

COVID-19 পজিটিভ হওয়া এবং বাসাতেই নিরাপদভাবে COVID-19 সামলানোর ব্যবস্থা

আপনি যদি রেপিড এন্টিজেন টেস্ট দ্বারা পজিটিভ হন তাহলে আপনাকে অবশ্যইঃ

1. [Service NSW website](#) এ (সার্ভিস নিউ সাউথ ওয়েলস-এর ওয়েব সাইট) আপনার পজিটিভ টেস্ট এর ফলাফল লিপিবদ্ধ করুন, এতে করে COVID-19 বিষয়ক আপনার ঝুঁকির উপর ভিত্তি করে আপনাকে সহায়তা দেবার জন্য গুরুত্বপূর্ণ স্বাস্থ্যসেবা ও উপদেশের সাথে সংযোগ করিয়ে দেয়া হবে। আপনি অথবা আপনার পরিবারের কেউ যদি অনলাইনে লিপিবদ্ধ করতে না পারেন তাহলে সার্ভিস নিউ সাউথ ওয়েলসকে 13 77 88 নম্বরে ফোন করুন।

আপনি যদি PCR অথবা রেপিড এন্টিজেন টেস্ট দ্বারা পজিটিভ হন তাহলে আপনাকে অবশ্যইঃ

1. অবিলম্বে ৭ দিনের জন্য নিজেকে আলাদা (বা আইসোলেট) রাখুন। আপনার বাড়ির অন্যান্য সদস্যদেরকেও ৭ দিনের জন্য অবশ্যই আলাদা রাখুন। ৭ দিন পরে যদি আপনার গলা ব্যথা, নাক ঝরা, কাশি বা শ্বাসকষ্ট হয়, তাহলে আপনার এই উপসর্গগুলো চলে যাওয়ার পরে ২৪ ঘণ্টা পর্যন্ত আলাদা (বা আইসোলেট) থাকুন।
2. আপনার উপসর্গগুলো শুরু হবার ২ দিন আগে অথবা আপনি পজিটিভ হওয়ার ২ দিন আগে (এই দুটোর মধ্যে যেটা আগে হয়) আপনি যাদের সাথে মেলামেশা করেছিলেন, তাদেরকে বলুন যে আপনার COVID-19 হয়েছে। এর অন্তর্ভুক্ত হতে পারে আপনার সামাজিক যোগাযোগ, কর্মক্ষেত্র এবং/অথবা স্কুল।
3. আপনার উপসর্গগুলো পর্যবেক্ষণ করুন। যদি উদ্ভিন্ন হন তাহলে আপনার উচিৎ হবে আপনার জিপিকে, NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line (নিউ সাউথ ওয়েলস হেলথ COVID-19 এর বাড়িতে সেবা ব্যবস্থার সাহায্যকারী লাইনে) 1800 960 933 নম্বরে অথবা National Coronavirus Helpline (ন্যাশনাল করোনা ভাইরাস হেল্পলাইনে) 1800 020 080 নম্বরে ফোন করা। উপসর্গগুলো যদি খারাপের দিকে যায় তাহলে 000-তে ফোন করুন।

কিভাবে আমার COVID-19 সামলানো যায়?

যখন আপনি আপনার পজিটিভ রাট (RAT) ফলাফল অনলাইনে বা ফোন করে লিপিবদ্ধ করবেন, তখন আপনাকে কিছু প্রশ্নের উত্তর দিতে বলা হবে যা আমাদেরকে বুঝতে সাহায্য করবে যে মারাত্মকভাবে অসুস্থ হওয়ার ব্যাপারে আপনার কোন ঝুঁকি আছে কিনা। আপনার যদি পি-সি-আর (PCR) ফলাফল পজিটিভ হয়, তাহলে টেক্সট ম্যাসেজের মাধ্যমে আপনাকে একটি লিঙ্ক পাঠানো হবে যা প্রশ্নের অনুরূপ। দয়া করে যত দ্রুত সম্ভব এই প্রশ্নগুলোর উত্তর সম্পন্ন করুন।

নিজেকে আইসোলেশনে (বা আলাদা) রাখা এবং বাড়িতে নিজেকে দেখভাল করার উপদেশও আপনাকে পাঠানো হবে। মারাত্মকভাবে অসুস্থ হওয়ার ব্যাপারে আপনার ঝুঁকি থাকলে NSW Health আপনাকে আরও কিছু প্রশ্ন করবে। আপনি COVID-19 -এর জন্য অ্যান্টিভাইরাল বা অন্যান্য প্রাথমিক চিকিৎসার জন্য যোগ্য কিনা তা পরীক্ষা করার জন্য আপনাকে এই প্রশ্নগুলো করা হবে। আপনাকে আপনার জিপি বা জিপি কেন্দ্রের নাম প্রদান করতে হবে যাতে NSW Health-এর ক্লিনিক্যাল টিম আপনার যেকোন বিষয়ে তাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারে।

আপনার বয়স যদি ৬৫ বছরের নীচে হয়, COVID-19 এর দুই ডোজ টিকা নেয়া থাকে, কোন দীর্ঘস্থায়ী অসুখে না ভুগে থাকেন এবং আপনি গর্ভবতী না, তাহলে বাসাতে নিরাপদভাবে আপনি নিজেকে দেখভাল করতে পারবেন। COVID-19 এ আক্রান্ত বেশীরভাগ মানুষেরই সামান্য অসুস্থতা দেখা দেয় এবং কয়েক দিনের মধ্যেই তারা সুস্থ হয়ে উঠেন, আবার অনেকের মাঝে কোন উপসর্গ একেবারেই দেখা যায় না। আপনার অসুস্থতার সময় আপনি যেকোনো সময় যত্ন বা পরামর্শের জন্য NSW Health -এর সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

বেশীরভাগ উপসর্গগুলো সামলানো যায়ঃ

- বিছানায় বিশ্রাম নিয়ে
- ব্যথা এবং জ্বর থেকে উপশম পাওয়ার জন্য প্রতিনিয়ত প্যারাসিটামল এবং আইবোপ্রফিন ওষুধ খেয়ে
- গলা ব্যথার জন্য লজেস খেয়ে
- শরীরে পানির স্বল্পতা রোধে প্রতিনিয়ত পানি পান করে।

আপনাকে কোন ওষুধ সেবন করতে দেয়া হলে সেগুলো গ্রহণ করা চালিয়ে যান। আপনার বর্তমান ওষুধ বা চিকিৎসা চালিয়ে নেয়ার ব্যাপারে আপনি যদি সন্দেহান হন অথবা আপনার কোন উদ্বেগ থাকে, তাহলে আপনার ডাক্তারকে ফোন করুন।

আপনি মারাত্মকভাবে অসুস্থ হয়ে পড়তে পারেন- এই ধরণের বড় ঝুঁকি আপনার আছে বলে যদি গণ্য করা হয়, তাহলে আপনার জিপিকে অথবা **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line এর 1800 960 933** নম্বরে ফোন করুন। মারাত্মকভাবে অসুস্থ হয়ে পড়ার বড় ঝুঁকি সমূহের মধ্যে রয়েছেঃ

- গর্ভবতী মহিলা (দেখুন [What if I am pregnant and have COVID-19? \(আমি যদি গর্ভবতী হই আর আমার COVID-19 হয় তাহলে কি হবে?\)](#))
- এ্যাবোরিজিনাল এবং টরেস স্ট্রেইট আইল্যান্ডার লোকজন (বিশেষ করে যাদের অন্তর্নিহিত রোগ বা ইতিমধ্যেই বিভিন্ন রোগসোগ আছে)
- প্যাসিফিক আইল্যান্ডার লোকজন
- যারা টিকা নেয় নাই (১৬ বছর বা ঊর্ধ্ব)
- যাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল

বার্ধক্য গুরুতর অসুস্থতার জন্য একটি ঝুঁকির কারণ, বিশেষ করে যখন এর সাথে উল্লেখযোগ্য অন্তর্নিহিত রোগ সমূহ যোগ হয়। COVID-19 এর কারণে মারাত্মকভাবে অসুস্থ হয়ে পরা মানুষের জন্য কার্যকরী চিকিৎসা ব্যবস্থা রয়েছে।

আপনার উপসর্গগুলো পর্যবেক্ষণ করুন

নিজেকে প্রতিদিন তিনবার এই প্রশ্নগুলো জিজ্ঞাসা করুন (সকাল, বিকেল এবং রাতে):

প্রশ্ন	উত্তর না	উত্তর হ্যাঁ
আমার কি খাওয়া-দাওয়া করতে সমস্যা হচ্ছে?	স্বাভাবিকভাবে খাওয়া এবং পান করা চালিয়ে যান।	ঘন ঘন পানি, হাইড্রালাইট বা গ্যাস্ট্রোলাইট পান করুন। যদি আপনি ভালো বোধ না করেন, 1800 960 933 নম্বরে বা আপনার জিপিকে কল করুন
আমি কি স্বাভাবিকের চেয়ে অনেক কম প্রস্রাব করছি?	হাইড্রেটেড থাকার জন্য পান করা চালিয়ে যান।	বেশি করে পানি, হাইড্রালাইট বা গ্যাস্ট্রোলাইট পান করুন। যদি আপনি ভালো বোধ না করেন, 1800 960 933 নম্বরে বা আপনার জিপিকে কল করুন

প্রশ্ন	উত্তর না	উত্তর হ্যাঁ
ঘরের চারপাশে হাঁটার সময় আমি কি একটু মাথা ঘোরা বা হালকা মাথা বোধ করি?	বাড়িতে COVID-19 পরিচালনার জন্য NSW Health -এর পরামর্শ অনুসরণ করা চালিয়ে যান	বেশি করে পানি, হাইড্রালাইট বা গ্যাস্ট্রোলাইট পান করুন। যদি আপনি ভালো বোধ না করেন, 1800 960 933 নম্বরে বা আপনার জিপিকে কল করুন
আমি কি গুরুতরভাবে মাথা ঘোরা, তন্দ্রা বা বিভ্রান্ত বোধ করি?	বাড়িতে COVID-19 পরিচালনার জন্য NSW Health -এর পরামর্শ অনুসরণ করা চালিয়ে যান	অবিলম্বে ট্রিপল জিরো (000) কল করুন এবং অ্যাম্বুলেন্স কর্মীদের বলুন আপনার COVID-19 আছে
আমার কি শ্বাস নিতে সমস্যা হচ্ছে বা বুকে চাপ অনুভব করছি বা ১০ মিনিটের বেশি সময় ধরে ব্যথা হচ্ছে?	বাড়িতে COVID-19 পরিচালনার জন্য NSW Health -এর পরামর্শ অনুসরণ করা চালিয়ে যান	অবিলম্বে ট্রিপল জিরো (000) কল করুন এবং অ্যাম্বুলেন্স কর্মীদের বলুন আপনার COVID-19 আছে
আমার কি মনে হয় আমি দাঁড়ালে অজ্ঞান হয়ে যেতে পারি?	বাড়িতে COVID-19 পরিচালনার জন্য NSW Health -এর পরামর্শ অনুসরণ করা চালিয়ে যান	অবিলম্বে ট্রিপল জিরো (000) কল করুন এবং অ্যাম্বুলেন্স কর্মীদের বলুন আপনার COVID-19 আছে

আইসোলেশনে থাকার সময় যদি আপনার অন্য কোন ক্লিনিক্যাল সাহায্য বা জরুরী-নয় এমন ধরণের স্বাস্থ্যগত প্রশ্ন থাকে, তাহলে **নিউ সাউথ ওয়েলস হেলথ COVID-19 এর বাড়িতে সেবা ব্যবস্থার সাহায্যকারী লাইনে 1800 960 933 নম্বরে ফোন করুন।**

আমাকে কি করতে হবে?

আপনাকে এবং আপনার বাড়ির অন্যান্য সদস্যদেরকে আইসোলেশনে থাকতে হবে

টেস্ট করার দিন থেকে শুরু করে পরবর্তী ৭ দিন পর্যন্ত নিজেকে বাড়িতে আইসোলেশনে (বা আলাদা) রাখুন, এমনকি আপনার সম্পূর্ণ টিকা দেয়া থাকলেও। নিজেকে আইসোলেশনে রাখার মানে হল নিজের বাড়িতে অথবা অন্য থাকার জায়গাতে অবস্থান করা এবং অন্যান্য লোকজনের কাছ থেকে আলাদা থাকা। কিভাবে আইসোলেশনে থাকা যায় এবং প্রয়োজন হলে আপনার জন্য কি ধরণের সাহায্য আছে, সেই ব্যাপারে আরও তথ্যের জন্য দয়া করে [Self-Isolation Guideline](#) (আলাদা থাকার নির্দেশিকা) দেখুন।

আপনি যাদের সাথে বসবাস করেন তাদেরকে অবশ্যই বলুন যে আপনার COVID-19 হয়েছে। বাড়ির অন্যান্য বাসিন্দারা অবশ্যই ৭ দিনের জন্য আইসোলেশনে থাকবে এবং যত দ্রুত সম্ভব রেপিড এন্টিজেন টেস্ট (RAT) করবে এবং ৬ষ্ঠ দিনে আবার RAT টেস্ট করবে। এর জন্য দেখুন ([Information for people exposed to COVID-19](#) (COVID-19 এ উন্মোচিত বা এর সান্নিধ্যে এসেছে এমন ব্যক্তিদের জন্য তথ্য) এবং [Get tested for COVID-19](#) (COVID-19 এর টেস্ট করান)।

নিজেকে আইসোলেশনে রাখার সময় প্রায়োগিক/দরকারী সাহায্যের জন্য “নিউ সাউথ ওয়েলস হেলথ আইসোলেশন সাহায্যকারী লাইন” সেবা ব্যবস্থা রয়েছে যার নম্বর হল 1800 943 553।

সামাজিকভাবে যাদের সাথে আপনার যোগাযোগ আছে তাদেরকে বলুন যে আপনি পজিটিভ

COVID-19 পজিটিভ হওয়ার মানে হল আপনি হয়ত COVID-19 অনেকের মাঝে ছড়িয়ে দিয়েছেন। আপনি হয়ত সংক্রমিত হয়েছেন উপসর্গ দেখা দেয়ার দুই দিন আগে অথবা পজিটিভ টেস্ট পাওয়ার দুই দিন আগে (যদি উপসর্গ না থাকে সেক্ষেত্রে)।

সংক্রমিত থাকা অবস্থায় আপনি যাদের সাথে সামাজিকভাবে সময় কাটিয়েছেন তাদেরকে আপনার বলা উচিত যে আপনি পজিটিভ। এর অন্তর্ভুক্ত হল বন্ধু-বান্ধব ও অন্যান্য লোকজন যাদের সাথে আপনি সামাজিকভাবে মেলামেশা করেছেন, যেমন ধরেন বন্ধুদের সাথে রাতের খাবার খেয়েছেন, যাদের সাথে পাব, ক্লাব বা সামাজিক অনুষ্ঠানে মিলিত হয়েছেন, বন্ধু-বান্ধব অথবা পরিবার-পরিজন আপনার বাসায় বেড়াতে এসেছিল।

আপনার ঐসকল পরিচিত লোকজনদেরকে বলুন যে [Information for people exposed to COVID-19 \(COVID-19 এ উন্মোচিত বা এর সান্নিধ্যে এসেছে এমন ব্যক্তিদের জন্য তথ্য\)](#) ব্যবহার করে তারা যেন তাদের ঝুঁকি এবং পরবর্তী ধাপগুলো পর্যবেক্ষণ করিয়ে নেয় এবং রেপিড এন্টিজেন টেস্ট করায়।

আপনার কর্মস্থল বা শিক্ষা স্থানে জানান যে আপনার টেস্ট পজিটিভ

সংক্রমিত থাকা অবস্থায় আপনি যদি ঐ স্থানে থেকে থাকেন, তাহলে আপনি অবশ্যই আপনার ম্যানেজার বা শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের প্রধান/ প্রাসঙ্গিক কর্মকর্তাকে জানান যে আপনার COVID-19 টেস্ট পজিটিভ।

তাদেরকে জানান যে কোন তারিখে আপনার টেস্ট করা হয়েছে, কোন তারিখে আপনি অসুস্থ হয়েছেন (যদি আপনার উপসর্গ থাকে) এবং সংক্রমিত থাকা অবস্থায় কোন কোন দিনগুলোতে আপনি কর্মস্থল/স্কুলে গিয়েছিলেন। এই তথ্য সমূহ ব্যবহার করে তারা আপনার সহকর্মী বা সহপাঠীদের ঝুঁকি পর্যবেক্ষণ করে দেখবে। কর্মস্থল/স্কুল তাদেরকে বলবে যে তারা COVID-19 এর সংস্পর্শে এসেছে এবং তাদের কি করা উচিত।

আপনার ম্যানেজারকে ফোন বা টেক্সট করে জানাতে পারেন অথবা কোন একজন সহকর্মীকে অনুরোধ করতে পারেন আপনার হয়ে তাদেরকে জানাতে। আপনি যদি একজন শিক্ষানবিশ হন তাহলে যেই ক্যাম্পাসে আপনি ক্লাশ করেন সেখানকার প্রধান ফোন নম্বরে কল করতে পারেন।

আমি যদি গর্ভবতী হই আর আমার COVID-19 হয় তাহলে কি হবে?

১৪ সপ্তাহ বা এর বেশি গর্ভকালীন মহিলাদের ক্ষেত্রে COVID-19 সম্পর্কিত জটিলতার ঝুঁকি বেশি থাকে।

আপনার যদি COVID-19 পজিটিভ হয় আর আপনি ১৪ সপ্তাহের বেশি গর্ভবতী হন তাহলে এটা গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি আপনার প্রসূতি সেবা প্রদানকারীকে তা জানাবেন। এরা হতে পারে আপনার জিপি, ধাত্রী, প্রসূতি-বিশারদ অথবা স্থানীয় প্রসূতি সেবা ব্যবস্থা।

COVID-19 এ আক্রান্ত গর্ভবতী মহিলাদের বেশীরভাগই বাড়িতে নিরাপদভাবে থাকতে পারেন। এই সময়ে গুরুত্বপূর্ণ যেঃ

- বেশি পরিমাণে পানি পান করা যা আপনি সাধারণ ঠাণ্ডা বা ফ্লু লাগলে করে থাকেন। ভালবোধ না করলে উপশমের জন্য প্যারাসিটামল খেতে পারেন। গর্ভাবস্থায় আইবোপ্রফেন না খাওয়ার উপদেশ দেয়া হয়। রক্ত জমাটবাঁধার ঝুঁকি কমাতে প্রতিনিয়ত চলাফেরা করা গুরুত্বপূর্ণ।
- গর্ভের সন্তান নড়াচড়া করে কিনা তা কাছ থেকে নজরে রাখা গুরুত্বপূর্ণ। আপনার প্রসূতি সেবা প্রদানকারীকে অতিস্বর কল করুন **যদি গর্ভের সন্তানের নড়াচড়াতে কোন পরিবর্তন লক্ষ্য করেন** অথবা নীচের কোন বিষয়ে আপনার অভিজ্ঞতা হয়ঃ
 - ভ্যাজাইনাতে রক্তপাত
 - পেটে ব্যথা
 - ভ্যাজাইনা থেকে সর্বদা বর্ণহীন পানির মত তরল বের হওয়া
 - ৩৭ সপ্তাহের আগে যে কোন সময় খিঁচুনি হওয়া
 - সারাক্ষণ জ্বর থাকা
 - মাথা ব্যথা
 - হঠাৎ করে মুখ ও হাত ফুলে যাওয়া

- আপনি প্রসব অবস্থায় আছেন
- গর্ভাবস্থা নিয়ে আপনি গভীর উদ্বিগ্ন আছেন।
- যদি আপনার শ্বাসকষ্ট হয়, বুকে চাপ বা ব্যথা তৈরী হয়, চরম মাথা ব্যথা বা মাথা ঘুরায়, তাহলে আপনার উচিৎ হবে দ্রুত ট্রিপল জিরোতে (000) ফোন করা। এ্যাম্বুলেন্স কর্মচারীকে অবশ্যই বলবেন যে আপনার COVID-19 আছে এবং আপনি গর্ভবতী।
- COVID-19 থেকে সুস্থ হয়ে উঠার পর প্রাক-প্রসবকালীন সেবা নিয়মিতভাবে চালিয়ে নেয়া গুরুত্বপূর্ণ। আইসোলেশনে থাকাকালীন সময়ে যদি প্রাক-প্রসবকালীন সেবার একটি এ্যাপয়েন্টমেন্ট বাদ দিতে হয়, তাহলে যত দ্রুত সম্ভব আবার একটি এ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য দিনক্ষণ তৈরী করুন।

COVID-19 আছে এমন একটি শিশু বা সন্তানকে আমি কিভাবে সামলাতে পারি?

COVID-19 পজিটিভ এমন বেশিরভাগ শিশুদেরকে তাদের প্রতিদিনকার অভিব্যক্তিগণই বাসায় নিরাপদভাবে দেখভাল করতে পারে, এমনকি তাদের টিকা দেয়া না থাকলেও। COVID-পজিটিভ ব্যক্তিদের তাদের পরিবারের বাকি সদস্যদের কাছ থেকে যতটা সম্ভব আলাদা থাকা উচিত। যেসব পরিবারের সদস্যরা COVID-পজিটিভ ব্যক্তির কাছ থেকে আইসোলেটে হতে পারছেন না, তাদের উচিৎ পজিটিভ ব্যক্তির আইসোলেশন শেষ না পাওয়া পর্যন্ত তার সাথে সেক্ষ-আইসোলেটে থাকা এবং [Information for people exposed to COVID-19 \(COVID-19 -এ আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য তথ্য\)](#)-তে উল্লেখিত পরীক্ষার প্রয়োজনীয়তা অনুসরণ করা উচিত। বাড়িতে যখন COVID-19 পজিটিভ শিশুকে দেখভাল করবেন তখনঃ

- শিশুকে উপযুক্ত পোশাক পরাবেন যাতে করে তারা আরামবোধ করে - না ঘেমে যায় বা শীত লাগে
- শিশুকে পর্যাপ্ত পরিমাণে তরল বা পানি পান করান। তারা হয়ত পান করতে চাইবে না, সুতরাং আপনার সাহায্য এবং উৎসাহের প্রয়োজন হবে।
- যদি শিশুকে বুকের বা ফর্মুলা দুধ খাওয়ান সেক্ষেত্রে সে হয়ত ঘন ঘন খাবার চাইতে পারে। যদি আপনি বা আপনার শিশু COVID-19 পজিটিভ হন, তারপরেও বুকের দুধ শিশুকে দিয়ে যাওয়া নিরাপদ।
- তাদেরকে বিশ্রাম নিতে এবং অতিরিক্ত কাজ না করতে উৎসাহ দিন
- যদি দেখেন যে আপনার শিশু ব্যথা পাচ্ছে বা জ্বরে অস্বস্তি বোধ করছে তখন প্যারাসিটামল বা আইবোপ্রফেন দিতে পারেন। ওষুধের গায়ে লেখা নির্দেশিকা অনুযায়ী শিশুকে খাওয়ান, ২৪ ঘণ্টা সময়ে যতটুকু খাওয়ানোর জন্য উপদেশ দেয়া হয়েছে তার বেশি দিবেন না, কারণ এতে করে শিশুর ক্ষতি হতে পারে।
- খেয়াল রাখুন এমন কোন লক্ষণ দেখা যায় কিনা যা ইঙ্গিত করে যে শিশুর অসুস্থতা খারাপের দিকে যাচ্ছে।

শিশুর অবস্থার দিকে নজর রাখুন এবং আপনার জিপি অথবা **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line** এর **1800 960 933** নম্বরে (সকাল ৮:৩০ থেকে রাত ৮:৩০ পর্যন্ত) অথবা **National Coronavirus Helpline** এর **1800 020 080 (24/7)** নম্বরে ফোন করুন যদি আপনি লক্ষ্য করেন যেঃ

- তাদের অনবরত জ্বর (৩৯°সে এর বেশি) থাকে যা চিকিৎসা দ্বারা সারানো যাচ্ছে না
- তাদের খানিকটা শ্বাসকষ্ট হয়
- তারা স্বাভাবিক অবস্থায় যে পরিমাণ পান করত এখন তার অর্ধেক পান করে
- তারা স্বাভাবিক অবস্থায় যে পরিমাণ প্রসাব করত এখন তার অর্ধেক পরিমাণ করে এবং প্রসাব গাঢ় রঙের
- কিছুটা বমি বা ডায়ারিয়া হয়
- দাঁড়াতে বা হাঁটতে পারে না

আপনি যদি উদ্বিগ্ন হন যে আপনার শিশু মারাত্মকভাবে অসুস্থ, শ্বাসকষ্ট থাকে, তীব্র পানিশূন্যতায় ভোগে বা জ্ঞান হারায়, দয়া করে দ্রুত ট্রিপল জিরোতে (000) ফোন করুন এবং অপারেটরকে বলুন যে আপনার সন্তানের COVID-19 হয়েছে।

কখন আমি আইসোলেশনে থাকা শেষ করতে পারি?

৭ম দিনে আপনার যদি কোন উপসর্গ না থাকে

যেদিন আপনাকে টেস্ট করা হয় সেদিন থেকে পরবর্তী ৭ দিন আপনি অবশ্যই আইসোলেশনে থাকবেন। কেবলমাত্র ৭ দিন পর আপনি আইসোলেশন থেকে বের হয়ে আসতে পারবেন যদি আপনার গলা ব্যথা, নাক ঝরা, কাশি বা শ্বাসকষ্ট না থাকে। আপনি যদি পি-সি-আর টেস্ট করে থাকেন অথবা পজিটিভ রেপিড এন্টিজেন টেস্ট লিপিবদ্ধ করে থাকেন, তাহলে আপনি নিউ সাউথ হেলথ থেকে একটি এস এম এস ম্যাসেজ পাবেন, কিন্তু আইসোলেশন থেকে বের হয়ে আসার জন্য আপনাকে এই এস এম এস ম্যাসেজের জন্য অপেক্ষা করতে হবে না যদি টেস্টের পর ৭ দিন অতিবাহিত হয়। উদাহরণস্বরূপ, যদি মঙ্গলবার সকাল ১০ টায় আপনার পরীক্ষা করা হয়, তাহলে পরবর্তী মঙ্গলবার সকাল ১০ টায় আপনি আইসোলেশন থেকে বের হয়ে আসতে পারবেন যদি না এই ধরণের কোন উপসর্গ থাকে। নিউ সাউথ ওয়েলসে আইসোলেশন থেকে বের হয়ে আসার পূর্বে আপনাকে আর টেস্ট করতে হবে না।

অন্য লোকের কাছে গেলে বা তাদের সাথে কথা বলার সময় মাস্ক ব্যবহার করুন এবং আরও ৩ দিন পর্যন্ত অধিক ঝুঁকিপূর্ণ জায়গায় যাওয়া এড়িয়ে চলুন (যেমন স্বাস্থ্য সেবা কেন্দ্র, বয়স্ক সেবা কেন্দ্র, প্রতিবন্ধী সেবা কেন্দ্র বা জেলখানা)। আপনি যদি এই সলক জায়গার কোন একটিতে কাজ করেন, তাহলে কাজে ফেরার পূর্বে আপনার মালিকের সাথে কথা বলুন। আপনার যদি অধিক দুর্বল মাত্রার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা থাকে (যেমন আপনি একজন ট্রান্স প্ল্যান্ট গ্রহীতা অথবা কেমোথেরাপি নিচ্ছেন), তাহলে অতিরিক্ত সতর্কতা হিসাবে আপনাকে আরও ৪ দিন নেয়া উচিত (আইসোলেশন থেকে বের হয়ে আসার পর মোট ৭ দিন)।

৭ম দিনে যদি আপনার উপসর্গ থাকে

আইসোলেশনে (বা আলাদা) থাকাকালীন সময়ে যদি গত ২৪ ঘণ্টায় আপনার গলা ব্যথা, নাক ঝরা, কাশি বা শ্বাসকষ্ট থাকে, তাহলে এই উপসর্গসমূহ ভাল না হওয়া পর্যন্ত দয়াকরে আইসোলেশনে থাকা চালিয়ে যান। আপনি উদ্ভিন্ন হলে আপনার জিপিকে ফোন দিন।

অন্য লোকের কাছে গেলে বা তাদের সাথে কথা বলার সময় মাস্ক ব্যবহার করুন এবং আপনার আলাদা থাকার সময় শেষ করার পর আরও ৩ দিন পর্যন্ত অধিক ঝুঁকিপূর্ণ জায়গায় যাওয়া এড়িয়ে চলুন (যেমন স্বাস্থ্য সেবা কেন্দ্র, বয়স্ক সেবা কেন্দ্র, প্রতিবন্ধী সেবা কেন্দ্র বা জেলখানা)। আপনি যদি এই সলক জায়গার কোন একটিতে কাজ করেন, তাহলে কাজে ফেরার পূর্বে আপনার মালিকের সাথে কথা বলুন। আপনার যদি অধিক দুর্বল মাত্রার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা থাকে (যেমন আপনি একজন ট্রান্স প্ল্যান্ট গ্রহীতা অথবা কেমোথেরাপি নিচ্ছেন), তাহলে অতিরিক্ত সতর্কতা হিসাবে আপনাকে আরও ৪ দিন নেয়া উচিত (আইসোলেশন থেকে বের হয়ে আসার পর মোট ৭ দিন)।

৭ দিন পর আপনার যদি অন্যান্য উপসর্গ থাকে (যেমন জ্বর, মাথা ব্যথা) যা আর ভাল হচ্ছে না, তাহলে আপনি আইসোলেশন থেকে বের হয়ে আসতে পারেন তবে উচিত হবে আপনার জিপির সাথে যোগাযোগ করা।

আপনি যদি একটি ক্লিনিক্যাল দলের যত্নের অধীনে থাকেন, তারাই বলবেন যে কখন আপনি আইসোলেশন থেকে বের হয়ে আসতে পারবেন।

আমি সেক্স-আইসোলেশন থেকে মুক্তি পাওয়ার পরেও কি আমার পরীক্ষা করা দরকার?

আপনি সেক্স-আইসোলেশন থেকে মুক্তি পাওয়ার পর ৮ সপ্তাহ পর্যন্ত রুটিন COVID-19 পরীক্ষার (যেমন কর্মক্ষেত্র এবং স্কুলে নজরদারি পরীক্ষা) সুপারিশ করা হয় না। আপনার ম্যানেজারের সাথে চেক করুন।

আমি যদি COVID-19 আছে এমন কারও সান্নিধ্যে আবার আসি তাহলে কি হবে?

যারা COVID-19 থেকে সুস্থ হয়ে উঠেছে তাদের রিলিজ পাওয়ার ৮ সপ্তাহের মধ্যে আবার আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি কম থাকে, কারন বেশিরভাগ মানুষ কিছু না কিছু রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা (বা রোগের বিরুদ্ধে লড়াই করা) গড়ে তোলে।

আপনি রিলিজ হওয়ার ৮ সপ্তাহের মধ্যে যদি COVID-19 আছে এমন কারও সান্নিধ্যে আসেন, তাহলে সাধারণত আপনাকে আইসোলেশনে থাকতে হবে না অথবা টেস্ট করতে হবে না। রিলিজ হওয়ার ৮ সপ্তাহ পর যদি COVID-19 আছে এমন কারও সান্নিধ্যে আসেন, তাহলে আপনাকে আইসোলেশনে থাকতে হবে, টেস্ট করতে হবে এবং এখানে দেয়া তথ্য পাতায় যে উপদেশ দেয়া আছে সেগুলো অনুসরণ করতে হবেঃ [Information for people exposed to COVID-19 \(COVID-19 এ উন্মোচিত বা এর সান্নিধ্যে এসেছে এমন ব্যক্তিদের জন্য তথ্য\)](#) এবং [Get tested for COVID-19 \(COVID-19 এর টেস্ট করান\)](#)।

কত শিঘ্রই আমার টিকা নেয়া উচিত?

টিকা না নেয়ার একটি অস্থায়ী ছাড় আপনার মেডিকেল ক্লিনিকের নোটিশের তারিখ থেকে ছয় সপ্তাহের জন্য প্রযোজ্য থাকে। এই ছাড়টি কেবল NSW-এ বৈধ। যদি আপনাকে অন্য কোনও ক্ষেত্রে কর্মসংস্থান, স্কুলিং বা অন্যান্য ক্রিয়াকলাপের জন্য টিকা নেয়ার প্রয়োজন হয়, তবে দয়া করে সেই রাজ্য বা অঞ্চলে প্রযোজ্য নিয়মগুলো পরীক্ষা করে দেখুন।

আপনি যদি বুস্টার টিকা নেয়ার জন্য যোগ্য হন তবে আপনি একটি নিশ্চিত সংক্রমণের পরে পুরোপুরি সুস্থ হয়ে উঠলে এটি নিতে পারবেন, বেশিরভাগ লোকের ক্ষেত্রে এটি সংক্রমণ শুরু হওয়ার প্রায় ৪-৬ সপ্তাহ পরে হয়। আরও তথ্যের জন্য দেখুন [COVID-19 vaccines: Frequently asked questions \(COVID-19 ভ্যাকসিন: সচরাচর যে প্রশ্নসমূহ করা হয়\)](#) এবং [NSW Health Booster vaccination: Frequently asked questions \(NSW Health বুস্টার ভ্যাকসিনেশন: সচরাচর যে প্রশ্নসমূহ করা হয়\)](#)।

আমি সেল্ফ-আইসোলেশনে থাকাকালীন কী কী সহায়তা পাবো?

মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা

- NSW Mental Health Line – 1800 011 511
- Beyond Blue helpline – 1800 512 348
- Lifeline – 13 11 14
- Kids Helpline – 1800 55 1800
- Service NSW [mental wellbeing resources](#) (মানসিক সুস্থতার সম্পদ)

গৃহ সহিংসতা সহায়তা

- জাতীয় যৌন নিপীড়ন এবং গৃহ সহিংসতা হেল্পলাইন 1800 RESPECT (1800 737 732)

NSW Health [Sonder](#)-এর সাথে অংশীদারিত্ব করেছে যারা ব্যক্তিগত সুস্থতা পরিষেবা প্রদান করে যা ২৪ ঘণ্টায় ৭ দিনই পাওয়া যায়, এছাড়াও এই সেবা বহুভাষায় এবং ফোনের মাধ্যমে মানসিক স্বাস্থ্য, চিকিৎসা ও সুস্থতা সহায়তা পরিষেবাগুলো দিয়ে থাকে।

আপনার ভাষায় সাহায্য আছে

আপনার একজন দোভাষীর প্রয়োজন হলে দয়াকরে **অনুবাদ এবং দোভাষী সেবা ব্যবস্থায় (জাতীয় TIS)**

131 450 নম্বরে ফোন করুন। এই সেবা ব্যবস্থা গোপনীয়তার সাথে এবং বিনামূল্যে প্রদান করা হয়।