

করোনা ভাইরাসে আক্রান্ত হলে ফী করবেন

অপর পাতায় বর্ণিত লক্ষণ অনুযায়ী যদি আপনি আক্রান্ত হয়ে পড়েন, তাহলে নিচের কাজগুলো করুন।



১. শুরুতেই পরিবারের সবার থেকে আলাদা হয়ে যান। যাতে অন্য কেউ আপনার থেকে সংক্রমিত না হয়। সম্ভব হলে আলাদা ঘরে থাকুন, আলাদা টয়লেট ব্যবহার করুন। আলাদা বিছানায় ঘুমান। খাবার জন্য আলাদা থালাবাসন ব্যবহার করুন।

২. নিকটস্থ সরকারি হাসপাতালে আপনার নমুনা পরীক্ষা করান।



৩. দিনে ৪ থেকে ৬ বার গরম পানি দিয়ে কুলকুচা বা গারগিল করুন। নিঃশ্বাসের সাথে গরম পানির বাষ্প নিন।



৪. দ্রুত সেরে ওঠার জন্য শরীরে শক্তি দরকার। সেজন্য বেশি করে পুষ্টিকর খাবার খান। এবং হালকা ব্যায়াম করুন।

৫. ডাক্তারের পরামর্শ নিন। জ্বর, শ্বাসকষ্ট বা অন্যান্য সমস্যার জন্য ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী ওষুধ খান।

৬. ভিটামিন সি ও ভিটামিন ডি ট্যাবলেট খেতে পারেন। অথবা ভিটামিন সি যুক্ত ফল যেমন, লেবু, পেয়ারা, আমলকি, আমড়া ইত্যাদি টক স্বাদের ফল খেতে পারেন।

৭. সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হলো, শরীরের অক্সিজেনের মাত্রার দিকে লক্ষ রাখুন। অক্সিজেন কমে গেলে দ্রুত হাসপাতালে নিতে হবে। দিনে ২-৩ বার পালস অক্সিমিটার দিয়ে মাপুন। বিস্তারিত করোনা শিক্ষা উপকরণ- ৬।



৮. মনোবল শক্ত রাখুন। মন ভালো রাখতে নিজের জন্য বিনোদন ও বিশ্রামের ব্যবস্থা করুন। দেখা না করে ফোনে আত্মীয় স্বজন বা বন্ধুর সাথে কথা বলুন।

৯. সকালে ঘুম থেকে ওঠার পর থেকে রাতে ঘুমাতে যাবার আগ পর্যন্ত কী কী করবেন তার একটা তালিকা করুন এবং একে একে সেগুলো মেনে চলুন।

১০. আপনি আক্রান্ত হলে আপনার থুথু বা কাশি থেকে রোগ ছড়াবে। তাই যেখানে সেখানে থুথু বা কফ ফেলবেন না। থুথু ও কফ গিলে ফেলুন অথবা টয়লেটে বা বেসিনে ফেলে পানি ঢেলে দিন।

১১. পর্যাপ্ত ঘুম ও বিশ্রাম নিন।



জরুরী প্রয়োজনে নিকটস্থ সরকারি হাসপাতালে যোগাযোগ করুন

হট লাইন | ৩৩৩ | ১৬২৬৩ | ১০৬৫৫ | ০৯৬১১৬৭৭৭৭
জাতীয় কল সেন্টার | স্বাস্থ্য বাতায়ন | আইইডিসিআর | বিশেষজ্ঞ হেলথ লাইন