

# Coronavirus COVID-19

## বাসায় বিচ্ছিন্ন অবস্থায় থাকা ব্যক্তিদের জন্য এবং তাকে সেবাপ্রদানকারী পরিবারের সদস্যদের জন্য সামাজিক আচরণবিধি

1



Covid -19 দ্বারা আক্রান্ত সন্দেহ হলে অথবা আক্রান্ত হয়েছে নিশ্চিত হলে পরিবারের অন্য সদস্যদের কাছ থেকে দূরে থাকতে হবে, যদি সম্ভব হয় তাহলে আলো বাতাস প্রবেশ করে এরকম একটি রুমে একা থাকতে হবে এবং কারো সাথে দেখা করা যাবেনা।

2



অসুস্থ ব্যক্তির অথবা তার চারপাশের পরিবেশের সংস্পর্শে আসার পরে, খাবার তৈরি করার আগে ও পরে, খাওয়ার আগে, বাথরুম ব্যবহার করার পরে এবং প্রতিবার হাত ময়লা হওয়ার পরে প্রত্যেকবারই পানি ও সাবান দিয়ে অথবা হাইড্রো অ্যালকোহলিক তরল দিয়ে হাত ভালোভাবে ধুয়ে ফেলতে হবে।

3



একবার ব্যবহারযোগ্য কাগজের তোয়ালে দিয়ে হাত শুকিয়ে নিতে হবে এবং পরে ফেলে দিতে হবে। যদি এরকম সম্ভব না হয়, তাহলে আলাদা তোয়ালে রাখতে হবে এবং ভিজে গেলে পাল্টে নিতে হবে।

4



যদি আপনি ওয়ান টাইম টিস্যু ব্যবহার না করা হয়, তাহলে কাপড়ের রুমাল টি সাবান অথবা সাধারণ কাপড় ধোয়ার সাবান ও পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলতে হবে।

5



শরীর নিঃসৃত তরল বিশেষ করে মুখ অথবা শ্বাসযন্ত্র থেকে বের হওয়া তরল, মল মূত্রের সরাসরি সংস্পর্শ এড়াতে ওয়ান টাইম হাতমোজা ব্যবহার করুন।

6



যদি পরিবারের কোন সদস্য তীব্র শ্বাসযন্ত্রের সংক্রমণের প্রাথমিক লক্ষণগুলি (জ্বর, কাশি, গলা ব্যথা এবং শ্বাসকষ্ট) দেখায়, তাহলে নিজের ডাক্তার, মেডিকেল গার্ড ( গোয়ার্দা মেডিকা ) বা ওই অঞ্চলের জন্য দেওয়া নির্দিষ্ট নাম্বারে যোগাযোগ করতে হবে।



Regione Toscana



Servizio  
Sanitario  
della  
Toscana



GRC  
Centro Regionale  
Gestione Rischio Clinico  
e Sicurezza del Paziente



WHO Collaborating Centre  
in Human Factors and Communication  
for the Delivery of Safe and Quality care



ARS TOSCANA  
agenzia regionale di sanità

# Coronavirus COVID-19

বাসায় বিচ্ছিন্ন অবস্থায় থাকা ব্যক্তিদের জন্য  
এবং তাকে সেবাপ্রদানকারী পরিবারের সদস্যদের জন্য

## সেবা প্রদান

1



অসুস্থ ব্যক্তির সেবাপ্রদানকারীকে সুস্থাস্থ্যের অধিকারী হতে হবে এবং এমন রোগ থেকে মুক্ত থাকতে হবে যার কারণে সংক্রমিত হলে তার নিজের জন্য বিপদজনক হতে পারে।

2



পরিবারের সদস্যদেরকে অন্য রুমে থাকতে হবে অথবা যদি তা সম্ভব না হয়, তাহলে অসুস্থ রোগী থেকে অন্তত ১ মিটার দূরত্ব বজায় রাখতে হবে এবং আলাদা একটা বিছানায় ঘুমাতে হবে।

3



অসুস্থ ব্যক্তি কে সেবাপ্রদানকারী যখন তার সাথে একই রুমে অবস্থান করবে, তখন তাকে মুখের উপর সাবধানে লাগানো সার্জিক্যাল মাস্ক পরে থাকতে হবে। যদি মাস্কটি নির্গত তরলের কারণে ভিজে বা ময়লা হয়ে যায়, তাহলে সেটা সাথে সাথে বদলে ফেলতে হবে এবং সেটা সরানোর পর হাত ভালোভাবে ধুয়ে ফেলতে হবে।

4



অসুস্থ ব্যক্তিকে সেবাপ্রদানকারী কাশি বা হাঁচির সময় যতদূর সম্ভব ওয়ান টাইম টিস্যু দিয়ে অথবা ভাঁজ করা কনুই দিয়ে মুখ ও নাক ঢেকে রাখতে হবে। সুতরাং হাত ধুয়ে ফেলতে হবে।

5



অসুস্থ ব্যক্তির সাথে টুথব্রাশ, সিগারেট, রান্নাঘরের সরঞ্জাম, তোয়ালে, বিছানার চাদর ইত্যাদি শেয়ার করা যাবে না।

6



অসুস্থ ব্যক্তির বিছানার চাদর পাল্টানোর সময় মাস্ক ব্যবহার করতে হবে।

# Coronavirus COVID-19

বাসায় বিচ্ছিন্ন অবস্থায় থাকা ব্যক্তিদের জন্য  
এবং তাকে সেবাপ্রদানকারী পরিবারের সদস্যদের জন্য

## পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা

1



পা দিয়ে খোলা যায় এবং দুইটা ব্যাগ দেওয়া ( একটা ব্যাগ কন্টেইনারের ভিতর থাকবে, অন্যটা ফেলে দিতে হবে), ময়লা ফেলার কন্টেইনার ব্যবহার করতে হবে, হাতমোজা, চিসু, মাস্ক এবং অন্যান্য বর্জ্য পদার্থ ফেলার জন্য এটি অসুস্থ ব্যক্তির রুমে রাখতে হবে।

2



ঘরের ভিতর বিচ্ছিন্ন অবস্থায় রাখা হলে ক্ষতিকারক জিনিস যেন জমে না যায় তার জন্য সব বর্জ্য পদার্থ আলাদাভাবে রাখা বন্ধ করতে হবে। পরিবারে সেগুলো অবশ্যই অভিন্ন ময়লা ফেলার কন্টেইনারে ফেলতে হবে।

3



দূষিত কাপড়চোপড় হাতমোজা পরে একটি ময়লা কাপড় রাখার ব্যাগে রাখতে হবে। ময়লা কাপড় নাড়াচাড়া করবেন না এবং সেগুলো যেন সরাসরি শরীর বা পরিধেয় পোশাকের সংস্পর্শে না আসে।

4



হাতমোজা এবং সুরক্ষাকারী পোশাক পরে (যেমন, প্লাস্টিকের অ্যাপ্রন) পরে বিছানার পাশের ছোট টেবিল, বিছানার ফ্রেম এবং অসুস্থ ব্যক্তির শোওয়ার রুমের অন্যান্য আসবাবপত্রের উপরিভাগ, টয়লেট এবং বাথরুমের উপরিতল সাধারণ ঘরোয়া জীবাণুনাশক অথবা ক্লোরিনযুক্ত ( ব্লিচিং ) যেখানে ০.৫% ভাগ ঘনত্বের সক্রিয় ক্লোরিন অথবা ৭০% অ্যালকোহল আছে এমন দ্রব্য দিয়ে নিয়মিতভাবে পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করতে হবে।

5



অসুস্থ ব্যক্তির কাপড় চোপড়, বিছানার চাদর, তোয়ালে ইত্যাদি সাধারণ কাপড় ধোয়ার সাবান দিয়ে ৬০-৯০° সে তাপমাত্রায় ওয়াশিং মেশিনে অথবা সাধারণ কাপড় ধোয়ার সাবান ও পানি দিয়ে হাতে ধুতে হবে, এবং সেগুলো সাবধানতার সাথে শুকাতে হবে।



Regione Toscana



GRC  
Centro Regionale  
Gestione Rischio Clinico  
e Sicurezza del Paziente



WHO Collaborating Centre  
in Human Factors and Communication  
for the Delivery of Safe and Quality care



ARS TOSCANA  
agenzia regionale di sanità