

## কোভিড-19 -এ আক্রান্ত ব্যক্তির ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে এসেছেন, তাদের জন্য নির্দেশিকা

আপনার যদি কোভিড-19 পজিটিভ রেজাল্ট হয়, সেক্ষেত্রে অন্যান্য ব্যক্তিদের স্বাস্থ্যের কথা চিন্তা করে আপনার নিজের দিক থেকে সতর্কতামূলক ব্যবস্থা নেওয়া অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ এবং এইভাবে এই রোগ ছড়ানো বন্ধ করা যায়। ডিএইচইসি-র পক্ষ থেকে সুপারিশ করা হচ্ছে যে আপনি নিজেকে অন্যদের থেকে বিচ্ছিন্ন করে নিন এবং নিম্নলিখিত কাজগুলি করুন:

### 1. অন্যদের সাথে সরাসরি সংস্পর্শে আসবেন না।

- বাড়িতে থাকুন, কারও সাথে দেখা সাক্ষাৎ করবেন না।
  - এই সময়ে কর্মক্ষেত্রে অথবা শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে যাবেন না।
  - ফিরে আসার আগে আপনার নিয়োগকর্তা বা স্কুলের সাথে যোগাযোগ করুন।
  - কর্মক্ষেত্রে বা স্কুলে ফেরার জন্য DHEC নথি প্রক্রিয়াকরণ করে না। ব্যবসা ও স্কুলের জন্য COVID-19 নির্দেশিকা এখানে [sdcdec.gov/covid19](https://sdcdec.gov/covid19) পাওয়া যাবে।
- গণ পরিবহন, ট্যাক্সি অথবা রাইড-শেয়ার পরিষেবা ব্যবহার করবেন না।
- বহু মানুষের সমাগম হয় (যেমন শপিং মল ও সিনেমা হল), এমন জায়গায় যাবেন না অথবা অনেকের সাথে কোনও কাজে অংশগ্রহণ করবেন না।
- বাড়ির অন্যান্য সদস্যদের সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন। বাড়ির লোকেরা যেন অন্য ঘরে থাকেন অথবা আপনার থেকে যতখানি সম্ভব দূরে থাকেন। সম্ভব হলে তারা যেন অন্য বেডরুম ও বাথরুম ব্যবহার করেন।
- অন্যদের থেকে নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখুন (আন্দাজ ৬ ফুট), বাইরের কারও সাথে দেখা করবেন না।
- পোষা প্রাণী এবং অন্যান্য প্রাণীদের সংস্পর্শে আসবেন না। যদি অসুস্থ থাকাকালীন আপনাকে পোষা প্রাণীর দেখভাল করতে হয় অথবা আপনার আশেপাশে কোনও প্রাণী থাকে, তাহলে প্রাণীদের স্পর্শ করার আগে এবং পরে হাত ধুয়ে ফেলুন ও মাস্ক বা কাপড় দিয়ে মুখ ঢেকে রাখুন।
- ঘন ঘন সাবান জলে অন্তত 20 সেকেন্ড ধরে হাত ধুতে থাকুন অথবা 60 থেকে 95% অ্যালকোহল আছে, এমন অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।
- অন্যদের কাছে যখন থাকবেন তখন মাস্ক পরুন এবং অন্যরা যখন আপনার কাছে থাকবে, তাদের মাস্ক পরতে হবে।
- আপনার ব্যবহৃত থালা-বাটি, বিছানা, তোয়ালে এবং অন্যান্য ব্যক্তিগত ও ঘরোয়া জিনিস যেন অন্যরা ব্যবহার না করেন। এই জিনিসগুলি ব্যবহারের পরে ভাল করে ধুয়ে নিন।
- যেসকল সারফেসগুলিতে সবথেকে বেশী ছোঁয়া লাগে (যেমন দরজার হাতল, বাথরুমের কল, ফোন ইত্যাদি) সেগুলি বাড়িতে ব্যবহার করা স্প্রে বা ওয়াইপ্স দিয়ে বারবার পরিষ্কার করুন।
- আপনার উপসর্গ দেখা দেওয়ার 2 দিন আগে (বা আপনার পরীক্ষার 2 দিন আগে, যদি আপনার কোনো উপসর্গ না থাকে) সংক্রামক সময়সীমায় কোনো ব্যক্তির সাথে (6 ফুটের মধ্যে 15 মিনিট বা তার বেশি সময়ের জন্য) ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শ তৈরি হলে তারাও ভাইরাসের দ্বারা সংক্রমিত হয়েছে। আপনার ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিদের অবিলম্বে অবহিত করুন যে তারা সম্ভবত সংস্পর্শে এসেছিল যাতে তারা জানতে পারে কি করতে হবে এবং তাদের DHEC ওয়েবসাইট দেখতে বলুন: [sdcdec.gov/covid19](https://sdcdec.gov/covid19)।
- যতদিন না রোগের উপসর্গ সেরে উঠছে, এবং অসুস্থ হওয়ার পরে অন্তত 5 দিন না কেটে যাচ্ছে, এবং জ্বর কমানোর ওষুধ ছাড়াই 0 ঘণ্টার মধ্যে জ্বর-হীন অবস্থা না থাকছে, DHEC ততদিন পর্যন্ত এই কাজগুলি করে যাওয়ার পরামর্শ দিচ্ছে। আপনার COVID-19 টেস্টের রিপোর্ট যদি পজিটিভ হয়ে থাকে কিন্তু আপনার কোনও উপসর্গ না থাকে, তাহলেও টেস্টের স্যাম্পেল দেওয়ার দিন থেকে শুরু করে 5 দিন পর্যন্ত এগুলি করে যেতে হবে, DHEC এই পরামর্শ দিচ্ছে। যদি 5ম দিনের পরে আপনার কোন উপসর্গ না থাকে তবে আপনি বিচ্ছিন্নতা শেষ করতে পারেন তবে আরও 5 দিন অন্যদের মধ্যে থাকাকালীন মাস্ক পরতে হবে। অন্যদের মধ্যে থাকাকালীন আপনি যদি মাস্ক পরতে না পারেন তবে আপনাকে পুরো 10 দিনের জন্য বিচ্ছিন্ন থাকতে হবে।
  - আপনি যদি বেশ অসুস্থ হয়ে থাকেন অথবা আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা যদি বেশ কম হয়, তাহলে অসুস্থতা শুরু হওয়ার দিন থেকে শুরু করে **20 দিন** না পেরোনো পর্যন্ত, এবং জ্বর কমানোর ওষুধ ছাড়া 24 ঘণ্টা জ্বর-হীন অবস্থা না থাকা পর্যন্ত, এবং সমস্ত উপসর্গ না কমে যাওয়া পর্যন্ত আপনাকে আইসোলেশনে থাকতে হতে পারে। এই অতিরিক্ত সময় আইসোলেশনে থাকার বিষয়ে স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।
- সম্ভাব্য চিকিৎসার বিকল্পগুলি সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

### 2. এই সময়ে ডাক্তারি সাহায্যের প্রয়োজন হলে:

- স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারীর দপ্তরে যাওয়ার আগে তাদের ফোন করে জানান।
- কোনও অবস্থায় আপদকালীন চিকিৎসার প্রয়োজন হলে 911-এ কল করুন। আপনি যে COVID-19 সংক্রমণের কারণে হোম আইসোলেশনে আছেন, তা 911 অপারেটর এবং আপদকালীন কর্মীদের জানান।

### 3. আপনি সুস্থ হয়ে ওঠার পরে আপনার টিকাকরণ সম্পূর্ণ করুন।

- আপনার টিকাকরণ যদি সম্পূর্ণ না হয়ে থাকে, সেক্ষেত্রে কোভিড-19 সংক্রান্ত টিকাকরণ শুরু করা বা সম্পূর্ণ করার জন্য অ্যাপয়েন্টমেন্ট করুন। কোভিড-19 ভ্যাকসিন সংক্রান্ত প্রশ্নাবলি এবং তথ্যাবলির বিষয়ে সহযোগিতা পাওয়ার জন্য [sdcdec.gov/vaxlocator](https://sdcdec.gov/vaxlocator) ভিজিট করুন বা 1-866-365-8110 এই নম্বরে ফোন করুন।