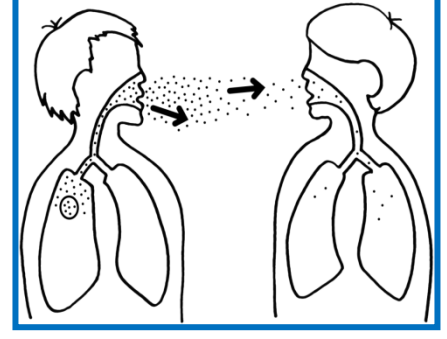


## যক্ষ্মার (টিবি) জন্য গৃহবন্দী (হোম আইসোলেশন)

আপনার ফুসফুস বা গলায় সক্রিয় টিবি রোগ রয়েছে। আপনি যখন কাশেন, হাঁচেন, কথা বলেন, হাসেন বা গান তখন বায়ুর মাধ্যমে অন্যান্য ব্যক্তিদের মধ্যে টিবির জীবাণু ছড়াতে পারে।

চামচ বা কাঁটাচামচ, প্লেট, কাপ ভাগাভাগি করা, পোশাক, বিছানার চাদর, আসবাবপত্র, শৌচাগার, বা হাত মেলানোর মাধ্যমে টিবির জীবাণু ছড়ায় না।



### গৃহবন্দী (হোম আইসোলেশন)

আপনার মধ্যে জীবাণু সংক্রামিত হলে আপনার পাবলিক হেল্থ নার্স আপনাকে বাড়িতে থাকার পরামর্শ দেন। এটাকে বলে গৃহবন্দী (হোম আইসোলেশন) থাকা। টিবি রোগ ছড়ানো বন্ধ করতে এবং অন্যদের সুরক্ষিত রাখতে গৃহবন্দী (হোম আইসোলেশন) থাকা খুবই জরুরি। এছাড়াও গৃহবন্দী (হোম আইসোলেশন) থাকলে, তা আপনার শরীরকে ওষুধপত্র কাজ করার জন্য সময় দেয় যাতে আপনি আর না সংক্রামিত থাকেন।

আপনার পাবলিক হেল্থ নার্স আপনাকে নিয়মিত পরীক্ষা করে দেখবেন আপনি কেমন আছেন। আপনার মধ্যে আর সংক্রমণ না থাকা নির্ধারণ করতে আপনাকে কফের নমুনা দিতে বলা হবে। যখন আপনার কফে আর টিবির জীবাণু পাওয়া যাবে না, আপনার নার্স আপনাকে আপনার গৃহবন্দী (হোম আইসোলেশন) থাকা বন্ধ করে আপনার নিয়মিত কাজকর্মে ফিরে যাওয়ার জন্য বলতে পারেন।

### আপনার পরিবার ও অন্যান্যদের সুরক্ষিত করুন

- ✓ বাড়িতে থাকুন। যখন আপনি গৃহবন্দী থাকেন, তখন আপনার অবশ্যই কাজে, স্কুলে বা উপাসনালয়ে যাওয়া উচিত নয়।
- ✓ যখন আপনার টিবি রোগ নির্ণীত তখন আপনার সাথে কেবল তারাই থাকবেন যারা ইতিমধ্যেই আপনার সাথে বাস করছিলেন।
- ✓ আপনার সাথে বাস করা 5 বছরের কম বয়সী বাচ্চাকে টিবি প্রতিরোধী ওষুধ খাইয়ে যেতে হবে যতক্ষণ না তাদের চূড়ান্ত টিবি স্ক্রিন টেস্ট করা হচ্ছে। তাদের শরীর টিবির জীবাণুর সাথে লড়াই করতে যথেষ্ট শক্তিশালী নাও হতে পারে। ওষুধ তাদের অসুস্থ হওয়া থেকে রক্ষা করবে।
- ✓ আপনার জানলা খুলে দিন। এটা টিবির জীবাণুকে আপনার বাড়ি থেকে বেরিয়ে যেতে সাহায্য করবে।
- ✓ যখন আপনি কাশবেন বা হাঁচবেন, তখন আপনার মুখ ও নাক টিস্যু বা আপনার জামার হাতা দিয়ে ঢেকে রাখুন।



✗ আপনার বাড়ির মধ্যে কোন অতিথিকে আমন্ত্রণ জানাবেন **না** বা অন্যদের বাড়ি যাবেন **না**।

✗ কোন জনসাধারণের ব্যবহার্য স্থানে যাবেন **না** (উদাহরণস্বরূপ: কাজ, স্কুল, লাইব্রেরী, উপাসনার স্থান, ব্যাঙ্ক, কমিউনিটি সেন্টার, রেস্টুরেন্ট, কফি শপ, সিনেমা হল, মুদিখানার দোকান, এবং শপিং মল)।

✗ জন-সাধারণের যানবাহন ব্যবহার করবেন **না**।  
(যেমন বাস, সাবওয়ে, ট্রেন, প্লেন, এবং নৌকো)।



### গৃহবন্দী থাকার টিপস্

- ✓ পরিবার ও বন্ধুবান্ধবদের সাথে যোগাযোগ রেখে **চলুন** – মানুষের সঙ্গে কথা বলার জন্য ফোন বা কম্পিউটার ব্যবহার করুন। এটা আপনার একাকিত্ব ঘোচাতে খুবই সাহায্য করতে পারে।
- ✓ পরিবারের কোন সদস্য বা বন্ধুদের কাউকে মুদিখানার জিনিসপত্র বা খাবার নিয়ে আসার জন্য **বলুন**।
- ✓ আপনার বারান্দা, বাড়ির পিছনের উঠোনে যান, অথবা অল্প হাঁটাহাঁটির জন্য বাইরে **যান**। অনেক মানুষই অপেক্ষাকৃত সুস্থ বোধ করেন যখন তাঁরা কিছুক্ষণের জন্য বাইরে যান। যখন আপনি বাইরে যাবেন, আপনার মাস্ক পরার প্রয়োজন নেই, কিন্তু অন্য লোকদের থেকে দূরে থাকুন।
- ✓ যখন আপনি আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে দেখা করতে বা টিবি পরীক্ষার জন্য যাবেন তখন মাস্ক **পরুন**। যদি আপনি আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্ট রক্ষা করতে যেতে ট্যাক্সি নেন তবে একটি মাস্ক পরুন এবং জানলাগুলি খুলে রাখুন। মনে রাখবেন যখন আপনি সংক্রামক থাকেন তখন সর্বজনীন পরিবহন নেবেন না।
- ✓ আপনার অন্য কোন অ্যাপয়েন্টমেন্ট বা সাক্ষাত তার পরের এমন কোন সময়ে পুনঃনির্ধারণ **করুন** যখন আপনি আর সংক্রামক থাকবেন না।
- ✓ আপনার জরুরি চিকিৎসার জন্য হাসপাতালে যাবার প্রয়োজন হলে অবিলম্বে অ্যাম্বুলেন্স ও জরুরি বিভাগের কর্মীকে **বলুন** যে আপনার টিবি আছে।

উপরের কোন কারণে আপনার সাহায্যের প্রয়োজন হলে আপনার পাবলিক হেল্থ নার্স বা DOT কর্মীকে বলুন।

### গৃহবন্দী (হোম আইসোলেশন) থাকার সময়ের দৈর্ঘ্য

গৃহবন্দী থাকার সময়ের দৈর্ঘ্য প্রতিটি ব্যক্তির জন্য পৃথক হয়ে থাকে। আপনার পাবলিক হেল্থ নার্স আপনাকে বলে দেবেন কখন আর আপনার গৃহবন্দী থাকার প্রয়োজন নেই এবং আপনি আপনার নিয়মিত কাজে ফিরে যেতে পারেন। সাধারণভাবে, এটি আপনার কফ পরীক্ষার ফলাফল, 2 সপ্তাহ বা তার বেশি দিন ধরে টিবির ওষুধ সহ্য করা, এবং ভালো বোধ করার উপরে নির্ভর করে।

এমনকি যখন আপনি ভালো বোধ করেন, তখনও আপনার সকল টিবির ওষুধপত্র খেয়ে যাওয়া জরুরি যেমনটা আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী নির্দেশ দেন। এটি জীবাণুকে ধ্বংস করবে এবং আপনার টিবি নিরাময় করবে।

গৃহবন্দী (হোম আইসোলেশন) থাকা সম্পর্কে আপনার কোন প্রশ্ন বা উদ্বেগ থাকলে, অনুগ্রহ করে আপনার পাবলিক হেল্থ নার্স বা DOT কর্মীর সাথে কথা বলুন।