

# কভিড-১৯ ৰ বাবে পৰিচৰ্যা আৰু গৃহ আচুতীয়াকৰণ

## কভিড-১৯ হ'ব পাৰে

যদি আপোনাৰ নিম্নলিখিত যিকোনো এটা থাকে



জ্বৰ



কাহ



মূৰৰ বিষ



ডিঙিৰ বিষ



গাৰ বিষ



শ্বাস-প্ৰশ্বাসত অসুবিধা



গোন্ধ নোপোৱা



সোৱাদ নোপোৱা



ALERT

লক্ষণহীন পৰিয়ালৰ সদস্যসকলে লক্ষণ থকা ব্যক্তিৰ সংস্পৰ্শলৈ আহিলে তেওঁলোকৰ স্বাস্থ্য নিৰীক্ষণ কৰিব লাগে আৰু পৰীক্ষা কৰাৰ লাগে

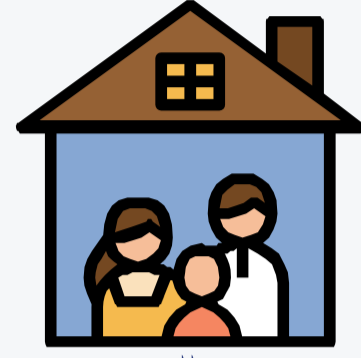
## নিজৰ যত্ন লোৱাৰ সময়ত

COVID19 পৰীক্ষা কৰাওক

অক্সিজেন সংপৃক্ততা ৯৩% বা তাতকৈ কম হলে চিকিৎসালয়ত ভৰ্তি হ'বৰ বাবে চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ লওক

আপোনাৰ চিকিৎসকৰ লগত আলোচনা কৰি তেজ পৰীক্ষা কৰাওক

## কৰিব



ঘৰত থাকক



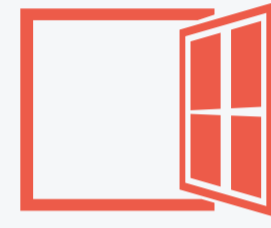
চেনিটাইজাৰ ব্যৱহাৰ কৰক



একাষৰীয়াকৈ থাকক আৰু আৰাম কৰক

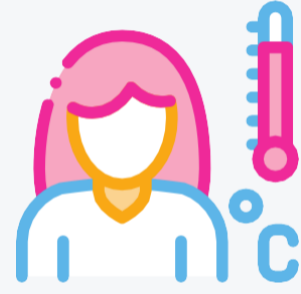


পৰিয়ালৰ সকলোৱে মাস্ক পৰিধান কৰক



কোঠাৰ বায়ু সঞ্চালন ব্যৱস্থা আৰু খিৰিকী খোলা ৰাখ

## নিৰীক্ষণ



শৰীৰ তাপমাত্ৰা (৪ঘণ্টাৰ অন্তৰালত)



অক্সিজেন সংপৃক্ততা (অক্সিমিটাৰ) (৪ঘণ্টাৰ অন্তৰালত)



CAUTION

নিম্নলিখিত কোনো এটা দেখা দিলে চিকিৎসা ৰ পৰামৰ্শ লওক

- অক্সিজেন সংপৃক্ততা ৯৩% বা তাতকৈ কম হলে
- শ্বাস-প্ৰশ্বাসত অসুবিধা আৰু মূৰ-ঘূৰোৱা

## চিকিৎসা



পানী, চুবুহা, নাৰিকলৰ পানী, ফলৰ বসক খাওক



তললে মূৰ কৰি বুকু দি শুৱক আৰু অক্সিজেনৰ পৰিমাণ বৃদ্ধি কৰিবলৈ দীঘলীকৈ উশাহ লওক



প্ৰয়োজন অনুসৰি ৬ ঘণ্টাৰ ব্যৱধানত পেৰাচিটামল আৰু কাহৰ ঔষধ লওক



মাল্টিভিটামিন আৰু খনিজ দ্ৰব্য লওক



দিনত তিনিবাৰ কৈ গৰম পানীৰ ভাপ লওক আৰু/বা গৰম পানী কুলকুলি

## নকৰিব

- ঘৰত পৰিচৰ্যা কৰাৰ ক্ষেত্ৰত ৰেমডেসিভিৰ (Remdesivir) ব্যৱহাৰ নকৰিব
- বুডেচোনাইডৰ বাবে নেবুলাইজাৰ ব্যৱহাৰ নকৰিব
- চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ অবিহনে অক্সিজেন চিলিণ্ডাৰ ব্যৱহাৰ নকৰিব

চিকিৎসকে পৰামৰ্শ দিয়া অনুসৰি নিম্নলিখিতবোৰৰ দ্বাৰা চিকিৎসা কৰাওক

- বুডেচোনাইড মিটাৰ-দ'চ ইনহেলাৰ (এম,ডি,আই) / ড্ৰাই পাউডাৰ ইনহেলাৰ (ডি,পি,আই,) ৰ জৰিয়তে কেৱল তেতিয়াহে যদি লক্ষণবোৰ ৫ দিনৰ অধিক থাকে
- আইভামেস্কিন / হাইড্ৰক্সিক্লৰোকুইন
- কম মাত্ৰাৰ ষ্টেৰইড যদি লক্ষণবোৰ ৭ দিনতকৈ অধিক সময় থাকে, কেৱল আপোনাৰ চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ অনুসৰি
- প্ৰয়োজন অনুসৰি এন্টিবায়টিক



AIIMS/ ICMR-COVID-19 National Task Force/ Joint Monitoring Group (Dte.GHS)

Ministry of Health and Family Welfare  
Government of India