# কর্মস্থলে COVID-19 কেসসমূহ মোকাবেলা করা: নিয়োগকর্তাদের কী জানা উচিত

নিয়োগকর্তারা কর্মস্থলে COVID-19 কেস সম্পর্কে দ্রুত পদক্ষেপ নেওয়ার মাধ্যমে নিউ ইয়র্ক সিটি (NYC) কে COVID-19 এর বিস্তার প্রতিরোধে সাহায্য করতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে পারেন। আপনার কর্মস্থলে সম্ভাব্য বা নিশ্চিত COVID-19 কেসসমূহ কিভাবে মোকাবেলা করতে হবে সে সম্পর্কে প্রশ্নসমূহের জবাব এই নীতিমালায় দেয়া আছে। এই ডকুমেন্টটি স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রতিষ্ঠান বা সংযুক্ত আবাসন প্রতিষ্ঠানসমূহের জন্য নয়।

আপনার প্রতিষ্ঠানের জন্য রাজ্য কর্তৃক নির্ধারিত কোনো নির্দিষ্ট বাধ্যবাধকতা আছে কিনা জানার জন্য নিউ ইয়র্ক স্টেট (NYS) ওয়েবপেজ দেখুন। নিচের সংস্থানগুলো আপনার ও আপনার কর্মচারীদের কাজে আসতে পারে:

- COVID-19 সম্পর্কে নিউ ইয়র্কবাসীদের যা জানা উচিত
- COVID-19: কোয়ারান্টাইন এবং আইসোলেশন বোঝা
- COVID-19 পরীক্ষা: প্রায়শ জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলী (FAQs)
- আপনার COVID-19 হলে কি করবেন

COVID-19 সম্পর্কে বাড়তি তথ্য, নির্দেশনা এবং সংস্থানের জন্য nyc.gov/health/coronavirus NYC স্বাস্থ্য ও মানসিক স্বাস্থ্যবিধি বিভাগ (স্বাস্থ্য দপ্তর) (স্বাস্থ্য দপ্তর) এর COVID-19 ওয়েবপেজ দেখুন।

### কর্মচারীদের কারো COVID-19 আছে কিনা তা নিয়োগকর্তারা কিভাবে জানবেন?

আপনি কর্মচারীদের কাছ থেকে সরাসরি জানতে পারেন অথবা NYC স্বাস্থ্য দপ্তর থেকে আপনার সাথে যোগাযোগ করা হতে পারে।

### একজন কর্মচারীর COVID-19 হওয়া সম্পর্কে জানার পর নিয়োগকর্তাদের কী পদক্ষেপ নিতে হবে?

- নিশ্চিত করুন যে কর্মচারীটি ভাইরাসের জন্য ডায়াগনস্টিক পরীক্ষা করিয়েছিলেন (উদাহারণস্বরূপ, পিসিআর বা অ্যান্টিজেন পরীক্ষার মত কোনো মলিকিউলার পরীক্ষা) এবং কোনো অ্যান্টিবডি পরীক্ষা **নয়**।
- কর্মচারীরা তাদের সংক্রামক অবস্থা চলাকালীন আপনার কর্মস্থলে এসেছিলেন কিনা, এবং এর ফলে অন্যদের COVID-19 এর সংস্পর্শে আসার সম্ভাবনা আছে কিনা জানুন। নিশ্চিত করুন যে কীভাবে বাড়িতে বিচ্ছিন্ন থাকতে হবে ও কখন কাজে ফিরতে পারবে সে সম্পর্কে তারা জানেন। আমরা আরো বলব যে প্রযোজ্য হলে কীভাবে সংস্থানসমূহ পেতে হবে ও সবৈতনিক ছুটি পেতে হবে সে সম্পর্কে তথ্য প্রদান করতে।
- কর্মচারীটি যদি তাদের সংক্রামক অবস্থা চলাকালীন কর্মস্থলে এসে থাকেন, তাহলে তার সংক্রামক অবস্থায় থাকাকালীন যারা তার ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে এসেছিলেন তাদের সবাইকে চিহ্নিত

করুন।

- ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে এসে থাকা সবাইকে কর্মস্থল থেকে আলাদা রাখুন (যদি না নিচের বর্ণনা অনুযায়ী, তারা কোয়ারান্টাইনে যাওয়ার ক্ষেত্রে ব্যতিক্রম হন) এবং তাদের জানিয়ে দিন যে NYS স্বাস্থ্য দপ্তরের (NYS Department of Health, NYSDOH) নির্দেশনা অনুযায়ী, 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।
- COVID-19 প্রাতিষ্ঠানিক 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 এর মাধ্যমে, বা 866-692-3641 নম্বরে কল করে স্বাস্থ্য দপ্তরের প্রতিষ্ঠান বিষয়ক টিমের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।
- আপনার প্রতিষ্ঠানে যে কোনো COVID-19 কেসের কথা COVID-19 প্রতিষ্ঠান সংক্রমণ ফর্ম ব্যবহার করে NYC স্বাস্থ্য দপ্তরকে জানান। NYC স্বাস্থ্য দপ্তর যদি সিদ্ধান্ত নেয় যে বাড়তি ফলো-আপের প্রয়োজন আছে, তাহলে নির্দেশনা সম্পর্কে আপনার সাথে যোগাযোগ করা হবে।
- নিশ্চিত করুন যে COVID-19 এর বিস্তারের ঝুঁকি কমাতে কর্মস্থলে পদক্ষেপ নেওয়া হয়েছে:
    - সাধারণ ব্যবহারের জায়গাসমূহ, যেমন লাঞ্চ বা ব্রেক রুম, লকার রুম, টাইমকার্ড পাঞ্চ করার জায়গা এবং রেস্ট রুমসমূহের ধারণক্ষমতা সীমাবদ্ধ করুন।
    - টিকাকরণের অবস্থা নির্বিশেষে অভ্যন্তরীণ স্থানসমূহে মাস্ক পরতে উৎসাহ দিন।
    - কনফারেন্স ও মিটিং রুমে সহ, কর্মচারীদের মধ্যে শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখায় জোর দিন।
- যদি আপনার প্রতিষ্ঠানে একাধিক কেসের সম্পর্কে তদন্তে সাহায্য প্রয়োজন হয় অথবা আপনার প্রতিষ্ঠানে COVID-19 কেস এবং/অথবা ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শ চিহ্নিতকরণের সম্পর্কে বাড়তি প্রশ্ন থাকে, দয়া করে 866-692-3641 নম্বরে ফোন করে NYC স্বাস্থ্য দপ্তরের সাথে যোগাযোগ করুন।
- আরো তথ্যের জন্য নির্ঘণ্ট: ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শ চিহ্নিত করা ও NYC Test & Trace Corps এর কাছে তথ্য পাঠানো 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 এবং কাজে যোগ দিতে পারবেন:

- 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 একটি COVID-19 টিকা সিরিজ সম্পূর্ণ করেছেন তাদেরকেও "সম্পূর্ণভাবে টিকাপ্রাপ্ত" হিসাবে ধরা হবে। WHO এর অনুমোদিত টিকাসমূহের একটি তালিকা এখানে পাওয়া যাবে।

- 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।
- **দ্রষ্টব্য:** এখন আর অপরিহার্য কর্মীদেরকে কোয়ারান্টাইন বাধ্যবাধকতার বাইরে ধরা হচ্ছে না, যদি না তারা উপরের ব্যতিক্রম শ্রেণীগুলোর একটিতে পড়েন।

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

সংক্রামক অবস্থা হচ্ছে যে সময়টিতে COVID-19 এ আক্রান্ত একজন ব্যক্তি অন্যদের দেহে ভাইরাসটি ছড়ানোর সম্ভাবনা রাখেন (অথবা 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 নাক বা গলার সোয়াব বা লালার নমুনা সংগ্রহ করা হয়েছিল।

**ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শ বলতে কী বোঝায়?**

ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শ বলতে বোঝায় যে কোনো ব্যক্তি 24 ঘন্টা সময়ের মধ্যে অন্তত 10 মিনিটের জন্য, একজন COVID-19 আক্রান্ত ব্যক্তির 6 ফুটের মধ্যে থেকেছেন, সে সময় তাদের মুখের আবরণ ব্যবহার হোক বা না হোক, অথবা পরস্পরের মধ্যে প্লেক্সিগ্লাস বা অন্যান্য প্রতিবন্ধকতা থাকুক বা না থাকুক।

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
- যখন মানুষ ঘরের ভিতরে এমন কোনো কাজে অংশ নেয় যাতে বেশি পরিমাণে শ্বাস ছাড়ার প্রয়োজন হয় (যেমন কঠোর ব্যায়াম, গান গাওয়া অথবা বায়ুচালিত বা পিতলের বাদ্যযন্ত্র বাজানো)

কাদেরকে ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শের আওতাভুক্ত বলে বিবেচনা করা যাবে সে সম্পর্কে আপনার প্রশ্ন থাকলে, 866-692-3641 নম্বরে NYC স্বাস্থ্য দপ্তরকে ফোন করুন, প্রতিষ্ঠান রিপোর্টিং এর বিকল্পটি নির্বাচন

করুন এবং একজন মেডিক্যাল এপিডেমিওলজিস্টের সাথে কথা বলতে চান। সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 9টা থেকে বিকাল 5টা পর্যন্ত পরামর্শ পাওয়ার সুবিধা রয়েছে।

**একজন কর্মচারীর যদি COVID-19 হয়ে থাকে তাহলে তারা কবে কাজে ফিরতে পারবেন?**

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

- তাদের 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 যদি COVID-19 এর উপসর্গগুলো দেখা দিয়ে থাকে তাহলে তারা কবে কাজে ফিরতে পারবেন?**

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 কাজে যেতে পারবেন না, **যদি না**:

- তাদের কোয়ারান্টাইনে যাওয়ার প্রয়োজন না হয় (উদাহারণস্বরুপ, তারা COVID-19 এ আক্রান্ত কারো ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে এসেছেন বলে চিহ্নিত হননি)।
- একটি COVID-19 মলিকিউলার ডায়াগনস্টিক পরীক্ষায় তারা নেগেটিভ এসে থাকেন **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 উচিত তাদের নিয়োগকর্তাদের 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 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:

- 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 কাজ থেকে বিরত রাখুন)।

- যদি **শুধুমাত্র** ক্লান্তি, মাথাব্যথা, কাঁপুনি, বা পেশি বা অস্থিসন্ধির ব্যথার মত উপসর্গ থাকে তাহলে তারা কাজে যোগ দিতে পারেন। তবে, উপসর্গগুলো যদি দুই দিনের বেশি স্থায়ী হয়, তাহলে সম্ভাব্য COVID-19 সংক্রমণ হিসাবে বিবেচনা করুন (তাদেরকে কাজ থেকে বিরত রাখুন)।

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

**যে কর্মচারীদের COVID-19 হয়েছিল, COVID-19 এর উপসর্গগুলো দেখা দিয়েছিল বা কোয়ারান্টাইনে যেতে হয়েছিল তাদের কি বিচ্ছিন্নকরণ বা কোয়ারান্টাইন শেষ হলে কাজে যোগ দেয়ার জন্য COVID-19 পরীক্ষা বা ডাক্তারের ছাড়পত্র লাগবে?**

না। তারা যদি আইসোলেশন বা কোয়ারান্টাইন সম্পূর্ণ করে থাকে, তাহলে কাজে যোগ দেয়ার জন্য তাদের কোনো অনুমতিপত্র লাগবে না। তাদের কোনো ডাক্তারের ছাড়পত্র, NYC স্বাস্থ্য দপ্তরের নোট অথবা ল্যাবরেটরি পরীক্ষার নেগেটিভ ফলাফল প্রয়োজন নেই। এটি জোরালোভাবে বলা হচ্ছে যে আইসোলেশন শেষ করার পর COVID-19 পরীক্ষার ফলাফল নেগেটিভ আসা বাধ্যতামূলক **না** করার জন্য, কারণ সংক্রমিত হওয়ার অনেক সপ্তাহ বা কয়েক মাস পরেও একজন ব্যক্তি COVID-19 এর পরীক্ষায় পজিটিভ আসতে পারেন, যদিও তখন তারা আর সংক্রামক থাকেন না।

**আমার কর্মস্থলে 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 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 পূর্বসতর্কতাসমূহ কঠোরভাবে মেনে চলা (যেমন মুখের আবরণ 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 COVID-19 এর জন্য 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।

**কর্মচারীদের কি অন্য কোথাও থেকে ঘুরে আসার পর কোয়ারান্টাইনে যাওয়া এবং কাজ থেকে বিরত থাকার প্রয়োজন আছে?**
নিউ ইয়র্ক স্টেটে, অভ্যন্তরীণ বা আন্তর্জাতিক ভ্রমণের পর কোয়ারান্টাইনে যাওয়া বাধ্যতামূলক নয়। সবার জন্য রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্রের (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) ভ্রমণ নির্দেশনাবলী মেনে চলার সুপারিশ করা হয়েছে, যার মধ্যে টিকা নেয়নি এমন ব্যক্তিদের জন্য ভ্রমণ শেষে কোয়ারান্টাইনে যাওয়ার কথা বলা আছে। যদিও কোয়ারান্টাইন বাধ্যতামূলক নয়, কিন্তু নিয়োগকর্তারা কর্মচারীদের জন্য অধিকতর কঠোর বাধ্যবাধকতাসমূহ আরোপ করতে পারেন (যেমন, ভ্রমণের পর একটি নির্দিষ্ট সময়ের জন্য কর্মচারীদের কাজে ফিরতে নিষেধ করা)।

**COVID-19 এর জন্য পরীক্ষা করিয়েছেন এমন কোনো কর্মচারী কি তাদের পরীক্ষার ফলাফলের জন্য অপেক্ষা করাকালীন কাজে যোগ দিতে পারবেন?**
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 পূরণ হলেই তারা কাজে যোগ দিতে পারবেন।

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

**আমি কি আমার অন্যান্য কর্মচারীদেরকে COVID-19 এ আক্রান্ত ব্যক্তির তথ্য জানাতে পারি?**
না। COVID-19 এ আক্রান্ত ব্যক্তির পরিচয় অথবা তারা 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 হবেন।

**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 কর্মস্থলে ছিলেন তাদের ব্যবহৃত জায়গাগুলো বন্ধ করে দিন। আপনার প্রতিষ্ঠান পরিষ্কার ও জীবানুমুক্তকরণ করা সম্পর্কে CDC এর নির্দেশনা দেখুন।

**আমার কর্মস্থলে কেউ যদি একটি COVID-19 অ্যান্টিবডি পরীক্ষা করিয়ে থাকে?**

কেউ 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।

**কোথায় COVID-19 এর জন্য পরীক্ষা করানো যাবে?**

nyc.gov/covidtest এ গিয়ে একটি নিকটবর্তী পরীক্ষা কেন্দ্র খুঁজে বের করা যাবে। অনেক কেন্দ্রে বিনা খরচে পরীক্ষা করা হয়, অভিবাসন বা বীমার অবস্থা নির্বিশেষে। কর্মচারীদের মনে করিয়ে দিন যে ডায়াগনস্টিক পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ এলে যেন তারা সাথে সাথে জানায়।

## 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 কর্মক্ষেত্রে ছিল।
- ☐ আক্রান্ত ব্যক্তির সংক্রামক অবস্থা চলাকালীন যারা তার ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে এসেছিল তাদের চিহ্নিত করুন (নিচের উদাহারণ দেখুন)।
- ☐ ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিদের মধ্যে যাদের অবশ্যই কোয়ারান্টাইনে যেতে হবে তাদের জানান।
- ☐ ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শ সম্পর্কিত তথ্যগুলো NYC স্বাস্থ্য দপ্তরের কাছে জানান।

**উদাহরণ:**

একজন কর্মচারী 20 এপ্রিল তারিখে কাজে এসেছিলেন এবং বাকি দিনগুলো বাড়ি থেকে কাজ করেছেন। তিনি এপ্রিলের 21 তারিখে প্রথম উপসর্গ অনুভব করেন। 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** | কর্মচারীটি কাজে এসেছিলেন | **কর্মচারীটি প্রথম উপসর্গ বোধ করেন** | | | | | | | | | | **সংক্রামক অবস্থার শেষ** |

কর্মচারীটি জানান যে 20 এপ্রিল তারিখে দুজন সহকর্মী একটি প্রোজেক্ট পরিকল্পনা আলোচনা করতে 15 মিনিটের জন্য তাদের ওয়ার্কস্টেশনে এসেছিলেন। তারা সবাই মুখে আবরণ পরেছিলেন 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 কর্মচারী বা সংস্পর্শে আসা অন্যান্য চিহ্নিত ব্যক্তিদের পরিচয় প্রকাশ **না করে** জানান।
  - ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিদের মধ্যে যারা কোয়ারান্টাইন ব্যতিক্রম শ্রেণীগুলোর একটিতে পড়েন (উপরে বর্ণিত FAQ বিভাগ অনুযায়ী যারা সম্পূর্ণভাবে টিকাপ্রাপ্ত অথবা গত তিন মাসের মধ্যে COVID-19 এ আক্রান্ত হয়েছেন) তাদের কোয়ারান্টাইনে যাওয়ার প্রয়োজন নেই এবং কাজে আসতে পারবেন।

- ব্যতিক্রম শ্রেণীগুলোর একটিতেও পড়ে না এমন ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিদের জানান যে তারা COVID-19 এ আক্রান্ত কর্মচারীর 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 & Trace Corps এর কাছে ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিদের একটি তালিকা পাঠান।
  - COVID-19 এ আক্রান্ত কর্মচারীর জন্য সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিদের তালিকায় উভয় সহকর্মীর নামের প্রথম ও শেষ অংশ, ফোন নম্বর, এবং উক্ত কর্মচারীর সাথে শেষবার সংস্পর্শে আসার 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 বাড়িতে এবং পরিবারের অন্যদের কাছ থেকে বিচ্ছিন্ন থাকা, যদি না আপনার চিকিৎসা বা জরুরী প্রয়োজন যেমন খাবার দরকার হয়।
>
> 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। বাড়তি উপসর্গসমূহের একটি তালিকার জন্য, nyc.gov/health/coronavirus ভিজিট করুন এবং "Symptoms and Care" (উপসর্গ ও সেবা) ওয়েবপেজে যান। আপনার উপসর্গ না থাকলেও পরীক্ষা করানো উচিত। আপনার নিকটস্থ একটি COVID-19 পরীক্ষা কেন্দ্র খুঁজে পেতে, nyc.gov/covidtest করুন। অনেক কেন্দ্রেই বিনামূল্যে পরীক্ষা করা হয়।

কোয়ারান্টাইনে থাকার সময় সহায়তা ও সংস্থানের জন্য, nychealthandhospitals.org/test-and-trace/take-care ভিজিট করুন বা 212-268-4319 এ কল করুন। সহায়তা ও সংস্থানের মধ্যে আছে 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।

নিচে COVID-19 সংক্রান্ত বাড়তি সংস্থানগুলো দেওয়া হল:

- COVID-19 সম্পর্কে নিউ ইয়র্কবাসীদের যা জানা উচিত
- COVID-19 পরীক্ষা: প্রায়শ জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলী (FAQs)
- COVID-19: কোয়ারান্টাইন এবং আইসোলেশন বোঝা
- আপনার COVID-19 হলে কি করবেন
- নিউ ইয়র্ক সিটির জন্য COVID-19 সহায়িকা পুস্তিকা

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