ঘনিষ্ঠ সাহচর্যে থাকা (অথবা ক্লোজ কন্টাক্ট) ব্যক্তির জন্য সেল্ফ-আইসোলেশন বিষয়ক তথ্যপাতা

ঘনিষ্ঠ সাহচর্যে থাকা (বা ক্লোজ কন্টাক্ট)ব্যক্তি হচ্ছেন এমন একজন যিনি COVID-19 রোগে আক্রান্ত ব্যক্তির সংক্রামিত থাকা অবস্থায় তার কাছাকাছি ছিলেন এবং এর ফলে তার COVID-19 রোগে আক্রান্ত হওয়ার যথেষ্ট সম্ভাবনা থাকবে।

COVID-19 এ আক্রান্ত ব্যক্তির ঘনিষ্ঠ সাহচর্যে এসেছেন বিধায় আপনাকে যদি একজন ক্লোজ কন্টাক্ট ব্যক্তি হিসাবে চিহ্নিত করা হয়, তাহলে আপনাকে আপনার বাড়িতে বা অন্য কোন উপযুক্ত বাসস্থানে গিয়ে আলাদা থাকতে হবে। উপসর্গ না থাকলেও আপনাকে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব COVID-19 এর জন্য পরীক্ষা করাতে হবে।

ক্লোজ কন্টাক্ট ব্যক্তির পরীক্ষার ফলাফল নেগেটিভ (অর্থাৎ ভাইরাস নেই) না পাওয়া পর্যন্ত একই পরিবারে বসবাসকারী অন্যান্য ব্যক্তিদেরও সেল্ফ-আইসোলেশনে থাকতে হবে।

ক্লোজ কন্টাক্ট ব্যক্তির জন্য সেল্ফ-আইসোলেশন জনস্বাস্থ্য আদেশের অধীনে প্রয়োগযোগ্য।

এই তথ্যপাতায় এনএসডাব্লিউ স্বাস্থ্য বিভাগের সেল্ফ-আইসোলেশন গাইডলাইনের উপর অতিরিক্ত তথ্য রয়েছে।

আমাকে কি সেল্ফ-আইসোলেশনে থাকতে হবে এবং কতদিনের জন্য?

সকল ক্লোজ কন্টাক্ট ব্যক্তিদেরকে সেল্ফ-আইসোলেশনে যেতে হবে, এমনকি আপনি সুস্থবোধ করলেও।

সংক্রামক ব্যক্তির সাথে শেষ বার মেলামেশার পর আপনাকে অবশ্যই ১৪ দিনের জন্য আলাদা হতে হবে।

আপনাকে কত সময় ধরে আলাদা থাকতে হবে তা একজন অনুমোদিত কন্ট্যাক্ট ট্রেসার দ্বারা লিখিতভাবে আপনাকে জানানো হবে (এটি একটি টেক্সট বার্তার মাধ্যমে হতে পারে)। এছাড়াও আপনি একজন অনুমোদিত কন্ট্যাক্ট ট্রেসার থেকে ভিডিও কল পেতে পারেন।

আপনি যে জায়গায় সেল্ফ-আইসোলেশনে থাকবেন তা কন্ট্যাক্ট ট্রেসারকে অবশ্যই জানাবেন এবং যোগাযোগের জন্য ফোন নম্বর প্রদান করবেন।

অনুমোদিত কন্ট্যাক্ট ট্রেসার হলেন এনএসডাব্লিউ স্বাস্থ্য বিভাগের একজন কর্মী যিনি COVID-19 এর তদন্ত করেন এবং COVID-19 এ আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে মেলামেশাকারী ব্যক্তিদের চিহ্নিত করেন এবং তাদের খোঁজ-খবর নেন।

আমাকে কি COVID-19এর জন্য পরীক্ষা করাতে হবে?

সকল ক্লোজ কন্টাক্ট ব্যক্তিদেরকে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব অবশ্যই পরীক্ষা করাতে হবে, এমনকি কোন লক্ষণ না থাকলেও।

পরীক্ষা করাতে হলে:

- আপনার নিকটবর্তী COVID-19 ক্লিনিক অথবা ড্রাইভ থ্রু ক্লিনিকে যান।
- আপনার স্থানীয় ডাক্তারকে ফোন করে অ্যাপয়েন্টমেন্ট করুন।
- আপনি যদি উপরের যেকোনো একটিও করতে না পারেন তাহলে দয়া করে আপনার স্থানীয় জনস্বাস্থ্য ইউনিটে **1300 066 055** নম্বরে ফোন করুন।

আপনি অবশ্যই গণ পরিবহন বা রাইড-শেয়ারে ভ্রমণ করবেন না। ফেস মাস্ক পরুন এবং অবিলম্বে কর্মীদের বলুন যে আপনি COVID-19 এ আক্রান্ত ব্যক্তির ঘনিষ্ঠ সাহচর্যে এসেছেন।

আপনার পরীক্ষার ফলাফল যদি নেগেটিভ আসে, তারপরেও বিচ্ছিন্নতার সময় শেষ না হওয়া পর্যন্ত আপনাকে বিচ্ছিন্ন থাকতে হবে। এর কারণ হল আপনার শরীরে উপসর্গ দেখা দিতে ১৪ দিন পর্যন্ত সময় লাগতে পারে (আপনার শরীরে শারীরিক লক্ষণগুলি দেখায় যে আপনার COVID-19 থাকতে পারে) অথবা কোন লক্ষন ছাড়াই পজিটিভ ফলাফল আসতে পারে।

আপনার যদি সেল্ফ-আইসোলেশন সময়ের যে কোন পর্যায়ে উপসর্গ দেখা দেয়, তাহলে আপনাকে আবার পরীক্ষা করতে হবে।

কোন লক্ষণ বা পূর্ব পরীক্ষা যাই হোক না কেন আপনাকে আপনার আইসোলেশন সময়ের ১২ তম দিনে আরেকটি পরীক্ষা করতে হবে।

আমি কিভাবে সেল্ফ-আইসোলেট করবো?

- যেখানে আপনি সেল্ফ-আইসোলেট করবেন সেখানে সরাসরি চলে যান (যেমন বাড়ি, হোটেল বা অন্যান্য বাসস্থান)
- জরুরী চিকিৎসা সেবা বা জরুরী পরিস্থিতি না হলে কোথাও যাবেন না (যেমন আঘাত এড়ানো বা গৃহ সহিংসতা থেকে ক্ষতির ঝুঁকি এড়ানোর প্রয়োজন ছাড়া) । আপনি যদি এই সব কারণে বাড়ি ছেড়ে চলে যান তাহলে আপনাকে অবশ্যই ফেস মাস্ক পরতে হবে, অন্য কারো থেকে ১.৫ মিটার দূরে থাকতে হবে, এবং জরুরী অবস্থার ক্ষেত্রে আপনার বাড়ি, বাসস্থান বা বিকল্প বাসস্থানে সরাসরি ভ্রমণ করতে হবে।

- কাজ, স্কুল, চাইল্ডকেয়ার বা পাবলিক এলাকায় যাবেন না এবং গণ পরিবহন বা রাইড শেয়ার ব্যবহার করবেন না
- দর্শনার্থী আসতে দিবেন না
- আপনার ব্যক্তিগত বাগান, বারান্দা বা উঠানে যেতে পারেন যদি আপনার এগুলো থাকে
- পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকার অভ্যাস করুন:
  - কাশি এবং হাঁচি ঢেকে রাখুন
  - অন্তত ২০ সেকেন্ড ধরে সাবান এবং পানি দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলুন। আপনি একটি অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজারও ব্যবহার করতে পারেন। আপনার হাত ধুয়ে নিন:
    - ক. এমন কোন এলাকায় প্রবেশের আগে যেখানে অন্য লোক রয়েছে
    - খ. অন্যদের দ্বারা ব্যবহৃত জিনিস স্পর্শ করার আগে
    - গ. বাথরুম ব্যবহারের পর
    - ঘ. কাশি বা হাঁচির পর
    - ঙ. গ্লাভস এবং মাস্ক পরার আগে এবং খোলার পর ।
  - যে সমস্ত জিনিষগুলো আপনি বেশি স্পর্শ করেন সেগুলো দিনে অন্তত একবার ডিসপোজেবল গ্লাভস পরে পরিষ্কার করুন (যেমন কাউন্টার, টেবিল টপ, দরজার হাতল, বাথরুমের কল, টয়লেট, ফোন, কীবোর্ড, ট্যাবলেট, এবং বিছানার পাশের টেবিল)। পরিষ্কার করার পর একটি ঘরে ব্যবহার হয় এমন জীবাণুনাশক অথবা পাতলাভাবে মিশ্রিত ব্লিচ প্রয়োগ করুন।
- আপনার পরিবার-পরিজন, বন্ধুদেরকে আপনার জন্য মুদি দোকানের জিনিস এবং ওষুধ নিয়ে আসতে বলুন অথবা অনলাইনে বা টেলিফোনের মাধ্যমে অর্ডার করুন। আপনার যদি তারপরেও খাদ্য এবং প্রয়োজনীয় সরবরাহ পেতে সাহায্যের প্রয়োজন হয়, তাহলে আপনার স্থানীয় গন স্বাস্থ্য ইউনিটে 1300 066 055 নম্বরে ফোন করতে পারেন।

আমাকে যদি জানানো হয় যে আমি একজন ক্লোজ কন্টাক্ট ব্যক্তি, আর আমি যদি বাড়ি থেকে দূরে থাকি তাহলে কি হবে?

যদি আপনাকে কোন অনুমোদিত কন্ট্যাক্ট ট্রেসার দ্বারা একজন ক্লোজ কন্টাক্ট ব্যক্তি হিসেবে চিহ্নিত করা হয় আর আপনি যদি বাড়ি থেকে দূরে থাকেন, তাহলে পরীক্ষার জন্য আপনি যেখানে আছেন তার কাছাকাছি একটি COVID-19 ক্লিনিক বা জিপির কাছে যান এবং তারপর সংক্রামক ব্যক্তির সাথে শেষবার যোগাযোগ করার পর থেকে ১৪ দিনের জন্য নিজেকে আলাদা করুন। আপনি যে বাসস্থানে রয়েছেন সেখানে যদি আপনি আইসলেশনের সময়কাল পূরন করতে না পারেন, তাহলে বিকল্প বাসস্থান খুঁজতে সাহায্যের জন্য আপনার গন স্বাস্থ্য ইউনিটের সাথে যোগাযোগ করুন।

বিচ্ছিন্নতার মেয়াদ শেষ না হওয়া পর্যন্ত আপনাকে বাড়িতে ভ্রমণের অনুমতি দেওয়া হবে না।

আমি যদি অন্য লোকের সাথে থাকি তবে কী হবে?

প্রাথমিকভাবে যারা আপনার সাথে একটি বাড়ি শেয়ার করছে তাদেরকেও আপনার প্রথম পরীক্ষার ফলাফল নেগেটিভ না পাওয়া পর্যন্ত সেল্ফ-আইসোলেট থাকতে হবে। যারা উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ ক্ষেত্রগুলোতে কাজ করেন তাদের অবশ্যই যোগাযোগ থেকে বিচ্ছিন্ন করতে হবে এবং কার্যকর বিচ্ছিন্নতা অর্জন না হওয়া পর্যন্ত উচ্চ ঝুঁকির এলাকাগুলোতে উপস্থিত হওয়া উচিত না (যেমন বয়স্ক পরিচর্যা কেন্দ্র, সামরিক স্থাপনা, আবাসিক প্রতিবন্ধী কেন্দ্র বা দিনের প্রোগ্রাম, বোর্ডিং স্কুল, বোর্ডিং হাউস, গৃহহীন আশ্রয় কেন্দ্র, সংশোধনাগার, আবাসন সহ দূরবর্তী শিল্পাঞ্চল, অভিবাসী শ্রমিকদের বাসস্থান, প্রত্যন্ত অঞ্চলের সম্প্রদায়, কসাইখানা)। যে সকল পরিবারের মানুষ উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ ক্ষেত্রগুলোতে কাজ করে তাদের জন্য উপদেশ দেখুন।

আপনি যদি অন্যদের সাথে থাকেন তাহলে সর্বদা আপনাকে মনে রাখতে হবে যে:

- আলাদা থাকবেন
- অন্য রুমে থাকবেন এবং ঘুমাবেন
- একটি পৃথক বাথরুম ব্যবহার করবেন, যদি থাকে (অন্যথায় প্রতিবার ব্যবহারের পর পরিষ্কার করবেন)
- আপনি যখন অন্য ব্যক্তির সাথে একই রুমে থাকবেন তখন মাস্ক পরবেন (এমনকি তারাও যদি আইসোলেশনে থাকে)
- বাসন, কাপ, তোয়ালে, বিছানা বা অন্যান্য জিনিস সহ গৃহস্থালী জিনিসগুলো শেয়ার করবেন না। এই জিনিসগুলো ব্যবহার করার পর, আপনি সেগুলি সাবান এবং পানি দিয়ে ভালভাবে ধোবেন অথবা একটি ডিশওয়াশার/ওয়াশিং মেশিন ব্যবহার করবেন
- শেয়ার এলাকা এড়িয়ে চলুন এবং এই এলাকা দিয়ে যাওয়ার সময় একটি মাস্ক পরুন
- যারা গুরুতর রোগের ঝুঁকিতে আছেন তাদের সাথে রুমে থাকবেন না, যেমন বয়স্ক মানুষ, প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল এমন মানুষ, এবং যাদের হৃদযন্ত্র, ফুসফুস বা কিডনির অসুখ, এবং ডায়াবেটিস আছে।

আপনি যদি কার্যকরভাবে পরিবারের সদস্যদের থেকে সেল্ফ-আইসোলেট করতে না পারেন তাহলে বিকল্প বাসস্থান সম্পর্কে **1300 066 055** নম্বরে ফোন করে আপনার গন স্বাস্থ্য ইউনিটের সাথে কথা বলুন।

যদি আমার সন্তানের লক্ষন থাকে অথবা আলাদা করার প্রয়োজন হয় তবে কি করতে হবে?

যদি আপনার সন্তানের উপসর্গ থাকে অথবা আলাদা করার প্রয়োজন হয়, তাহলে পিতামাতা এবং যত্নকারীদের জন্য উপদেশ দেখুন।

সেল্ফ-আইসোলেশনে থাকাকালীন যদি আমার COVID-19 লক্ষণগুলো দেখা দেয় অথবা আমি অসুস্থ বোধ করি তাহলে কি হবে?

সেল্ফ-আইসোলেশনে থাকাকালীন সময় যদি আপনার কোন উপসর্গ দেখা দেয়, তাহলে অবিলম্বে পরীক্ষা করুন। আপনি অবশ্যই গণ পরিবহন বা রাইড-শেয়ার দ্বারা ভ্রমণ করবেন না। একটি ফেস মাস্ক পরুন এবং অবিলম্বে কর্মীদের বলুন যে আপনি COVID-19 আছে এমন একজন ব্যক্তির ঘনিষ্ঠ সাহচর্যে এসেছেন।

যে লক্ষণগুলো আপনার গুরুত্বসহকারে দেখা উচিত সেগুলো হল:

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

আপনি যদি গুরুতর অসুস্থ হয়ে পড়েন এবং এটা মেডিকেল ইমার্জেন্সি হয় তাহলে আপনাকে ত্রিপল জিরো (**000**) তে ফোন করতে হবে। অ্যাম্বুলেন্স কর্মীদের বলুন যে আপনি COVID-19 আছে এমন একজন ব্যক্তির ঘনিষ্ঠ সাহচর্যে এসেছেন।

আমি কিভাবে সেল্ফ-আইসোলেশনের সাথে মানিয়ে নিতে পারি?

- উদ্বেগ কমাতে COVID-19 সম্পর্কে পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সাথে কথা বলুন। আপনি COVID-19 সম্পর্কে প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্ন - এই জায়গাতে গিয়ে সঠিক এবং হালনাগাদ তথ্য পেতে পারেন।
- বয়স অনুযায়ী উপযুক্ত ভাষা ব্যবহার করে অল্পবয়সী ছেলেমেয়েদের আশ্বস্ত করুন।
- যতটা সম্ভব স্বাভাবিক দৈনন্দিন রুটিন বজায় রাখুন।
- ফোন, ইমেইল বা সোশ্যাল মিডিয়ার মাধ্যমে পরিবারের সদস্য এবং বন্ধুদের সাথে যোগাযোগ রাখুন।
- বাড়িতে নিয়মিত ব্যায়াম করুন। যেমন ধরুন- DVDs দেখে ব্যায়াম , নাচ, মেঝেতে থেকে বিভিন্ন ব্যায়াম, যোগব্যায়াম, উঠানে হাঁটা বা বাড়ির ব্যায়াম সরঞ্জাম ব্যবহার করা, যেমন একই জায়গাতে স্থির থাকে এমন সাইকেল ব্যবহার করতে পারেন, যদি আপনার থাকে। ব্যায়াম মানসিক চাপ এবং বিষণ্ণতার জন্য একটি প্রমাণিত চিকিৎসা।
- সম্ভব হলে আপনার নিয়োগকর্তার সাথে আলাপ করে বাড়ি থেকে কাজ করার ব্যবস্থা করুন।
- আপনি কিভাবে অতীতে কঠিন পরিস্থিতির মোকাবেলা করেছেন তা চিন্তা করুন এবং নিজেকে আশ্বস্ত করুন যে আপনি এই পরিস্থিতিও মোকাবেলা করতে পারবেন। মনে রাখবেন যে সেল্ফ-আইসোলেশন বেশিদিন থাকবে না।

আমি কখন সেল্ফ-আইসোলেশন হতে বের হতে পারি?

আপনি ১৪ দিনের আইসোলেশনের মেয়াদ শেষ করার পর, ১২ দিনের মাথায় আপনার পরীক্ষার ফলাফল নেগেটিভ পাওয়ার পর, উপসর্গ মুক্ত এবং একজন অনুমোদিত কন্ট্যাক্ট ট্রেসার আপনার সাথে যোগাযোগ করার পর আপনি সেল্ফ-আইসোলেশন হতে বের হতে পারবেন।

আপনার যদি পূর্ব-বিদ্যমান অসুস্থতার সাথে দীর্ঘস্থায়ী শ্বাসকষ্টজনিত রোগের লক্ষণ বা উপসর্গ থাকে, যেমন দীর্ঘস্থায়ী কাশি, তাহলে COVID-19 এর লক্ষণ এবং উপসর্গের সমাধান হয়েছে কিনা তা নির্ধারণ করার জন্য আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

আপনি আইসোলেশন হতে বের হতে পারবেন কিনা সে ব্যাপারে যদি নিশ্চিত না হন, তাহলে আপনার স্থানীয় গন স্বাস্থ্য ইউনিটে **1300 066 055** নম্বরে ফোন করুন।

যদি আমি সেল্ফ-আইসোলেশনের নিয়ম মেনে না চলি তাহলে কি হবে?

এই গাইডলাইনগুলো না মানার ফলে পরিবার-পরিজন, বন্ধুবান্ধব এবং সমাজকে ঝুঁকির মধ্যে ফেলে দেয়া হবে। এই নিয়মগুলো না মানা একটি ফৌজদারি অপরাধ এবং কঠোর শাস্তির বিধান রয়েছে। ব্যক্তির জন্য সর্বোচ্চ জরিমানা $১১,০০০ ডলার, ৬ মাসের কারাদণ্ড, অথবা উভয়ই হতে পারে এবং প্রতিদিন অপরাধ অব্যাহত থাকার জন্য আরো $৫,৫০০ ডলার জরিমানা করা হবে।

আমি সেল্ফ-আইসোলেশন হতে বের হবার পর কি হবে?

আপনি দৈনন্দিন কর্মকাণ্ডে ফিরে যেতে পারেন যেমন গণ পরিবহন ধরা, কাজে যাওয়া এবং বন্ধু এবং পরিবারের সাথে দেখা করা।

সকল সংক্রামক রোগের বিস্তার কমাতে আপনার ভাল পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা এবং শারীরিক দূরত্ব অনুশীলন চালিয়ে যাওয়া উচিত:

- আপনি যাদের সাথে থাকেন না তাদের থেকে দেড় মিটার দূরে থাকুন
- নিয়মিত সাবান এবং পানি দিয়ে 20 সেকেন্ড সময় ধরে হাত ধুয়ে নিন, অথবা অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন

- মুখ স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন, বিশেষ করে আপনার চোখ এবং মুখ
- কাশি বা হাঁচির সময় আপনার মুখ এবং নাক টিস্যু দিয়ে বা আপনার কনুই দিয়ে ঢেকে রাখুন।

আপনার আইসোলেশন সময় শেষ হবার পর আবার যদি কোন সময়ে লক্ষন দেখা দেয়, তাহলে অবিলম্বে পরীক্ষা করুন।

আরও তথ্য এবং সহায়তা

আপনি যদি COVID-19 এর ফলে সমস্যায় পরে থাকেন এবং আর্থিক অসুবিধার সম্মুখীন হন, তাহলে কি আর্থিক সহায়তা পাওয়া যায় সে সম্পর্কে তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে এনএসডাব্লিউ সরকারের ওয়েবসাইট দেখুন।

বাড়িতে আইসোলেশনে থাকার সময় আরো তথ্য এবং সমর্থনের জন্য:

- **Lifeline Australia: 13 11 14**
  পরিস্থিতি মোকাবেলা করতে বা নিরাপদে থাকতে যাদের অসুবিধা হচ্ছে তাদের জন্য একটি ২৪/৭ সংকট সহায়তা সেবা রয়েছে যা তাদের যে কোন সময় স্বল্পমেয়াদী সহায়তা প্রদান করে থাকে।
- **Beyond Blue Coronavirus Mental Wellbeing Support Service: 1800 512 348**
- **Kids Helpline: 1800 551 800**
  ৫ থেকে ২৫ বছর বয়সী তরুণ-তরুণীদের জন্য বিনামূল্যে, ব্যক্তিগত এবং গোপনীয় ২৪/৭ ফোন এবং অনলাইন কাউন্সেলিং সেবা।
- **NSW Mental Health Line: 1800 011 511**
  এনএসডাব্লিউতে মানসিক স্বাস্থ্য সংকট টেলিফোন সেবা।
- **National Coronavirus Health Information line: 1800 020 080**
- **দেখুন NSW Health - COVID-19 (Coronavirus)**

© NSW Ministry of Health. January 2021.