



সন্দেহজনক এবং নিশ্চিত (মৃদু প্রকৃতির) কোভিড-১৯ রোগীদের জন্য ঘরোয়া যত্নবিধি

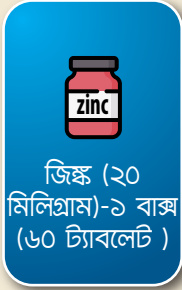
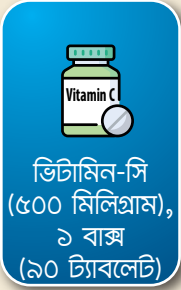
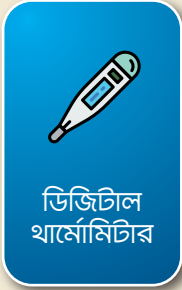
অধিকাংশ ক্ষেত্রে কোভিড-১৯ একটি মৃদু প্রকৃতির ব্যাধি হিসেবে পরিলক্ষিত হয়েছে যা গড়ে ১৪ দিনের মধ্যে নিরাময়যোগ্য। মৃদু প্রকৃতির কোভিড-১৯ সংক্রমণের লক্ষণ ও উপসর্গগুলো মূলত শ্বাস-প্রশ্বাস এবং সাধারণ সর্দি সম্পর্কিত যা শ্বাস ও গন্ধের অনুভূতি কমে যাওয়ার মধ্য দিয়ে শুরু হয় এবং অধিকাংশ ক্ষেত্রে জ্বর, কাশি ও গলা ব্যথায় পরিণত হয়। অনেকের ডায়রিয়া হতে পারে। কিছু ক্ষেত্রে শ্বাসকষ্ট এবং নিউমোনিয়ার কারণে কোভিড-১৯ গুরুতর রূপ ধারণ করে।

তবে, বেশিরভাগ মানুষ কিছু ঘরোয়া প্রতিকার ব্যবহার করে কোভিড-১৯ এর উপসর্গগুলো কে নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারেন।

আপনার বাড়ির অবস্থান আপনাকে আইসোলেসনে রাখার উপযুক্ত কি না তা যাচাই করে দেখুন (যেমন - পৃথক একটি ঘরে একাকী অবস্থান করুন।) যদি আপনাকে অংশীদার ভিত্তিক টয়লেট ব্যবহার করতে হয়, তবে প্রত্যেকবার ব্যবহারের পর সম্পূর্ণভাবে পরিষ্কার করা হয়েছে কি না তা নিশ্চিত করুন।

মনে রাখবেন এটি আইসোলেসনে থাকাকালীন নিজের যত্ন নেওয়া বিষয়ক একটি সাধারণ স্বাস্থ্যবিধি যা কোন ক্রমেই ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়ার বিষয়টি কে প্রতিস্থাপন করে না।

ঘরোয়া পদ্ধতিতে যত্ন নেওয়ার সামগ্রীসমূহ



আইসোলেসনে থাকাকালীন নিজের যত্ন নিন

১। নিম্নোক্ত ভিটামিনগুলো ১৪ দিন ধরে সেবন করুন (প্রতিদিন)

- ভিটামিন-সি (৫০০ মিলিগ্রাম) - ৩টি করে (দৈনিক ২০০০ মিলিগ্রাম এর বেশি নয়)
- জিঙ্ক (২০ মিলিগ্রাম) - ১টি করে দিনে দু'বার (খাবারের সাথে)
- ভিটামিন-ডি ৩, দৈনিক ১টি করে (২০০০ আইইউ) খাবারের সাথে



- পরিবারের অন্য সদস্যের সুরক্ষার জন্য সবসময় মেডিকেল ফেস মাস্ক পরে থাকুন। দিনে দু'বার তথবা অপরিষ্কার মনে হলে মাস্ক পরিবর্তন করুন।
- পরিবারের অন্য সদস্যের নিজেদের সুরক্ষার জন্য সবসময় কাপড়ের মাস্ক পরে থাকা উচিত। গরম পানি এবং ডিটারজেন্ট দিয়ে মাস্ক ধুয়ে সম্ভব হলে সূর্যের আলোতে শুকাতে হবে।
- বাড়ির একটি নির্দিষ্ট কক্ষে অবস্থান করুন এবং পরিবারের অন্য সদস্যদের থেকে ৬ ফিট দূরে থাকুন। সংক্রমণ এড়াতে পরিবারের দুর্বল সদস্য - বিশেষ করে বয়স্কদের কোয়ারেন্টিনে রাখা উচিত (সম্ভব হলে বাড়ির অন্য প্রান্তে)।
- নিয়মিত বিরতিতে সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে - প্রতিবার ২০ সেকেন্ড ধরে। মুখ স্পর্শ করার আগে এবং খাবার খাওয়ার আগে প্রতিবার হাত ধুয়ে নিতে/ জীবাণুমুক্ত করতে হবে।
- যতটা সম্ভব বিদ্রাম নিন। হালকা ব্যায়াম করা যেতে পারে। কঠোর পরিশ্রমের কাজ করা থেকে বিরত থাকুন এবং দৈনিক কমপক্ষে ৮ ঘণ্টা ঘুম নিশ্চিত করুন।
- সুষম ডায়েট নিশ্চিত করুন প্রতিদিনের খাবারে, বিশেষ করে সবুজ শাক-সব্জি। সম্ভব হলে খাবারে ফল এবং সুগন্ধযুক্ত উপাদান যোগ করুন- লেবু ও আদা বিশেষভাবে উপকারী।
- দৈনিক কমপক্ষে দুই লিটার পানি পান করুন।
- প্রতিনিয়ত আপনার শরীরের তাপমাত্রা ডিজিটাল থার্মোমিটারের সাহায্যে মেপে দেখুন (যদি থাকে), তাপমাত্রা ১০০ ডিগ্রি ফারেনহাইটের বেশি হলে অবিলম্বে ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

নতুন কোন উপসর্গ (যেমন - শ্বাসকষ্ট, বুকে ব্যথা/চাপ অনুভব করা, কথা বলা/ চলাচলের শক্তি কমে যাওয়া) দেখা দিলে অবিলম্বে ইউএন ক্লিনিক এ যোগাযোগ করুন।