COVID-19

যারা COVID-19-এ আক্রান্ত ব্যক্তির ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে এসেছেন, তাদের জন্য নির্দেশিকা

আপনি যদি এমন কারও সংস্পর্শে এসে থাকেন যার 2019 নভেল করোনাভাইরাস (COVID-19) সংক্রমণ হয়েছে, তাহলে আপনার COVID-19 সংক্রমণের ঝুঁকি থাকতে পারে।

নিজের ও অন্যদের সুরক্ষার জন্য নিচের নির্দেশিকা মেনে DHEC আপনাকে কোয়ারেন্টিনের পরামর্শ দিচ্ছে।

আপনার কতদিন কোয়ার‍্যান্টাইনে থাকা উচিত

1. কোভিড-19 আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে আসার ঠিক পরের সময় থেকে 14 দিন আপনার কোয়ার‍্যান্টাইনে থাকা উচিত। এই রোগ যাতে আর না ছড়িয়ে পড়ে তাই এটিই সর্বোত্তম পন্থা। কোয়ার‍্যান্টাইন পর্ব ছোটো করে নেওয়ার বিকল্প আছে যেখানে আপনাকে একটানা 14 দিন বিভিন্ন লক্ষণগুলি পর্যবেক্ষণ করতে হবে এবং আপনি যখন অন্যদের মাঝে যাবেন তখন মাস্ক পড়ে যাবেন। আপনার স্কুল বা কাজের জায়গার দায়িত্বপ্রাপ্তদের সাথে আলোচনা করুন এবং কোয়ার‍্যান্টাইন কতদিন হবে সেই সংক্রান্ত তাদের নির্দেশিকা অনুসরণ করুন।
   - আপনার যদি কোনো উপসর্গ না থাকে, তাহলে COVID-19 সংক্রামিত ব্যক্তির সাথে শেষবার সংস্পর্শ তৈরি হওয়ার পর দশম দিনে আপনার কোয়ারেন্টিন সমাপ্ত করতে পারেন।
   - কিংবা COVID-19 সংক্রামিত ব্যক্তির সাথে শেষবার সংস্পর্শ তৈরি হওয়ার পর সপ্তম দিনে আপনার কোয়ারেন্টিন সময়সীমা সমাপ্ত করা যেতে পারে, যদি আপনার কোয়ারেন্টিন চলাকালীন অন্তত 5 দিন পরে সংগ্রহ করা ডায়গনস্টিক পরীক্ষায় COVID-19 নেগেটিভ থাকে এবং আপনার মধ্যে যদি কোনো উপসর্গ না দেখা যায়।
2. কোভিড-19 আছে এমন কারোর সাথে আপনি যদি থাকেন, আপনার কোয়ার‍্যান্টাইন পর্ব তখন থেকে শুরু হবে যখন থেকে অসুস্থ ব্যক্তি নিজেকে আপনার থেকে আলাদা করে নেবেন (আলাদা বাথরুম সহ আলাদা ঘরে থাকা) অথবা যখন অসুস্থ ব্যক্তি তাদের 10-দিনের অন্তরণ পর্ব সমাপ্ত করবেন।
3. যদি নিম্নলিখিত দৃশ্যপটগুলির একটি বা উভয়ই আপনার ক্ষেত্রে প্রযোজ্য হয় সেক্ষেত্রে আপনাকে কোয়ার‍্যান্টাইনে যাওয়ার প্রয়োজন নেই।
   - আপনার যদি বিগত 90 দিনের মধ্যে কোভিড-19 জনিত অসুস্থতা হয়ে থাকে এবং আপনি তার থেকে সুস্থ হয়ে ওঠেন,সেক্ষেত্রে আপনাকে কোয়ার‍্যান্টাইনে যাওয়ার প্রয়োজন নেই কারণ আপনার মধ্যে নতুন কোনো লক্ষণ দেখা দেবে না।
   - আপনি কোভিড-19 ভ্যাকসিনের সম্পূর্ণ পর্বটি সমাপ্ত করার পর থেকে যদি এই সময়কালটি 2 বা তার বেশী সপ্তাহ হয়ে থাকে, সেক্ষেত্রে আপনাকে আর কোয়ার‍্যান্টাইনে যাওয়ার প্রশ্ন নেই কারণ আপনার মধ্যে কোনো নতুন লক্ষণ দেখা দেবে না। আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে আসার 5 থেকে 7 দিন পরে আপনাকে পরীক্ষা করাতে হবে এমনকি আপনার মধ্যে যদি কোনো লক্ষণ নাও দেখা দেয় তবুও, এবং আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে আসার পর থেকে জনবহুল জায়গায় গেলে অথবা যতদিন না পর্যন্ত আপনার টেস্টের ফলাফল নেগেটিভ হচ্ছে ততদিন মাস্ক পড়ে থাকতে হবে।

আপনি কোয়ার‍্যান্টাইনে থাকার সময়কালে এই কর্মকান্ডগুলি সম্পন্ন করবেন

1. বাড়িতে থাকুন, অন্যদের সাথে দেখা সাক্ষাৎ করবেন না।
2. কর্মক্ষেত্রে বা শিক্ষালয়ে যাবেন না।
   - ফেরার আগে আপনার নিয়োগকর্তা বা স্কুলের সাথে আপনার পরিস্থিতি নিয়ে আলোচনা করুন।
   - কর্মক্ষেত্রে বা স্কুলে ফেরার জন্য DHEC নথি প্রক্রিয়াকরণ করে না। ব্যবসা ও স্কুলের জন্য COVID-19 নির্দেশনা scdhec.gov/covid19-তে পাওয়া যাবে।
3. গণ পরিবহন, ট্যাক্সি অথবা রাইড-শেয়ার পরিষেবা ব্যবহার করবেন না।
4. আপনি যদি অন্যদেরকে এড়াতে না পারেন সেক্ষেত্রে, একটি মাস্ক পড়ুন এবং অন্ততপক্ষে 6 ফুটের দূরত্ব বজায় রাখুন।
5. এমনকি আপনি যদি অসুস্থ নাও হয়ে পড়েন তবুও অতি শীঘ্র কোভিড-19 পরীক্ষা করিয়ে নিন। আপনার COVID-19 টেস্ট যদি নেগেটিভ হয়, তাহলেও উপরে উল্লিখিত কাজগুলি করার মাধ্যমে আপনাকে কোয়ারেন্টাইনের সময়কাল সম্পূর্ণ করতে হবে। কোয়ার‍্যান্টাইনে থাকার সময়কালে আপনার মধ্যে যদি কোনো লক্ষণ দেখা যায় তাহলেও আপনার পরীক্ষা করিয়ে নেওয়া উচিত।
6. রোগের উপসর্গ দেখা যাচ্ছে কি না খেয়াল রাখুন এবং স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলুন
   - জ্বর, কাশি, নিঃশ্বাস নিতে কষ্ট হওয়া বা কোভিড-19 রোগের অন্যান্য লক্ষণগুলির বিষয়ে নজর রাখুন। যদি আগেভাগে সপ্তম বা দশম দিনে আপনার কোয়ারেন্টিন শেষ করেন, তাহলে COVID-19 সংক্রামিত ব্যক্তির সাথে শেষবার সংস্পর্শ তৈরি হওয়ার পর 14 দিন না হওয়া পর্যন্ত নিজের উপসর্গের উপর নজর রাখুন।
   - হাঁচি-কাশির সময় টিস্যু পেপার অথবা পোষাকের হাতা দিয়ে নাক মুখ ঢেকে রাখুন (হাত দিয়ে নয়)।
   - ঘন ঘন, অন্তত 20 সেকেন্ড ধরে সাবান জলে হাত ধুয়ে নিন অথবা 60 থেকে 95% অ্যালকোহল আছে, এমন অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।

যেকোনো সময় জ্বর, কাশি, শ্বাস কষ্ট বা COVID-19 এর অন্য উপসর্গ সহ অসুস্থ হলে:

- অবিলম্বে নিজের আইসোলেশনের ব্যবস্থা করুন এবং অন্যদের সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন।
- COVID-19 এর জন্য পরীক্ষার সন্ধান করুন।
- প্রয়োজন হলে ডাক্তারি সহায়তা নিন।
  - একজন চিকিৎসকের কার্যালয় বা এমার্জেন্সী কক্ষে প্রবেশের অনেক আগেই কথা বলে নিন এবং সম্ভাব্য কোভিড-19 আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে আসার বিষয়ে এবং আপনার লক্ষণগুলির বিষয়ে জানিয়ে দিন।
  - ডাক্তারের চেম্বারে বা হাসপাতালে পৌঁছানোর পরে অন্যদের সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন।
  - সাউথ ক্যারোলাইনার একাধিক স্বাস্থ্য পরিষেবার তরফ থেকে জনগণের জন্য টেলিহেল্থ স্ক্রিনিং-এর সুবিধা দেওয়া হচ্ছে।
- আরও বিশদে জানতে www.scdhec.gov/telehealth-এ যান।

dhec
Healthy People. Healthy Communities.

আরও তথ্যের জন্য scdhec.gov/COVID19-এ যান অথবা সাধারণ প্রশ্ন থাকলে 1-855-472-3432 নম্বরে CARELINE-এ কল করুন।

CR-012801 10/21