যত্ন লওঁতাৰ প্ৰতি নিৰ্দেশনা

মাস্ক ঃ (১) যত্ন লওঁতাসকলে তিনিতৰপীয়া মেডিকেল মাস্ক সঠিকভাৱে পৰিধান কৰিব লাগিব যেতিয়া কোনো অসুখীয়া ব্যক্তি নিজৰ কোঠাত থাকে। মাস্কৰ সন্মুখভাগ স্পৰ্শ কৰিব নালাগিব ব্যৱহাৰ কৰাৰ সময়ত। যদিহে মাস্কখন পিন্ধি থকা অৱস্থাত তিতি যায় বা লেতেৰা হোৱা বুলি অনুভৱ হয়, তেন্তে তৎক্ষণাত সলাই পেলাব। সলাই ব্যৱহাৰ কৰাৰ পিছত হাতখন পৰিস্কাৰকৈ ধুই ল'ব।

(২) তেওঁ নিজৰ মুখ, নাক আৰু ওঁঠ স্পৰ্শ কৰিব নালাগিব।

হাত পৰিস্কাৰকৰণ ঃ কোনো ৰোগীৰ সংস্পৰ্শলৈ আহিলে অথবা তেওঁৰ তৎকালীন পৰিৱেশৰ বাবে হাত পৰিস্কাৰকৰণৰ বাবে তলত দিয়া কথাসমূহ মানি চলিব লাগিব—

(ক) খাদ্য প্ৰস্তুতৰ আগত আৰু পিছত আৰু খাদ্য গ্ৰহণৰ আগত হাতখন চাবোনেৰে ভালদলে ধুই পৰিস্কাৰ কৰি ল'ব লাগিব আৰু যেতিয়াই হাতখন লেতেৰা হৈ থাকে তেতিয়াই হাত দুই পৰিস্কাৰ কৰিব লাগে।

(খ) চাবোনৰ দ্বাৰা হাতখন ধুওঁতে কমেও ৪০ ছেকেণ্ড ঘঁহিব লাগে। লেতেৰা দৃষ্টিগোচৰ নহ'লেও এলকহলযুক্ত পানীৰে হাত ধুই থাকিব পাৰিব।

(গ) চাবোন আৰু পানী ব্যৱহাৰ কৰাৰ পাছত ডিছপ'জেল টাৱেলেৰে হাতখন শুকুৱাই লোৱাটো প্ৰয়োজন।

ৰোগীৰ সান্নিধ্যত থকা অৱস্থাত ঃ

- ❖ ৰোগীৰ সৈতে কোনোধৰণৰ প্ৰত্যক্ষ সংস্পৰ্শলৈ আহিব নালাগে। বিশেষকৈ কথা পাতোতে বা ৰোগীৰ যিকোনো অংশৰ সৈতে। ৰোগীৰ সৈতে সংস্পৰ্শলৈ আহিলে ডিছপ'জেল গ্লভ ব্যৱহাৰ কৰাৰ আগত আৰু পাছত হাতখন চাবোনেৰে ধুই পৰিস্কাৰ কৰিব।
- ❖ ৰোগী থকা পৰিৱেশত ৰোগীৰ সৈতে চিগাৰেট খোৱা, খাদ্যবস্তু, পানী খোৱা সামগ্ৰী, টাৱেল, বিছনা আদি স্পৰ্শ কৰা উচিত নহয়।
- ❖ ৰোগীৰ কোঠাত আহাৰ যোগান ধৰিব লাগিব।
- ❖ ৰোগীয়ে ব্যৱহাৰ কৰা বাচন-বৰ্তন চাবোন অথবা ডিটাৰজেনৰ দ্বাৰা পৰিস্কাৰ কৰিব লাগিব আৰু পৰিস্কাৰ কৰোতে পানীত ব্যৱহাৰ কৰা গ্লভ পিন্ধি ল'ব লাগিব। তেনে সামগ্ৰীসমূহৰ পুনৰ ব্যৱহাৰৰ উপযোগী কৰি বীজানুমুক্তভাৱে পৰিস্কাৰ কৰিব লাগে। পৰিস্কাৰ কৰাৰ পিছত হাত চাবোনেৰে ভালদৰে ধুব লাগে।

- **তিনি তৰপীয়া মেডিকেল মাস্ক আৰু ডিছ্‌প'জেবল গ্লভ** ব্যৱহাৰ কৰিব লাগিব যেতিয়া ৰোগীৰ কাপোৰ-কানি, কোঠা পৰিস্কাৰ কৰা হয়। গ্লভ পিন্ধাৰ আগত আৰু পাছত হাত ধুই পৰিস্কাৰ কৰিব লাগে।

- স্বাস্থ্য তত্ত্বাৱধায়ক এইটো নিশ্চিত হ'ব লাগিব যে ৰোগীয়ে যাতে অনুমোদিত নিৰ্দেশনা মানি চলে। স্বাস্থ্য-তত্ত্বাৱধায়কসকলে আৰু যিসকল ৰোগীৰ সংস্পৰ্শলৈ আহে তেওঁলোকে নিজস্বভাৱে তেওঁৰ স্বাস্থ্যৰ লগতে দেহৰ তাপমাত্ৰা সদায় নিৰীক্ষণ কৰি থাকিব লাগিব আৰু যদিহে কোভিড-১৯ ৰ কিবা লক্ষণ দেখে (যেনে— জ্বৰ, কফ্‌, উশাহ লোৱাত কষ্ট অনুভৱ) তেনেহ'লে তাৎক্ষণিকভাৱে চিকিৎসকক জনাব লাগিব।

ৰোগীৰ বাবে নিৰ্দেশনা ঃ

- ৰোগীসকলে সকলো সময়তে তিনিতৰপীয়া মেডিকেল মাস্ক পৰিধান কৰিব লাগিব। মাস্কখন তিতি গ'লে বা লেতেৰা হ'লে অথবা ৮ ঘণ্টা পৰিধান কৰি থাকিলে সেইখন সলাই পেলাব লাগে।
- পৰিত্যক্ত মাস্কখন ১ শতাংশ ছডিয়াম হাইপ'ক্লৰাইট ব্যৱহাৰ কৰি পেলাই দিব।
- ৰোগীক এক নিৰ্দিষ্ট কোঠাত ৰাখিব লাগিব আৰু ঘৰত অন্যান্য ব্যক্তিৰপৰা আঁতৰত ৰাখিব, বিশেষকৈ জ্যেষ্ঠসকল আৰু যিসকলে ব্লাড প্ৰেছাৰ, ডায়েবেটিছ আদি ৰোগ আছে সেইসকল ৰোগীৰপৰ আঁতৰত থাকিব লাগিব।
- ৰোগীক যথেষ্ট পৰিমাণে জিৰণি আৰু পনীয়া খাদ্য দিব লাগিব যাতে ৰোগীজনৰ দেহত পানীৰ অভাৱ নহয়।
- সকলো সময়তে উশাহ-নিশাহ লোৱাৰ উপযুক্ত ব্যৱস্থা গ্ৰহণ কৰিব লাগিব।
- হাত সঘনাই চাবোন বা ছেনিটাইজাৰ ব্যৱহাৰ কৰি থাকিব লাগিব।
- ৰোগীৰ ব্যক্তিগত সামগ্ৰী আন লোকে ব্যৱহাৰ কৰিব নালাগে।
- ৰোগীয়ে প্ৰতি মুহূৰ্ততে স্পৰ্শ কৰি থকা সামগ্ৰী (যেনে— টেবুল, চাকি, দুৱাৰৰ হেণ্ডেল আদি) সঘনাই ছেনিটাইজ কৰি থাকিব লাগিব।
- ৰোগীয়ে নিশ্চিতভাৱে চিকিৎসকৰ নিৰ্দেশনা আৰু ঔষধৰ পৰামৰ্শ মানি চলিব লাগিব।
- ৰোগীজনে নিজেও তেওঁৰ স্বাস্থ্য নিৰীক্ষণ কৰি থাকিব লাগিব। দৈনিক দেহৰ তাৰতম্য, ৰোগৰ গতিবিধি জনাই থাকিব লাগিব।

—o—