নিউ ইয়র্ক সিটির কলেজ ও বিশ্ববিদ্যালয়গুলোতে COVID-19 কেসের মোকাবেলা: উচ্চ শিক্ষা প্রতিষ্ঠানগুলোর যা জানা উচিৎ

কলেজ ও বিশ্ববিদ্যালয়গুলো শিক্ষার্থী, শিক্ষক ও কর্মচারীদের মধ্যে COVID-19 এর বিস্তার প্রতিরোধ করতে সাহায্য করতে পারে। কলেজ ও বিশ্ববিদ্যালয়গুলোর জন্য রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্রের (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) সুপারিশগুলো পাওয়া যাবে এখানে উচ্চ শিক্ষা প্রতিষ্ঠানসমূহের (Institutions of Higher Education, IHE) জন্য নির্দেশনাসমূহ।

12 বছর এবং তার উর্ধ্ববয়সী সবাই COVID-19 টিকা পাওয়ার উপযুক্ত। COVID-19 এর বিরুদ্ধে টিকাগুলো আমাদের কাছে থাকা সেরা সুরক্ষা। কলেজ ও বিশ্ববিদ্যালয়গুলো শিক্ষার্থী, শিক্ষক ও কর্মচারীদের মধ্যে টিকাকরণ ও টিকা গ্রহণের পরিমাণ বৃদ্ধিতে উৎসাহ দিতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে পারে। COVID-19 টিকাগুলি সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য, nyc.gov/covidvaccine দেখুন। একটি টিকাকরণ কেন্দ্র খুঁজে পেতে vaccinefinder.nyc.gov এ যান বা 877-829-4692 নম্বরে ফোন করুন। সকল সিটি-পরিচালিত কেন্দ্রসহ অনেক কেন্দ্রেই এখন আর অ্যাপয়েন্টমেন্টের প্রয়োজন নেই।

COVID-19 সম্পর্কে তথ্য, নির্দেশনা ও সংস্থানসমূহের জন্য, nyc.gov/health/coronavirus দেখুন।

সকল প্রশাসক, কর্মচারী, শিক্ষার্থী ও ভ্রমণার্থীদের COVID-19 প্রতিরোধের প্রধান পদক্ষেপগুলো মেনে চলার কথা স্মরণ করিয়ে দিতে হবে।

- **আপনি অসুস্থ হলে বা সম্প্রতি COVID-19 এর সংস্পর্শে এলে বাড়িতে থাকুন:** শুধুমাত্র COVID-19 পরীক্ষা, জরুরী চিকিৎসা সেবা বা অন্যান্য জরুরী কাজের জন্যই বের হোন।
- **শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখুন:** আপনি টিকাপ্রাপ্ত না হলে, অন্যদের থেকে অন্তত 6 ফুট দূরে থাকুন।
- **আপনার হাত পরিষ্কার রাখুন:** সাবান এবং পানি দিয়ে প্রায়ই আপনার হাত ধোবেন। সাবান বা পানি উপলব্ধ না থাকলে একটি অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন
- **মুখে একটি আঁটসাঁট মাস্ক পরুন:** আপনি যখন মুখে একটি মাস্ক পরবেন, তখন সংক্রমিত হয়েও তা আপনার অজানা থাকলে আপনার চারপাশের মানুষরা সুরক্ষিত থাকবে। মুখের একটি মাস্ক আপনাকে সংক্রমণ থেকে রক্ষায়ও সাহায্য করতে পারে। আরো তথ্যের জন্য, মুখের মাস্ক: সাধারণ তথ্যসমূহ দেখুন।

প্রায়শ জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলী

আমার কলেজ বা বিশ্ববিদ্যালয়ের জন্য কি শিক্ষার্থী বা কর্মচারীদের জন্য প্রাথমিক বা নিয়মিত COVID-19 পরীক্ষা চালু করা বাধ্যতামূলক?

নিউ ইয়র্ক স্টেট (NYS) শিক্ষার্থী বা কর্মচারীদের জন্য প্রাথমিক (প্রবেশের পূর্বে) বা নিয়মিত পরীক্ষার নির্দেশ দেয়নি। COVID-19 পরীক্ষা সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য, COVID-19 পরীক্ষা: প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলী দেখুন। নিউ ইয়র্ক সিটিতে (NYC) একটি পরীক্ষা কেন্দ্র খুঁজে পেতে সাহায্যের জন্য, nyc.gov/covidtest দেখুন। অনেক কেন্দ্রেই বিনামূল্যে পরীক্ষা করা হয়।

Key to NYC কি কলেজ ও বিশ্ববিদ্যালয়গুলোর জন্য প্রযোজ্য?

হ্যাঁ, Key to NYC বাধ্যবাধকতাগুলো উচ্চ শিক্ষা প্রতিষ্ঠানসমূহের জিম ও ফিটনেস সেন্টারগুলো, সেই সাথে কলেজ ও বিশ্ববিদ্যালয়গুলোর খাবার স্থানের জন্য প্রযোজ্য। Key to NYC এর সমতাভিত্তিক প্রয়োগ সম্পর্কিত সংস্থানগুলো অনলাইনে উপলব্ধ আছে। "Guidance for Businesses on Equitable Implementation of Key to NYC" (ব্যবসায়িক প্রতিষ্ঠানগুলির জন্য Key to NYC এর সমতাভিত্তিক প্রয়োগ বিষয়ক নির্দেশিকা) এবং "Guidance for Customers and Employees on Equitable Implementation of Key to NYC" (ক্রেতা ও কর্মচারীদের জন্য Key to NYC এর সমতাভিত্তিক প্রয়োগ বিষয়ক নির্দেশিকা) পড়ুন। Key to NYC সম্পর্কে বাড়তি তথ্যের জন্য, "Frequently Asked Questions – Key to NYC: Requiring COVID-19 Vaccination for Indoor Entertainment, Recreation, Dining and Fitness Settings" (প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলী - Key to NYC: অভ্যন্তরীণ বিনোদন, চিত্তরঞ্জন, খাওয়া এবং শরীরচর্চার স্থানের জন্য COVID-19 টিকা প্রয়োজন) ভিজিট করুন।

আমার কলেজ বা বিশ্ববিদ্যালয়ে কোনো COVID-19 কেস নিশ্চিতভাবে ধরা পড়লে আমি কীভাবে জানব?

পরীক্ষা প্রকল্প আছে এমন কলেজ ও বিশ্ববিদ্যালয়গুলো তাদের কোনো শিক্ষার্থী, শিক্ষক বা কর্মচারীর COVID-19 ধরা পড়লে সবার আগে জানতে পারে। আপনার কম্যুনিটির সদস্যদের স্কুল কর্তৃপক্ষের কাছে COVID-19 পরীক্ষার ফলাফল জানাতে উৎসাহিত করা উচিৎ। গুচ্ছাকারে কেস ধরা পড়লে NYC স্বাস্থ্য ও মানসিক স্বাস্থ্যবিধি বিভাগ (স্বাস্থ্য দপ্তর) কলেজ ও বিশ্ববিদ্যালয়গুলোর সাথে যোগাযোগ করবে।

আমার কলেজ বা বিশ্ববিদ্যালয়ের কোনো শিক্ষার্থী বা কর্মচারীর COVID-19 হয়েছে বলে জানলে আমি কী পদক্ষেপ নেব?

যদি আপনার কলেজ বা বিশ্ববিদ্যালয়ের COVID-19 হয় (ডায়াগনস্টিক পরীক্ষায় পজিটিভ), তাহলে নিচের কাজগুলো করুন:

- নিশ্চিত করুন যে সেই ব্যক্তি(রা) ভাইরাসের ডায়াগনস্টিক পরীক্ষা (পিসিআর বা অ্যান্টিজেন পরীক্ষার মত একটি মলিকিউলার পরীক্ষা) করিয়েছিল এবং অ্যান্টিবডি পরীক্ষা **নয়** (আরো তথ্যের জন্য COVID-19 পরীক্ষা: প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলী দেখুন)।
    - নিশ্চিত করুন যে তারা বাড়িতে নিরাপদে বিচ্ছিন্ন থাকা সম্পর্কে ও কখন তারা কাজে বা স্কুলে ফিরতে পারবেন তা জানেন, (আপনার COVID-19 হলে কী করবেন এবং COVID-19: কোয়ারান্টাইন এবং আইসোলেশন বোঝা দেখুন)। নিচের বর্ণনা অনুযায়ী, ক্যাম্পাসে বসবাসরত শিক্ষার্থীদের বিচ্ছিন্ন থাকতে সাহায্য করুন। কারো যদি COVID-19 এর পরীক্ষায় পজিটিভ আসে, তাহলে সে সম্পূর্ণভাবে টিকাপ্রাপ্ত হলেও তাকে বিচ্ছিন্ন থাকতে হবে, তার উপসর্গ থাকুক আর নাই থাকুক। আমরা

সেই সাথে আরো বলব যে প্রযোজ্য হলে কিভাবে সংস্থানসমূহ পেতে হবে ও সবৈতনিক ছুটি পেতে হবে সে সম্পর্কে তথ্য প্রদান করতে (পরিশিষ্ট: সংস্থানসমূহ দেখুন)।

- ব্যক্তিটি তাদের সংক্রামক সময়কালে স্কুলে উপস্থিত ছিলেন বা কাজ করেছিলেন কিনা তা নির্ধারণ করুন যা অন্যদের COVID-19 এর সংস্পর্শে আনতে পারে।
- যদি তারা তাদের সংক্রামক সময়কালে স্কুলে এসে থাকে তবে তার সংক্রামক সময়কালে COVID-19 এ আক্রান্ত ব্যক্তির ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ ছিল এমন প্রত্যেককে সনাক্ত করুন।
- ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে এসে থাকা সবাইকে স্কুল থেকে আলাদা রাখুন (যদি না নিচের বর্ণনা অনুযায়ী, তারা কোয়ারান্টাইনে যাওয়ার ক্ষেত্রে ব্যতিক্রম হয়) এবং তাদের জানিয়ে দিন যে শেষবার সংস্পর্শে আসার তারিখ থেকে 10 দিন পর্যন্ত তাদের অবশ্যই বাড়িতে থাকতে হবে এবং অন্যদের থেকে আলাদা থাকতে হবে (পরিবারের সদস্যরা সহ)। কোয়ারান্টাইন শেষ হওয়ার পরেও চার দিন পর্যন্ত তাদের উচিত হবে নিজেদের মধ্যে জ্বর বা COVID-19 এর অন্যান্য উপসর্গ দেখা যায় কিনা লক্ষ্য রাখা। যদি উপসর্গ দেখা দেয়, তাদের উচিত হবে নিজেদের আলাদা রাখা, স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করা এবং COVID-19 এর জন্য পরীক্ষা করানো। অন্যদের কাছ থেকে কিভাবে নিরাপদে আলাদা থাকতে হবে তা সহ, কোয়ারান্টাইন সম্পর্কে বাড়তি তথ্যের জন্য COVID-19: কোয়ারান্টাইন এবং আইসোলেশন বোঝা দেখুন।
- COVID-19 প্রতিষ্ঠানিক সংক্রমণ রিপোর্টিং ফর্ম টি পূরণ করার মাধ্যমে কেস ও ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিদের সম্পর্কে তথ্য প্রদান করুন যাতে তাদেরকে NYC Test & Trace Corps প্রকল্পে তালিকাভুক্ত করা যায়। যদি আপনার ফর্মটিতে সমস্যা হয়, তাহলে facilities@health.nyc.gov এ ইমেইল করে, বা 866-692-3641 নম্বরে কল করে স্বাস্থ্য দপ্তরের প্রতিষ্ঠান বিষয়ক টিমের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।
- 866-692-3641 নম্বরে ফোন করে NYC স্বাস্থ্য দপ্তরকে নতুন COVID-19 কেসগুলোর কথা জানান। NYC স্বাস্থ্য দপ্তর যদি সিদ্ধান্ত নেয় যে বাড়তি ফলো-আপের প্রয়োজন আছে, তাহলে নির্দেশনা সম্পর্কে আপনার সাথে যোগাযোগ করা হবে।
- আরো তথ্যের জন্য পরিশিষ্ঠ:ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিদের চিহ্নিত করা ও NYC Test & Trace Corps এর কাছে তথ্য পাঠানো দেখুন।

ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শ বলতে কী বোঝায়?

ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শ বলতে বোঝায় যে কোনো ব্যক্তি 24 ঘন্টা সময়ের মধ্যে 10 মিনিট বা তার বেশি সময়ের জন্য, একজন COVID-19 আক্রান্ত ব্যক্তির 6 ফুটের মধ্যে থেকেছেন, সে সময় তাদের মুখের মাস্ক ব্যবহার হোক বা না হোক, অথবা পরস্পরের মধ্যে প্লেক্সিগ্লাস বা অন্যান্য প্রতিবন্ধকতা থাকুক বা না থাকুক। বেশির ভাগ ক্ষেত্রেই, COVID-19 আক্রান্ত কোন ব্যক্তির সাথে বসবাসকারী ব্যক্তিরাই ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসা ব্যক্তি। আপনার কলেজ বা বিশ্ববিদ্যালয় যদি তার নিজস্ব পরীক্ষা বা যোগাযোগ চিহ্নিতকরণ প্রকল্প চালু করেও থাকে, তারপরেও আপনাকে NYC স্বাস্থ্য দপ্তর ও NYC Test & Trace Corps কে তাদের যোগাযোগ চিহ্নিতকরণ প্রচেষ্টায় সাহায্য করতে হবে।

সেই সাথে, নির্দিষ্ট কিছু পরিস্থিতিতে অন্যান্য ব্যক্তিদেরও ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসার অন্তর্ভুক্ত বলে ধরা যাবে, যার মধ্যে আছে:

- যখন প্রতিনিয়ত শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা বা খেয়াল রাখা সম্ভব হয় না (যেমন স্কুল বাসে এবং খেলাধুলা এবং বিনোদনমূলক ক্রিয়াকলাপের সময়)।
- যখন মানুষ এমন কোনো কাজে অংশ নেয় যাতে বেশি পরিমাণে শ্বাস ছাড়ার প্রয়োজন হয়, যেমন ঘরের ভিতরে কঠোর ব্যায়াম, গান গাওয়া অথবা বায়ুচালিত বা পিতলের বাদ্যযন্ত্র বাজানো।

COVID-19 এ আক্রান্ত একজন ব্যক্তির জন্য সংক্রামক অবস্থা কী?

সংক্রামক অবস্থা হচ্ছে যে সময়টিতে COVID-19 এ আক্রান্ত একজন ব্যক্তি অন্যদের দেহে এটি ছড়ানোর সম্ভাবনা রাখেন (যখন তারা সংক্রামক থাকেন)।

- সংক্রামক অবস্থার **শুরুর তারিখ** হচ্ছে সেই ব্যক্তিটি তাদের প্রথম উপসর্গ টের পাওয়ার দুই দিন আগে অথবা যদি তাদের কখনও উপসর্গ দেখা না দেয় তাহলে তাদের COVID-19 পরীক্ষার দুই দিন আগে।
- সংক্রামক অবস্থার **শেষের তারিখ** হচ্ছে সেই ব্যক্তিটি তাদের প্রথম উপসর্গ টের পাওয়ার 10 দিন পর অথবা যদি তাদের কখনও উপসর্গ দেখা না দেয় তাহলে তাদের COVID-19 পরীক্ষার 10 দিন পর।

পরীক্ষার তারিখ হচ্ছে যে তারিখে পরীক্ষাটি করা হয়েছে, পরীক্ষার ফলাফল যে সময়ে সেবা প্রদানকারী বা রোগীর কাছে জানানো হয়েছে সেই তারিখ নয়।

বিচ্ছিন্নকরণ ও কোয়ারান্টাইনের মধ্যে পার্থক্য কী?

বিচ্ছিন্ন বা কোয়ারেন্টাইন থাকা ব্যক্তির বাড়িতে থাকা উচিৎ এবং অপরিহার্য চিকিৎসা সেবা (COVID-19 পরীক্ষা সহ) বা প্রয়োজনীয় প্রয়োজন, যেমন খাবার কেনা ছাড়া বাইরে যাওয়া উচিৎ নয়, যদি এটি করার অন্য কোনও উপায় না থাকে। অন্যথায় তাদের ক্লাস বা স্কুলের ক্রিয়াকলাপে যোগ দেওয়া সহ বাড়ি ছেড়ে যাওয়া উচিত নয়।

কারো যদি COVID-19 এর পরীক্ষায় পজিটিভ আসে, তাহলে সে সম্পূর্ণভাবে টিকাপ্রাপ্ত হলেও তাকে অবশ্যই বিচ্ছিন্ন থাকতে হবে, তার উপসর্গ থাকুক আর নাই থাকুক। যদি কেউ COVID-19 এ আক্রান্ত কারো ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসে এবং COVID-19 এর বিরুদ্ধে সম্পূর্ণভাবে টিকাপ্রাপ্ত না হয় তাহলে তাকে অবশ্যই কোয়ারান্টাইনে থাকতে হবে। শেষবার সংস্পর্শে আসার পর থেকে 10 দিন পর্যন্ত তাদের অবশ্যই অন্যদের থেকে আলাদা থাকতে হবে। কোয়ারান্টাইন শেষ হওয়ার পরেও চার দিন পর্যন্ত তাদের উচিত হবে নিজেদের মধ্যে জ্বর বা COVID-19 এর অন্যান্য উপসর্গ দেখা যায় কিনা লক্ষ্য রাখা। যদি উপসর্গ দেখা দেয়, তাদের উচিত হবে নিজেদের আলাদা রাখা, স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করার স্কুল প্রোটোকল অনুসরণ করা এবং COVID-19 এর জন্য পরীক্ষা করানো। যারা COVID-19 এর বিরুদ্ধে সম্পূর্ণভাবে টিকাপ্রাপ্ত বা গত 3 মাসের মধ্যে COVID-19 এ আক্রান্ত হয়েছিল বলে ল্যাবরেটরি দ্বারা নিশ্চিত হয়েছে এবং সুস্থ হয়ে উঠেছে তাদের কোয়ারান্টাইনে যাওয়ার প্রয়োজন নেই।

বিচ্ছিন্ন থাকা ও কোয়ারান্টাইনের দৈর্ঘ্য সম্পর্কে তথ্যের জন্য নিচে দেখুন। বাড়তি তথ্যের জন্য, COVID-19: কোয়ারান্টাইন এবং আইসোলেশন বোঝা দেখুন।

কোয়ারান্টাইনে যাওয়ার ক্ষেত্রে কোনো ব্যতিক্রম আছে কি?

নিম্নলিখিত ব্যক্তিগণ যতক্ষণ পর্যন্ত COVID-19 এর উপসর্গে আক্রান্ত না হচ্ছেন, ততক্ষণ তাদের কোয়ারান্টাইনে যাওয়ার প্রয়োজন নেই:

- COVID-19 এর বিরুদ্ধে সম্পূর্ণভাবে টিকা পেয়েছেন এমন যে কেউ। সম্পূর্ণভাবে টিকা পাওয়ার অর্থ হচ্ছে তাদের দুই-ডোজের টিকার (যেমন Pfizer-BioNTech বা Moderna টিকাসমূহ) দ্বিতীয় ডোজ পাওয়ার পর কমপক্ষে দুই সপ্তাহ অথবা একটি একক-ডোজের টিকা (যেমন Johnson & Johnson/Janssen টিকা) পাওয়ার পর কমপক্ষে দুই সপ্তাহ পার হয়েছে। যারা বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (World Health Organization, WHO) দ্বারা অনুমোদিত একটি টিকার সাহায্যে COVID-19 টিকা সিরিজ সম্পূর্ণ করেছেন তারাও এর অন্তর্ভুক্ত।
- বিগত তিন মাসের মধ্যে ল্যাবরেটরি পরীক্ষায় COVID-19 নিশ্চিত হয়েছে এবং সেরে উঠেছে এমন যে কেউ। তিন মাস সময়ের হিসেব করা হয় যে তারিখ থেকে সেই ব্যক্তির COVID-19 উপসর্গ দেখা দেয় অথবা, তাদের যদি কোন উপসর্গ না থাকে, তাহলে যে তারিখে তাদের প্রথম ইতিবাচক পরীক্ষা করা হয়।

আমার কলেজ বা বিশ্ববিদ্যালয়ের কীভাবে শিক্ষার্থী এবং কর্মীদের জন্য বিচ্ছিন্নতা বা কোয়ারান্টাইন সরবরাহ করা উচিৎ?

যৌথ ছাত্র আবাসনে বসবাসকারী শিক্ষার্থীদের যাদের অবশ্যই বিচ্ছিন্ন বা কোয়ারান্টাইনে থাকতে হবে তাদের একটি ব্যক্তিগত ঘর সরবরাহ করতে হবে, তাদের কাছে খাবার সরবরাহ করতে হবে এবং তাদের আবর্জনা সরিয়ে নিতে হবে। যদি প্রয়োজন হয়, স্কুলগুলো নিশ্চিত হওয়া পজিটিভ কেসদেরকে একসাথে রাখতে পারে (যৌথ কামরা ও বাথরুম) কিন্তু যে সব শিক্ষার্থীদের লক্ষণ থাকলেও নিশ্চিত নয় তাদেরকে আলাদাভাবে বিচ্ছিন্ন রাখতে হবে। কোয়ারান্টাইনে থাকা শিক্ষার্থীদের অন্যদের সাথে কোয়ারান্টাইনে রাখা যাবে **না** তবে তারা যথাযথ পরিষ্কারকরণ ও জীবানুমুক্তকরণ প্রক্রিয়া সাপেক্ষে একই বাথরুম ব্যবহার করতে পারে। শিক্ষার্থীরা বাড়িতে নিরাপদে বিচ্ছিন্ন বা কোয়ারান্টাইনে থাকতে পারলে সেখানে ফিরে যেতে পারে।

যে সব কলেজ এবং বিশ্ববিদ্যালয় তাদের ছাত্র বা কর্মীদের জন্য বিচ্ছিন্নতা এবং কোয়ারান্টাইন সুবিধা প্রদান করছে তাদের উচিৎ খাদ্য, ঔষধ, চিকিৎসা এবং মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা, এবং প্রযুক্তি ও অন্যান্য সম্পদের অ্যাক্সেস দেওয়া যা একাডেমিক ক্লাস, অ্যাসাইনমেন্ট এবং দূরবর্তী ক্রিয়াকলাপে চলমান অংশগ্রহণ যতটা সম্ভব সক্ষম করবে। এর ফলে বাড়িতে বিচ্ছিন্ন কোয়ারান্টাইনে থাকা ব্যক্তিদের জন্য সুবিধা হবে এবং আপনার স্কুলে COVID-19 এর বিস্তার কম হবে।

আমার কলেজ বা বিশ্ববিদ্যালয় কি শিক্ষার্থী এবং কর্মীদের জন্য বিচ্ছিন্নতা এবং কোয়ারান্টাইন সরবরাহ করতে এনওয়াইসি টেক কেয়ার হোটেল প্রকল্প ব্যবহার করতে পারে?

কলেজ এবং বিশ্ববিদ্যালয়গুলোর তাদের রাজ্যের বাইরে থেকে ফিরে আসা শিক্ষার্থীদের জন্য কোয়ারান্টাইন ব্যবস্থা সরবরাহ করা উচিৎ। কোয়ারান্টাইন বা বিচ্ছিন্ন থাকার প্রয়োজন এমন ব্যক্তিদের জন্য বিনামূল্যে হোটেল রুম সম্পর্কে সহায়তার জন্য, nychealthandhospitals.org/test-and-trace/take-care ভিজিট করুন বা 212-268-4319 এ কল করুন।

একজন কর্মচারীর বা শিক্ষার্থীর যদি COVID-19 হয়ে থাকে তাহলে তারা কবে স্কুলে/ক্যাম্পাসে ফিরতে পারবে?

COVID-19 এ নিশ্চিতভাবে আক্রান্ত যে কোনো ব্যক্তিকে নিচের সবগুলো সত্যি হওয়া পর্যন্ত অবশ্যই বাড়িতে (বিচ্ছিন্ন হয়ে) থাকতে হবে:

- সেই ব্যক্তির উপসর্গগুলো দেখা দেয়ার পর কমপক্ষে 10 দিন পার হয়েছে
- গত 24 ঘন্টার মধ্যে জ্বর কমানোর ওষুধ ব্যবহার না করে তাদের কোনো জ্বর আসেনি
- তাদের সামগ্রিক অসুস্থতার উন্নতি হয়েছে

সেই ব্যক্তির যদি কখনো উপসর্গ না থেকে থাকে, তাহলে তাদের উচিত পরীক্ষা করানোর দিন থেকে 10 দিনের জন্য বাড়িতে থাকা।

একজন কর্মচারীর বা শিক্ষার্থীর যদি COVID-19 এর উপসর্গগুলো দেখা দিয়ে থাকে তাহলে তারা কবে স্কুলে/ক্যাম্পাসে ফিরতে পারবে?

গত 10 দিনের মধ্যে শুরু 100.0 ডিগ্রি ফারেনহাইট বা তার বেশি জ্বর, কাশি, স্বাদ বা গন্ধের অনুভূতি হারানো, বা শ্বাসকষ্ট সহ COVID-19 এর উপসর্গ দেখা দিয়েছে এমন কেউ স্কুলে বা কাজে যেতে পারবেন না, **যদি না:**

- COVID-19 এর একটি মলিকিউলার ডায়াগনস্টিক পরীক্ষায় তারা নেগেটিভ আসে, **এবং** গত 24 ঘন্টার মধ্যে জ্বর কমানোর ওষুধ ব্যবহার ছাড়া জ্বর না হয়ে থাকে
  - নেগেটিভ ডায়াগনস্টিক পরীক্ষাটি অবশ্যই মলিকিউলার পরীক্ষা (যেমন একটি PCR পরীক্ষা) হতে হবে। এই ক্ষেত্রে একটি অ্যান্টিজেন ডায়াগনস্টিক পরীক্ষা বা অ্যান্টিবডি পরীক্ষা গ্রহণযোগ্য নয়। পরীক্ষা করানোর আগে সবার উচিৎ তাদের সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলে নিশ্চিত হয়ে নেওয়া যে তারা সঠিক ধরনের পরীক্ষাটি করাচ্ছেন। যখন কেউ তাদের লক্ষণসমূহ শেষ হওয়ার পর কিন্তু তাদের আইসোলেশনের সময় শেষ হওয়ার আগে স্কুলে বা কর্মক্ষেত্রে ফিরতে চাইবে, আপনার উচিত হবে এটি নিশ্চিত করা যে পরীক্ষার নেগেটিভ ফলাফলটি একটি মলিকিউলার ডায়াগনস্টিক পরীক্ষার।
- **অথবা** তাদের উপসর্গগুলো দেখা দেয়ার পর পর কমপক্ষে 10 দিন পার হয়ে থাকে **এবং** গত 24 ঘন্টার মধ্যে জ্বর কমানোর ওষুধ ব্যবহার না করে তাদের কোনো জ্বর না আসে **এবং** তাদের সামগ্রিক অসুস্থতার উন্নতি হয়

যাদের ক্ষেত্রে একটি COVID-19 টিকা নেওয়ার তিন দিনের কম সময়ের মধ্যে উপসর্গ শুরু হয়েছে তাদের জন্য:

- যদি **একমাত্র** লক্ষণগুলো হয় ক্লান্তি, মাথাব্যথা, কাঁপুনি, অথবা পেশিতে বা অস্থিসন্ধিতে

ব্যথা, তাহলে উপসর্গগুলো দুই দিনের মধ্যে সেরে গেলে সে সব ব্যক্তিরা কাজে যোগ দিতে পারেন। যদি উপসর্গসমূহ এই সময় ছাড়িয়ে স্থায়ী হয়, তাহলে সম্ভাব্য COVID-19 সংক্রমণ হিসাবে বিবেচনা করুন (তাদেরকে স্কুল বা কাজ থেকে বিরত রাখুন)।

- উপসর্গসমূহের মধ্যে যদি কাশি, শ্বাসকষ্ট, নাক দিয়ে পানি পড়া, গলা ব্যথা, স্বাদ বা গন্ধের অনুভূতি হারানো, জ্বর, বমি বমি ভাব, বমি হওয়া বা ডায়রিয়া থাকে, তাহলে সম্ভাব্য COVID-19 সংক্রমণ হিসাবে বিবেচনা করুন (তাদেরকে স্কুল বা কাজ থেকে বিরত রাখুন)।

আপনার যদি এমন কোনো বিষয়ে প্রশ্ন থাকে যা এই এই অধ্যায়ের নীতিমালায় অন্তর্ভুক্ত হয়নি, তাহলে 866-692-3641 নম্বরে NYC স্বাস্থ্য দপ্তরকে সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 9টা থেকে বিকাল 5টা পর্যন্ত একজন এপিডেমিওলজিস্টের সাথে আলোচনার জন্য ফোন করুন।

আমার স্কুলে একজন ব্যক্তি COVID-19 এ আক্রান্ত কোনো ব্যক্তির ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে এসেছিলেন বলে চিহ্নিত হয়েছেন। তারা কি COVID-19 এর পরীক্ষায় নেগেটিভ আসলে তাদের কোয়ারান্টাইন শেষ হওয়ার আগে স্কুলে বা কাজে যোগ দিতে পারবেন?

না। সেই ব্যক্তিকে অবশ্যই 10 দিন বাড়িতে থাকতে হবে। 10 দিনের কোয়ারান্টাইন শেষ হলে, এবং বিশেষ করে শেষ হওয়ার পর প্রথম চার দিন, সবার উচিত লক্ষণসমূহ দেখা যায় কিনা লক্ষ্য রাখা এবং COVID-19 প্রতিরোধমূলক পদক্ষেপসমূহ কঠোরভাবে মেনে চলা, যেমন মুখে মাস্ক পরা, এবং শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা ও হাতের পরিচ্ছন্নতা মেনে চলা, কারণ একজন ব্যক্তি ভাইরাসটি দ্বারা সংক্রমিত হওয়ার পর 14 দিন পর্যন্ত COVID-19 এ আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকিতে থাকেন।

কারো যদি COVID-19 এর উপসর্গগুলো থাকে কিন্তু এখনও পরীক্ষা না করায় (বা পরীক্ষার ফলাফল অজানা থাকে), তাহলে কি তার ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিদের চিহ্নিত করা ও তাদের কোয়ারান্টাইনে যেতে বলা জরুরী?

ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিদের কোয়ারান্টাইনে যাওয়া লাগে তখনই যখন তারা যার সংস্পর্শে এসেছিল সেই ব্যক্তির COVID-19 হওয়ার বিষয়টি ল্যাব থেকে নিশ্চিত হওয়া যায় (COVID-19 এর ডায়াগনস্টিক পরীক্ষার পজিটিভ ফলাফল)। যদি উপসর্গ অথবা কোনো নিশ্চিত কেসের সাথে সংযোগের মাধ্যমে COVID-19 হওয়ার ব্যাপারে জোরালো সন্দেহ থাকে, তাহলে ল্যাব ফলাফল আসার আগেই ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিদের কোয়ারান্টাইনে যেতে বলা যেতে পারে। আপনি একজন এপিডেমিওলজিস্টের সাথে কথা বলার জন্য NYC স্বাস্থ্য দপ্তরের সাথে 866-692-3641 নম্বরে যোগাযোগ করতে পারেন, যেহেতু প্রতিটি কেসের জন্য আলাদা পর্যালোচনার প্রয়োজন। সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 9টা থেকে বিকাল 5টা পর্যন্ত পরামর্শ পাওয়ার সুবিধা রয়েছে।

কোয়ারান্টাইনে থাকা কারো সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিদেরও কি কোয়ারান্টাইনে যেতে হবে?

কোয়ারান্টাইনে থাকা ব্যক্তির সংস্পর্শে আসা মানুষদের বাড়িতে থাকার প্রয়োজন নেই যদি না কোয়ারান্টাইনে থাকা ব্যক্তির COVID-19 এর পরীক্ষায় পজিটিভ আসে। (ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিদের উপসর্গ দেখা দিলে চিকিৎসা নিতে হবে ও COVID-19 এর জন্য পরীক্ষা করাতে হবে।)

কেউ যদি COVID-19 এর বিরুদ্ধে টিকা নেয়, তাহলে তারা সংস্পর্শে আসা ব্যক্তি হিসাবে চিহ্নিত হলে কি তাদের কোয়ারান্টাইনে যেতে হবে?

না। যারা পুরোপুরি টিকাপ্রাপ্ত তাদের সংস্পর্শে আসার পর কোয়ারান্টাইনে যাওয়ার প্রয়োজন নেই। তবে, তাদের যদি COVID-19 এর উপসর্গগুলো দেখা দেয়, তাহলে তাদের অবশ্যই বাড়িতে (বিচ্ছিন্ন হয়ে) থাকতে হবে এবং পরীক্ষা করাতে হবে।

কারো কি অন্য কোথাও থেকে ঘুরে আসার পর কোয়ারান্টাইনে যাওয়া এবং স্কুল বা কাজ থেকে বিরত থাকার প্রয়োজন আছে?

নিউ ইয়র্ক স্টেটে, অভ্যন্তরীণ বা আন্তর্জাতিক ভ্রমণের পর কোয়ারান্টাইনে যাওয়া বাধ্যতামূলক নয়। তবে, সবার জন্য CDC ভ্রমণ নির্দেশনাবলী মেনে চলার সুপারিশ করা হয়েছে, যার মধ্যে টিকা নেয়নি এমন ব্যক্তিদের জন্য ভ্রমণ শেষে কোয়ারান্টাইনে যাওয়ার কথা বলা আছে।

COVID-19 এর জন্য পরীক্ষা করিয়েছেন এমন কোনো শিক্ষার্থী বা কর্মচারী কি তাদের পরীক্ষার ফলাফলের জন্য অপেক্ষা করাকালীন স্কুলে বা কাজে যোগ দিতে পারবে?

গত 10 দিনের মধ্যে যদি কোনো কর্মচারীর COVID-19 এর উপসর্গগুলো দেখা দেয়, তাহলে পরীক্ষার ফলাফল পাওয়ার জন্য অপেক্ষা করাকালীন তাদের অবশ্যই বাড়িতে থাকতে হবে। শুধুমাত্র উপরে বর্ণিত মাপকাঠিগুলো পুরণ হলেই তারা স্কুলে বা কাজে যোগ দিতে পারবে।

কোনো শিক্ষার্থীর বা কর্মচারীর যদি COVID-19 এর উপসর্গ না থাকে এবং COVID-19 এ আক্রান্ত কারো সংস্পর্শে সম্প্রতি এসে না থাকে, তাহলে তারা পরীক্ষার ফলাফলের জন্য অপেক্ষা করাকালীন স্কুলে বা কাজে যোগ দিতে পারে।

আমি কি আমার অন্যান্য কর্মচারীদেরকে COVID-19 এ আক্রান্ত ব্যক্তির তথ্য জানাতে পারি?

না। COVID-19 এ আক্রান্ত ব্যক্তির পরিচয় অথবা তারা কোন ক্লাসে আছে বা কোথায় কাজ করতেন বা তাদের যে সব লক্ষণ দেখা দিতে পারে ইত্যাদিসহ তাদের পরিচয় প্রকাশ পেতে পারে এমন কোনো তথ্য আপনার কারো কাছে প্রকাশ করা উচিত নয় (তদন্তে সহায়তাকারী NYC স্বাস্থ্য দপ্তরের কর্মচারীরা বাদে)। এই তথ্যগুলো গোপনীয় স্বাস্থ্য তথ্য। গোপনীয়তা বজায় রাখা হলে অন্যান্য ব্যক্তিরাও COVID-19 আক্রান্ত হলে তা জানাতে উৎসাহিত হবে।

COVID-19 এ আক্রান্ত ব্যক্তিদের ব্যবহৃত স্থানগুলোতে কি বিশেষ কোনো পরিষ্কার বা জীবানুমুক্তকরণ প্রক্রিয়া ব্যবহার করতে হবে?

COVID-19 এ নিশ্চিতভাবে আক্রান্ত ব্যক্তিরা যারা তাদের সংক্রামক অবস্থায় স্কুলে ছিল তাদের ব্যবহৃত জায়গাগুলো বন্ধ করে দিন। আপনার প্রতিষ্ঠান পরিষ্কার ও জীবানুমুক্তকরণ করা সম্পর্কে রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্রের নির্দেশনাবলী দেখুন।

আমার স্কুলে কেউ যদি একটি অ্যান্টিবডি পরীক্ষা করিয়ে থাকে?

কেউ স্কুলে বা কাজে যোগ দিতে পারবে কিনা সে সম্পর্কে কোনো সিদ্ধান্ত নেওয়ার জন্য একটি ইতিবাচক বা নেতিবাচক অ্যান্টিবডি পরীক্ষার ফলাফল ব্যবহার করা যাবে **না**। বর্তমানে কেউ অসুস্থ বা আক্রান্ত কিনা অথবা কেউ ভাইরাসটির বিরুদ্ধে প্রতিরোধ ক্ষমতা গড়ে তুলেছে কিনা তা COVID-19 এর অ্যান্টিবডি পরীক্ষাসমূহ দিয়ে যাচাই করা যায় না।

পরিশিষ্ট ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিদের চিহ্নিত করা ও NYC Test & Trace Corps এর কাছে তথ্য পাঠানো

করনীয়সমূহ:

□ নিশ্চিত করুন যে আক্রান্ত ব্যক্তি তার সংক্রামক অবস্থায় ঘটনাস্থলে ছিল।
□ আক্রান্ত ব্যক্তির সংক্রামক অবস্থা চলাকালীন যারা তার ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে এসেছিল তাদের চিহ্নিত করুন (নিচের উদাহারণ দেখুন)।
□ ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিদের মধ্যে যাদের কোয়ারান্টাইনে যেতে হবে তাদের জানান।
□ ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শ সম্পর্কিত তথ্যগুলো NYC স্বাস্থ্য দপ্তরের কাছে জানান।

উদাহরণ:

একজন শিক্ষার্থী এপ্রিলের 20 তারিখে ক্লাসে আসে। সে এপ্রিলের 21 তারিখে প্রথম উপসর্গ অনুভব করে। এর মানে হচ্ছে, তাদের সংক্রামক অবস্থা শুরু **19 এপ্রিল** তারিখে (উপসর্গসমূহ শুরু হওয়ার দুই দিন আগে) এবং তাদের সংক্রামক অবস্থা শেষ হয় **1 মে** তারিখে (উপসর্গসমূহ শুরু হওয়ার 10 দিন পর।)

19 এপ্রিল	20 এপ্রিল	21 এপ্রিল	22 এপ্রিল	23 এপ্রিল	24 এপ্রিল	25 এপ্রিল	26 এপ্রিল	27 এপ্রিল	28 এপ্রিল	29 এপ্রিল	30 এপ্রিল	1 মে
সংক্রামক অবস্থার শুরু	শিক্ষার্থী ক্লাসে আসে	শিক্ষার্থীটি প্রথম উপসর্গ বোধ করে										**সংক্রামক অবস্থার শেষ**

শিক্ষার্থীটি জানায় যে 20 এপ্রিল তারিখে দুজন শিক্ষার্থী একটি প্রোজেক্ট পরিকল্পনা আলোচনা করতে 15 মিনিটের জন্য তার কামরায় এসেছিল। তারা সবাই মুখে আবরণ পরেছিল কিন্তু তাদের মধ্যে দূরত্ব ছিল কেবল তিন ফুট।

এখন আপনাকে করনীয়সমূহের শেষ দু'টি কাজ সম্পূর্ণ করতে হবে।

- ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিদেরকে তাদের সংক্রমিত হওয়ার ব্যাপারটি COVID-19 এ আক্রান্ত ব্যক্তির বা সংস্পর্শে আসা অন্যান্য চিহ্নিত ব্যক্তিদের পরিচয় প্রকাশ **না করে** জানান।
  - ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিদের মধ্যে যারা কোয়ারান্টাইন ব্যতিক্রম শ্রেণীগুলোর একটিতে পড়ে (উপরে বর্ণিত প্রায়শ জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলী বিভাগ অনুযায়ী যারা সম্পূর্ণভাবে টিকাপ্রাপ্ত অথবা গত তিন মাসের মধ্যে COVID-19 এ আক্রান্ত হয়েছেন) তাদের কোয়ারান্টাইনে যাওয়ার প্রয়োজন নেই এবং স্কুলে আসতে পারবে।
- ব্যতিক্রম শ্রেণীগুলোর একটিতেও পড়ে না এমন ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিদের জানান যে তারা COVID-19 এ আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে আসার পর থেকে 10 দিন পর্যন্ত তাদের কোয়ারান্টাইনে থাকতে হবে। ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগের সময় আপনাকে যে তথ্যগুলো দিতে হবে সেগুলোর জন্য নিচের নমুনা স্ক্রিপ্টটি দেখুন।

- প্রতিষ্ঠানসমূহে COVID-19 সংক্রমণ ফর্ম।
  - ব্যবহার করে NYC Test and Trace Corps এর কাছে ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিদের একটি তালিকা জমা দিন। COVID-19 এ আক্রান্ত শিক্ষার্থীর সংস্পর্শের তালিকায় উভয় শিক্ষার্থীর নামের প্রথম ও শেষ অংশ, ফোন নম্বর এবং আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে সংস্পর্শের শেষ তারিখ উল্লেখ থাকতে হবে। জন্মতারিখ ও ঠিকানা দেয়া থাকলে কাজে লাগতে পারে, তবে তা উল্লেখ করা বাধ্যতামূলক নয়।
  - দয়া করে ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিদের সকলের নাম উল্লেখ করুন, যারা সম্পূর্ণভাবে টিকাপ্রাপ্ত বা গত 90 দিনের মধ্যে COVID-19 এ আক্রান্ত হয়েছেন ও সেরে উঠেছেন তাদের নাম সহ।
  - যদি এই তালিকা প্রতিষ্ঠানসমূহে COVID-19 সংক্রমণ ফর্ম ব্যবহার করে জমা দিতে সমস্যা হয়, তাহলে স্বাস্থ্য দপ্তরে প্রতিষ্ঠান বিষয়ক টিমের সাথে facilities@health.nyc.gov ঠিকানায় বা 866-692-3641 এ কল করে যোগাযোগ করুন।

নমুনা স্ক্রিপ্ট:
নিচের কথাগুলো আপনি ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিদেরকে তাদের একটি নিশ্চিত COVID-19 কেসের সংস্পর্শে আসার কথা জানাতে ব্যবহার করতে পারেন:

"আমরা আপনাকে এটি জানাতে যোগাযোগ করছি যে আপনি [তারিখ] এ COVID-19 এ আক্রান্ত কারো সংস্পর্শে এসে থাকতে পারেন। NYC স্বাস্থ্য দপ্তরের নির্দেশনা অনুযায়ী, আপনি যে তারিখে সংস্পর্শে এসেছেন তার পর থেকে আপনাকে 10 দিনের কোয়ারান্টাইন সম্পূর্ণ করতে হবে। কোয়ারান্টাইনের মধ্যে আছে চিকিৎসা সেবা গ্রহণ করার প্রয়োজন ছাড়া, বাড়িতে থাকা এবং পরিবারের অন্যদের কাছ থেকে বিচ্ছিন্ন থাকা।

আপনি যে তারিখে সংক্রমিত হয়ে থাকতে পারেন তার পর থেকে 14 দিন পর্যন্ত আপনার নিজের মধ্যে COVID-19 এর উপসর্গ দেখা দেয় কিনা তা খেয়াল রাখাও জরুরী, যার মধ্যে আছে দিনে কমপক্ষে একবার নিজের তাপমাত্রা মাপা এবং কোনো উপসর্গ দেখা দিলে পরীক্ষা করানো। COVID-19 এর সাধারণ উপসর্গসমূহের মধ্যে আছে জ্বর, কাশি, শ্বাসকষ্ট এবং স্বাদ বা গন্ধের অনুভূতি হারানো। উপসর্গসমূহের একটি পূর্ণাঙ্গ তালিকার জন্য, nyc.gov/health/coronavirus ভিজিট করুন এবং "Symptoms and Care" (উপসর্গ ও সেবা) ওয়েব পেজে যান। আপনার উপসর্গ না থাকলেও পরীক্ষা করানো উচিত। একটি COVID-19 পরীক্ষা কেন্দ্র খুঁজে পেতে, nyc.gov/covidtest ভিজিট করুন। অনেক কেন্দ্রেই বিনামূল্যে পরীক্ষা করা হয়।

কোয়ারান্টাইনের সময় পরিবারের অন্যদের থেকে আলাদা থাকতে এবং সহায়তা পেতে যদি আপনার একটি হোটেল দরকার হয়, nychealthandhospitals.org/test-and-trace/take-care/ ঠিকানায় যান। বিচ্ছিন্ন বা কোয়ারান্টাইনে থাকার সময় বিনামূল্যে হোটেল আবাসন, খাদ্য সংস্থান, এবং নিজের জন্য বা বিচ্ছিন্ন থাকা ও কোয়ারান্টাইনে থাকার প্রয়োজন এমন কোনো শিশুর জন্য সবৈতনিক অসুস্থতা ছুটি পাওয়া সংক্রান্ত সাহায্যের জন্য আপনি 212-268-4319 নম্বরে কলও করতে পারেন।

সংস্থানসমূহ
আমরা আপনাকে উৎসাহিত করব নিচের সংস্থানগুলো ইমেইল বা অন্য কোনো মাধ্যমের সাহায্যে শিক্ষার্থীদের জানিয়ে দিতে:

- COVID-19 সম্পর্কে নিউ ইয়র্কবাসীদের যা জানা উচিত
- COVID-19 পরীক্ষা: প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্ন
- COVID-19: কোয়ারান্টাইন এবং আইসোলেশন বোঝা
- আপনার COVID-19 হলে কি করবেন
- নিউ ইয়র্ক সিটির জন্য COVID-19 সহায়িকা পুস্তিকা

COVID-19 সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য, nyc.gov/health/coronavirus দেখুন। আপনার যদি প্রশ্ন থাকে, **311** এ কল করুন।"

পরিস্থিতি যেমন হবে সেই অনুযায়ী NYC স্বাস্থ্য দপ্তর তার সুপারিশগুলি পরিবর্তন করতে পারে। 8.30.21