



করোনাভাইরাস রোগ (COVID-19): আপনি হয়তোবা সংস্পর্শে এসেছেন এবং লক্ষণ নাও থাকতে পারে তখন ঘরে কীভাবে আলাদা করতে পারেন (স্ব-বিচ্ছিন্ন)

COVID-19 যাদের হয়েছে তারা সবসময় তাদের প্রাথমিক লক্ষণগুলি চিনতে পারে না। এমনকি যদিও এখন আপনার লক্ষণগুলি নেই, আপনি লক্ষণগুলি দেখানো শুরু করার আগে বা কখনও লক্ষণ বিকাশ না করেই COVID-19 সংক্রমণ করা সম্ভব।

14 দিনের জন্য আপনাকে পৃথকীকরণ (স্ব-বিচ্ছিন্ন) করতে হবে যদি আপনি:

- কানাডার বাইরে ভ্রমণ থেকে ফিরে আসছেন (বাধ্যতামূলক পৃথকীকরণ)*
- যার COVID-19 আছে বা সন্দেহ আছে যে আছে, তার সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ হয়েছে
- জনস্বাস্থ্য দ্বারা জানানো হয়েছে যে আপনি সংস্পর্শে এসে থাকতে পারেন এবং পৃথকীকরণের প্রয়োজন হতে পারে (স্ব-বিচ্ছিন্ন)

কোয়ারানটাইন (স্ব-বিচ্ছিন্ন)-এর অর্থ, 14 দিনের জন্য আপনি:

- বাড়িতে থাকুন এবং লক্ষণগুলির জন্য নিজে থেকে পর্যবেক্ষণ করুন, এমনকি হালকা লক্ষণের জন্যেও
- লক্ষণগুলি বিকাশের আগে বা অসুস্থতার প্রথম পর্যায়ে ভাইরাস সংক্রমণ রোধে সহায়তা করার জন্য অন্যান্য ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ এড়ানো
- আপনার বাড়িতে শারীরিক দূরত্ব অনুশীলন করে রোগের বিস্তার রোধ করতে আপনার অংশটি করুন

যদি আপনি আপনার কোয়ারানটাইনটির 14 দিনের মধ্যে লক্ষণগুলি বিকাশ শুরু করেন তবে আপনাকে অবশ্যই:

- আপনি আপনার প্রথম লক্ষণটি লক্ষ্য করার সাথে সাথে নিজে থেকে অন্যের থেকে স্ব-বিচ্ছিন্ন করে দিন
- আপনার লক্ষণ এবং ভ্রমণের ইতিহাস নিয়ে আলোচনা করার জন্য অবিলম্বে স্বাস্থ্যসেবা পেশাদার বা জনস্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষকে কল করুন এবং তাদের নির্দেশাবলী সাবধানতার সাথে অনুসরণ করুন

আপনার COVID-19 এর জন্য আরও মূল্যায়ন বা পরীক্ষার প্রয়োজন কিনা তা নির্ধারণ করতে আপনি অনলাইন স্ব-মূল্যায়ন টুল (আপনার প্রদেশে বা অঞ্চলে সহজলভ্য থাকলে) ব্যবহার করতে পারেন।

দ্রষ্টব্য: যদি আপনি এমন কোনও ব্যক্তির সাথে বসবাস করছেন যাকে বিচ্ছিন্ন করা হয়েছে কারণ তাদের COVID-19 হয়েছে বা সন্দেহ আছে যে হয়েছে, তখন আপনার স্ব-বিচ্ছিন্নতার মেয়াদ ১৪ দিনেরও বেশি বাড়ানো যেতে পারে। আপনার জনস্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষের কাছ থেকে দিকনির্দেশ অনুসন্ধান করুন।

পৃথকীকরণ (স্ব-বিচ্ছিন্ন) করতে, নিম্নলিখিত পদক্ষেপগুলি নিন:





অন্যের সাথে যোগাযোগ সীমাবদ্ধ করুন

- বাড়িতে বা আপনি কানাডায় যে জায়গায় অবস্থান করছেন সেখানে থাকুন (আপনার জায়গা ত্যাগ করবেন না)।
- কেবলমাত্র চিকিৎসাগত প্রয়োজনীয় অ্যাপয়েন্টমেন্টের আপনার বাড়ি ছেড়ে যান (এ অবস্থায় ব্যক্তিগত পরিবহন ব্যবহার করুন)।
- স্কুল, কাজ, অন্যান্য সর্বজনীন এলাকায় যাবেন না বা গণপরিবহন (যেমন, বাস, ট্যাক্সি) ব্যবহার করবেন না।
- দর্শনার্থীদের আসতে দেবেন না।
- বয়স্ক প্রাপ্তবয়স্কদের সাথে বা যাদের চিকিৎসাজনিত অবস্থা আছে যারা গুরুতর অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকিতে রয়েছে তাদের সাথে যোগাযোগ এড়িয়ে চলুন।
- অন্যের সাথে যোগাযোগ এড়িয়ে চলুন, বিশেষত যারা ভ্রমণ করেনি বা ভাইরাসে আক্রান্ত হয় নি।
- যোগাযোগ যদি এড়ানো না যায়, তবে নিম্নলিখিত সাবধানতা অবলম্বন করুন:
 - নিজের এবং অন্য ব্যক্তির মধ্যে কমপক্ষে 2 মিটার দূরত্ব রাখুন
 - মিথস্ক্রিয়া সংক্ষিপ্ত রাখুন
 - একটি পৃথক ঘরে থাকুন এবং সম্ভব হলে একটি পৃথক বাথরুম ব্যবহার করুন
- কিছু লোক কোনও লক্ষণ না দেখালও COVID-19 সংক্রমণ করতে পারে। অন্যের সাথে নিবিড় সংস্পর্শ এড়াতে না পারলে নন-মেডিক্যাল মাস্ক বা মুখের ঢাকনি (অর্থাৎ ফাঁক ছাড়াই নাক এবং মুখ পুরোপুরি ঢাকার জন্য নির্মিত এবং ফিতা বা কানের লুপ দ্বারা মাথার সাথে আটকানো) পড়লে আপনার আশেপাশের লোকদের সুরক্ষায় সহায়তা করতে পারে।
- প্রাণীদের সাথে যোগাযোগ এড়িয়ে চলুন, যেহেতু লোকেরা তাদের পোষা প্রাণীগুলিতে COVID-19 সংক্রমণ করার একাধিক রিপোর্ট রয়েছে।

পৃথকীকরণের সময় আপনি যে কাজগুলি করতে পারেন (স্ব-বিচ্ছিন্নতা)

অন্যদের থেকে 2 মিটার দৈহিক দূরত্ব রাখার সময় আপনি:

- হ্যান্ডশেক, চুম্বন বা আলিঙ্গনের পরিবর্তে হান নাড়িয়ে শুভেচ্ছা জানান
- পরিবারের সদস্য, প্রতিবেশী বা বন্ধুকে প্রয়োজনীয় কাজগুলি (যেমন, প্রেসক্রিপশন ঔষধ উঠানো, মুদি কেনা) সহায়তা করতে অনুরোধ করুন
- খাদ্য সরবরাহ পরিষেবা বা অনলাইন শপিং করুন
- বাড়িতে ব্যায়াম করুন



- অনলাইন ডিনার এবং গেমসের মাধ্যমে পরিবার এবং বন্ধুদের সাথে যোগাযোগ রাখতে ভিডিও কলগুলির মতো প্রযুক্তি ব্যবহার করুন
- বাসা থেকে কাজ করুন
- কেবল নিজের সম্পত্তিতে: আপনার বারান্দা বা ডেক-এ যান, আপনার আঙ্গিনায় হাটুন বা চক আর্ট আঁকিয়ে বা বেক-ইয়ার্ডে ওবসটেক্যাল কোর্স এবং গেমস-এ সৃজনশীল হন

আপনার হাত পরিষ্কার রাখুন

- আপনার হাত প্রায়শই সাবান এবং জল দিয়ে কমপক্ষে 20 সেকেন্ডের জন্য ধুয়ে ফেলুন এবং ডিসপোজেবল কাগজের তোয়ালে বা শুকনো পুনরায় ব্যবহারযোগ্য তোয়ালে দিয়ে শুকিয়ে নিন, ভিজা হয়ে গেলে প্রতিস্থাপন করুন।
- আপনি একটি ভেজা ওয়াইপ দিয়ে ময়লা মুছতে পারেন এবং তারপরে এ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করতে পারেন।
- আপনার চোখ, নাক এবং মুখ স্পর্শ করা এড়াবেন।
- আপনার বাহুর বাঁকে বা কোনও টিস্যুতে কাশি বা হাঁচি দেবেন।

পৃষ্ঠগুলি পরিষ্কার রাখুন এবং ব্যক্তিগত বস্তুসমূহ অন্যের সাথে শেয়ার করা এড়ান

- প্রতিদিন কমপক্ষে একবার, টয়লেট, বেডসাইড টেবিল, ডোর নব, ফোন এবং টেলিভিশন রিমোটগুলির মতো প্রায়শই আপনি স্পর্শ করেন এমন পৃষ্ঠগুলি পরিষ্কার করুন এবং জীবাণুমুক্ত করুন।
- জীবাণুমুক্ত করার জন্য, শুধুমাত্র অনুমোদিত শক্ত-পৃষ্ঠের জীবাণুনাশক ব্যবহার করুন যার একটি ড্রাগ আইডেন্টিফিকেশ্যান (শনাক্তকরণ) নম্বর (ডিআইএন) রয়েছে। একটি ডিআইএন হেলথ কানাডা প্রদত্ত একটি ৪-সংখ্যার নম্বর যা নিশ্চিত করে যে জীবাণুনাশক পণ্য অনুমোদিত এবং কানাডায় ব্যবহারের জন্য নিরাপদ।
- অনুমোদিত কঠোর পৃষ্ঠের জীবাণুনাশকগুলি সহজলভ্য না হলে, পরিবারের জীবাণুমুক্তকরণের জন্য, লেবেলের নির্দেশাবলী অনুসারে একটি মিশ্রিত ব্লিচ দ্রবণ তৈরি করা যেতে পারে অথবা 250 এমএল (মিলিলিটার) জলে 5 এমএল (মিলিলিটার) অনুপাতে বা প্রতি লিটার পানিতে 20 এমএল ব্লিচ দিয়ে প্রস্তুত করা যেতে পারে। এই অনুপাতটি 5% সোডিয়াম হাইপোক্লোরাইটযুক্ত ব্লিচের উপর ভিত্তি করা, যা 0.1% সোডিয়াম হাইপোক্লোরাইট দ্রবণ দেবে। গৃহস্থালি ব্লিচ (ক্লোরিন)-এর সঠিকভাবে ঘাঁটাঘাটির নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।



- জীবাণুমুক্ত করার জন্য যদি তরল পদার্থের ব্যবহার সেই বস্তু সহ্য করতে পারে তবে অধিক-স্পর্শিত ইলেক্ট্রনিক বস্তুসমূহ (যেমন, কীবোর্ড, টাচ স্ক্রিন) প্রতিদিন অন্তত 70% এ্যালকোহল দ্বারা নির্বীজিত করা যেতে পারে।
- টুথব্রাশ, তোয়ালে, বিছানা, নন-মেডিকেল মাস্ক, বাসন বা ইলেক্ট্রনিক ডিভাইসের মতো ব্যক্তিগত বস্তুসমূহ অন্যের সাথে শেয়ার করবেন না।

লক্ষণগুলির জন্য নিজেকে পর্যবেক্ষণ করুন

- লক্ষণগুলি, বিশেষত জ্বর এবং শ্বাস প্রশ্বাসের লক্ষণগুলি যেমন কাশি বা শ্বাসকষ্টের জন্য নিজেকে পর্যবেক্ষণ করুন।
- আপনার তাপমাত্রা প্রতিদিন নিন এবং রেকর্ড করুন (বা আপনার জনস্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষের নির্দেশ অনুযায়ী) এবং যতটা সম্ভব জ্বর-হ্রাসকরার ঔষধগুলি (যেমন, অ্যাসিটামিনোফেন, আইবুপ্রোফেন) ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন। এই ঔষুধগুলি COVID-19 এর প্রাথমিক লক্ষণটি ঢেকে দিতে পারে।

পৃথকীকরণ (স্ব-বিচ্ছিন্নতা)-য় থাকাকালীন বাড়িতে রাখার সরবরাহসমূহ