

# কোভিড ১৯ এর জন্য বাড়িতে আলাদা থাকা এবং যত্ন

সন্দেহভাজন কোভিড-১৯  
আপনার যদি নিম্নলিখিত  
কোনও লক্ষণ থাকে



জ্বর



কাশি



মাথাব্যথা



গলা ব্যথা



শ্বাসকষ্ট

শরীরের ব্যথা



সাম্প্রতিককালে গন্ধ  
না পাওয়া



সাম্প্রতিককালে শ্বাস  
না পাওয়া

কি কি করবেন



বাড়িতে থাকুন



হাত স্যানিটাইজ  
করুন



আলাদা থাকুন ও বিশ্রাম  
নিন



পরিবারের সবাই মাস্ক পরুন



ঘরে কোনোকুনি বায়ু চলাচলের  
জন্য জানালা খোলা রাখুন

## নিরীক্ষণ



দেহের তাপমাত্রা (৪ ঘণ্টা অন্তর)



অক্সিজেন স্যাচুরেশন (অক্সিমিটার দিয়ে) (৪ ঘণ্টা  
অন্তর)



নিম্নলিখিত সমস্যা হলে ডাক্তারি পরামর্শ নিন

- অক্সিজেন স্যাচুরেশন  $\leq 90\%$  হলে
- শ্বাসকষ্ট বা মাথা ঘোরা থাকলে

## চিকিৎসা



জল, সুপ, ফলের রস, ভাবের  
জল ইত্যাদি পান করুন



অক্সিজেন চলাচল উন্নত করতে বুকের  
উপর শুয়ে থাকুন ও জোরে জোরে  
শ্বাস নিন



৬ ঘণ্টা অন্তর  
প্যারাসিটামল ও  
কাশির ওষুধ প্রয়োজন  
অনুসারে গ্রহণ করুন



মাল্টি ভিটামিন ও  
খনিজ



দিনে তিন বার গরম বাস্প  
ভাপ নিন এবং /বা গরম  
জলে গারগেল করুন

কি কি করবেন না

- ✗ বাড়িতে রেমডিসিভির ব্যবহার করবেন না
- ✗ Budesonide এরজন্য নেবুলাইজার  
ব্যবহার করবেন না
- ✗ ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া অক্সিজেন  
সিলিন্ডার ব্যবহার করবেন না

আপনার ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী  
নিম্নলিখিত চিকিৎসা করুন

- শুধুমাত্র ৫ দিনের বেশি লক্ষণ থাকলে, মিটারড  
ডোজ ইনহেলার (MDI) / ড্রাই পাউডার  
ইনহেলার (DPI) এর মাধ্যমে Budesonide  
নেবেন
- Ivermectin/Hydroxychloroquin
- শুধুমাত্র আপনার ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী  
৭ দিনের বেশি লক্ষণ থাকলে স্বল্প মাত্রায়  
স্টেরয়েড নেবেন
- উপযুক্ত অ্যান্টিবায়োটিক



এটি একটি অস্থায়ী নথি, এটিতে  
বর্তমান বৈজ্ঞানিক প্রমাণের ভিত্তিতে নিয়মিত  
তথ্যসংযোগ করা হয়।



পরিবারের লক্ষণহীন সদস্যগণ যারা লক্ষণসহ  
রোগীদের সংস্পর্শে এসেছেন তাদের স্বাস্থ্য  
নিরীক্ষণ করা এবং পরীক্ষা করা উচিত

নিজের যত্ন নেওয়ার সময়

- ✓ কোভিড-১৯ পরীক্ষা করান
- ✓ অক্সিজেন স্যাচুরেশন  
৯০% এর চেয়ে কম হলে  
আপনার ডাক্তারের সাথে পরামর্শ  
করুন
- ✓ আপনার ডাক্তারের পরামর্শ  
অনুসারে রক্ত পরীক্ষা করান



ICMR  
INDIAN COUNCIL OF  
MEDICAL RESEARCH

AIIMS/ ICMR-COVID-19 National Task  
Force/ Joint Monitoring Group (Dte.GHS)  
Ministry of Health and Family Welfare  
Government of India