

কোভিড ১৯ এর চিকিৎসা এবং হোম আইসোলেশন সংক্রান্ত নথি

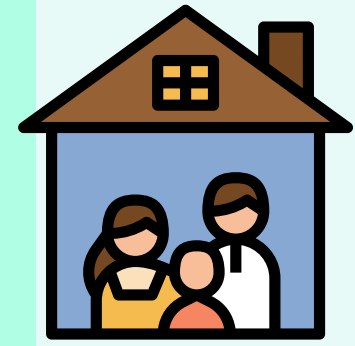
(০৫.০১.২০২২ এ সংশোধিত)

উপসর্গবিহীন কনটেক্টসরা ৭ দিন বাড়িতে পৃথক থাকবেন

উপসর্গ থাকলে অন্তত ৭ দিন কোভিড ১৯ টেস্টিং এর পর বাড়িতে থাকবেন এবং অন্তত ৩ দিন জ্বর না থাকলে হোম আইসোলেশন শেষ করবেন

- উপসর্গ সহ ব্যক্তির সংস্পর্শে আসা উপসর্গহীন পরিবারের সদস্যদের স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণ করা উচিত
- যারা লক্ষণহীন রোগীদের সংস্পর্শে এসেছেন তাদের পরীক্ষা করা বাধ্যতামূলক নয়

কি কি করবেন



বাড়িতে থাকুন



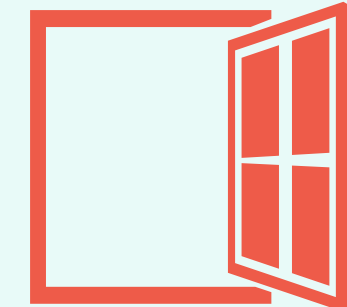
হাত স্যানিটাইজ করুন



আলাদা থাকুন ও বিশ্রাম নিন

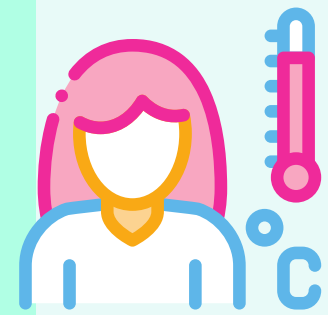


পরিবারের সবাই মাস্ক পরুন



ঘরে কোনাকুনি বায়ু চলাচলের জন্য জানালা খোলা রাখুন

নিরীক্ষণ



দেহের তাপমাত্রা (৬ ঘণ্টা অন্তর)



অক্সিজেন স্যাচুরেশন (অক্সিমিটার দিয়ে) (৬ ঘণ্টা অন্তর)



নিম্নলিখিত সমস্যা হলে ডাক্তারি পরামর্শ নিন/হাসপাতালে যান

- অক্সিজেন স্যাচুরেশন $\leq 90\%$ (এক ঘন্টার মধ্যে ৩ টি রিডিং)
- শ্বাসকষ্ট বা মাথা ঘোরা থাকলে
- ৩ দিনের বেশি জ্বর ($\geq 100^{\circ}\text{F}$) থাকলে

চিকিৎসা



সুপ, ফলের রস, ডাবের জল ইত্যাদি পান করুন



অক্সিজেন চলাচল বাড়াতে বুকের উপর শুয়ে থাকুন ও জোরে জোরে শ্বাস নিন



৬ ঘণ্টা অন্তর অন্তর প্যারাসিটামল ও কাশির ওষুধ প্রয়োজন অনুসারে গ্রহণ করুন



গরম বাষ্পে ভাপ নিন এবং/বা গরম জলে গারগেল করুন

কোভিড-১৯ সন্দেহ করুন

যদি আপনার নিম্নলিখিত কোনও উপসর্গের নতুন করে সূত্রপাত হয়ে থাকে, তাহলে একটি self-test/RAT/RT-PCR পরীক্ষা করান



জ্বর



কাশি



মাথাব্যথা



গলা ব্যথা



শরীরের ব্যথা



শ্বাসকষ্ট



গন্ধ না পাওয়া



স্বাদ না পাওয়া

নিজের যত্ন নেয়ার সময় নিরীক্ষণ করুন



শরীরের তাপমাত্রা



অক্সিজেন স্যাচুরেশন $\leq 90\%$ এর চেয়ে কম হলে আপনার ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করুন



আনুষঙ্গিক কোমরবিড়িটি যেমন ডায়াবেটিস এবং উচ্চ রক্তচাপ এর ওষুধ বন্ধ করবেন না

কি কি করবেন না

✗ বাড়িতে remdesivir ব্যবহার করবেন না

✗ Budesonide nebulizer ব্যবহার করবেন না

✗ ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া অক্সিজেন সিলিন্ডার ব্যবহার করবেন না

✗ ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া CT-Scan করাবেন না

আপনার ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী নিম্নলিখিত চিকিৎসা করান

• ৫ দিন বা তার বেশি উপসর্গ থাকলে, Budesonide Metered Dose INHALER (MDI)/Dry Powder Inhaler (DPI) নিন

• ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী উপযুক্ত অ্যান্টিবায়োটিক খান



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



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

Ministry of Health and Family Welfare
Government of India