

COVID-19-এর সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিদের জন্য তথ্য

আমি কীভাবে জানব যে আমি COVID-19-এর সংস্পর্শে এসেছি কিনা?

COVID-19 কমিউনিটিতে খুবই সাধারণ বিষয়। COVID-19 এ আক্রান্ত ব্যক্তিদের আমরা উপদেশ দেই যে তারা যেন তাদের উপসর্গ দেখা দেওয়ার ২ দিন আগে অথবা তাদের পরীক্ষায় পজিটিভ আসার ২দিন আগে (এই দুটির মধ্যে যেটি প্রথমে ঘটে) যে লোকদের সাথে তারা সময় কাটিয়েছে তাদেরকে জানাতে যে তাদের COVID-19 হয়েছে।

যদি আপনাকে কেউ বলে যে আপনি COVID-19 এ আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে সময় কাটিয়েছেন, তবে আপনার ঝুঁকি বোঝার জন্য এবং নিজেকে, আপনার পরিবার এবং আপনার সম্প্রদায়কে রক্ষা করার জন্য আপনি কী করতে পারেন তা জানতে এই পরামর্শটি মেনে চলুন।

কারা আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকিতে রয়েছে?

COVID-19 -এ আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যায়:

- COVID-19 আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে আপনি যে পরিমাণ সময় ব্যয় করেন এবং আপনি তাদের সাথে কতটা ঘনিষ্ঠভাবে মেলামেশা করেন তার উপর
- আপনি যখন আভ্যন্তরীণ স্থানে থাকেন (আপনি যদি বাইরে থাকেন তবে ঝুঁকি কম থাকে)
- আপনি যখন মাস্ক পরেন না (আপনার সাথে থাকা ব্যক্তি যদি মাস্ক পরেন তবে ঝুঁকি আরও অনেক কম থাকে)।

টিকা COVID-19 হওয়ার ঝুঁকি হ্রাস করে, তবে এই সুরক্ষা সময়ের সাথে সাথে হ্রাস পায় এবং ওমিক্রনের মতো COVID-19 এর কিছু নির্দিষ্ট ধরণের বিরুদ্ধে কম কার্যকর হতে পারে। বুস্টার ডোজ উল্লেখযোগ্যভাবে এই সুরক্ষা বৃদ্ধি করতে সাহায্য করে, ওমিক্রন ভেরিয়েন্ট সহ। গুরুতর রোগ থেকে রক্ষা পেতেও টিকা দেওয়া জরুরি। যোগ্য হওয়ার সাথে সাথে প্রত্যেকেরই বুস্টার দেয়া উচিত।

আপনার COVID-19 টিকার জন্য বুক করতে অনুগ্রহ করে [COVID-19 Vaccine Clinic Finder](#) দেখুন (COVID-19 ভ্যাকসিন ক্লিনিক ফাইন্ডার)।

আমি কতদিনের জন্য ঝুঁকিতে আছি?

COVID-19 -এ আক্রান্ত কারও সংস্পর্শে আসার পর আপনি ১৪ দিনের মধ্যে এটিতে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকিতে থাকবেন। COVID-19 -এ আক্রান্ত বেশিরভাগ মানুষ প্রথম ৭ দিনের মধ্যে এটিতে হয় এবং তাই আপনিও সেই সময় সর্বোচ্চ ঝুঁকিতে থাকবেন। তবে প্রায় ২৫ শতাংশ ক্ষেত্রে ৭ থেকে ১৪ দিনের মধ্যে COVID-19 -এ আক্রান্ত হয়।

আমি যদি COVID-19 আক্রান্ত কারও সংস্পর্শে আসি তবে আমার কী করা উচিত?

COVID-19-এ আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে আপনার মেলামেশার ধরনের উপর ভিত্তি করে আপনার COVID-19 -এ আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি তৈরি হবে। যখন আপনি পরীক্ষা করার এবং আলাদা (বা আইসোলেশন) থাকার প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে বিবেচনা করছেন, তখন আপনার পরিস্থিতি সম্পর্কে চিন্তা করুন, যার মধ্যে রয়েছে আপনি যে ঝুঁকিপূর্ণ ব্যক্তিদের সাথে বাস করেন বা যাদের সাথে কাজ করেন তাদেরকে সংক্রামিত করার ঝুঁকি আছে কিনা।

COVID-19-এ আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে আসা সকল ব্যক্তিদের [symptoms](#) (উপসর্গ) এর জন্য সতর্কতার সাথে নজর রাখা উচিত। যদি লক্ষণগুলো দেখা দেয় তবে অবিলম্বে পরীক্ষা করুন। এর পরে কী করতে হবে সে সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য নীচের টেবিলটি দেখুন।

আমার আইনগত প্রয়োজনগুলো কি কি?

আপনি যদি COVID-19 এ আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে বসবাস করেন তবে আপনাকে অবশ্যই [NSW Health Self Isolation Guidelines](#) (এনএসডব্লিউ হেলথ সেক্স আইসোলেশন নির্দেশিকা) এবং ৭ দিনের জন্য সেলফ-আইসোলেট অনুসরণ করতে হবে। আপনাকে অবশ্যই ৭ দিনের জন্য এনএসডব্লিউ হেলথ সেক্স আইসোলেশন নির্দেশিকা অনুসরণ করতে হবে যদি আপনাকে NSW Health হতে এটি করার জন্য জানানো হয়।

আপনি যদি আপনার পরিবারের বাইরে COVID-19 এ আক্রান্ত কারও সংস্পর্শে আসেন তবে অনুগ্রহ করে নীচের টেবিলটি ব্যবহার করে আপনার ঝুঁকি মূল্যায়ন করুন। COVID-19 এ আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে আপনার মেলামেশার ধরণ এবং আপনার নিজস্ব ব্যক্তিগত পরিস্থিতি বিবেচনা করুন, যেমন আপনি যাদের সাথে বাস করেন বা কাজ করেন তাদের সংক্রামিত করতে পারেন এমন ঝুঁকি, বিশেষত যদি তাদের এমন পরিস্থিতি থাকে যা তাদের আরও সংবেদনশীল করে তোলে (উদাহরণস্বরূপ, দীর্ঘস্থায়ী অসুস্থতা, বা কেমোথেরাপিতে থাকা ব্যক্তি)।

উচ্চ এবং নিম্ন ঝুঁকির সংস্পর্শের কিছু উদাহরণ কী কী?

যদি আপনাকে বলা হয় যে আপনি COVID-19 এ আক্রান্ত কারও সংস্পর্শে এসেছেন তবে COVID-19-এর ঝুঁকি এবং কী করতে হবে তা মূল্যায়ন করতে এই টেবিলটি ব্যবহার করুন, ।

আপনার সংস্পর্শে	COVID-19 এর ঝুঁকি	আমার কী করা দরকার?
আমি এমন একজনের সঙ্গে থাকি যার COVID-19 আছে (পারিবারিক ভাবে আমি সংস্পর্শে এসেছি)	উচ্চ ঝুঁকিতে	পরিবারের সকলে অবশ্যই: <ul style="list-style-type: none">আপনার পরিবারের প্রথম কোভিড-পজিটিভ ব্যক্তির পরীক্ষা করার সময় থেকে ৭ দিনের জন্য সেলফ-আইসোলেশন গাইডলাইন অনুসরণ করুন এবং সেলফ-আইসোলেট করুন।যত তাড়াতাড়ি সম্ভব একটি ব্যাপিড এন্টিজেন টেস্ট (RAT) করুন এবং আবার ৬তম দিনে করুন। আপনার যদি লক্ষণগুলো প্রকাশ পায় তবে একটি অতিরিক্ত RAT করুন।আপনার যদি লক্ষণ থাকে এবং COVID-19 at risk of severe disease* (গুরুতর রোগের ঝুঁকি) এর ঝুঁকি থাকে তবে অনুগ্রহ করে একটি PCR পরীক্ষা করুন কারণ এটি আরও সঠিক এবং এর অর্থ হল আপনাকে দ্রুত চিকিৎসার জন্য মূল্যায়ন করা যেতে পারে। যদি সমস্ত পরীক্ষা নেগেটিভ হয় তবে আপনি ৭ দিন পরে আইসোলেশন হতে বের হতে পারেন।সংস্পর্শে আসার পরবর্তী ১৪ দিনে COVID-19 হওয়ার ঝুঁকি বেশি থাকে, আর তাই, আইসোলেশন ছাড়ার পরে ৭ দিনের জন্য আপনার উচিত:<ul style="list-style-type: none">উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ স্থানগুলোতে (যেমন স্বাস্থ্যসেবা, বৃদ্ধাশ্রম, প্রতিবন্ধী সেবা, সংশোধনমূলক স্থানগুলো) এড়িয়ে চলুনআভ্যন্তরীণ অনাবাসিক স্থানগুলোতে মাস্ক পরুনলক্ষণগুলোর দিকে নজর রাখুন এবং যদি আপনার লক্ষণগুলো দেখা দেয় তবে অবিলম্বে একটি PCR পরীক্ষা করুনজনাকীর্ণ স্থানগুলো এড়িয়ে চলুন এবং যেখানে সম্ভব বাড়ি থেকে কাজ করুন

আপনার সংস্পর্কে	COVID-19 এর ঝুঁকি	আমার কী করা দরকার?
		<ul style="list-style-type: none"> আপনার আইসোলেশনের মেয়াদ শেষ হওয়ার ১৪ দিনের মধ্যে আপনার পরিবারের অন্য কোনও ব্যক্তির কোভিড পজেটিভ হলে আপনার আইসোলেশন পুনরাবৃত্তি করার প্রয়োজন নেই আপনার পরিবারের অন্য কোনও ব্যক্তি যদি আপনার আইসোলেশনের মেয়াদ শেষ হওয়ার ১৪ দিনের বেশি সময় পরে COVID-19 পজেটিভ হয় তবে আপনাকে আবার আইসোলেট করতে হবে এবং COVID-19 এ আক্রান্ত ব্যক্তিদের পরিবারের মেলামেশার জন্য নির্দেশাবলী অনুসরণ করতে হবে। <p>আপনি যদি যে কোন সময় পজেটিভ ফলাফল পান, তাহলে আপনার আইসোলেশন চালিয়ে যেতে হবে এবং Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home অনুসরণ করতে হবে (COVID-19 এর জন্য পজেটিভ পরীক্ষা করা এবং বাড়িতে নিরাপদে COVID-19 পরিচালনা করা)। আরও তথ্যের জন্য, দেখুন Get tested for COVID-19 (COVID-19 এর জন্য পরীক্ষা করান)।</p>
<p>আমি এমন একজনের সাথে দীর্ঘ সময় কাটিয়েছি যার COVID-19 আছে (যেমন আমি তাদের বাড়িতে রাত কাটিয়েছি বা আমি বাড়ির অভ্যন্তরে সন্ধ্যা কাটিয়েছি) অথবা আমি এমন কারও সাথে ঘনিষ্ঠভাবে মেলামেশা করেছি যার COVID-19 রয়েছে এবং আমরা মাস্ক পরি নাই (যেমন আমরা একসাথে দীর্ঘ পথ গাড়ি চালিয়েছি, বা আমি শিশুদের দেখাশোনা করেছি যাদের এখন পরীক্ষার ফলাফল পজেটিভ এসেছে।)</p>	<p>উচ্চ ঝুঁকিতে</p>	<p>শেষবার যখন আপনি COVID-19 এ আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে এসেছিলেন তখন থেকে ৭ দিনের জন্য সেক্স-আইসোলেশন অন্যদের রক্ষা করার সবচেয়ে কার্যকর উপায়।</p> <p>যত তাড়াতাড়ি সম্ভব একটি র‍্যাপিড এন্টিজেন টেস্ট (RAT) করুন এবং আবার ৬তম দিনে করুন। আপনার যদি লক্ষণগুলো দেখা দেয় তবে একটি অতিরিক্ত RAT করুন (বা আপনি যদি at risk of severe disease* তবে একটি PCR পরীক্ষা করান)। যদি সকল পরীক্ষা নেগেটিভ হয় তবে আপনি ৭ দিন পরে আইসোলেশন থেকে বের হয়ে যেতে পারেন। আইসোলেশন ছাড়ার পর আরও ৭ দিন পর্যন্ত আপনি COVID-19 এর বিস্তার রোধে এই সুপারিশগুলো অনুসরণ করে সাহায্য করতে পারেন, How can we all help slow the spread of COVID-19? (কীভাবে আমরা সবাই COVID-19 এর বিস্তারকে ধীর করতে সাহায্য করতে পারি?)</p> <p>আপনি যদি পজেটিভ ফলাফল পান, তাহলে আপনার পজেটিভ ফলাফল পাওয়ার পরে আপনাকে ৭ দিনের জন্য আইসোলেট থাকতে হবে এবং Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home পরামর্শ অনুসরণ করতে হবে।</p> <p>আরও তথ্যের জন্য, দেখুন Get tested for COVID-19।</p>
<p>আমি এমন একজন ব্যক্তির সাথে কিছু সময় কাটিয়েছি যার COVID-19 রয়েছে (উদাহরণস্বরূপ, আমরা একসাথে ডিনার করেছি বা কোনও পাব, ক্লাব বা অন্যান্য সামাজিক অনুষ্ঠানে দেখা করেছি।)</p>	<p>মধ্যম ঝুঁকিতে</p>	<p>যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার একটি র‍্যাপিড এন্টিজেন টেস্ট করার পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে এবং Getting tested for COVID-19 factsheet (COVID-19 জন্য পরীক্ষা করা তথ্যপাতা) র‍্যাপিড এন্টিজেন পরীক্ষার পরামর্শ অনুসরণ করুন।</p> <p>যদি আপনার পরীক্ষাটি নেগেটিভ হয় এবং আপনার কোনও লক্ষণ না থাকে তবে আপনাকে আইসোলেট করার দরকার নেই। ৬ষ্ঠ দিনে দ্বিতীয় র‍্যাপিড এন্টিজেন টেস্ট করতে হবে। এছাড়াও উপসর্গ দেখা দিলে অবিলম্বে একটি র‍্যাপিড এন্টিজেন পরীক্ষা করান (বা আপনি যদি at risk of severe disease* তবে একটি PCR পরীক্ষা করান)।</p>

আপনার সংস্পর্কে	COVID-19 এর ঝুঁকি	আমার কী করা দরকার?
COVID-19 -এ আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে আমার অল্প বা দূর হতে যোগাযোগ ছিল (যেমন আমি শপিং নামিয়ে দিয়েছি, বা আমরা বাইরে হাঁটতে গিয়েছিলাম), অথবা আমি Service NSW App হতে একটি কেস অ্যালার্ট পেয়েছি।	অল্প ঝুঁকিতে	<p>লক্ষণগুলোর উপর নজর রাখুন।</p> <p>যদি লক্ষণগুলো দেখা দেয় তবে অবিলম্বে একটি র‍্যাপিড এন্টিজেন টেস্ট (RAT) করুন। যদি আপনার RAT নেগেটিভ হয়, তবে সেল্ফ-আইসোলেট করুন এবং ২৪ ঘন্টার মধ্যে অন্য একটি RAT করুন, অথবা একটি PCR পরীক্ষা করান এবং আপনার ফলাফলের জন্য অপেক্ষা করার সময় সেল্ফ-আইসোলেট করুন। যদি আপনার দ্বিতীয় পরীক্ষাটি নেগেটিভ হয় তবে আপনার লক্ষণগুলো না যাওয়া পর্যন্ত আইসোলেশনে থাকুন। আপনি যদি পজেটিভ ফলাফল পান তবে আপনার আইসোলেশন চালিয়ে যাওয়া উচিত এবং Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home পরামর্শ অনুসরণ করুন</p> <p>আপনার যদি লক্ষণ থাকে এবং at risk of severe disease* তবে একটি PCR পরীক্ষা করুন।</p>

* গুরুতর রোগের উচ্চ ঝুঁকিতে থাকা বিবেচিত ব্যক্তিদের মধ্যে গর্ভবতী মহিলা, আদিবাসী এবং টরেস স্ট্রেইট দ্বীপের মানুষ (বিশেষত যাদের অন্তর্নিহিত স্বাস্থ্যের সমস্যা আছে), প্রশান্ত মহাসাগরীয় দ্বীপপুঞ্জের মানুষ, টিকা না নেওয়া মানুষ (১৬ বছর বা তার বেশি) এবং যাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল তারা এর অন্তর্ভুক্ত।

আপনার যদি পরীক্ষা করার প্রয়োজন হয় এবং র‍্যাপিড এন্টিজেন টেস্ট না পান তবে আপনি একটি [testing clinic](#) (টেস্টিং ক্লিনিক) -এ পরীক্ষা করতে পারেন। কর্মক্ষেত্র-ভিত্তিক এক্সপোজারের জন্য অতিরিক্ত তথ্যের জন্য দেখুন [NSW Government - Guidance for businesses with a worker who tests positive for COVID-19](#) (এনএসডব্লিউ সরকার - COVID-19 এ পজেটিভ এমন একজন কর্মীর সাথে ব্যবসায়িক প্রতিষ্ঠানের জন্য নির্দেশিকা)।

আমরা সবাই কীভাবে COVID-19 এর বিস্তারকে ধীর করতে সাহায্য করতে পারি?

COVID-19-এর বিস্তারকে ধীর করতে সাহায্য করার জন্য আমরা সকলেই কিছু সহজ পদক্ষেপ নিতে পারি।

- অসুস্থ হলে কোথাও যাবেন না। অবিলম্বে পরীক্ষা করুন এবং নেগেটিভ ফলাফল না পাওয়া পর্যন্ত আপনি আইসোলেট করুন।
- মাঝারি বা উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ পর্যায়ের সংস্পর্শ হতে পারে – এমন শ্রেণীতে আপনি যদি থাকেন তবে উচ্চ-ঝুঁকিপূর্ণ স্থানগুলো (যেমন স্বাস্থ্যসেবা, বৃদ্ধাশ্রম, প্রতিবন্ধীসেবা, সংশোধনমূলক স্থানগুলো) পরিদর্শন করবেন না; কম ঝুঁকিপূর্ণ পর্যায়ের সংস্পর্শ হতে পারে – এমন শ্রেণীতে আপনি যদি থাকেন এবং আপনাকে এই স্থানগুলোর মধ্যে একটিতে যেতে হবে, তবে আমরা আপনাকে সেখানে যাবার আগে থেকেই একটি র‍্যাপিড এন্টিজেন পরীক্ষা করতে এবং পরিদর্শনের সময় একটি মাস্ক পরতে উৎসাহিত করছি।
- সম্ভব হলে অন্যান্য মানুষের কাছ থেকে ১.৫ মিটার দূরে থাকুন এবং ভিড় এড়িয়ে চলুন
- মাস্ক পরুন
- হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে নিয়মিত হাত পরিষ্কার করুন বা সাবান এবং পানি দিয়ে ২০ সেকেন্ড সময় নিয়ে হাত ধৌত করুন
- সীমিত সংখ্যায় বাইরে সামাজিক অনুষ্ঠানাদি করুন
- যেখানে আছে সেখানে QR কোড ব্যবহার করে স্থানগুলোতে চেক ইন করুন।

আমি যখন সেল্ফ-আইসোলেসনে থাকব তখন সহায়তার বিষয়ে আমি কোথায় পরামর্শ পেতে পারি?

সহায়তা সংস্পর্কে আরও তথ্যের জন্য, [Self-Isolation Guideline](#) (সেল্ফ-আইসোলেট নির্দেশিকা) দেখুন

আপনার ভাষায় সাহায্য

আপনার যদি অনুবাদ বা দোভাষী পরিষেবাগুলোর প্রয়োজন হয় তবে 1800 020 080 নম্বরে জাতীয় করোনাভাইরাস হটলাইনে ফোন করুন (এবং নম্বর ৮ নির্বাচন করুন)। এই পরিষেবাটি বিনামূল্যে পাবেন এবং গোপনীয় রাখা হবে।