

সেবাকর্মীদের জন্য নির্দেশাবলী -

- **মুখাবরণ** - সেবাকর্মীরা চিকিৎসার কাজে ব্যবহৃত ত্রি-স্তরীয় মুখাবরণ পড়ে অসুস্থ রোগীর রুমে প্রবেশ করবেন। মুখাবরণের সামনের দিকের অংশে কোনভাবে স্পর্শ করবেন না। যদি মুখাবরণ কোনভাবে ভিজে বা ময়লা হয়ে গিয়ে থাকে, তবে সঙ্গে সঙ্গে পাল্টে নিতে হবে।
- সেবাকর্মীরা তাদের নিজের মুখ, নাক ও চোখে হাত দেবেন না।
- সেবাকর্মীরা আক্রান্ত ব্যক্তিদের / ব্যক্তির পারিপার্শ্বের সংস্পর্শে আসার পরই হাত ভালভাবে ধুতে হবে।
- খাবার বানানো, খাওয়া, শৌচালয়ে যাওয়ার আগে ও পরে বা যখনই হাত ময়লা হয়েছে মনে হবে, হাত ধোয়া প্রয়োজন। সাবান জলে কমপক্ষে 40 সেকেন্ড হাত ধুতে হবে। অ্যালকোহল যুক্ত স্যানিটাইজার ব্যবহার করা যেতে পারে। যদি হাতে ময়লা না লেগে থাকে।
- সাবান দিয়ে হাত ধোবার পর, কাগজের ন্যাপকিনে হাত মুছে ন্যাপকিন ময়লা ফেলার পাত্রে ফেলুন। ন্যাপকিন না থাকলে, পরিষ্কার কাপড়ে হাত মুছুন ও ভিজে কাপড় আবার ব্যবহার করবেন না।
- **আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে এলে** - আক্রান্ত ব্যক্তির দেহরশ বিশেষ করে লালারসের সংস্পর্শে আসা থেকে বিরত থাকুন। আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে আসার সময় হাতে দস্তানা ব্যবহার করুন। দস্তানা পড়া ও খোলার সময় হাত ধুয়ে নেবেন।
- আক্রান্ত ব্যক্তির ব্যবহৃত বস্তু যেমন সিগারেট, বাসন, পানীয়, ব্যবহৃত তোয়ালে ও বিছানার চাদর প্রভৃতি স্পর্শ করবেন না।
- আক্রান্ত ব্যক্তির ঘরে খাবার পার্টিয়ে দিতে হবে।
- আক্রান্ত ব্যক্তির বাসনপত্র দস্তানা পড়ে সাবান জলে ধুতে হবে। বাসনপত্র পুনরায় ব্যবহার করা যেতে পারে। দস্তানা খোলার পর সাবানজলে হাত ধুতে হবে।
- আক্রান্ত ব্যক্তির জামাকাপড়, বিছানাপত্র বা ঘর পরিষ্কার করার সময় **ত্রিস্তরীয় চিকিৎসক দ্বারা ব্যবহৃত মুখাবরণ** ও দস্তানা ব্যবহার আবশ্যিক। দস্তানা খোলা ও পড়ার সময় হাত ধোয়া দরকার।
- আক্রান্ত ব্যক্তি যাতে উল্লেখিত চিকিৎসা ব্যবস্থা মেনে চলেন তা দেখাও সেবাকর্মীদের কর্তব্য।
- প্রত্যেক সেবাকর্মী এবং লোকজন যারা আক্রান্ত ব্যক্তিদের সংস্পর্শে আসছেন তাদের নিজেদের শরীরে COVID-19 বিভিন্ন উপসর্গ (জ্বর / সর্দি- কাশী / শ্বাসকষ্ট) সমন্ধে সচেতন থাকতে হবে।

রোগীদের জন্য নির্দেশাবলী-

- রোগীরা সবসময় ত্রিস্তরীয় চিকিৎসক দ্বারা ব্যবহৃত মুখাবরণ পড়ে থাকবেন। প্রতি ৮ ঘন্টা আন্তর মুখাবরণ পাল্টে ফেলতে হবে। মুখাবরণ যদি ময়লা হয়ে বা ভিজে যায়, তবে তা সঙ্গে সঙ্গে পাল্টে ফেলতে হবে।
- মুখাবরণ ফেলে দেবার আগে 1% সোডিয়াম হাইপোক্লোরাইড দ্রবণে ধুয়ে জীবাণু মুক্ত করতে হবে।
- রোগীরা আলাদা ঘরে থাকবেন এবং বাড়িতে বয়স্ক ব্যক্তি যার উচ্চাপ, হার্টের রোগ অথবা রেচনের সমস্যা রয়েছে তাদের দূরে রাখবেন।
- রোগীরা বিশ্রাম নেবেন এবং প্রচুর জল খাবেন
- রোগীরা শ্বাস ক্রিয়া কে সচল রাখবেন
- হাত বার বার সাবান জলে কমপক্ষে ৪০ সেকেন্ড ধুতে হবে বা অ্যালকোহল যুক্ত স্যানিটাইজার ব্যবহার করতে হবে।
- নিজের ব্যবহার্য জিনিসপত্র আন্যের সাথে ব্যবহার করবেন না
- ঘের মধ্যে জায়গা গুলি যা বারে বারে স্পর্শ করা হয় যেমন টেবিলের উপর, দরজার হাতল 1% সোডিয়াম হাইপোক্লোরাইড দ্রবণে ধুয়ে জীবাণু মুক্ত করতে হবে।
- চিকিৎসক এর নির্দেশ অনুসারে ওষুধ খেতে হবে।
- রোগীর নিজের শারীরিক অবস্থা নিয়মিত লক্ষ্য রাখবেন। যেমন রোজ দেহের তাপমাত্রা দেখা ইত্যাদি। যদি উপসর্গ বাড়ে তবে সঙ্গে সঙ্গে ডাক্তারেরে নজরে আনবেন।