

COVID-19

সেল্ফ-আইসোলেশন পরিবর্তন



আপনি যদি COVID-19 পরীক্ষায় পজেটিভ হন তবে আপনাকে সেল্ফ-আইসোলেট করার প্রয়োজন নেই, তবে আপনার তীব্র লক্ষণগুলো (যেমন নাক দিয়ে পানি পড়া, গলা ব্যথা, কাশি এবং জ্বর) না যাওয়া পর্যন্ত আপনাকে বাড়িতে থাকার পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে।

আপনি যদি বাড়ি থেকে বের হতে চান আপনি অবশ্যই:

- আভ্যন্তরীণ স্থানে এবং গনপরিবহনে মাস্ক ব্যবহার করবেন
- বড় সমাবেশ এবং জনাকীর্ণ আভ্যন্তরীণ স্থানগুলো এড়িয়ে চলবেন
- গুরুতর অসুস্থতার উচ্চ ঝুঁকিতে থাকা ব্যক্তিদের সাথে দেখা করবেন না, হাসপাতালে কারো কাছে যাবেন না, বা কমপক্ষে ৭ দিনের জন্য বয়স্ক বা প্রতিবন্ধী যত্নের স্থানে যাবেন না
- আপনার কর্মক্ষেত্রে কখন ফিরতে হবে সে সম্পর্কে আপনার নিয়োগকর্তার সাথে কথা বলুন।

আপনার যদি সর্দি বা ফ্লুর লক্ষণ থাকে তবে অনুগ্রহ করে বাড়িতে থাকুন এবং [পরীক্ষা করুন](#)। আপনি যদি COVID-19 [অ্যান্টিভাইরাল ওষুধের](#) জন্য যোগ্য হন তবে আপনার লক্ষণগুলো দেখার সাথে সাথেই পরীক্ষা করা গুরুত্বপূর্ণ। এমনকি যদি আপনি COVID-19 পরীক্ষার ফল নেগেটিভ পেলেও অসুস্থ অবস্থায় বাড়িতে থাকুন, যাতে আপনি আপনার প্রিয়জন এবং সম্প্রদায়কে সংক্রামিত না করেন।

যদিও একটি পজেটিভ র‍্যাপিড অ্যান্টিজেন টেস্ট নিবন্ধন করা আর বাধ্যতামূলক নয়, তবে NSW Health মানুষকে Service NSW -র সাথে তাদের ফলাফলগুলো নিবন্ধন করতে বলে, কারণ নিবন্ধন আপনাকে স্বাস্থ্য এবং অন্যান্য সাহায্য পেতে সহায়তা করতে পারে।

আপনার যদি কোন স্বাস্থ্য নিয়ে উদ্বেগ থাকে এবং ভাষা সহায়তার প্রয়োজন হয়, তাহলে 131450 নম্বরে অনুবাদ এবং দোভাষী পরিষেবা (TIS)-কে কল করুন এবং 1800 022 222 নম্বরে Healthdirect -এর জন্য বলুন।