



গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার  
রোগতত্ত্ব, রোগ নিয়ন্ত্রণ ও গবেষণা ইনস্টিটিউট (আইইডিসিআর)  
মহাখালী, ঢাকা - ১২১২  
টেলিফোন: ৮৮২১২৩৭, ৯৮৯৮৭৯৬, ৯৮৯৮৬৯১, ফ্যাক্স: ৯৮৮০৪৪০  
ওয়েবসাইট: [www.iedcr.gov.bd](http://www.iedcr.gov.bd), ই-মেইল: [info@iedcr.gov.bd](mailto:info@iedcr.gov.bd)



## বাড়ীতে পরিচর্যার নির্দেশনা

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

যদি কোন ব্যক্তির জ্বর ( $100^{\circ}$  ফারেনহাইট/ $38^{\circ}$  সেলসিয়াস এর বেশি) /কাশি/সর্দি/গলা ব্যথা/শ্বাসকষ্ট ইত্যাদি থাকে এবং তিনি বিগত ১৪ দিনের মধ্যে চীন বা অন্য কোন আক্রান্ত দেশ (সিঙ্গাপুর, দঃ কোরিয়া, জাপান, ইটালী, ইরান ইত্যাদি) ভ্রমণ করে থাকেন 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 সন্দেহকৃত রোগীদের পৃথকীকরণ, চিকিৎসা ও মনিটরিং হাসপাতালে হওয়া উচিত। কিন্তু, বিভিন্ন কারণে, যেমন- হাসপাতালের অভ্যন্তরীণ চিকিৎসাসেবা ব্যবস্থা যদি অপ্রতুল হয় অথবা রোগী যদি হাসপাতালে থাকতে রাজী না হয় ইত্যাদি ক্ষেত্রে এ সকল রোগীদের বাড়ীতে স্বাস্থ্য সেবা/ পরিচর্যার বিষয়টি বিবেচনা করা যেতে পারে।

উপর্যুক্ত বিবেচনা সাপেক্ষে, রোগীর যদি মৃদু সংক্রমণ থাকে (অল্প জ্বর, কাশি, গায়ে ব্যথা, সর্দি, গলা ব্যথা এবং কোন বিপদ চিহ্ন- শ্বাসকষ্ট, অতিরিক্ত কফ, কাশির সাথে রক্ত যাওয়া, ডায়রিয়া এবং/অথবা বমি, বমি বমি ভাব, মানসিক অবস্থার পরিবর্তন- নিশ্বেজভাব, 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 স্বাস্থ্য সেবা/ পরিচর্যা পেতে পারেন।

COVID-19 আক্রান্ত হাসপাতালে ভর্তিকৃত রোগী, যাদের আর হাসপাতালে থাকার প্রয়োজন নেই, তাদের জন্য-ও একই নীতি প্রযোজ্য। স্বাস্থ্যকর্মীরা প্রতিদিন 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 অতি দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ 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 যেন আক্রান্ত না হয়/ সংস্পর্শে না আসে -এ ব্যাপারে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর পক্ষে সাবধানতা অবলম্বন করা সম্ভব হবে।

- ✓ ভ্রমণের সময় এবং স্বাস্থ্যকেন্দ্রে প্রবেশের পূর্বে মুখে মাস্ক ব্যবহার করুন।
- ✓ গণপরিবহন ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন এবং সম্ভব হলে এ্যাম্বুলেন্স / নিজস্ব পরিবহন ব্যবহার করে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যাবেন এবং যাত্রাকালীন সময়ে পরিবহনের জানালা খোলা রাখুন।



গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার  
রোগতত্ত্ব, রোগ নিয়ন্ত্রণ ও গবেষণা ইনস্টিটিউট (আইইডিসিআর)

মহাখালী, ঢাকা - ১২১২

টেলিফোন: ৮৮২১২৩৭, ৯৮৯৮৭৯৬, ৯৮৯৮৬৯১, ফ্যাক্স: ৯৮৮০৪৪০

ওয়েবসাইট: [www.iedcr.gov.bd](http://www.iedcr.gov.bd), ই-মেইল: [info@iedcr.gov.bd](mailto:info@iedcr.gov.bd)



- ✓ সর্বদা শ্বাসতন্ত্রের স্বাস্থ্যবিধি (বিশেষ করে- কাশি শিষ্টাচার) মেনে চলুন, হাত উপরের নিয়মে পরিচ্ছন্ন রাখুন এবং চলাচলের সময় ও স্বাস্থ্যকেন্দ্রে অবস্থানকালে অন্যদের থেকে ১ মিটার (৩ ফিট) দূরত্ব বজায় রাখুন।
  - ✓ শ্বাসতন্ত্র/ অন্য কোন প্রদাহের (সর্দি, খুঁচু, কাশি, বমি ইত্যাদি) কারণে যদি যানবাহনের কোন অংশ নোংরা হয়, তবে উপরের বর্ণিত নিয়মানুযায়ী জীবাণুমুক্ত করুন।
  - ✓ যদি নতুন উপসর্গ দেখা দেয় অথবা আগের উপসর্গের অবনতি হয় (যেমন - শ্বাসকষ্ট দেখা দেয়), তবে প্রথমে ১২৬৬৩ / ৩৩৩ / হটলাইন টেলি মেডিসিন / Doctors Pull App ইত্যাদির মাধ্যমে অতি দ্রুত টেলিফোনে যোগাযোগ করুন।
- ✓ চিকিৎসা সেবা নেয়া ব্যতীত নিজ বাড়িতে থাকুন
    - ✓ হাসপাতালে চিকিৎসা সেবা নেয়া ব্যতীত বাড়ীর বাইরে যাবেন না।
    - ✓ বাড়ীর বাইরে কাজে, স্কুল, কলেজ অথবা জনসমাগমে যাওয়া থেকে বিরত থাকুন।
    - ✓ গণপরিবহন ব্যবহার, অন্যদের সাথে একই যানবাহন অথবা ট্যাক্সি ব্যবহার থেকে বিরত থাকুন।
  - ✓ বাড়ীর অন্যান্য সদস্যদের থেকে আলাদা থাকুন
    - আলো বাতাসের সুব্যবস্থা সম্পন্ন আলাদা ঘরে থাকুন এবং অন্যান্য সদস্যদের থেকে আলাদাভাবে থাকুন। তা সম্ভব না হলে, অন্যদের থেকে অন্তত ১ মিটার (৩ ফুট) দূরে থাকুন (ঘুমামোর জন্য পৃথক বিছানা ব্যবহার করুন)।
    - যদি সম্ভব হয় তাহলে আলাদা গোসলখানা এবং টয়লেট ব্যবহার করুন। সম্ভব না হলে, অন্যদের সাথে ব্যবহার করতে হয় এমন স্থানের সংখ্যা কমান ও ঐ স্থানগুলোতে জানালা খুলে রেখে পর্যাপ্ত আলো-বাতাসের ব্যবস্থা করুন।
    - বুকের দুধ খাওয়ান এমন মা বুকের দুধ খাওয়ান। শিশুর কাছে যাওয়ার সময় মাস্ক ব্যবহার করুন এবং ভালভাবে হাত ধুয়ে নিন।
  - ✓ মাস্ক ব্যবহার করুন
    - ✓ জনসমাগমে (ঘরে অথবা যানবাহনে) এবং কোন স্বাস্থ্য সেবা কেন্দ্রে প্রবেশ করার পূর্বে মাস্ক ব্যবহার করুন।
    - ✓ রোগীর মুখে মাস্ক পরা সম্ভব না হলে (যদি মাস্কের কারণে শ্বাসকষ্ট হয়) বাড়ীর অন্যান্য সদস্যরা রোগীর ঘরে প্রবেশের পূর্বে মুখে মাস্ক পরবেন।
    - ✓ মাস্ক পরে থাকাকালীন এটি হাত দিয়ে ধরা থেকে বিরত থাকুন।
    - ✓ মাস্ক ব্যবহারের সময় প্রদাহের (সর্দি, খুঁচু, কাশি, বমি ইত্যাদি) সংস্পর্শে আসলে সঙ্গে সঙ্গে মাস্ক খুলে ফেলুন এবং নতুন মাস্ক ব্যবহার করুন।
    - ✓ মাস্ক ব্যবহারের পর ঢাকনাযুক্ত ময়লার পাণ্ড্রে ফেলুন এবং সাবান পানি দিয়ে ভালভাবে হাত ধুয়ে নিন।
  - ✓ হাত ধোয়া
    - ✓ হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে অথবা সাবান ও পানি দিয়ে অন্তত ২০ সেকেন্ড ধরে হাত ধুবেন (বিশেষ করে যদি হাত দেখতে নোংরা লাগে সাবান-পানি ব্যবহার করুন)।
    - ✓ অপরিষ্কার হাতে চোখ, নাক ও মুখ স্পর্শ করবেন না।
    - ✓ সাবান-পানি ব্যবহারের পর টিস্যু দিয়ে হাত শুকনো করে ফেলুন। টিস্যু না থাকলে শুধু হাত মোছার জন্য নির্দিষ্ট তোয়ালে/ গামছা ব্যবহার করুন এবং ভিজে গেলে বদলে ফেলুন।



গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার  
রোগতত্ত্ব, রোগ নিয়ন্ত্রণ ও গবেষণা ইনস্টিটিউট (আইইডিসিআর)

মহাখালী, ঢাকা - ১২১২

টেলিফোন: ৮৮২১২৩৭, ৯৮৯৮৭৯৬, ৯৮৯৮৬৯১, ফ্যাক্স: ৯৮৮০৪৪০

ওয়েবসাইট: [www.iedcr.gov.bd](http://www.iedcr.gov.bd), ই-মেইল: [info@iedcr.gov.bd](mailto:info@iedcr.gov.bd)



IEDCR

✓ মুখ ঢেকে হাঁচি কাশি দিন

- ✓ হাঁচি কাশির সময় টিস্যু পেপার/ মেডিকেল মাস্ক/ কাপড়ের মাস্ক/ বাহুর ভাঁজে মুখ ও নাক ঢেকে রাখুন এবং উপরের নিয়মানুযায়ী হাত পরিষ্কার করুন।
- ✓ 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 অন্য কারো সাথে ভাগাভাগি করে ব্যবহার করবেন না

- ✓ আপনার খাওয়ার তৈজসপত্র- থালা, গ্লাস, কাপ ইত্যাদি, তোয়ালে, বিছানার চাদর অন্য কারো সাথে ভাগাভাগি করে ব্যবহার করবেন না।
- ✓ এ সকল জিনিসপত্র ব্যবহারের পর সাবান-পানি দিয়ে ভালোভাবে পরিষ্কার করে ফেলুন।

✓ কখন আপনার আইসোলেশন শেষ হবে?

- ✓ COVID-19 এ আক্রান্ত সন্দেহভাজন রোগী/ রোগীর সংস্পর্শে আসা ব্যক্তি ততদিন পর্যন্ত বাড়ীতে আইসোলেশনে থাকবেন যতদিন তাদের থেকে অন্যদের সংক্রমণের (secondary transmission) সম্ভাবনা কমে না যায়।
- ✓ চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী আপনার আইসোলেশন শেষ হবে। চিকিৎসকের সিদ্ধান্তমতে একজন হতে অন্যজনের আইসোলেশন-এর সময়সীমা আলাদা হতে পারে। তবে, এ পর্যন্ত পাওয়া তথ্য-উপাত্তের ভিত্তিতে এ সময়সীমা ১৪ দিন।

✓ আপনি আইসোলেশনে থাকাকালীন যা করতে পারেন-

- ✓ COVID-19 সম্পর্কে জানতে পারেন। WHO, CDC, IEDCR এর ওয়েবসাইটে এ সংক্রান্ত হালনাগাদ তথ্য পেতে পারেন।
- ✓ পরিবার ও বন্ধু-বান্ধবের সাথে ফোন/মোবাইল/ ইন্টারনেটের সাহায্যে যোগাযোগ রাখুন।
- ✓ শিশুকে তার জন্য প্রয়োজ্যভাবে বুঝান। তাদেরকে পর্যাপ্ত খেলার সামগ্রী দিন এবং খেলনাগুলো পরে জীবাণুমুক্ত করুন।
- ✓ আপনার দৈনন্দিন রুটিন, যেমন- খাওয়া, হালকা ব্যায়াম ইত্যাদি মেনে চলুন।
- ✓ সম্ভব হলে বাসা থেকে অফিসের কাজ করতে থাকুন।
- ✓ মনকে প্রশান্ত 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 নির্দেশাবলী



গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার  
রোগতত্ত্ব, রোগ নিয়ন্ত্রণ ও গবেষণা ইনস্টিটিউট (আইইডিসিআর)  
মহাখালী, ঢাকা - ১২১২  
টেলিফোন: ৮৮২১২৩৭, ৯৮৯৮৭৯৬, ৯৮৯৮৬৯১, ফ্যাক্স: ৯৮৮০৪৪০  
ওয়েবসাইট: [www.iedcr.gov.bd](http://www.iedcr.gov.bd), ই-মেইল: [info@iedcr.gov.bd](mailto:info@iedcr.gov.bd)



- ✓ বর্তমানে সুস্থ আছেন এবং যার উপরে উল্লিখিত রোগসমূহ নেই, এমন একজন নির্দিষ্ট ব্যক্তিকে পরিচর্যাকারী হিসেবে নিয়োজিত হওয়া উচিত।
- ✓ সন্দেহজনক রোগীর সাথে কোন অতিথিকে দেখা করতে দিবেন না।
- ✓ পরিচর্যাকারী নিম্নলিখিত যে কোন কাজ করার পর প্রতিবার উপরের নিয়মে 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 সময় এবং রোগীর মল-মূত্র বা অন্য আবর্জনা পরিষ্কারের সময় একবার ব্যবহারযোগ্য (ডিসপোজেবল) মেডিকেল মাস্ক ও গ্লাভস ব্যবহার করুন। খালি হাতে রোগী বা ঐ ঘরের কোন কিছু স্পর্শ করবেন না।
- ✓ রোগীর ব্যবহৃত বা রোগীর পরিচর্যায় ব্যবহৃত মাস্ক, গ্লাভস, টিস্যু ইত্যাদি অথবা অন্য আবর্জনা রোগীর রুমে রাখা ঢাকনায়ুক্ত ময়লার পাত্রে রাখুন। আবর্জনা উন্মুক্ত স্থানে না ফেলে পুড়িয়ে ফেলুন।
- ✓ ঘরের মেঝে, আসবাবপত্রের সকল পৃষ্ঠতল, টয়লেট ও বাথরুম প্রতিদিন অন্তত একবার পরিষ্কার করুন। পরিষ্কারের জন্য ১ লিটার পানির মধ্যে ২০ গ্রাম (২ টেবিল চামচ পরিমাণ) ব্লিচিং পাউডার মিশিয়ে দ্রবণ তৈরী করুন ও ঐ দ্রবণ দিয়ে উক্ত সকল স্থান ভালোভাবে মুছে ফেলুন। তৈরীকৃত দ্রবণ সর্বোচ্চ ২৪ ঘণ্টা পর্যন্ত ব্যবহার করা যাবে।
- ✓ 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 করুন।
- ✓ রোগীর ঘর/টয়লেট/বাথরুম/কাপড় ইত্যাদি পরিষ্কারের পূর্বে একবার ব্যবহারযোগ্য (ডিসপোজেবল) গ্লাভস ও গ্লাস্টিক এপ্রোন পরে নিন এবং এ সকল কাজ শেষে উপরের নিয়মে দুই হাত পরিষ্কার করুন।