

সেকেন্ডারি ক্লোজ কন্টাক্টদের জন্য COVID-19 তথ্যপাতা

ক্লোজ কন্টাক্ট(বা ঘনিষ্ঠভাবে মেলামেশা): অনুগ্রহ করে আপনার পরিবার-পরিজন, ঘনিষ্ঠ বন্ধু এবং কাজের সহকর্মীদের এই তথ্যপাতাটি দিন

- COVID-19 খুব সহজেই ছড়িয়ে পড়ে, বিশেষ করে পরিবার-পরিজন এবং বন্ধুদের মধ্যে।
- আপনি সেকেন্ডারি ক্লোজ কন্টাক্ট হবেন যদি COVID-19 এর সংস্পর্শে আসা কারো কাছে আসেন।
- আপনার পরীক্ষা করা এবং সেক্ষ-আইসোলেটে থাকা প্রয়োজন যতক্ষণ না আপনি এবং ক্লোজ কন্টাক্ট ব্যক্তি উভয়েরই COVID-19 নেগেটিভ হয় এবং আপনি ক্লোজ কন্টাক্ট ব্যক্তি থেকে সম্পূর্ণ সেক্ষ-আইসোলেটে থাকেন।
- আপনি যদি সেই ব্যক্তির কাছ থেকে পুরোপুরি সেক্ষ-আইসোলেটে থাকতে না পারেন তবে আপনাকে ১৪ দিনের জন্য সেক্ষ-আইসোলেটে থাকতে হবে।
- আপনার সাহায্যের জন্য ধন্যবাদ। এই নির্দেশাবলী অনুসরণ করে, আপনি আপনার পরিবার-পরিজন এবং সম্প্রদায়কে সুরক্ষিত রাখছেন।

সেকেন্ডারি ক্লোজ কন্টাক্ট কে?

আপনি একজন সেকেন্ডারি ক্লোজ কন্টাক্ট ব্যক্তি হবেন যদি আপনি এমন কারো কাছাকাছি আসেন যখন থেকে তারা COVID-19 এর সংস্পর্শে এসেছে। এদের মধ্যে রয়েছেন যারা:

- COVID-19 আছে এমন ব্যক্তির সাথে মেলামেশা করা (বা ক্লোজ কন্টাক্টকারী) কারও সাথে একই বাড়িতে থাকেন
- COVID-19 আছে এমন ব্যক্তির ক্লোজ কন্টাক্টে থাকা কারো বাড়িতে গিয়েছেন
- COVID-19 আছে এমন ব্যক্তির ক্লোজ কন্টাক্টে থাকা কেউ যদি কারো বাড়িতে যায় তারা
- এমন বন্ধুর সাথে একটি বদ্ধ স্থান (যেমন গাড়ি) ভাগ করেছে, যার সাথে COVID-19 আছে এমন কারো সাথে ক্লোজ কন্টাক্ট হয়েছে

যারা ক্লোজ কন্টাক্ট হিসাবে চিহ্নিত হয়েছেন, NSW Health তাদেরকে অনুরোধ করেছে তারা যেন এই তথ্যপাতাটি যারা হয়তো সেকেন্ডারি ক্লোজ কন্টাক্ট হিসাবে চিহ্নিত হয়েছে তাদের কাছে পৌঁছে দেন। এই তথ্যপাতায় নিজেকে এবং আপনার সম্প্রদায়কে রক্ষা করার জন্য আপনাকে কী করতে হবে তার জন্য নির্দেশাবলী রয়েছে।

আমার কি পরীক্ষা করাতে হবে এবং সেক্ষ-আইসোলেট (বা আলাদা) হওয়া প্রয়োজন?

আপনি যদি একজন সেকেন্ডারি কন্টাক্ট ব্যক্তি হন, আপনার নিকটতম পরীক্ষার স্থানে COVID-19 পরীক্ষা করানো প্রয়োজন (এমনকি যদি আপনার উপসর্গ নাও থাকে) এবং পরীক্ষার ফলাফল নেগেটিভ না পাওয়া পর্যন্ত অন্ততঃ আপনি এবং ক্লোজ কন্টাক্ট ব্যক্তি সেক্ষ-আইসোলেটে থাকুন।

আপনি যদি একজন স্বাস্থ্যসেবা কর্মী হন যাকে ক্লোজ কন্টাক্ট ব্যক্তির নেগেটিভ পরীক্ষার ফলাফল পাওয়ার আগে কাজে ফিরে যাওয়ার প্রয়োজন হয়, তাহলে আপনাকে কাজে ফিরে আসার আগে ঝুঁকি মূল্যায়নের জন্য আপনার ম্যানেজারের সাথে কথা বলতে হবে।

আপনি যখন পরীক্ষা করাতে যাবেন, অনুগ্রহ করে নিজের গাড়ি ব্যবহার করুন, হেঁটে যান বা সাইকেলে করে যান। আপনি অবশ্যই গণপরিবহন, ট্যাক্সি বা রাইড-শেয়ারে ভ্রমণ করবেন না। একটি ফেস মাস্ক পরুন যা সর্বদা আপনার নাক এবং মুখ ঢেকে রাখে, এবং পরীক্ষা কেন্দ্রের কর্মীদের অবিলম্বে বলুন যে আপনি একজন সেকেন্ডারি ক্লোজ কন্টাক্ট ব্যক্তি।

আপনি যদি এমন কারও সাথে থাকেন যিনি একজন ক্লোজ কন্টাক্ট তবে আপনাকে অবশ্যই ক্লোজ কন্টাক্ট ব্যক্তি থেকে সম্পূর্ণভাবে সেক্ষ-আইসোলেট হয়ে যেতে হবে। আপনার প্রয়োজন:

- সর্বদা তাদের থেকে সম্পূর্ণ আলাদা থাকা
- তাদের থেকে আলাদা ঘরে থাকা এবং ঘুমানো
- একটি পৃথক বাথরুম ব্যবহার করা (যদি আপনার কেবল একটি বাথরুম থাকে তবে আপনাকে অবশ্যই বাথরুম পরিষ্কার করতে হবে, যার মধ্যে রয়েছে ট্যাপ, দরজার হাতল, বোতাম এবং অন্য কিছু যা আপনি স্পর্শ করেছেন এবং সেগুলো প্রতিবার ব্যবহারের পরে জীবাণুনাশক দিয়ে মুছতে হবে)
- বাসনকোসন, কাপ, তোয়ালে, বিছানা বা অন্যান্য জিনিসসহ গৃহস্থালির জিনিসগুলো একসাথে মিলেমিশে ব্যবহার করবেন না। এই জিনিসগুলো ব্যবহার করার পরে, সাবান এবং পানি দিয়ে সেগুলো ভালভাবে ধুয়ে ফেলা উচিত বা ডিশওয়াশার/ওয়াশিং মেশিন ব্যবহার করা উচিত
- শেয়ার করা বা সাধারণ স্থানগুলো এড়িয়ে চলুন। যদি এটি না করতে পারেন তবে নিশ্চিত করুন যে ঐ স্থানগুলো ব্যবহার করার সময় আপনি এমন একটি মুখোশ পরবেন যা আপনার নাক এবং মুখ ঢেকে রাখে (যেমন রান্নাঘর, হলওয়ে)। এ সকল স্থানের যে কোনও সাধারণ জিনিস (যেমন ট্যাপ, আলমারি, দরজার হাতল) ব্যবহারের পরে জীবাণুনাশক দিয়ে পরিষ্কার করুন।

আপনি এবং ক্লোজ কন্টাক্ট ব্যক্তি যদি নেগেটিভ পরীক্ষার ফলাফল পান এবং পরীক্ষার পর থেকে আপনি আপনার ক্লোজ কন্টাক্ট ব্যক্তি থেকে সম্পূর্ণ বিচ্ছিন্নতা বজায় রাখেন, তাহলে আপনাকে আর সেক্স-আইসোলেশনে (বা আলাদা) থাকতে হবে না। যদি আপনাদের কারো পজেটিভ ফল আসে, তাহলে অনুগ্রহ করে 1300 066 055 নম্বরে কল করে পরামর্শের জন্য জনস্বাস্থ্য ইউনিটের সাথে কথা বলুন।

সেক্স-আইসোলেশন (আলাদা থাকা) বলতে কী বোঝায়?

সেক্স-আইসোলেশন অর্থ আপনাকে অবশ্যই আপনার বাড়িতে বা আবাসনে থাকতে হবে, এবং সম্পূর্ণভাবে 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।

সেক্স-আইসোলেশন এবং বাড়িতে থাকার নির্দেশ – দুটো ভিন্ন জিনিস। যখন আপনি সেক্স-আইসোলেশনে থাকবেন, তখন আপনাকে বাইরে ব্যায়াম, কেনাকাটা, কাজ বা শিক্ষার জন্য বাড়ি থেকে বের হতে দেওয়া হয় না।

আরও তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে [NSW Health সেক্স-আইসোলেশন গাইডলাইন](#) পড়ে নিন।

যদি আমি ক্লোজ কন্টাক্ট থেকে সেক্স-আইসোলেট (বা আলাদা) করতে না পারি?

জনস্বাস্থ্য ইউনিট আপনার থাকার জন্য কোথাও ব্যবস্থা করতে পারে যদি আপনি ক্লোজ কন্টাক্টের সাথে থাকেন এবং তাদের থেকে পৃথকভাবে সেক্স-আইসোলেট হতে না পারেন। যদি এই ব্যবস্থা আপনার জন্য যথাযথ না হয় (যেমন, যদি তারা আপনার সন্তান বা যত্নদানকারী হন এবং বিকল্প ব্যবস্থা করা না যায়), তাহলে আপনাকে তাদের কোয়ারেন্টাইন সময়কালের জন্য তাদের সাথে সেক্স-আইসোলেটে থাকতে হবে (COVID-19 আছে এমন কোনও ব্যক্তির সাথে মেলামেশার দিন থেকে ১৪ দিন পর্যন্ত) এবং আরও পরীক্ষা সম্পূর্ণ করতে হবে।

ক্লোজ কন্টাক্টের সাথে সেক্স-আইসোলেট হওয়ার অর্থ সংক্রমণের ঝুঁকি বৃদ্ধি পেয়েছে, এবং সম্ভাবনা রয়েছে যে আপনাকে দীর্ঘ সময়ের জন্য নিজেকে আইসোলেটে রাখতে হবে।

সেক্স-আইসোলেশনে থাকার সময় যদি আমার COVID-19 এর লক্ষণগুলো দেখা দেয় অথবা অসুস্থ বোধ করি তাহলে কি করবো?

সেক্স-আইসোলেশনে থাকাকালীন যে কোনও সময়ে যদি লক্ষণ দেখা দেয় তবে 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 পরীক্ষা কেন্দ্রের কর্মীদের অবিলম্বে বলুন যে আপনি একজন ক্লোজ কন্টাক্ট হিসাবে চিহ্নিত ব্যক্তির সেকেন্ডারি ক্লোজ কন্টাক্ট।

যে লক্ষণগুলো মনোযোগ দিয়ে দেখা উচিত তাদের মধ্যে রয়েছে:

- জ্বর (৩৭.৫ ডিগ্রি সেলসিয়াস বা তার বেশি) অথবা জ্বরের ইতিহাস (রাতের ঘাম, ঠান্ডা)
- কাশি
- নাক ঝরা
- শ্বাস-প্রশ্বাসের অভাব (শ্বাস নিতে অসুবিধা)
- গলা ব্যথা
- গন্ধ হারানো
- স্বাদ হারানো

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

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

আমি সেক্স-আইসোলেশন ছেড়ে যাওয়ার পরে কী হবে?

আপনি জনস্বাস্থ্য পরামর্শের সাথে সামঞ্জস্য রেখে দৈনন্দিন ক্রিয়াকলাপে ফিরে যেতে পারেন।

আইসোলেশন পরবর্তী যে কোনও সময়ে যদি কোন লক্ষণ দেখা দেয় তবে অনুগ্রহ করে অবিলম্বে পরীক্ষা করান এবং নেগেটিভ ফলাফল না পাওয়া পর্যন্ত নিজেকে সেক্স-আইসোলেট করে রাখুন।

সংক্রমণের বিস্তার কমাতে আপনার ভাল স্বাস্থ্যবিধি এবং শারীরিক দূরত্ব অনুশীলন চালিয়ে যাওয়া উচিত:

- আপনি যাদের সাথে থাকেন না তাদের থেকে ১.৫ মিটার দূরে থাকুন
- সাবান এবং পানি দিয়ে নিয়মিত ২০ সেকেন্ডের জন্য আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন, অথবা অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন
- আপনার মুখমণ্ডল স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন, বিশেষ করে আপনার চোখ এবং মুখ
- কাশি বা হাঁচি দেওয়ার সময় টিস্যু বা আপনার কনুই দিয়ে মুখ এবং নাক ঢেকে রাখুন।
- নিম্নলিখিত ওয়েবসাইট দেখে এনএসডব্লিউ সরকারের COVID-19 নিয়মের সাথে হালনাগাত থাকুন:
<https://www.nsw.gov.au/covid-19/rules>

আরও তথ্য এবং সহায়তা পেতে দেখুন

ব্যক্তিগত এবং পরিবারের জন্য আর্থিক সহায়তা

আপনি যদি COVID-19 এর ফলে অসুবিধায় পড়েন এবং আর্থিক অসুবিধার সম্মুখীন হন তবে কী ধরনের আর্থিক সহায়তা পাওয়া যাবে সে সম্পর্কে তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে [এনএসডব্লিউ সরকারের ওয়েবসাইট](#) দেখুন।

বাড়িতে আইসোলেশনে থাকার সময় আরও তথ্য এবং সহায়তার জন্য:

- [Lifeline Australia](#): 13 11 14
একটি ২৪/৭ ক্রাইসিস সাপোর্ট সার্ভিস, যারা মোকাবেলা করতে বা নিরাপদে থাকতে অসুবিধাবোধ করছেন তাদেরকে যে কোনও সময় স্বল্পমেয়াদী সহায়তা প্রদান করে।
- Sonder ২৪ ঘন্টা ব্যক্তিগত সুস্থতা অ্যাপ, বিনামূল্যে অ্যাপটি ডাউনলোড করুন
<https://activate.sonder.io/nswhealth>
- [Beyond Blue Coronavirus Mental Wellbeing Support Service](#): 1800 512 348
- [Kids Helpline](#): 1800 551 800
৫ থেকে ২৫ বছর বয়সীদের জন্য একটি বিনামূল্যে, ব্যক্তিগত এবং গোপনীয় ২৪/৭ ফোন এবং অনলাইন কাউন্সেলিং পরিষেবা।
- NSW Mental Health Line: 1800 011 511
এনএসডব্লিউতে মানসিক স্বাস্থ্য সংকট টেলিফোন পরিষেবা।
- National Coronavirus Health Information line: 1800 020 080
- দেখুন [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#)