COVID-19 অনিয়মিত মেলামেশা (অথবা ক্যাজুয়াল কন্টাক্ট)

অনিয়মিত মেলামেশা বিষয়ক তথ্যপাতা

- অনিয়মিত মেলামেশা (অথবা ক্যাজুয়াল কন্টাক্ট) হলো এমন একজন ব্যক্তি যিনি COVID-19 এ সংক্রামিত ব্যক্তির কাছাকাছি ছিলেন কিন্তু ঘনিষ্ঠভাবে থাকা ব্যক্তির চেয়ে এই ব্যক্তির COVID-19-এ আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি কম থাকে।
- আপনি ক্যাজুয়াল কন্টাক্ট করেছেন কিনা তা জানার দুটি উপায় আছে:
  - NSW Health বিভাগ আপনাকে টেক্সট বা ফোন করবে।
  - COVID-19 কেস আছে এমন জায়গাগুলো এবং উদ্বেগপূর্ণ স্থানগুলো আপনি চেক করে দেখেছেন এবং আপনি তালিকাভুক্ত সময়ে ক্যাজুয়াল কন্টাক্টের স্থানগুলোর মধ্যে একটিতে গিয়েছিলেন।
- সকল ক্যাজুয়াল কন্টাক্টদের অবিলম্বে পরীক্ষা করা এবং নিজেকে আলাদা (বা আইসোলেট) করে রাখা দরকার।
- এই তথ্যপাতাটি বিভিন্ন সম্প্রদায়ের ভাষায় অনুবাদ করা হয়েছে, অনুবাদিত তথ্য সমূহ এখানে দেখুন।

আমার কি সেল্ফ-আইসোলেট হওয়া প্রয়োজন এবং পরীক্ষা করাতে হবে?

হ্যাঁ। যারা ক্যাজুয়াল কন্টাক্ট তাদের প্রত্যেককে পরীক্ষা করাতে হবে এবং নেগেটিভ ফলাফল না পাওয়া পর্যন্ত আইসোলেট থাকতে হবে।

অনুগ্রহ করে NSW Health থেকে যে পরামর্শ দেয়া হয় তা অনুসরণ করুন।

আপনি যদি ৪ দিনেরও কম সময় আগে ক্যাজুয়াল কন্টাক্টের জায়গায় গিয়ে থাকেন:

- আপনার নিকটতম পরীক্ষার স্থানে COVID-19 পরীক্ষা করান, এবং নিজেকে আইসোলেট করুন
- আপনি ক্যাজুয়াল কন্টাক্টের জায়গায় যাওয়ার পরে ৫-তম দিনে আরেকটি COVID-19 পরীক্ষা করান
- প্রথম পরীক্ষার ফলাফল নেগেটিভ পেলে নিজেকে আইসোলেট করা বন্ধ করতে পারেন - তবে অনুগ্রহ করে:
  - অন্য যে কোন ব্যক্তির সাথে একই ঘরে থাকলে একটি মাস্ক পরুন
  - প্রয়োজন না হলে, অথবা বাইরে ব্যায়াম করা ছাড়া আপনার বাড়ি ছেড়ে বের হবেন না
  - যদি আপনার কর্মক্ষেত্রের জন্য অপরিহার্য হয় তবেই কাজে যান।
- COVID-19-এর উপসর্গগুলোর দিকে নজর রাখুন এবং যখনই কোনও উপসর্গ দেখা দেয় তখন আবার পরীক্ষা করান। পরীক্ষার ফলাফল নেগেটিভ না পাওয়া পর্যন্ত নিজেকে আইসোলেটে রাখুন।

আপনি যদি ৪ দিন বা তারও বেশি দিন আগে ক্যাজুয়াল কন্টাক্টের জায়গায় গিয়ে থাকেন:

- আপনার নিকটতম পরীক্ষার স্থানে COVID-19 পরীক্ষা করান, এবং নিজেকে আইসোলেট করুন
- পরীক্ষার ফলাফল নেগেটিভ না পাওয়া পর্যন্ত আইসোলেশনে থাকুন
- COVID-19-এর উপসর্গগুলোর দিকে নজর রাখুন এবং যখনই কোনও উপসর্গ দেখা দেয় তখন আবার পরীক্ষা করান। পরীক্ষার ফলাফল নেগেটিভ না পাওয়া পর্যন্ত নিজেকে আইসোলেটে রাখুন।

অনুগ্রহ করে নোট করুন: আপনি যখন আইসোলেশনে থাকবেন তখন COVID-19 টিকা নেয়ার জন্য অবশ্যই আপনি বাড়ি থেকে বের হবেন না। যখন আপনি নেগেটিভ ফলাফল পাবেন, তখন আপনি একটি টিকাকেন্দ্রে যেতে পারবেন।

আইসোলেশন বলতে কী বোঝায়?

আইসোলেশন অর্থ আপনাকে অবশ্যই আপনার বাড়িতে বা আবাসনে থাকতে হবে, এবং সর্বদা অন্য লোকদের থেকে আলাদা থাকতে হবে। আপনি আপনার বাড়ি বা বাসস্থান ছেড়ে যেতে পারবেন না, যদি না চিকিৎসা সেবার জন্য (COVID-19 পরীক্ষা সহ), অথবা জরুরী কাজে বের হতে হয়। আপনি অবশ্যই অন্য লোকদের আপনার বাড়ি বা আবাসনে প্রবেশ করতে দেবেন না যদি না তারা সাধারণত সেখানে বাস করে, অথবা তারা চিকিৎসা বা জরুরী কাজে প্রবেশ করে।

© NSW Ministry of Health. July 2021

আইসোলেশন এবং বাড়িতে থাকার নির্দেশ – দুটো ভিন্ন জিনিষ। যখন আপনি আইসোলেট থাকবেন, তখন আপনাকে বাইরে ব্যায়াম, কেনাকাটা, কাজ বা শিক্ষার জন্য বাড়ি থেকে বের হতে দেওয়া হয় **না**। তবে এই সময়ে আপনার পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের আইসোলেট হওয়ার প্রয়োজন নেই।

আরও তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে NSW Health সেল্ফ-আইসোলেশন গাইডলাইন পড়ুন।

আমি কি উপসর্গসমূহ পর্যবেক্ষণ করবো?

ক্যাজুয়াল কন্টাক্টের জায়গায় যাওয়ার পরে সকল ক্যাজুয়াল কন্টাক্ট ব্যক্তিদেরকে কমপক্ষে ১৪ দিন পর্যন্ত উপসর্গসমূহের দিকে নজর রাখা উচিৎ। যে লক্ষণগুলো দেখা উচিৎ তাদের মধ্যে রয়েছে:

- জ্বর অথবা জ্বরের ইতিহাস (রাতের ঘাম, ঠান্ডা)
- কাশি
- গলা ব্যথা
- শ্বাস-প্রশ্বাসের অভাব (শ্বাস নিতে অসুবিধা)।
- নাক ঝরা
- স্বাদ হারানো
- গন্ধ হারানো
- পেশী ব্যথা

COVID-19 এর অন্যান্য উল্লেখিত লক্ষণগুলোর মধ্যে রয়েছে ক্লান্তি, প্রচণ্ডভাবে নাক বন্ধ (সম্পূর্ণরূপে), জয়েন্টে ব্যথা, মাথা ব্যথা, ডায়রিয়া, বমি বমি ভাব / বমি, ক্ষুধা কমে যাওয়া, কারন ছাড়াই বুকে ব্যথা এবং কনজেক্টিভাইটিস।

যদি আমার লক্ষন দেখা দেয় তাহলে আমি কি করবো?

আপনার যদি লক্ষণ দেখা দেয় তাহলে আপনার অবিলম্বে পরীক্ষা করা উচিত। আপনি অবশ্যই গণপরিবহন, ট্যাক্সি বা রাইড-শেয়ারে ভ্রমণ করবেন না। একটি ফেস মাস্ক পরুন যা সর্বদা আপনার নাক এবং মুখ ঢেকে রাখে, এবং COVID-19 কর্মীদের অবিলম্বে বলুন যে আপনি একজন ক্যাজুয়াল কন্টাক্ট। বিরল ঘটনার ক্ষেত্রে যদি আপনি পরীক্ষার স্থানে যেতে না পারেন তবে আপনার স্থানীয় Public Health Unit কে 1300 066 055 নম্বরে ফোন করতে পারেন এবং তারা কীভাবে পরীক্ষা করবেন সে সম্পর্কে আপনাকে পরামর্শ দেবে।

আপনি যদি গুরুতর অসুস্থ হয়ে পড়েন এবং এটি মেডিকেল ইমার্জেন্সি হয় তবে আপনার ট্রিপল জিরোতে (000) ফোন করা উচিত। অ্যাম্বুলেন্স কর্মীদের বলুন যে COVID -19 আছে এমন কারও সাথে আপনার যোগাযোগ হয়েছে।

যদি আমাকে একজন ক্যাজুয়াল কন্টাক্ট ব্যক্তি হিসেবে চিহ্নিত করা হয় এবং আমি বাড়ি থেকে দূরে থাকি তাহলে কি হবে?

যখন আপনি জানতে পারবেন যে আপনি একজন ক্যাজুয়াল কন্টাক্ট এবং আপনি বাড়ি থেকে দূরে আছেন, আপনাকে অবিলম্বে পরীক্ষা করাতে হবে এবং আইসোলেট করার জন্য সরাসরি আপনার আবাসনে ফিরে যেতে হবে।

যদি সম্ভব হয়, যেখানে আপনি এখন আছেন সেখানেই আপনার আইসোলেশনের সময়কাল পার করা উচিত। এটি হতে পারে একটি হোটেল, মোটেল বা অন্যান্য ধরণের বাসস্থান, যতক্ষণ আপনি সেখানে নিরাপদে থাকতে পারেন এবং আপনার পরীক্ষার ফলাফলের জন্য অপেক্ষা করার সময় অন্য সমস্ত মানুষের কাছ থেকে আলাদা থাকতে পারেন।

আপনি যদি বর্তমানে অস্থায়ী আবাসনে থাকেন যা আপনার পরীক্ষার ফলাফল পাওয়ার আগে শেষ হয়ে যাবে, অথবা আপনাকে মালিক বা ম্যানেজার আপনার বাসস্থান ছেড়ে দিতে বলে, NSW Health আপনাকে সহায়তা করবে। ব্যতিক্রমী পরিস্থিতিতে, আপনার আইসোলেশনের সময়টুকু শেষ করতে আপনাকে বাড়ি যাওয়ার অনুমতি দেওয়া হতে পারে। এই পরিস্থিতিতে সাহায্যের জন্য অনুগ্রহ করে আপনার স্থানীয় Public Health Unit কে 1300 066 055 নম্বরে কল করুন।

কি হবে যদি আমি এমন কোনও জায়গায় ছিলাম যেখানে COVID-19 কেস ছিল কিন্তু আমার সাথে যোগাযোগ করা হয়নি?

আপনি যদি জানেন যে আপনি এমন একটি স্থানে গেছেন যেখানে একটি COVID-19 কেস এর রিপোর্ট করা হয়েছে, কিন্তু NSW Health আপনার সাথে যোগাযোগ করেনি, অনুগ্রহ করে সর্বশেষ COVID-19 কেস অবস্থানগুলো দেখুন এবং সেই জায়গার জন্য যে পরামর্শ দেয়া আছে তা অনুসরণ করুন।

© NSW Ministry of Health. July 2021