

যাদের COVID-19 টেস্টের রিপোর্ট পজিটিভ, তাদের জন্য নির্দেশনা

আপনার COVID-19 টেস্টের রিপোর্ট যদি পজিটিভ হয়ে থাকে, তাহলে অন্যদের স্বাস্থ্য রক্ষা করতে এবং এই রোগের ছড়িয়ে পড়া প্রতিহত করতে কিছু সতর্কতামূলক ব্যবস্থা নেওয়া অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

DHEC-এর সুপারিশ অনুযায়ী, নিজেকে অন্যদের থেকে দূরে রাখুন এবং নিম্নলিখিত কাজগুলি করুন:

1. অন্যদের সাথে সরাসরি সংস্পর্শে আসবেন না।



- বাড়িতে থাকুন, কারও সাথে দেখা সাক্ষাৎ করবেন না।
 - এই সময়ে কর্মক্ষেত্রে অথবা শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে যাবেন না।
 - কর্মক্ষেত্রে ফিরে যাওয়ার আগে আপনার পরিস্থিতি নিয়ে নিয়োগকর্তার সাথে কথা বলুন।
- ট্যাক্সি, রাইড-শেয়ার পরিষেবা অথবা গণ পরিবহণ ব্যবহার করবেন না।
- বহু মানুষের সমাগম হয় (যেমন শপিং মল ও সিনেমা হল), এমন জায়গায় যাবেন না অথবা অনেকের সাথে কোনও কাজে অংশগ্রহণ করবেন না।
- বাড়ির অন্যান্য সদস্যদের সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন। বাড়ির লোকেরা যেন অন্য ঘরে থাকেন অথবা আপনার থেকে যতখানি সম্ভব দূরে থাকেন। সম্ভব হলে তারা যেন অন্য বেডরুম ও বাথরুম ব্যবহার করেন।
- অন্যদের থেকে নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখুন (আন্দাজ ৬ ফুট), বাইরের কারও সাথে দেখা করবেন না।
- পোষা প্রাণী এবং অন্যান্য প্রাণীদের সংস্পর্শে আসবেন না। যদি অসুস্থ থাকাকালীন আপনাকে পোষা প্রাণীর দেখভাল করতে হয় অথবা আপনার আশেপাশে কোনও প্রাণী থাকে, তাহলে প্রাণীদের স্পর্শ করার আগে এবং পরে হাত ধুয়ে ফেলুন ও মাস্ক বা কাপড় দিয়ে মুখ ঢেকে রাখুন।
- ঘন ঘন সাবান জলে অন্তত 20 সেকেন্ড ধরে হাত ধুতে থাকুন অথবা 60 থেকে 95% অ্যালকোহল আছে, এমন অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।
- আপনার আশেপাশে কেউ থাকলে সম্ভব হলে মাস্ক ব্যবহার করুন। আপনি যদি মাস্ক ব্যবহার করতে না পারেন, তাহলে আপনার কাছাকাছি থাকার সময় অন্যদের মাস্ক পড়ে থাকতে হবে।
- আপনার ব্যবহৃত থালা-বাটি, বিছানা, তোয়ালে এবং অন্যান্য ব্যক্তিগত ও ঘরোয়া জিনিস যেন অন্যরা ব্যবহার না করেন। এই জিনিসগুলি ব্যবহারের পরে ভাল করে ধুয়ে নিন।
- যে সমস্ত জায়গা সবাই বারবার স্পর্শ করেন, সেগুলি ঘন ঘন স্প্রে অথবা ওয়াইপ দিয়ে পরিষ্কার করুন। টেবিলের উপরের অংশ, দরজার হাতল, বাথরুমের কল, শাওয়ার, ফোন, কীবোর্ড এবং লাইট বা লাইটের সুইচ এর মধ্যে পড়ে।
- যতদিন না রোগের উপসর্গ সেরে উঠছে, এবং অসুস্থ হওয়ার পরে অন্তত 10 দিন না কেটে যাচ্ছে, এবং জ্বর কমানোর ওষুধ ছাড়াই 24 ঘণ্টার মধ্যে জ্বর-হীন অবস্থা না থাকছে, DHEC ততদিন পর্যন্ত এই কাজগুলি করে যাওয়ার পরামর্শ দিচ্ছে। আপনার COVID-19 টেস্টের রিপোর্ট যদি পজিটিভ হয়ে থাকে কিন্তু আপনার কোনও উপসর্গ না থাকে, তাহলেও টেস্টের স্যাম্পল দেওয়ার দিন থেকে শুরু করে 10 দিন পর্যন্ত এগুলি করে যেতে হবে, DHEC এই পরামর্শ দিচ্ছে।
 - আপনি যদি বিশেষ অসুস্থ হয়ে থাকেন অথবা আপনার রোগ প্রতিক্রিয়া কম হয়, তাহলে অসুস্থতা শুরুর হওয়ার দিন থেকে শুরু করে 20 দিন না পরেও পর্যন্ত, এবং জ্বর কমানোর ওষুধ ছাড়াই 24 ঘণ্টা জ্বর-হীন অবস্থা না থাকা পর্যন্ত, এবং সমস্ত উপসর্গ না কমতে যাওয়া পর্যন্ত আপনাকে আইসোলেশনে থাকতে হতে পারে। এই অতিরিক্ত সময় আইসোলেশনে থাকার বিষয়ে স্বাস্থ্য পরামর্শদাতার সাথে কথা বলুন।

2. এই সময়ে ডাক্তারি সাহায্যের প্রয়োজন হলে:



- স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারীর দপ্তরে যাওয়ার আগে তাদের ফোন করে জানান।
- কোনও অবস্থায় আপদকালীন চিকিৎসার প্রয়োজন হলে 911-এ কল করুন। আপনি যে COVID-19 সংক্রমণের কারণে হোম আইসোলেশনে আছেন, তা 911 অপারেটর এবং আপদকালীন কর্মীদের জানান।