

বাড়িতে কোয়ারেন্টাইন (Home Quarantine) থাকার পরামর্শ

প্রতি

শ্রী / শ্রীমতি

মহাশয় / মহাশয়া,

বিশ্বস্ত সূত্রে জানা গেছে □ আপনি বিগত তারিখ বিদেশ / অন্য রাজ্য □থা থেকে হুগলী জেলায়..... মিউনিসিপ্যালিটি / ব্লক, পঞ্চায়েতে / ওয়ার্ডে এসে বসবাস করছেন।

এই অবস্থায় আপনাকে ও আপনার পরিবারকে সুরক্ষিত ও সাবধানতা বজায় রাখতে আগামী তারিখ পর্যন্ত (১৪ দিন) বাড়িতে কোয়ারেন্টাইন (Home Quarantine) থাকার পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে।

বাড়িতে কোয়ারেন্টাইন (Home Quarantine) থাকার সময় নিম্নলিখিত বিধি গুলি আবশ্যিক মেনে চলবেন।

পর পৃষ্ঠায় নির্দেশিকা দেখুনঃ-

বাড়িতে কোয়ারেন্টাইন (Home Quarantine) থাকার পরামর্শ না মানলে, আপনাকে সরকারি কোয়ারেন্টাইন (Institutional Quarantine) -এ থাকতে বাধ্য করা হতে পারে এবং আপনার বিরুদ্ধে ভারতীয় দণ্ডবিধির ১৮৮ (৪৫ এর ১৮৬০) ধারা অনুযায়ী যথাযথ ব্যবস্থা গ্রহন করা হবে।

নোভেল করোনা ভাইরাস সংক্রমণ রোধ করতে আপনার সহযোগিতা একান্ত কাম্য।
শুভেচ্ছা সহ-
আদেশানুশারে-

প্রয়োজনে যোগাযোগ করুনঃ-

টোলফ্রি নম্বরঃ

১৮০০ ৩৪৫ ৬১৩৫

জেলা শাসক, হুগলী।

বাড়িতে কোয়ারেন্টাইন (Home Quarantine) থাকার বিধি

১. আলো বাতাস যুক্ত ঘরে একা থাকা বাঞ্ছনীয়। অতি অবশ্যই পৃথক শৌচাগার ব্যবহার করবেন।
২. একটি ঘরে একা থাকা একান্ত সম্ভব না হলে, পরিবারের অন্য সদস্যদের সাথে ন্যূনতম ১মিটার দূরত্ব বজায় রাখুন।
৩. পরিবারের বয়স্ক মানুষ, গর্ভবতী মহিলা, ছোট বাচ্চা অথবা অসুস্থ সদস্যদের থেকে দূরে থাকুন।
৪. বাড়ির বাইরে যাবেন না। কোন ভাবেই কোন সামাজিক অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ করবেন না।
৫. বারবার সাবান দিয়ে হাত ধোবেন।
৬. আপনার খাবার পাত্র গুলি পরিবারের অন্য কেউ ব্যবহার করবেন না।
৭. ২৪ ঘন্টা মুখে মাস্ক পরে থাকুন এবং প্রতি ৬ - ৮ ঘন্টা অন্তর মাস্ক পরিবর্তন করুন। পুরাতন মাস্কটি পুরিয়ে বা মাটিতে পুঁতে ফেলুন।
৮. শারীরিক অবস্থার অবনতি (জ্বর এবং কাশি আথবা শ্বাস কষ্ট) হলে অবিলম্বে হেল্প লাইন নম্বরে যোগাযোগ করুন।
৯. পরিবারের একজন নির্দিষ্ট সদস্যই আপনার দেখাশোনা করবেন।
১০. বালিশ বিছানা ঝাড়া থেকে বিরত থাকুন। ঘর পরিষ্কার করার সময় মাস্ক ও গ্লাভস পরবেন এবং গ্লাভস খোলার পর সাবান দিয়ে হাত ধবেন।
১১. কোন আত্মীয় স্বজন বা বন্ধুবান্ধব কে বাড়িতে প্রবেশের অনুমতি দেবেন না।
১২. ঘরের মেঝে, চেয়ার টেবিল, দরজার হাতল ইত্যাদি প্রতিদিন ব্লিচিং সলিউশান দিয়ে পরিষ্কার করবেন।
১৩. সাধারণ ভাবে ১৪দিন হোম কোয়ারেন্টাইনে থাকতে হবে। এই সময় স্বাস্থ্য দপ্তরের কর্মচারীরা প্রতিদিন টেলিফোনে আপনার শারীরিক পরিস্থির খোঁজ নেবেন। তাঁদের সাথে সহযোগিতা করুন।