



স্বাস্থ্য এবং পরিবার কল্যাণ দপ্তর
পশ্চিমবঙ্গ সরকার



Coronavirus
COVID-19
Public Health
Advice

নোভেল করোনা ভাইরাস (COVID-19) হোম কোয়ারেন্টিন সম্পর্কিত নির্দেশাবলি



হোম কোয়ারেন্টিনে থাকা ব্যক্তিদের করণীয়

- আলোবাতাস আছে এমন সিঙ্গল রুমে থাকুন।
- ওই রুমে কারও থাকতে হলে দুজনের মধ্যে কমপক্ষে ১ মিটার দূরত্ব রাখতে হবে।
- বাড়ির বয়স্ক ব্যক্তি, গর্ভবতী মহিলা, শিশু এবং অন্য অসুস্থ ব্যক্তি থেকে দূরে থাকুন।
- বাড়ির বাইরে বেরোবেন না এবং কোনও সামাজিক বা ধর্মীয় সমাবেশে যোগদান করবেন না।
- সাবান এবং জল দিয়ে কিংবা অ্যালকোহল আছে এমন স্যানিটাইজার দিয়ে বারবার হাত ধোবেন।
- থালা, গ্লাস, কাপ, তোয়ালে, বিছানা ইত্যাদি ঘরোয়া জিনিসপত্র কারও সঙ্গে শেয়ার করবেন না।
- সব সময় সার্জিক্যাল মাস্ক পরে থাকবেন এবং প্রতি ৬ থেকে ৮ ঘন্টা অন্তর অন্তর মাস্ক পাল্টাবেন ডিসপোজেবল মাস্ক পুনরায় ব্যবহার করবেন না।
- বাড়িতে পরিচর্যার সময় রোগী, সেবা প্রদানকারী কিংবা কাছাকাছি আসা ব্যক্তির মাস্ক ব্রিচ বা সোডিয়াম হাইপোক্লোরাইট সলিউশন দিয়ে জীবাণুমুক্ত করে তা পুড়িয়ে ফেলবেন বা মাটিতে পুঁতে ফেলবেন।
- যদি জ্বর, সর্দি, কাশি, শ্বাসকষ্টের মতো উপসর্গ দেখা দেয় তাহলে সঙ্গে সঙ্গে নিকটবর্তী স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যোগাযোগ করবেন।

হোম কোয়ারেন্টিনে থাকা ব্যক্তির পরিবারের বাকি সদস্যদের জন্য নির্দেশাবলি

- ওই ব্যক্তির দেখাশোনার জন্য বাড়ির কোনও একজনই শুধু নিযুক্ত থাকবেন।
- ওই ব্যক্তির ব্যবহৃত জিনিস ধরা এবং ঘরের মেঝে পরিষ্কারের সময় ডিসপোজেবল গ্লাভস পরবেন এবং তা খোলার পরে হাত ধুয়ে নেবেন।
- কোনও অতিথিকে ওই ঘরে ঢুকতে দেবেন না।
- যদি ওই ব্যক্তির উপসর্গ দেখা দেয় তাহলে তাঁর কাছাকাছি আসা সকলকেই ১৪ দিনের জন্য হোম কোয়ারেন্টিনে যেতে হবে এবং এর পরে রিপোর্ট আসা পর্যন্ত কোয়ারেন্টিনে থাকতে হবে।



বিস্তারিত তথ্যের জন্য যোগাযোগ করুন
স্বাস্থ্য এবং পরিবার কল্যাণ দপ্তর, পশ্চিমবঙ্গ সরকার
২৪x৭ (টোল ফ্রি) হেল্পলাইন নম্বর

০৩৩ ২৩৪১ ২৬০০/১৮০০ ৩১৩ ৪৪৪ ২২২

করোনা কন্ট্রোল রুম নং:
+৯১ ৩৩-২৩৫৭৩৬৩৬/ +৯১ ৩৩-২৩৫৭১০৮৩/ +৯১ ৩৩-২৩৫৭১০৮৫