেলফ-আইসোলেশনকে আরো সহজ করে তুলতে সাহায্য করবে এমন কিছু জিনিস আপনি করতে পারেন। এতে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- আইসোলেশনের পুরোটা সময় জুড়ে আপনি যেন ঘরে থাকতে পারেন সেইজন্য আপনার কী কী প্রয়োজন হবে তা নিয়ে আগে থেকেই পরিকল্পনা এবং চিন্তা করা
- বাড়িতে থাকাকালীন আপনার যে জিনিসগুলোর প্রয়োজন হবে সেগুলো পাওয়ার ক্ষেত্রে সাহায্য করার জন্য আপনার এমপ্লয়ার, বন্ধু-বান্ধব এবং পরিবারের সাথে কথা বলা
- এই সময়ের মধ্যে আপনার প্রয়োজন হবে এমন খাবার এবং অন্যান্য দ্রব্যাদি, যেমন ঔষধ কীভাবে আপনি পেতে পারেন সে সম্পর্কে চিন্তাভাবনা এবং পরিকল্পনা করা।
- বন্ধু-বান্ধব বা পরিবারকে আপনার প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র পাঠাতে বলা বা জিনিসপত্র অনলাইনে অর্ডার করা, তবে নিশ্চিত করবেন যে জিনিসপত্রগুলো যাতে আপনার দোরগোড়ায় ছেড়ে যায় যা আপনি পরে বাসায় নিয়ে আসতে পারেন।
- আপনি ফোনে বা সোশ্যাল মিডিয়ার মাধ্যমে বন্ধু-বান্ধব এবং পরিবারের সাথে যোগাযোগ রাখছেন তা নিশ্চিত করা
- বাসায় থাকাকালীন সময়ে আপনি কী কী করতে পারেন চিন্তা করা। নিজ নিজ বাসায় যে সকল লোকেরা সফলভাবে এই উল্লিখিত সময়কাল কাটিয়েছেন তারা নানা কর্মকাণ্ডের মাধ্যমে নিজেদেরকে ব্যস্ত রেখেছেন যেমন, রান্না করা, বই পড়া, অনলাইনে শেখা এবং সিনেমা দেখা।
- অনেকের মতে আপনার সেলফ আইসোলেশনের পুরো সময়কাল একটা ক্যালেন্ডারের মাধ্যমে প্ল্যান করে রাখাটা খুব উপকারী মনে করেন। আপনি কী করবেন তা আগে থেকেই পরিকল্পনা করা আপনার জন্য সহায়ক হতে পারে, উদাহরণস্বরূপ, আপনার পরিবারের কেউ যদি খুব বেশি খারাপ বোধ করে, যেমন শ্বাস নিতে সমস্যা হওয়া
- এটি মনে রাখা যে শারীরিক ব্যায়াম আপনার সুস্থতার জন্য ভাল হতে পারে, যখন আপনি আরও ভাল বোধ করে থাকেন। বিভিন্ন অনলাইন ক্লাস বা কোর্স খুঁজুন যা আপনাকে আপনার বাসায় থেকে হালকা ব্যায়াম করতে সহায়তা করবে।

যদি আপনি সংক্রমিত থাকাকালীন সময়ে আপনার বাচ্চাকে বুকের দুধ দিয়ে থাকেন

ভাইরাসটি মায়ের বুকের দুধের দ্বারা সংক্রমিত হতে পারে এধরণের কোনো প্রমাণ এখন পর্যন্ত পাওয়া যায়নি। একটি শিশুও ঠিক সেইভাবে সংক্রমিত হবে যেমনটি আপনার ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসা যে কোনো লোক সংক্রমিত হয়ে থাকেন সাম্প্রতিক গবেষণায় দেখা যায় যে, কোভিড - 19 এ আক্রান্ত হলে প্রাপ্ত বয়স্কদের তুলনায় বাচ্চাদের মধ্যে লক্ষণসমূহের তীব্রতা বা ব্যাপকতা অপেক্ষাকৃত কম থাকে। বুকের দুধের মাধ্যমে বা ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শের মাধ্যমে ভাইরাসটি ছড়ানোর সম্ভাব্য ঝুঁকির তুলনায় বুকের দুধ খাওয়ানোর উপকারিতা অনেক বেশি; যদিও, এটি একটা ব্যক্তিগত সিদ্ধান্ত হবে এবং আপনি এই বিষয়ে ফোনে আপনার মিডওয়াইফ, হেলথ ভিজিটার বা GP এর সঙ্গে আলোচনা করতে পারেন।

যদি আপনি বা আপনার পরিবারের কোনো সদস্য ফর্মুলা বা এক্সপ্রেস করা দুধ খাওয়াতে থাকেন, সে ক্ষেত্রে প্রত্যেকবার ব্যবহার করার পূর্বে আপনার সরঞ্জামটিকে সাবধানে ও যত্ন সহকারে জীবাণুমুক্ত করা উচিত। আপনার অন্য কারও সঙ্গে বোতল বা ব্রেস্ট পাম্প শেয়ার করা উচিত নয়।

আপনি, [রয়েল কলেজ অব অবস্ট্রেট্রিশিয়ান অ্যান্ড গাইনোকোলোজিস্ট](#) এর ওয়েবসাইট থেকে আরো বেশি তথ্য পেতে পারেন।

সেলফ - আইসোলেশন এবং পারিবারিক

আইসোলেশনের সমাপ্তি

সেলফ-আইসোলেশনের সমাপ্তি

আপনার মধ্যে যদি কোভিড -19 এর উপসর্গগুলো দেখা যায় বা পরীক্ষায় এটি আপনার শরীরে ধরা পরে তাহলে আপনি 10 দিন পরে নিজের সেলফ -আইসোলেশন শেষ করতে পারেন এবং আপনার স্বাভাবিক রুটিনে ফিরে আসতে পারেন, যদি কাশি বা গন্ধ/স্বাদের অনুভূতি হ্রাস পাওয়া ব্যতীত অন্য কোনো উপসর্গ না থাকে। যদি এখনও আপনার বেশি জ্বর থেকে থাকে তাহলে আপনার জ্বর কমে না যাওয়া পর্যন্ত সেলফ -আইসোলেশনে থাকুন এবং চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

10 দিন পরে যদি আপনার কেবল সর্দি-কাশি বা অ্যানোসমিয়া থাকে (আপনার স্বাদ বা গন্ধের অনুভূতি না থাকা, বা পরিবর্তিত হওয়া) তবে আপনার সেলফ আইসোলেশন চালিয়ে যাবার আর প্রয়োজন হবে না।

কারণ সংক্রমণ চলে যাওয়ার পরও কাশি বা অ্যানোসমিয়া কয়েক সপ্তাহ পর্যন্ত স্থায়ী হতে পারে। আপনি অসুস্থ হয়ে পরার প্রথম দিন থেকে এই 10 দিনের মেয়াদ শুরু হয়

যদি আপনার অসুস্থতা চলতে থাকে এবং ইতোমধ্যে চিকিৎসকের পরামর্শ না নিয়ে থাকেন, তাহলে আপনার [NHS 111 অনলাইন কোভিড -19 সার্ভিস](#) ব্যবহার করা উচিত। আপনার ইন্টারনেট ব্যবহারের সুযোগ না থাকলে, NHS 111 -এ কল করুন। জরুরি মেডিক্যাল অবস্থার জন্য ৯৯৯ ডায়াল করুন।

পারিবারিক আইসোলেশনের সমাপ্তি

10 দিন পরে, যদি প্রথম অসুস্থ হওয়া ব্যক্তিটি আরও ভালো অনুভব করতে থাকেন এবং কাশি বা গন্ধ/স্বাদের অনুভূতি হ্রাস পাওয়া ছাড়া আর কোনো উপসর্গ না থাকে তবে তারা তাদের স্বাভাবিক রুটিনে ফিরে আসতে পারবেন।

যদি আপনি অন্যদের সাথে থাকেন, আর পরিবারের সবাই ভাল থাকেন সেক্ষেত্রে বাড়িতে যারা আছেন তারা সবাই 14 দিন পরে তাদের আইসোলেশনে থাকা শেষ করবেন। এই ১৪ দিনের মেয়াদ সেই দিন থেকে শুরু হয় যেই দিন থেকে আপনার বাসার প্রথম ব্যক্তিটি অসুস্থ হয়ে পড়েন। পরিবারের যেসব লোকেরা 14 দিন পরও সুস্থ থাকেন তাদের সংক্রমণ হওয়ার সম্ভাবনা কম।

যদি পরিবারের কেউ 14 দিন সময়কালের মধ্যে অসুস্থ হয়ে পেরেন তবে তাদের কোভিড-19 আছে কিনা তা পরীক্ষা করার ব্যবস্থা করতে হবে - এটি ব্যবস্থা করতে **টেস্টিং** -এ যান। যদি তাদের পরীক্ষার তাদের শরীরে ভাইরাসটি ধরা পরে তবে তাদেরকে অবশ্যই কোভিড-19 উপসর্গযুক্ত লোকদের মতো একই পরামর্শ অনুসরণ করতে হবে - অর্থাৎ, তাদের উপসর্গগুলো শুরু হওয়ার 10 দিন পরে, যদি তারা ভাল বোধ করেন এবং কাশি বা গন্ধ/স্বাদের অনুভূতি হ্রাস পাওয়া ছাড়া আর কোনো উপসর্গ না থাকে - - তবে তারা তাদের স্বাভাবিক রুটিনে ফিরে আসতে পারবেন। তবে, যদি তাদের টেস্টের ফলাফল নেগেটিভ আসে, তাহলে তাদেরকে অবশ্যই পরিবারের অংশ হিসেবে পুরো 14 দিনের আইসোলেশন চালিয়ে যেতে হবে।

কারো যদি 14 দিনের পারিবারিক আইসোলেশনের সময়কালের শেষের দিকে কোভিড-19 এর লক্ষণগুলো দেখা দেয় (উদাহরণস্বরূপ, 10 তম দিন বা এর পরে), তাহলেও পরিবারের জন্য আইসোলেশনের সময়কাল বাড়ানোর প্রয়োজন নেই। কেবলমাত্র নতুন কোভিড-19 উপসর্গযুক্ত ব্যক্তিকে কমপক্ষে আরও 10 দিন বাড়িতে থাকতে হবে এবং তাদের কোভিড-19 আছে কিনা তা পরীক্ষা করার ব্যবস্থা করা উচিত - ব্যবস্থা করতে **টেস্টিং** এ যান।

14 দিন সময়কালের শেষে, পরিবারের যারা অসুস্থ হননি তারা নিজেদের স্বাভাবিক রুটিনে ফিরে যেতে পারেন।

পরিবারের কোভিড-19 উপসর্গযুক্ত কোনো ব্যক্তির যদি উন্নতির কোনো লক্ষণ না থাকে এবং ইতিমধ্যে চিকিৎসার পরামর্শ না নিয়ে থাকেন, তাহলে তাদের **NHS 111 অনলাইন কোভিড-19 সার্ভিস** ব্যবহার করা উচিত। তাদের ইন্টারনেট ব্যবহারের সুযোগ না থাকলে, NHS 111 -এ কল করা উচিত। জরুরি মেডিক্যাল অবস্থার জন্য, তাদের 999 ডায়াল করা উচিত।

সংক্রমণ থেকে সেরে ওঠার পরেও, কিছু লোকের মধ্যে কাশি বা অ্যানোসমিয়া (স্বাদ বা গন্ধের স্বাভাবিক অনুভূতি লোপ পাওয়া বা পরিবর্তিত হওয়া) কয়েক সপ্তাহ ধরে থাকতে পারে। একটানা কাশি বা অ্যানোসমিয়ার অর্থ এই নয় যে কাউকে 10 দিনের বেশি সময় ধরে সেলফ-আইসোলেশনে থাকা চালিয়ে যেতে হবে।

সেলফ - আইসোলেশন এবং অথবা পারিবারিক আইসোলেশনের সমাপ্তির পর

আপনার সেলফ-আইসোলেশন বা পারিবারিক-আইসোলেশনের প্রথম মেয়াদ সমাপ্ত হওয়ার পর যদি আবার আপনার মধ্যে কোভিড-19 এর উপসর্গে দেখা দেয় তাহলে কী করা উচিত

আপনার প্রথমবারের মত বাসায় অবস্থানকাল (সেলফ আইসোলেশন বা পরিবারের আইসোলেশন) শেষ করার পর পরবর্তী যে কোনো সময়ে যদি আপনার মধ্যে নতুন করে কোভিড -19 এর যে কোনো উপসর্গ আবার ফিরে আসে তবে আপনাকে আবার **সেলফ -আইসোলেশনের** বিষয়ে একই নির্দেশনা অনুসরণ করতে হবে।

এর অর্থ হলো আপনি যদি একাকী বসবাস করেন তবে আপনার উপসর্গগুলো শুরু হওয়ার পরে কমপক্ষে 10 দিনের জন্য আপনাকে অবশ্যই বাড়িতে থাকতে হবে এবং পরীক্ষা করার ব্যবস্থা করতে হবে। আপনি যদি কোনো পরিবারের সাথে থাকেন তবে আপনার উপসর্গগুলো শুরু হওয়ার পর থেকে আপনাকে অবশ্যই কমপক্ষে 10 দিন বাড়িতে থাকতে হবে, নিজের পরীক্ষা করার ব্যবস্থা করতে হবে এবং পরিবারের অন্যান্য সদস্যদেরকে অবশ্যই 14 দিনের জন্য বাড়িতে থাকতে হবে।

এর মাধ্যমে সংক্রমণ ছড়ানোর পরিমাণ হ্রাস করে আপনি আপনার পরিবার এবং আপনার কমিউনিটির অন্যদের নিশ্চিত করছেন।

আপনার যদি পূর্বে কোভিড-19 পরীক্ষায় এটি ধরা পড়ে থাকে এবং উপসর্গগুলো পুনরায় শুরু হয়, তবে আপনার কি আবারও সেলফ-আইসোলেশনে যাওয়ার দরকার আছে?

আপনার কোভিড -19 পরীক্ষায় এটি যদি ধরা পড়ে, তবে আপনার মধ্যে এই রোগের বিরুদ্ধে কি ছুটা প্রতিরোধ ক্ষমতা তৈরি হয়েছে, যাকে ইমিউনিটি বলা হয়। তবে সবক্ষেত্রেই যে এমনটি ঘটবে, বা ঠিক কত দিন এটি টিকে থাকবে তার কোনো নিশ্চয়তা নেই।

পূর্বে করানো পরীক্ষায় আপনার শরীরে যদি এটি ধরা পড়ে থাকে কিন্তু এখন আবারও উপসর্গগুলোর ফিরে আসছে এরকম অবস্থা হয়, তবে আপনাকে অবশ্যই উপসর্গগুলো শুরু হওয়ার পর থেকে কমপক্ষে 10 দিনের জন্য সেলফ -আইসোলেশনে থাকতে হবে এবং পরীক্ষা করতে হবে। আপনি যদি কোনো পরিবারের সাথে থাকেন, তবে পরিবারের অন্যান্য সকল সদস্যের অবশ্যই 14 দিনের জন্য বাড়িতে অবস্থান করতে হবে।

আপনার মধ্যে নতুন করে কোভিড -19 এর সংক্রমণের সম্ভাবনা থাকলে **উপসর্গ** দেখা দিলে এবং সেটি নিয়ে উদ্বিগ্ন হয়ে থাকেন তবে **NHS 111 অনলাইন কোভিড -19 সার্ভিস** ব্যবহার করুন। আপনার ইন্টারনেট ব্যবহারের সুযোগ না থাকলে, NHS 111 এ কল করুন। জরুরি মেডিক্যাল অবস্থার জন্য ৯৯৯ ডায়াল করুন।