



কোভিড-১৯-এর জন্য হোম আইসোলেশন এবং পরিচর্যা

(০৫/০১/২০২২ তারিখে সংশোধিত)

সংস্পর্শে আসা উপসর্গহীন- দের ৭ দিনের জন্য হোম কোয়ারেন্টাইনে থাকতে হবে

কোভিড-১৯-এর Symptomatic (উপসর্গযুক্ত) একজন ব্যক্তি বাড়িতে আইসোলেশন শেষ করতে যদি কোভিড পজিটিভ টেস্ট করার পর থেকে সাত দিন অতিবাহিত হয় এবং তাদের পরপর ৩ দিন জ্বর না হয়।

উপসর্গযুক্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে থাকা পরিবারের উপসর্গহীন সদস্যদের স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণ করা উচিত

সংস্পর্শে আসা উপসর্গহীনদের জন্য টেস্টিং বাধ্যতামূলক নয়

কোভিড-১৯ আশঙ্কা করা

নিচের যেকোনও একটির নতুন অবস্থার সূচনা হলে, একটি সেনফ-টেস্ট/আরএটি/আরটি-পিসিআর করান। রিপোর্ট টেস্টের কোনও প্রয়োজন নেই



জ্বর



কাশি



মাথাব্যথা



গলা ব্যথা



শরীরের ব্যথা



শ্বাসকষ্ট



ঘ্রাণশক্তি হারানো



স্বাদ হারানো

নিজের পরিচর্যা করার সময় পর্যবেক্ষণ করুন

- ✓ দেহের তাপমাত্রা
- ✓ অক্সিজেন স্যাচুরেশন ৯৩%-এর কম হলে আপনার চিকিৎসকের সঙ্গে পরামর্শ করুন
- ✓ ডায়ামেট্রিস এবং হাইপারটেনশনের মত কোমরবিডিটিসের ক্ষেত্রে ওষুধ বন্ধ করবেন না

করণীয়



বাড়িতে থাকুন



বাড়িতে পরিবারের সমস্ত সদস্যদের মাস্ক পরতে হবে



ভালভাবে হাত স্যানিটাইজ করুন



আইসোলেশন থাকুন এবং বিশ্রাম নিন



ঘরে বাতাস চলাচলের ব্যবস্থা করতে জানালা খোলা রাখুন



দেহের তাপমাত্রা (প্রতি ৬ ঘন্টা অন্তর)

পর্যবেক্ষণ করুন



অক্সিজেন স্যাচুরেশন (অক্সিমিটারের সাহায্যে) (প্রতি ৬ ঘন্টা অন্তর)

চিকিৎসকের পরামর্শ নিন / হাসপাতালে ভর্তি করান, যদি



- অক্সিজেন স্যাচুরেশন ৯৩%-এর কম হলে (১ ঘন্টার মধ্যে ৩টি রিডিংয়ে)
- শ্বাসকষ্ট বা মাথা ঘোরা'র লক্ষণ দেখা দিলে
- ৩ দিন ধরে জ্বর (১০০ ডিগ্রি ফারেনহাইট-এর বেশি) থাকলে

চিকিৎসা



সুপ, জুস, ডাবের জল ইত্যাদি পান করুন



অক্সিজেনেশনকে উন্নত করতে উপুড় হয়ে শুয়ে গভীরভাবে শ্বাস নিন



৬ ঘন্টা ব্যবধানে প্যারাসিটামল এবং প্রয়োজনে কাশির সিরাপ



স্টিম ইনহেলেশন এবং/অথবা উষ্ণ জলের গার্গল

করবেন না

- ✗ বাড়িতে রেমডেসিভির ব্যবহার করবেন না
- ✗ বুডেসোনাইড নেবুলাইজার ব্যবহার করবেন না
- ✗ চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া অক্সিজেন সিলিন্ডার ব্যবহার করবেন না
- ✗ চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া সিটি-স্ক্যান করাবেন না

আপনার চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী নিম্নলিখিতগুলির মাধ্যমে চিকিৎসা করান

- বুডেসোনাইড মিটারড ডোজ ইনহেলার (এমডিআই)/ড্রাই পাউডার ইনহেলার (ডিপিআই) - শুধুমাত্র উপসর্গ থাকলে ≥ 5 দিন
- চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী অ্যান্টিবায়োটিক



এটি একটি গতিশীল নথি এবং নতুন নতুন বিজ্ঞানভিত্তিক প্রমাণের নিরিখে নিয়মিত আপডেট করা হবে



এইমস/ আইসিএমআর-কোভিড-১৯ ন্যাশনাল টাস্ক ফোর্স/ জয়েন্ট মনিটরিং গ্রুপ (ডিটিই.জিএইচএস) স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রক ভারত সরকারের