

বাড়িতে পর্যবেক্ষণের অধীনে থাকা রোগীদের জন্য COVID-19 সংক্রান্ত নির্দেশনা

911 এ ফোন করবেন যদি:	আপনাকে পর্যবেক্ষণকারী ক্লিনিকে/ডাক্তার বা নার্স প্র্যাক্টিশনারকে ফোন করবেন যদি:
<ul style="list-style-type: none">আপনার তীব্র শ্বাসকষ্ট অথবা তীব্র বুকের ব্যথা দেখা দেয়।আপনি অত্যন্ত বিভ্রান্ত বোধ করেন অথবা পরিষ্কারভাবে চিন্তা করতে না পারেন।আপনি বেহাশ হয়ে যান (চেতনা হারিয়ে ফেলেন)।	<ul style="list-style-type: none">আপনার নতুন করে শ্বাসকষ্ট দেখা দেয় অথবা তা খারাপের দিকে যায়।আপনার লক্ষণগুলো খারাপের দিকে যায়।আপনি ভালো হতে শুরু করেন এবং তারপর আবার খারাপের দিকে যায়।আপনার তীব্র পানিশূন্যতা দেখা দেয় যেমন:<ul style="list-style-type: none">মুখ অনেক শুষ্ক হয়ে যাওয়াঅল্প পরিমাণে প্রস্রাব হওয়াঅত্যন্ত বিহ্বল বোধ করা

আপনার অসুস্থতা পর্যবেক্ষণ করা:

আপনার ডাক্তার অথবা পারিবারিক প্র্যাকটিস টিম আপনাকে নিয়মিত পর্যবেক্ষণ করবেন (কত ঘন ঘন চেক-ইন করবেন তা আপনার COVID-19 এর ঝুঁকি অথবা তীব্রতার উপর নির্ভর করবে), কিন্তু আপনাকে আপনার অসুস্থতার প্রথম লক্ষণ দেখা দেওয়ার তারিখ ক্যালেন্ডারে চিহ্নিত করে এবং সময়ের সাথে সাথে আপনার লক্ষণগুলোর ড্র্যাক রাখার মাধ্যমে সাহায্য করতে হবে। আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী যখন আপনাকে ফোন করেন তখন তাদের সাথে আলোচনা করার জন্য অনুগ্রহ করে প্রতিদিন আপনার লক্ষণগুলো (সেগুলো ভালোর দিকে যাচ্ছে নাকি খারাপের দিকে যাচ্ছে সেটি সহ) এবং আপনার **পালস অক্সিমিটারের রিডিং**, তাপমাত্রা (সম্ভব হলে), নাড়ির গতি ও শ্বাস-প্রশ্বাসের হার রেকর্ড করুন। এই সাধারণ ডিভাইসটি কিভাবে ব্যবহার করতে হবে সে সম্পর্কিত তথ্যের জন্য “**পালস অক্সিমিটার - রোগীর ব্যবহারের জন্য নির্দেশনা**” নামক তথ্যপত্রটি দেখুন।

আপনি COVID-19 এর কারণে অসুস্থ থাকাকালীন সাধারণ পরামর্শ

প্রায় ক্ষেত্রেই COVID-19 থেকে সেরে উঠতে একটি ‘ভাইরাস’ এর তুলনার অনেক বেশি সময় লেগে যায়। লক্ষণ দেখা দিতে শুরু করার পরের 5-10 দিন প্রায় ক্ষেত্রে শ্বাস-প্রশ্বাসজনিত জটিলতার জন্য সবচেয়ে বেশি দুশ্চিন্তার সময় হয়, বিশেষকরে যদি আপনি প্রবীণ ব্যক্তি হন, আপনার উচ্চ রক্তচাপ, স্থূলতা বা ডায়াবেটিসের মতো অন্যান্য অসুস্থতা থাকে। সাধারণ লক্ষণগুলোর মধ্যে রয়েছে কাশি, জ্বর, অবসাদ কিন্তু এছাড়াও আপনার শ্বাসকষ্ট, পেশিতে ব্যথা, গলা ব্যথা, মাথা ব্যথা, স্বাদ/গন্ধের অনুভূতি হারিয়ে ফেলা ইত্যাদি দেখা দিতে পারে।

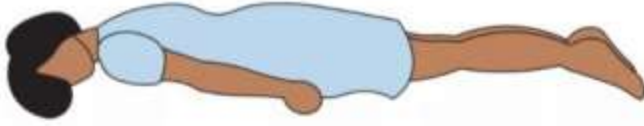
সহায়ক পরামর্শ:

- বিগ্রাম নিন**- অবসাদ অক্সিজেনের মাত্রা কমে যাওয়ার একটি লক্ষণ হতে পারে। আপনার হৃদস্পন্দন বা শ্বাস-প্রশ্বাসের হার অনেক বেশি বেড়ে যাওয়ার কারণ হয় এমন কোনো কাজকর্ম করবেন না। যদি আপনার কাছে পালস অক্সিমিটার থাকে তাহলে আপনার জন্য কোন পর্যায়ের কাজগুলো ঠিক আছে তা জানতে বিভিন্ন কাজকর্ম করার পর আপনার অক্সিজেনের মাত্রা পরিমাপ করুন
- অবস্থান পরিবর্তন করুন** - দেহ থেকে নিঃসৃত তরল অপসারণে সাহায্য করতে এবং শ্বাস-প্রশ্বাসের কাজ কমানোর জন্য ঘন ঘন দেহের অবস্থান পরিবর্তন করুন। (*নিচের ছবিগুলো দেখুন)

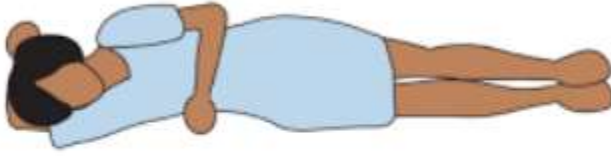
- **পানিপূর্ণ থাকুন**- আপনি স্বাভাবিক সময়ে যা পান করেন তারচেয়ে বেশি তরল পান করার মাধ্যমে পানিশূন্যতা রোধ করুন। যদি আপনি পর্যাপ্ত তরল পান না করেন তাহলে আপনার প্রস্রাব অপেক্ষাকৃত গাঢ় বর্ণের হবে।
- **স্ব-বিচ্ছিন্নতা এবং সংস্পর্শ** - বিচ্ছিন্ন থাকা এবং আপনার ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিদের সাথে ফলোআপ করা সম্পর্কে জনস্বাস্থ্য বিভাগের দেয়া নির্দেশনা অনুসরণ করুন (ইতোমধ্যে অনূদিত ডকুমেন্টগুলো দেখুন)
- **মেডিকেল সাহায্য চাওয়া** - যদি আপনার মনে হয় যে আপনার অবস্থা খারাপের দিকে যাচ্ছে তাহলে মেডিকেল সাহায্য চাইতে দ্বিধা করবেন না!

*প্রতি 30 মিনিট থেকে 2 ঘন্টা পর অবস্থান পরিবর্তন করুন। চিৎ হয়ে শুয়ে থাকার চেয়ে বসে থাকা উত্তম। অনেক বেশি সময় ধরে চিৎ হয়ে শুয়ে থাকবেন না।

1. 30 মিনিট - 2 ঘন্টা: উপুড় হয়ে শুয়ে থাকুন



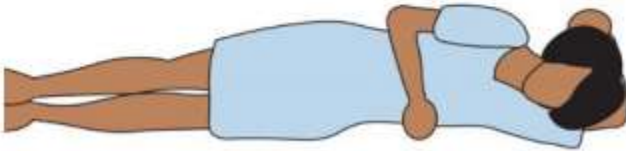
2. 30 মিনিট - 2 ঘন্টা: ডান পাশে কাত হয়ে শুয়ে থাকুন



3. 30 মিনিট - 2 ঘন্টা: বসে থাকুন



4. 30 মিনিট - 2 ঘন্টা: বাম পাশে কাত হয়ে শুয়ে থাকুন



তারপর 1 নম্বর অবস্থানে ফিরে যান। উপুড় হয়ে শুয়ে থাকুন।

