Great Ormond Street Hospital for Children
NHS Foundation Trust

24 মার্চ 2020 তারিখে এই তথ্যপত্রটি সর্বশেষ হালনাগাদ করা হয়েছে

করোনাভাইরাস (কভিড-19) - শিশু, কিশোর-তরুণ এবং পরিবারগুলোর জন্যে তথ্যাবলী

আমরা বুঝি যে, আপনি হয়তো করোনাভাইরাস - যা কভিড-১৯ (COVID-19) নামেও পরিচিত - সম্পর্কে দুশ্চিন্তিত, বিশেষ করে যদি আপনার সন্তানের স্বাস্থ্যগত দীর্ঘ-মেয়াদি কোন দশা (জটিলতা) থাকে। করোনাভাইরাস প্রাদুর্ভাব সম্পর্কে আমাদের উপদেশ এবং এটি প্রতিরোধে আমাদের পদক্ষেপ কি এসব তথ্য গ্রেইট ওরমন্ড স্ট্রীট হাসপাতাল (GOSH) হতে প্রকাশিত এই তথ্যপত্রটিতে তুলে ধরা হয়েছে।

আমরা এন্‌এইচ্‌এস্‌, ইউকে সরকার এবং বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (ডব্লিউএইচ্‌ও) এর আনুষ্ঠানিক দিকনির্দেশনা অনুসরণ করছি। পরিস্থিতি ক্রমাগত পরিবর্তন হচ্ছে, আর তাই প্রয়োজনে এই তথ্যগুলো আমরা হালনাগাদ করবো – সর্বশেষ উপদেশের পেতে হলে আপনি GOV.UK এর gov.uk/government/topical-events/coronavirus-covid-19-uk-government-response ওয়েব্‌সাইটটি যেকোন সময় দেখতে পারেন।

প্রায়ই জিজ্ঞাসা করা হয় এরূপ প্রশ্নসমূহ

প্রশ্নঃ করোনাভাইরাস - কভিড-১৯ (COVID-19) কি?

উত্তরঃ এটি হচ্ছে একটি ভাইরাস যেটি ফুসফুসগুলোকে আক্রমণ করে এবং তাই মানুষের শ্বাসপ্রশ্বাসকে প্রভাবিত করে।

প্রশ্নঃ উপসর্গগুলো (রোগলক্ষণ) কি কি?

উত্তরঃ উপসর্গগুলো (রগলক্ষণ) হচ্ছেঃ

- কাশি
- উচ্চ তাপমাত্রা
- শ্বাসপ্রশ্বাসে কষ্ট হওয়া

কিন্তু, এগুলো অন্যান্য বহু পরিচিত অসুখের অনুরূপ। কোন ব্যক্তি করোনাভাইরাসে আক্রান্ত কিনা তা নিশ্চিত হবার একমাত্র উপায় হচ্ছে উক্ত ব্যক্তিকে পরীক্ষা করা।

যদি আপনি দুশ্চিন্তিত হন, তাহলে অনুগ্রহ করে আপনার সন্তানকে আপনার ডাক্তার অথবা ফার্মাসিস্টের কাছে নিবেন না – ঘরে থাকুন এবং উপদেশের জন্যে NHS 111 নম্বরে ফোন করুন।

প্রশ্নঃ কভিড-১৯ (COVID-19) বাচ্চাদেরকে আক্রমণ করে কী?

উত্তরঃ এই পর্যন্ত (20 মার্চ 2020) প্রাপ্ত প্রমাণ দেখায় যে, যদিও বাচ্চারা কভিড-১৯ (COVID-19) দ্বারা আক্রান্ত হয়, তথাপি খুব অল্পসংখ্যক বাচ্চাদের মাঝে কভিড-১৯ দ্বারা গুরুতর সংক্রমণ ঘটে - তারা রোগব্যাধি থেকে নিরাপত্তা তথা অনাক্রম্যতা-ভঙ্গুর হোক বা নাহোক।

প্রশ্নঃ আমার সন্তানের স্বাস্থ্যগত দীর্ঘ-মেয়াদি দশা (জটিলতা) রয়েছে, আমার কি করা উচিত?

উত্তরঃ জাতীয় সংস্থাগুলোর উপদেশের সাথে সামঞ্জস্য রেখে, ইতোমধ্যে নানান স্বাস্থ্যগত সমস্যাসম্পন্ন এরূপ শিশু এবং কিশোর-তরুণদের জন্যে দ্রুত আরো সুনির্দিষ্ট তথ্য তৈরির জন্যে আমরা আমাদের ক্লিনিক্যাল টীমের সাথে কাজ করে যাচ্ছি। এগুলো নিয়মিতভিত্তিতে হালনাগাদ করা হবে এবং আমাদের ওয়েব্‌সাইট আর সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমের এগুলো ভাগাভাগি করা হবে। যদি আপনার কোন প্রশ্ন থাকে, তাহলে আপনার সন্তানের কেয়ারের দায়িত্বে জড়িত GOSH অর্থাৎ গ্রেইট ওরমন্ড স্ট্রীট হাসপাতাল টীমের কাছ থেকে উপদেশ নিন।

আমরা এই উপদেশও দিচ্ছি যে, আপনি nhs.uk থেকে সর্বশেষ এনএইচএস্ নির্দেশিকাটি পড়ুন অথবা NHS 111 নম্বরে ফোন করুন। আপনার সন্তানের চলমান স্বাস্থ্যগত দশার মাঝে যদি কোন পরিবর্তন ঘটে, তাহলে অনুগ্রহ করে আমাদের সাথে আগের স্বাভাবিক নিয়মেই যোগাযোগ করুন। আপনার প্রশ্নগুলোর দ্রুত জবাব দেয়ার জন্যে আমরা যথাসাধ্য চেষ্টা করবো, কিন্তু তা করতে যেয়ে কোন কোন ক্ষেত্রে স্বাভাবিকের চেয়ে হয়ত কিছুটা বেশি সময় লাগতে পারে।

প্রশ্নঃ কি কি সাবধানতা অবলম্বন করা আমাদের উচিত?

উত্তরঃ হাত ধুয়া সহ উত্তম ব্যক্তিগত স্বাস্থবিধি মেনে চলে, চোখগুলো, নাক এবং মুখ স্পর্শ না করে এবং অসুস্থ ব্যক্তিদের সাথে অহেতুক ঘনিষ্ঠ সান্নিধ্য এড়িয়ে চলার মাধ্যমে, সংক্রমণ এড়ানোর জন্যে আপনার উচিত ব্যাপকভাবে প্রচারিত সাবধানতাগুলো অবলম্বন করা। আরো দিকনির্দেশনা এখানে পাবেন nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/

16 মার্চ 2020 হতে, ইউকের সবাইকে উপদেশ দেয়া হয়েছে যে তারা যেনো লোকজনের সাথে যোগাযোগ সীমিত করে দেন, যদিনা একান্ত প্রয়োজন হয়। এর মানে এই যে সম্ভব হলে ঘরে অবস্থান করা এবং সর্বসাধারণের স্থান, যেমনঃ প্লেগ্রাইন্ড, থিয়েটার এবং সিনেমা। অপ্রয়োজনীয় ভ্রমণগুলোও বন্ধ করা উচিত। এনএইচএস্ বলেছে যে, এই উপদেশটি বিশেষ করে তাদের জন্যে গুরুত্বপূর্ণ যাদের বয়স 70 এর বেশি, যাদের আগে থেকে রোগবালাই রয়েছে এবং গর্ভবতী মহিলারা।

যদি আপনার সন্তান অথবা পরিবারের কোন সদস্যের মাঝে উপসর্গগুলো (রোগলক্ষণ) দেখা দেয়, তাহলে NHS 111 ওয়েবসাইটটি ভিজিট করুন, পরিবারের সবাইকে 14 দিনের জন্যে স্ব-বিচ্ছিন্ন করুন এবং আপনার ক্লিনিক্যাল টীমকে তা জানান।

প্রশ্নঃ যদি আমি কভিড-১৯ (COVID-19) দ্বারা আক্রান্ত হই তাহলে আমার ঔষধ খাওয়া আমি বন্ধ করে দিবো কী?

উত্তরঃ না, আপনার ঔষধ খাওয়ার বিষয়টি খুবই গুরুত্বপূর্ণ এবং ঔষধ না খেলে আপনার অবস্থা আরো খারাপের দিকে যেতে পারে। আপনার ঔষধের ব্যাপারে কোন সিদ্ধান্ত নেওয়ার আগে অনুগ্রহ করে আপনার বিশেষজ্ঞ টীমের সাথে সলাপরামর্শ করুন।

প্রশ্নঃ আমার সন্তানের আসন্ন এপোয়েন্টমেন্ট অথবা ভর্তি বাতিল হয়ে যাবে কী?

উত্তরঃ গোটা লন্ডনের শিশুদের প্রতি আমরা যাতে জরুরি কেয়ার (যতন/চিকিৎসা) দিতে পারি তা নিশ্চিত করার জন্যে, আমরা এখন সকল অজরুরি অপারেশন, এপোয়েন্টমেন্ট এবং ভর্তি স্থগিত করছি।

আমরা যেসব অপারেশন, এপোয়েন্টমেন্ট এবং ভর্তির পরিকল্পনা করেছি সেগুলোর প্রতিটি আমাদের ক্লিনিক্যাল টীম সতর্কতার সাথে বিবেচনা করে দেখবে এ দেখার জন্যে যে সেগুলো নিরাপদে পুনঃনির্ধারণ করা যায় কিনা।

যদি আপনার সন্তানের অপারেশন, এপোয়েন্টমেন্ট এবং ভর্তি স্থগিত করার প্রয়োজন আমাদের হয়, তাহলে আমরা আপনার সাথে সরাসরি যোগাযোগ করবো। আমরা আশাকরি আপনি বুঝেন যে এই মুহূর্তে নতুন এপোয়েন্টমেন্ট অথবা ভর্তিসংক্রান্ত বিশদ কোন তথ্য আপনাকে দিতে হয়ত আমরা সক্ষম হবো না।

প্রশ্নঃ আমার সন্তানের একটি নির্ধারিত এপোয়েন্টমেন্ট অথবা ভর্তি আসন্ন, আমি GOSH অর্থাৎ গ্রেইট ওরমন্ড স্ট্রীট হাসপাতালে যাবো কী?

উত্তরঃ যদি আপনি এমন উপসর্গ (রোগলক্ষণ) হতে ভুগেন যা আপনাকে উদ্বিগ্ন করে অথবা যদি আপনি মনে করেন যে কভিড-১৯ (COVID-19) দ্বারা আক্রান্ত কোন ব্যক্তির ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আপনি হয়ত ছিলেন, তাহলে অনুগ্রহ করে আপনার জিপি প্রেকটিসে যাবেন না অথবা হাসপাতালে আসবেন না। অনুগ্রহ করে ঘরের ভিতরে থাকুন, অন্যদের সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন এবং nhs.uk অন্‌লাইন ভিজিট করুন, অথবা যদি আপনার ইন্টারনেট ব্যবহারের সুবিধা না থাকে, তাহলে উপদেশের জন্যে NHS 111 নম্বরে ফোন করুন।

যদি আপনি হাসপাতালে আসেন, তাহলে একটি পরিবারের হতে মাত্র একজন কেয়ারারকে হাসপাতালে প্রবেশের অনুমতি দেয়া হবে। এটি অবশ্যই হতে হবে একই কেয়ারার প্রতিদিন। দুঃখজনকভাবে, আপন ভাইবোনরা হাসপাতালে ভিজিট করতে পারবেন না। আমরা বুঝি যে এই পদক্ষেপগুলো পরিবারগুলোর জন্যে কঠিন হবে, তবে আমাদের অগ্রাধিকার হচ্ছে গ্রেইট ওরমন্ড স্ট্রীট হাসপাতালের রোগী, পরিবার এবং স্টাফদের নিরাপত্তা। দর্শনার্থী তথা ভিজিটরদের সংখ্যা সীমিত করার ফলে সংক্রমণ হাসপাতালে বয়ে আনার ঝুঁকি উল্লেখযোগ্য মাত্রায় কমে যাবে। হাসপাতালে না এসে বরং অনুগ্রহ করে ফোন এবং ভিডিও কলের মাধ্যমে পরিবারের সাথে যোগাযোগ রাখার কথা বিবেচনা করুন।

আমরা জানি যে কিছু কিছু রোগী রয়েছে যাদের ক্ষেত্রে একাধিক কেয়ারার প্রয়োজন। এসব পরিবারগুলোর জন্যে, আপনার ক্লিনিক্যাল স্পেশালিয়েটির দায়িত্বে থাকা নার্স আপনার সন্তানের প্রয়োজনগুলোর ব্যাপারে সরাসরি আলোচনা করতে খুশি আছেন। যদি এর আগে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকে অথবা কোন উদ্বেগাদি থাকে, তাহলে অনুগ্রহ করে PALS টীমের সাথে যোগাযোগ করুন।

প্রশ্নঃ আমি যখন উপস্থিত হবো তখন আমি কি আশা করতে পারি?

উত্তরঃ আপনি যখন আমাদের প্রধান প্রবেশদ্বারগুলোর কোনটিতে আসেন, তাহলে আপনার সন্তানের নাম আর ওয়ার্ডের নাম আমাদেরকে বলার জন্যে আমরা আপনাকে বলবো। অনুগ্রহ করে লক্ষ্য করুনঃ মাত্র একজন প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিকে হাসপাতালে ঢুকতে দেয়া হবে। যেক্ষেত্রে সম্ভব হবে, আমাদের GOSH অর্থাৎ গ্রেইট ওরমন্ড স্ট্রীট হাসপাতাল গাইড (পথ নির্দেশক) অতঃপর আপনাকে উক্ত ওয়ার্ডে নিয়ে যাবেন অথবা আপনাকে পথ বাতলে দিবেন।

প্রশ্নঃ হাসপাতালে আগত ভিজিটরদেরকে রক্ষা করার জন্যে আপনারা কি করছেন?

উত্তরঃ GOSH অর্থাৎ গ্রেইট ওরমন্ড স্ট্রীট হাসপাতালের সবাইকে যথাসম্ভব নিরাপদ রাখার আমরা পদক্ষেপ নিচ্ছি। কর্মীদের কেউ যদি কার্যক্ষেত্রের বাইরে কোনোরকম উপসর্গ দেখাতে শুরু করেন তাহলে তাদেরকে বাইরেই দ্রুত পরীক্ষা করার ব্যবস্থা করা হবে। এতে করে তারা কেউ করোনা নেগেটিভ হলে কিংবা করোনা পজেটিভ কেউ সেরে উঠলে তাকে দ্রুত নিরাপদে কাজে নিয়ে আসার ব্যবস্থা আমরা করতে পারবো।

প্রশ্নঃ আমি কীভাবে আমার সন্তানের ঔষুধ পাবো?

উত্তরঃ যেহেতু জিওএসএইচে মানুষজনের চলাফেরা সীমিত করতে হবে, তাই আমরা আপনার সন্তানের ওষুধ রয়াল মেইল স্পেশাল ডেলিভারির মাধ্যমে আপনার বাসায় পৌঁছে দেওয়ার ব্যবস্থা করছি। আপনার সন্তানের সুনির্দিষ্ট চাহিদা এবং পছন্দের অগ্রাধিকার আলোচনা করতে আমরা আপনার সাথে যোগাযোগ করবো।

আমরা আশা করছি এটি এই পরিস্থিতিতে নিশ্চিত করতে

আরো তথ্য এবং সহায়তা

তথ্যসমূহ নেওয়া হয়েছে NHS (এনএইচএস) nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/ থেকে।

শিশুদের জন্য তথ্য রয়েছে বিবিসি নিউজরাউন্ড (BBC Newsround) ওয়েবসাইটে bbc.co.uk/newsround

আপনি হয়ত লক্ষ্য করে থাকবেন যে দালানে হাসপাতালের স্টাফদের সংখ্যা অপেক্ষাকৃত কম। দালানে লোকজনের সংখ্যা কমিয়ে, কিভাবে আমাদের রোগীদের প্রতি নিরাপদে কেয়ার (সেবা/চিকিৎসা) প্রদান করতে পারি সে বিষয়টি আমরা অত্যন্ত সতর্কতার সাথে বিবেচনা করে দেখছি। আমরা সকল কর্মী, রোগী এবং তাদের পরিবারবর্গকেও পরামর্শ দিচ্ছি যেকোনো স্থানে সামাজিক দূরত্বের পথনির্দেশিকা মেনে চলতে।

হাসপাতালের মধ্যে সকল চিকিৎসা কর্মীরা প্রতিনিয়ত প্রশিক্ষণ গ্রহণ করছেন যে কীভাবে করোনা ভাইরাসের বিস্তারের ঝুঁকি কমিয়ে আনা যায়। এর মধ্যে আছে কখন মাস্ক পরতে হবে এবং হাসপাতালের মধ্যে কীভাবে পরিচ্ছন্নতা কার্যক্রম চালাতে হবে। এটি করা হচ্ছে কোভিড-১৯ সংক্রমণ নিয়ন্ত্রণের জন্য দেওয়া সর্বশেষ জাতীয় পথনির্দেশিকা অনুযায়ী।

বর্তমানে, আমরা কোনো রোগীকে পরীক্ষা করছি না, কিন্তু আমরা নিয়মিত শিশুদের পরীক্ষা করছি যাদের মধ্যে এই রোগের কোনো উপসর্গ আছে। কর্মরত কোনো কর্মীর মধ্যে কর্মরত অবস্থায় কোনোরকম উপসর্গ দেখা দিলে তারা তাৎক্ষণিকভাবে নিজেদেরকে চিকিৎসা ক্ষেত্র থেকে দূরে সরিয়ে নিবেন যাতে করে রোগীরা নিরাপদ থাকে। তারপর হাসপাতাল ত্যাগ করার পূর্বে তাদেরকে সম্ভাব্য সবচেয়ে নিরাপদ পন্থায় পরীক্ষা করা হবে।

সাহায্য করবে যে আপনার সন্তানের ওষুধ কোনোভাবে ভাইরাস আক্রান্ত হয়নি। সবসময়ের মতো, নিশ্চিত করুন যে আপনার বাসায় নিয়মিত এবং দীর্ঘ-মেয়াদী রোগের ওষুধসমূহ অন্তত দুই সপ্তাহের জন্য আছে। অনুগ্রহ করে কোনো ওষুধ সংগ্রহের জন্য জিওএসএইচে আসবেন না। আপনি যদি এর মধ্যে আপনার বাসা পরিবর্তন করে থাকেন, তাহলে এটি নিশ্চিত করুন যে আপনার ঠিকানা এবং যোগাযোগের তথ্য আমাদের কাছে আছে। আপনার সন্তানের ওষুধ সম্পর্কে যদি আপনার কোনো জিজ্ঞাসা থাকে, অনুগ্রহ করে আপনার চিকিৎসা সম্পর্কিত নার্স

বিশেষজ্ঞের সাথে যোগাযোগ করুন। Electronic Medicines Compendium website-এ যোগাযোগ করুন বা Medicine.Information@gosh.nhs.uk তে ইমেইল করুন।

প্রশ্নঃ সম্প্রতি আমি জিওএসএইচে গিয়েছিলাম। যদি নিশ্চিত থাকে যে সেখানে কোনো নিশ্চিত করোনা পেশেন্ট ছিল, তাহলে আমার কি কিছু করতে হবে?

উত্তরঃ আপনি যদি অসুস্থ না হন তবে আপনার কিছু করার দরকার নেই। যদি আপনার কোনো উপসর্গ দেখা দেয়, অনুগ্রহ করে সাত দিন বাসায় থাকুন। যদি সাত দিন পরে আপনি আগের চেয়ে ভাল বোধ না করেন বা অবস্থার

অবনতি হয়, তাহলে পরামর্শের জন্য এনএইচএসে 111 এ যোগাযোগ করুন।

জিওএসএইচ পরামর্শ দেওয়ার জন্য তাদের সাথে যোগাযোগ করবে যারা জিওএসএইচে কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত কোনো ব্যক্তির সাথে নিবিড় সংস্পর্শে এসেছিলো।

প্রশ্নঃ জিওএসএইচে আসা আমাকে উদ্বিগ্ন করছে না, বরং গণপরিবহনে যাতায়াত আমাকে উদ্বিগ্ন করছে। যদি আমি গাড়ি নিয়ে আসতে চাই, তাহলে কি আপনারা আমাকে আগের চেয়ে বেশি গারি পার্কিংয়ের সুবিধা দিবেন?

উত্তরঃ দুখঃজনকভাবে, গাড়ি পার্কিংয়ের অনুমোদনের সংখ্যা স্থানীয় পরিষদ কর্তৃক নির্ধারিত। তাই আমরা সেই সংখ্যা বাড়াতে পারব না বা এখনের চেয়ে বেশি সময় অবস্থান করতে দিতে পারব না।

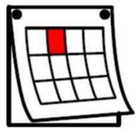
কম মূল্যে গাড়ি পার্কিংয়ের সুবিধা দিতে একটি স্থানীয় গাড়ি পার্কিং ব্যবস্থার সাথে আমাদের ব্যবস্থা আছে। বিস্তারিত জানার জন্য জিওএসএইচের প্রধান রিসিপশনে যোগাযোগ করুন।

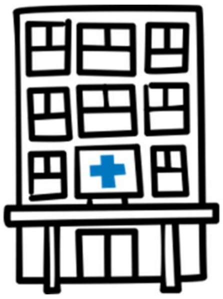
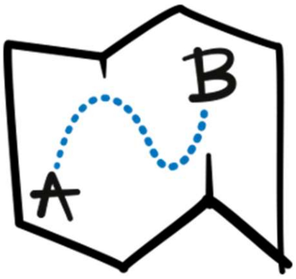
প্রশ্নঃ জিওএসএইচ কর্মীদের সুরক্ষা দিতে আপনারা কী করছেন?

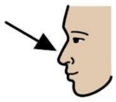
উত্তরঃ আমরা আমাদের কর্মীদের সহায়তা করছি এবং সতর্কতার সাথে ইংল্যান্ডের পাবলিক হেলথ- এর সর্বশেষ তথ্য মেনে চলছি।

কর্মীরা নিয়মিত পাবলিক হেলথ ইংল্যান্ড বা পিএইচই-এর সর্বশেষ নির্দেশিকার তথ্য পাবেন, এবং আমরা জিজ্ঞেস করতে পারি কোন কর্মীরা প্রত্যক্ষভাবে তাদের শিশু, তরুণ লোকজন এবং পরিবারবর্গের সাথে বাসায় থেকে কাজ করেন না, যদি তাদের চাকুরি সেটির অনুমতি দিয়ে থাকে।

কভিড-১৯ (COVID-19) করোনাভাইরাস সম্পর্কিত তথ্য

	বর্তমানে, একটি ভাইরাস কিছু মানুষকে আক্রান্ত করছে। এই ভাইরাসটি ফুসফুসগুলোকে আক্রমণ করে, আর এভাবে শ্বাসপ্রশ্বাসকে কষ্টদায়ক করে তুলে।
	এই ভাইরাস আক্রান্ত মানুষের সংখ্যা বেড়েই চলেছে। এর মানে এই যে, আমরা তলিয়ে দেখতে হবে GOSH অর্থাৎ গ্রেইট ওরমন্ড স্ট্রীট হাসপাতাল কিভাবে সাহায্য করতে পারে।
	আমরা সিদ্ধান্ত নিয়েছি কিছু চেক্-আপ্, পরীক্ষা, এবং অপারেশন বন্ধ করে দেওয়ার জন্যে। আপনার ডাক্তার এবং নার্সরা নিশ্চিত করবেন যে এটি আপনার জন্যে নিরাপদ কিনা।
	মনে রাখবেন, যখন আপনার ডাক্তার মনে করবেন যে এই চেক্-আপ্, পরীক্ষা, অথবা অপারেশন আপনার প্রয়োজন, তখন আমরা যথাশীঘ্র সম্ভব এটি পুনরায় বুক করবো।
	যদি GOSH অর্থাৎ গ্রেইট ওরমন্ড স্ট্রীট হাসপাতাল থেকে আপনি আপনার ঔষধগুলো পেয়ে থাকেন, তাহলে এগুলো আপনার কাছে পৌঁছে দেয়ার নতুন উপায়গুলো শীঘ্রই আমরা ব্যবহার করবো।
	যদি আপনি অসুস্থ হয়ে পড়েন অথবা আপনার স্বাস্থ্যের অবস্থার অবনতি ঘটে, তাহলে আপনার ডাক্তার এবং নার্সরা ফোনে অথবা কম্পিউটারে আপনার জন্যে সবসময় এখানে থাকবেন।
	মনে রাখবেন, এন্এইচ্এস্ (NHS) বলে আমাদের সবার উচিতঃ
	সাবান এবং পানি দিয়ে একাধারে 20 সেকেন্ড সময় প্রতিদিন অনেকবার আপনার হাতগুলো ধুয়ে নিন।
	আপনি যখন ঘরে ফিরবেন এবং কর্মস্থল অথবা স্কুলে পৌঁছাবেন তখন আপনার হাতগুলো ধুয়ে নিন।

	যদি আপনি সাবান এবং পানি ব্যবহার করতে না পারেন তাহলে এল্কোহল জেল্ ব্যবহার করুন।
	যদি আপনার কাশি অথবা হাঁচি দেয়ার প্রয়োজন হয়, তাহলে আপনার হাতগুলো ব্যবহার না করে বরং সেগুলো ধরার জন্যে সবসময় একটি টিস্যু ব্যবহার করুন। যদি আপনার কাছে টিস্যু না থাকে, তাহলে এর পরিবর্তে আপনার স্লিভ্ (জামার হাতা তথা আস্তিন) ব্যবহার করুন।
	আপনার মুখমণ্ডল – চোখগুলো, নাক এবং মুখ – স্পর্শ করবেন না, যদি আপনি আপনার হাতগুলো ধুয়ে না থাকেন।
	আপনার ব্যবহৃত টিস্যুটি আবর্জনার বিনের ভিতরে ফেলুন। এটি আপনার সাথে নিয়ে ঘুরবেন না অথবা একপাশে ফেলে রাখবেন না।
	যদি আপনার কাশি অথবা উচ্চ তাপমাত্রা থাকে, ঘরের ভিতর 7 দিন অবস্থান করুন। আপনার ডাক্তার অথবা ফার্মাসিস্টের কাছে যাবেন না। 7 দিন পর যদি আপনি ভালো না হন অথবা আপনার অবস্থার অবনতি ঘটে, তাহলে উপদেশের জন্যে NHS 111 নম্বরে ফোন করুন।

Widgit Symbols © Widgit Software 2002-2012 (www.widgit-health.com)