

বাড়ীতে পরিচর্যার নির্দেশনা

COVID-19 আক্রান্ত সন্দেহজনক রোগী যার মৃদু সংক্রমণ রয়েছে, এবং
COVID-19 আক্রান্ত রোগী যার আর হাসপাতালে থাকার প্রয়োজন নেই
তাদের জন্য প্রয়োজ্য
(বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা ও সিডিসি, আমেরিকা-এর নির্দেশনানুযায়ী পরিমার্জিত)

যদি কোন ব্যক্তির জ্বর (১০০° ফারেনহাইট/৩৮° সেলসিয়াস এর বেশি) /কাশি/সর্দি/গলা ব্যথা/শ্বাসকষ্ট ইত্যাদি থাকে এবং তিনি বিগত ১৪ দিনের মধ্যে চীন বা অন্য কোন আক্রান্ত দেশ (সিঙ্গাপুর, দঃ কোরিয়া, জাপান, ইটালী, ইরান ইত্যাদি) ভ্রমণ করে থাকেন অথবা, উক্ত সময়সীমার মধ্যে নিশ্চিত/সম্ভাব্য COVID-19 আক্রান্ত রোগীর সংস্পর্শে এসে থাকেন, তবে ঐ ব্যক্তি COVID-19 আক্রান্ত 'সন্দেহজনক রোগী' হিসেবে বিবেচিত হবেন।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা-র নির্দেশনা অনুযায়ী **COVID-19** আক্রান্ত হয়েছে এমন সন্দেহকৃত রোগীদের পৃথকীকরণ, চিকিৎসা ও মনিটরিং হাসপাতালে হওয়া উচিত। কিন্তু, বিভিন্ন কারণে, যেমন- হাসপাতালের অভ্যন্তরীণ চিকিৎসাসেবা ব্যবস্থা যদি অপ্রতুল হয় অথবা রোগী যদি হাসপাতালে থাকতে রাজী না হয় ইত্যাদি ক্ষেত্রে এ সকল রোগীদের বাড়ীতে স্বাস্থ্য সেবা/ পরিচর্যার বিষয়টি বিবেচনা করা যেতে পারে।

উপর্যুক্ত বিবেচনা সাপেক্ষে, রোগীর যদি মৃদু সংক্রমণ থাকে (অল্প জ্বর, কাশি, গায়ে ব্যথা, সর্দি, গলা ব্যথা এবং কোন বিপদ চিহ্ন-শ্বাসকষ্ট, অতিরিক্ত কফ, কাশির সাথে রক্ত যাওয়া, ডায়রিয়া এবং/অথবা বমি, বমি বমি ভাব, মানসিক অবস্থার পরিবর্তন- নিশ্চেষ্টতা, ঘোরের ভিতর থাকা ইত্যাদি না থাকে); এবং অন্যান্য দীর্ঘমেয়াদী অসুস্থতা, যেমন-শ্বাসতন্ত্র বা হৃদরোগের সমস্যা, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল করে এমন অসুস্থতা না থাকে, তবে তারা বাড়ীতে স্বাস্থ্য সেবা/ পরিচর্যা পেতে পারেন।

COVID-19 আক্রান্ত হাসপাতালে ভর্তিকৃত রোগী, যাদের আর হাসপাতালে থাকার প্রয়োজন নেই, তাদের জন্য-ও একই নীতি প্রয়োজ্য। স্বাস্থ্যকর্মীরা প্রতিদিন ফোনে অথবা, সম্ভব হলে, বাড়ীতে গিয়ে তাদের বর্তমান শারীরিক অবস্থা ও উপসর্গের অবনতি হচ্ছে কিনা খোঁজ খবর নিবেন।

রোগীদের জন্য নির্দেশনা

- আপনার উপসর্গগুলো সতর্কতার সাথে খেয়াল করুন
 - ✓ জ্বর থাকলে নিয়মিত তাপমাত্রা পরিমাপ করুন।
 - ✓ যদি নতুন উপসর্গ দেখা দেয় বা আগের উপসর্গের অবনতি হয় (যেমন-শ্বাসকষ্ট দেখা দেয়), তবে অতি দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।
- যদি নতুন উপসর্গ দেখা দেয় বা আগের উপসর্গের অবনতি হয়

চিকিৎসকের/স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর কাছে যাওয়ার পূর্বে তাদের সাথে ফোনে যোগাযোগ করুন এবং আপনি যে COVID-19 এ আক্রান্ত সন্দেহভাজন রোগী তা জানান। আপনি পূর্বেই জানালে অন্য সুস্থ ব্যক্তির যেন আক্রান্ত না হয়/ সংস্পর্শে না আসে -এ ব্যাপারে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর পক্ষে সাবধানতা অবলম্বন করা সম্ভব হবে।

- ✓ ভ্রমণের সময় এবং স্বাস্থ্যকেন্দ্রে প্রবেশের পূর্বে মুখে মাস্ক ব্যবহার করুন।
- ✓ গণপরিবহন ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন এবং সম্ভব হলে এ্যাম্বুলেন্স / নিজস্ব পরিবহন ব্যবহার করে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যাবেন এবং যাত্রাকালীন সময়ে পরিবহনের জানালা খোলা রাখুন।

- ✓ সর্বদা শ্বাসতন্ত্রের স্বাস্থ্যবিধি (বিশেষ করে- কাশি শিষ্টাচার) মেনে চলুন, হাত উপরের নিয়মে পরিচ্ছন্ন রাখুন এবং চলাচলের সময় ও স্বাস্থ্যকেন্দ্রে অবস্থানকালে অন্যদের থেকে ১ মিটার (৩ ফিট) দূরত্ব বজায় রাখুন।
- ✓ শ্বাসতন্ত্র/ অন্য কোন প্রদাহের (সর্দি, খুতু, কাশি, বমি ইত্যাদি) কারণে যদি যানবাহনের কোন অংশ নোংরা হয়, তবে উপরের বর্ণিত নিয়মানুযায়ী জীবাণুমুক্ত করুন।

● চিকিৎসা সেবা নেয়া ব্যতীত নিজ বাড়ীতে থাকুন

- ✓ হাসপাতালে চিকিৎসা সেবা নেয়া ব্যতীত বাড়ীর বাইরে যাবেন না।
- ✓ বাড়ীর বাইরে কাজে, স্কুল, কলেজ অথবা জনসমাগমে যাওয়া থেকে বিরত থাকুন।
- ✓ গণপরিবহন ব্যবহার, অন্যদের সাথে একই যানবাহন অথবা ট্যাক্সি ব্যবহার থেকে বিরত থাকুন।

● বাড়ীর অন্যান্য সদস্যদের থেকে আলাদা থাকুন

- ✓ আলো বাতাসের সুব্যবস্থা সম্পন্ন আলাদা ঘরে থাকুন এবং অন্যান্য সদস্যদের থেকে আলাদাভাবে থাকুন। তা সম্ভব না হলে, অন্যদের থেকে অন্তত ১ মিটার (৩ ফুট) দূরে থাকুন (ঘুমানোর জন্য পৃথক বিছানা ব্যবহার করুন)।
- ✓ যদি সম্ভব হয় তাহলে আলাদা গোসলখানা এবং টয়লেট ব্যবহার করুন। সম্ভব না হলে, অন্যদের সাথে ব্যবহার করতে হয় এমন স্থানের সংখ্যা কমান ও ঐ স্থানগুলোতে জানালা খুলে রেখে পর্যাপ্ত আলো-বাতাসের ব্যবস্থা করুন।
- ✓ বুকের দুধ খাওয়ান এমন মা বুকের দুধ খাওয়াবেন। শিশুর কাছে যাওয়ার সময় মাস্ক ব্যবহার করুন এবং ভালভাবে হাত ধুয়ে নিন।

● মাস্ক ব্যবহার করুন

- ✓ জনসমাগমে (ঘরে অথবা যানবাহনে) এবং কোন স্বাস্থ্য সেবা কেন্দ্রে প্রবেশ করার পূর্বে মাস্ক ব্যবহার করুন।
- ✓ রোগীর মুখে মাস্ক পরা সম্ভব না হলে (যদি মাস্কের কারণে শ্বাসকষ্ট হয়) বাড়ীর অন্যান্য সদস্যরা রোগীর ঘরে প্রবেশের পূর্বে মুখে মাস্ক পরবেন।
- ✓ মাস্ক পরে থাকাকালীন এটি হাত দিয়ে ধরা থেকে বিরত থাকুন।
- ✓ মাস্ক ব্যবহারের সময় প্রদাহের (সর্দি, খুতু, কাশি, বমি ইত্যাদি) সংস্পর্শে আসলে সঙ্গে সঙ্গে মাস্ক খুলে ফেলুন এবং নতুন মাস্ক ব্যবহার করুন।
- ✓ মাস্ক ব্যবহারের পর ঢাকনায়ুক্ত ময়লার পাত্রে ফেলুন এবং সাবান পানি দিয়ে ভালভাবে হাত ধুয়ে নিন।

● হাত ধোয়া

- ✓ হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে অথবা সাবান ও পানি দিয়ে অন্তত ২০ সেকেন্ড ধরে হাত ধুবেন (বিশেষ করে যদি হাত দেখতে নোংরা লাগে সাবান-পানি ব্যবহার করুন)।
- ✓ অপরিষ্কার হাতে চোখ, নাক ও মুখ স্পর্শ করবেন না।
- ✓ সাবান-পানি ব্যবহারের পর টিসু দিয়ে হাত শুকনো করে ফেলুন। টিসু না থাকলে শুধু হাত মোছার জন্য নির্দিষ্ট তোয়ালে/ গামছা ব্যবহার করুন এবং ভিজে গেলে বদলে ফেলুন।

- মুখ ঢেকে হাঁচি কাশি দিন

- ✓ হাঁচি কাশির সময় টিস্যু পেপার/ মেডিকেল মাস্ক/ কাপড়ের মাস্ক/ বাহুর ভাঁজে মুখ ও নাক ঢেকে রাখুন এবং উপরের নিয়মানুযায়ী হাত পরিষ্কার করুন।
- ✓ টিস্যু পেপার ও মেডিকেল মাস্ক ব্যবহারের পর ঢাকনায়ুক্ত বিনে ফেলুন
- ✓ কাপড়ের মাস্ক ব্যবহার করলে কাপড় কাচা সাবান/গুড়া সাবান দিয়ে কাপড়টি পরিষ্কার করে ফেলুন।

- ব্যক্তিগত ব্যবহার্য সামগ্রী অন্য কারো সাথে ভাগাভাগি করে ব্যবহার করবেন না

- ✓ আপনার খাওয়ার তৈজসপত্র- থালা, গ্লাস, কাপ ইত্যাদি, তোয়ালে, বিছানার চাদর অন্য কারো সাথে ভাগাভাগি করে ব্যবহার করবেন না।
- ✓ এ সকল জিনিসপত্র ব্যবহারের পর সাবান-পানি দিয়ে ভালোভাবে পরিষ্কার করে ফেলুন।

- কখন আপনার আইসোলেশন শেষ হবে?

- ✓ COVID-19 এ আক্রান্ত সন্দেহভাজন রোগী/ রোগীর সংস্পর্শে আসা ব্যক্তি ততদিন পর্যন্ত বাড়ীতে আইসোলেশনে থাকবেন যতদিন তাদের থেকে অন্যদের সংক্রমণের (secondary transmission) সম্ভাবনা কমে না যায়।
- ✓ চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী আপনার আইসোলেশন শেষ হবে। চিকিৎসকের সিদ্ধান্তমতে একজন হতে অন্যজনের আইসোলেশন-এর সময়সীমা আলাদা হতে পারে। তবে, এ পর্যন্ত পাওয়া তথ্য-উপাত্তের ভিত্তিতে এ সময়সীমা ১৪ দিন।

- আপনি আইসোলেশনে থাকাকালীন যা করতে পারেন-

- ✓ COVID-19 সম্পর্কে জানতে পারেন। WHO, CDC, IEDCR এর ওয়েবসাইটে এ সংক্রান্ত হালনাগাদ তথ্য পেতে পারেন।
- ✓ পরিবার ও বন্ধু-বান্ধবের সাথে ফোন/মোবাইল/ ইন্টারনেটের সাহায্যে যোগাযোগ রাখুন।
- ✓ শিশুকে তার জন্য প্রয়োজ্যভাবে বুঝান। তাদেরকে পর্যাপ্ত খেলার সামগ্রী দিন এবং খেলনাগুলো পরে জীবাণুমুক্ত করুন।
- ✓ আপনার দৈনন্দিন রুটিন, যেমন- খাওয়া, হালকা ব্যায়াম ইত্যাদি মেনে চলুন।
- ✓ সম্ভব হলে বাসা থেকে অফিসের কাজ করতে থাকুন।
- ✓ মনকে প্রশান্ত করে এমন কাজ করুন। এই সময়কে সুযোগ হিসেবে কাজে লাগান, সাধারণত যা করার অবসর হয় না- বই পড়া, গান শোনা, সিনেমা দেখা অথবা উপর্যুক্ত নিয়মগুলোর সাথে পরিপন্থী নয় এমন যে কোন বিনোদনমূলক কাজে নিজেকে সম্পৃক্ত করুন বা ব্যস্ত রাখুন।

পরিচর্যাকারীদের জন্য নির্দেশাবলী

- ✓ বর্তমানে সুস্থ আছেন এবং যার উপরে উল্লিখিত রোগসমূহ নেই, এমন একজন নির্দিষ্ট ব্যক্তিকে পরিচর্যাকারী হিসেবে নিয়োজিত হওয়া উচিত।
- ✓ সন্দেহজনক রোগীর সাথে কোন অতিথিকে দেখা করতে দিবেন না।
- ✓ পরিচর্যাকারী নিম্নলিখিত যে কোন কাজ করার পর প্রতিবার উপরের নিয়মে দুই হাত পরিষ্কার করবেন-

- রোগীর সংস্পর্শে এলে বা তার ঘরে ঢুকলে
 - খাবার তৈরীর আগে ও পরে
 - খাবার আগে
 - টয়লেট ব্যবহারের পরে
 - গ্লাভস পরার আগে ও খোলার পরে
 - যখনই হাত দেখে নোংরা মনে হয়
- ✓ রোগী পরিচর্যার সময় এবং রোগীর মল-মূত্র বা অন্য আবর্জনা পরিষ্কারের সময় একবার ব্যবহারযোগ্য (ডিসপোজেবল) মেডিকেল মাস্ক ও গ্লাভস ব্যবহার করুন। খালি হাতে রোগী বা ঐ ঘরের কোন কিছু স্পর্শ করবেন না।
 - ✓ রোগীর ব্যবহৃত বা রোগীর পরিচর্যায় ব্যবহৃত মাস্ক, গ্লাভস, টিসু ইত্যাদি অথবা অন্য আবর্জনা রোগীর রুমে রাখা ঢাকনায়ুক্ত ময়লার পাত্রে রাখুন। আবর্জনা উন্মুক্ত স্থানে না ফেলে পুড়িয়ে ফেলুন।
 - ✓ ঘরের মেঝে, আসবাবপত্রের সকল পৃষ্ঠতল, টয়লেট ও বাথরুম প্রতিদিন অন্তত একবার পরিষ্কার করুন। পরিষ্কারের জন্য ১ লিটার পানির মধ্যে ২০ গ্রাম (২ টেবিল চামচ পরিমাণ) ব্লিচিং পাউডার মিশিয়ে দ্রবণ তৈরী করুন ও ঐ দ্রবণ দিয়ে উক্ত সকল স্থান ভালোভাবে মুছে ফেলুন। তৈরীকৃত দ্রবণ সর্বোচ্চ ২৪ ঘন্টা পর্যন্ত ব্যবহার করা যাবে।
 - ✓ রোগীর কাপড়, বিছানার চাদর, তোয়ালে ইত্যাদি ব্যবহৃত কাপড় গুড়া সাবান/ কাপড় কাচা সাবান ও পানি দিয়ে ভালোভাবে পরিষ্কার করে ফেলুন এবং পরে ভালোভাবে শুকিয়ে ফেলুন।
 - ✓ নোংরা কাপড় একটি লন্ড্রি ব্যাগে আলাদা রাখুন। মল-মূত্র বা নোংরা লাগা কাপড় ঝাঁকবেন না এবং নিজের শরীর বা কাপড়ে যেন না লাগে তা খেয়াল করুন।
 - ✓ রোগীর ঘর/টয়লেট/বাথরুম/কাপড় ইত্যাদি পরিষ্কারের পূর্বে একবার ব্যবহারযোগ্য (ডিসপোজেবল) গ্লাভস ও প্লাস্টিক এপ্রোন পরে নিন এবং এ সকল কাজ শেষে উপরের নিয়মে দুই হাত পরিষ্কার করুন।

Home care for patients

With suspected COVID-19 infection having mild symptoms,
And, symptomatic patients no longer requiring hospitalization,
(Modified WHO & US-CDC guidelines)

If any person presents with the symptoms of fever (100⁰ F or 38⁰ C or more)/cough/sore throat/breathing difficulty along with the history of travelling to China or any other affected countries in past 14 days, or close contact with a confirmed/probable case COVID-19 in past 14 days, s/he will be considered as a ‘suspected case’.

WHO recommends that suspected cases of COVID-19 infection be isolated and monitored in a hospital setting. However, for several possible reasons, including situations when inpatient care is unavailable or unsafe (i.e. limited capacity and resources unable to meet demand for health care services), or in a case of informed refusal of hospitalization, home settings for health care provision may need to be considered.

If such a reason exists, patients with mild symptoms (Low-grade fever, cough, malaise, rhinorrhoea, sore throat without any warning signs, such as difficulty in breathing, increased respiratory secretions (i.e. sputum or haemoptysis), gastro-intestinal symptoms such as nausea, vomiting, and/or diarrhea, changes in mental status (i.e. confusion, lethargy).) and, without underlying chronic conditions such as lung or heart disease, renal failure, or immune-compromised conditions may be cared for in the home environment.

The same principle of care in the home environment applies to symptomatic patients no longer requiring hospitalization. Health care personnel should daily review current health status for the progression of symptoms by phone and, if feasible, by face-to-face visits.

Recommendations for cases

- **Monitor your symptoms**
 - Record your temperature if you have fever
 - Seek prompt medical attention if your illness is worsening (e.g., difficulty breathing).

- **If symptoms worsen -**

Before seeking care, call ahead your healthcare provider and tell them that you have, or are being evaluated for, COVID-19 infection.

This will help the healthcare provider’s office take steps to keep other people from getting infected or exposed.

- Put on a facemask while you travel and before you enter the facility.
- Avoid public transportation, if possible; use an ambulance or a private vehicle for transport, and open the windows of the vehicle if possible.

- Always perform respiratory hygiene and hand hygiene; keep a distance of at least 1 meter (3 feet), when in transit and when in the health care facility.
- Any surfaces that become soiled with respiratory secretions or body fluids during transport should be cleaned and disinfected as mentioned above.

- **Stay at home except to get medical care**
 - Restrict activities outside home, except for getting medical care.
 - Do not go to work, school, or public areas.
 - Do not use public transportation, ride-sharing, or taxis.

- **Separate yourself from other people in your home**
 - Stay in a well-ventilated specific single room and away from other people at home. If that is not possible, maintain a distance of at least 1 m (3 feet) from the healthy person (e.g. sleep in a separate bed).
 - Also, use a separate bathroom, if available. If not possible, minimize shared space and ensure well ventilation (e.g. keep windows open).
 - Continue breastfeeding if you are a lactating mother. Wear a medical mask when you are near the baby and perform careful hand hygiene before close contact with the baby.

- **Wear a facemask**
 - Wear a facemask when around other people (e.g., sharing a room or vehicle) and before entering a healthcare provider's office or health care Centre.
 - If not able to wear a facemask (for example, because it causes trouble breathing), then people who live in the same house should wear a facemask if they enter your room.
 - Masks should not be touched or handled during use.
 - If the mask gets wet or dirty with secretions, it must be changed immediately.
 - Discard the mask after use and perform hand hygiene after removal of the mask.

- **Clean your hands**
 - Wash your hands with soap and water for at least 20 seconds (preferred if visibly dirty hands) or alcohol-based hand sanitizer.
 - Avoid touching your eyes, nose, and mouth with unwashed hands.
 - When using soap and water, disposable paper towels to dry hands is desirable. If not available, use dedicated cloth towels and replace them when they become wet.

- **Cover your coughs and sneezes**

- Cover your mouth and nose with a tissue/ medical masks/ cloth masks/ flexed elbow, followed by hand hygiene (see above) when you cough or sneeze.
- If tissue is used, throw used tissues in a lined trash-can.
- If cloth is used, wash it using regular soap or detergent and water

- **Avoid sharing personal household items**

- You should not share dishes, drinking glasses, cups, eating utensils, towels, or bedding with other people in your home.
- After using these items, they should be washed thoroughly with soap and water.

- **Discontinuing home isolation**

- Patients with suspected COVID-19 infection should remain under home quarantine/isolation precautions until the risk of secondary transmission to others is thought to be low.
- The decision to discontinue home isolation precautions should be made on a case-by-case basis, in consultation with healthcare providers. Current information on COVID-19 is limited; thus, home precautions are for 2-weeks.

- **Some tips to utilize isolation period**

It is difficult to pass time during this period, here some ways are suggested-

- Learn about coronavirus. You can check for websites of WHO, CDC, IEDCR for related information and also for regular updates.
- Keep in touch with family members and friends via telephone, email or social media.
- Reassure young children using age-appropriate language. Provide them with play-items as necessary and ensure disinfection of toys.
- Where possible, keep up normal daily routines, such as eating and exercise.
- Arrange to work from home if possible.
- Do things that help you relax and use isolation as an opportunity to do activities you don't usually have time for, e.g. recreational activities- reading books, listening music, watching movies and any other that can be done ensuring above mentioned precautions.

Recommendations for caretakers

- One person who is in a good health and without risk conditions, should be assigned as caretaker.
- No visitor is allowed.
- Caretaker must perform hand hygiene -
 - After each contact with ill persons or their immediate environment.
 - before and after preparing food,
 - before eating,
 - after using the toilet,
 - before and after removing gloves.
 - and, whenever hands look dirty.
- Use disposable gloves and masks to provide oral or respiratory care and when handling stool, urine and waste. Avoid direct contact with body fluids.
- Gloves, tissues, masks and other waste generated by ill persons or in the care of ill persons should be placed in a lined container in the ill person's room before disposal with other household waste. Burn out the waste and do not dump it openly.
- Clean and disinfect frequently touched surfaces (such as bedside tables, bedframes, and other bedroom furniture) and bathroom and toilet surfaces daily with regular household disinfectant containing a diluted bleach solution (20 gram, i.e., 2 tablespoonful bleach added to one liter of water). This solution can be used for a maximum of 24 hours.
- Clean clothes, bedclothes, bath and hand towels, etc. of ill persons using regular laundry soap and water and dry thoroughly.
- Place contaminated linen into a laundry bag. Do not shake soiled laundry and avoid direct contact of the skin and clothes with the contaminated materials.
- Use disposable gloves and protective clothing (e.g. plastic aprons) when cleaning or handling surfaces, clothing or linen soiled with body fluids. Perform hand hygiene afterwards.