

COVID-19: কোয়ারান্টাইন এবং আইসোলেশন বোঝা

এই টেবিলটি COVID-19 কোয়ারান্টাইন এবং আইসোলেশনের একটি সংক্ষিপ্তসার প্রদান করে। আরো তথ্যের জন্য নিচে দেখুন।

	কোয়ারান্টাইন	বিচ্ছিন্নকরণ
এর অর্থ কি?	বাড়িতে থাকা, আপনার স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণ করা এবং অন্যদের থেকে নিরাপদে বিচ্ছিন্ন থাকা সম্প্রতি আপনি COVID-19 এর সংস্পর্শে এসে থাকলে।	বাড়িতে থাকা, আপনার স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণ করা এবং অন্যদের থেকে নিরাপদে বিচ্ছিন্ন থাকা যখন আপনার COVID-19 আছে অথবা COVID-19 এর উপসর্গগুলি আছে।
এটা কাদের করা উচিত?	যারা এমন কারো নিকট সংস্পর্শে ছিলেন যার COVID-19 আছে।	যাদের COVID-19 আছে নিশ্চিত (সাম্প্রতিক ইতিবাচক পরীক্ষার ফলাফল) অথবা COVID-19 এর উপসর্গগুলি আছে।
কেন আমাকে এটি করতে হবে?	আপনি যদি COVID-19 সহ কারো কাছে থাকেন তাহলে আপনার হওয়ার সম্ভাবনা বেশি। বাড়িতে থাকলে তা অন্যদের মধ্যে বিস্তার রোধ করতে পারে। আপনার উপসর্গগুলি না থাকলেও আপনার COVID-19 থাকতে পারে এবং আপনি তা ছড়াতে পারেন।	বাড়িতে থাকলে আপনি অন্যদের মধ্যে COVID-19 ছড়ানো রোধ করতে পারেন। আপনার উপসর্গগুলি না থাকলেও আপনি COVID-19 ছড়াতে পারেন।
আমার কোথায় থাকা উচিত?	বাড়িতে অথবা একটি বিনামূল্যের Take Care হোটেল এ।	বাড়িতে, একটি স্বাস্থ্য পরিচর্যা ফেসিলিটিতে অথবা একটি বিনামূল্যের Take Care হোটেল এ।
আমার কি COVID-19 এর জন্য পরীক্ষা করাতে হবে?	হ্যাঁ। আপনি COVID-19 এর বিরুদ্ধে সম্পূর্ণভাবে টিকাপ্রাপ্ত না হয়ে থাকলে আপনার উচিত পরীক্ষা করানো ।	আপনার যদি উপসর্গ থাকে এবং আপনার পরীক্ষা না করা হয়ে থাকে তাহলে এখনই পরীক্ষা করান । পরীক্ষার ফলাফলের জন্য অপেক্ষা করার সময় বিচ্ছিন্ন থাকুন।
আমার কি চিকিৎসা পরিচর্যার প্রয়োজন?	আপনার দিকে দুবার তাপমাত্রা নেওয়া উচিত এবং অন্যান্য উপসর্গের জন্য পর্যবেক্ষণ করা উচিত। আপনার উপসর্গগুলি দেখা দিলে অথবা আপনি যদি একজন বয়স্ক ব্যক্তি হন, বা আপনার এমন কোনো স্বাস্থ্যের অবস্থা থাকে যা আপনার গুরুতর COVID-19 অসুস্থতার ঝুঁকি বাড়িয়ে তোলে , তাহলে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। শ্বাস নিতে কষ্ট হলে বা অন্য কোনো চিকিৎসাগত সংকট থাকলে একটি হাসপাতালে যান বা 911 এ কল করুন ।	হ্যাঁ। আপনার দিকে দুবার তাপমাত্রা নেওয়া উচিত এবং অন্যান্য উপসর্গের জন্য পর্যবেক্ষণ করা উচিত। আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন আপনার ইতিবাচক পরীক্ষার ফল অথবা উপসর্গের কথা জানানোর জন্য ও চিকিৎসার উপায়গুলো আলোচনা করার জন্য (নিচে দেখুন)। শ্বাস নিতে কষ্ট হলে বা অন্য কোনো চিকিৎসাগত সংকট থাকলে একটি হাসপাতালে যান বা 911 এ কল করুন ।
আমি কি করে অন্যান্য পারিবারিক সদস্যদের সুরক্ষিত রাখবো?	যতটা সম্ভব স্পর্শ এড়িয়ে চলুন। সব সময় অন্যদের থেকে অন্তত 6 ফুট দূরে থাকুন, একটি মুখের আবরণ পরুন যখন আপনি ঘরে একা থাকেন না, এবং প্রায়ই আপনার বাড়ি পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করুন (বিশদ তথ্যের জন্য নিচে দেখুন)।	যতটা সম্ভব স্পর্শ এড়িয়ে চলুন। সব সময় অন্যদের থেকে অন্তত 6 ফুট দূরে থাকুন, একটি মুখের আবরণ পরুন যখন আপনি ঘরে একা থাকেন না, এবং প্রায়ই আপনার বাড়ি পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করুন (বিশদ তথ্যের জন্য নিচে দেখুন)।

আমি কি স্কুলে যেতে পারি?	না (দূরবর্তী শিক্ষা কেবল)।	না (দূরবর্তী শিক্ষা কেবল)।
আমি কি কাজে যেতে পারি?	না, কেবল কিছু অপরিহার্য কর্মীরা হয়ত কাজে যেতে পারেন (বিশদ তথ্যের জন্য নিচে দেখুন)।	না।
আমার যদি টিকা নেওয়া থাকে তাহলে কি হবে?	সম্পূর্ণভাবে টিকাপ্রাপ্ত হলে আপনার কোয়ারান্টাইনে যাওয়ার প্রয়োজন নেই।	আপনার COVID-19 এর উপসর্গ থাকলে অথবা COVID-19 এর পরীক্ষায় ইতিবাচক ফল আসলে আপনাকে বিচ্ছিন্ন থাকতে হবে, এমনকি সম্পূর্ণভাবে টিকাপ্রাপ্ত হলেও।
আমারকোথায় যাওয়ার অনুমতি আছে?	অপরিহার্য চিকিৎসাগত পরিচর্যার (পরীক্ষা করানো সহ) এবং প্রাথমিক প্রয়োজনের জন্য, যেমন মুদির জিনিষপত্র নিয়ে আসা, আপনার যদি সেগুলি আনার আর কোন উপায় না থাকে (কি সতর্কতা আপনাকে নিতে হবে তার জন্য নিচে দেখুন)।	অপরিহার্য চিকিৎসাগত পরিচর্যার (পরীক্ষা করানো সহ) এবং প্রাথমিক প্রয়োজনের জন্য, যেমন মুদির জিনিষপত্র নিয়ে আসা, আপনার যদি সেগুলি আনার আর কোন উপায় না থাকে (কি সতর্কতা আপনাকে নিতে হবে তার জন্য নিচে দেখুন)।
কতক্ষণ?	COVID-19 এ আক্রান্ত ব্যক্তির শেষ নিকট সংস্পর্শে আসার পরে 10 দিন পর্যন্ত।	আপনার উপসর্গ শুরু হওয়ার সময় থেকে অন্তত 10 দিনের জন্য বা আপনার যদি কোন উপসর্গ না থাকে, পরীক্ষা করানোর সময় থেকে 10 দিন পর (সম্পূর্ণ আইসোলেশন অনুমাপকের জন্য নিচে দেখুন)।

প্রাথমিক জিজ্ঞাসিত প্রশ্নসমূহ: কোয়ারান্টাইন

নিকট পরিচিতির ব্যাখ্যা কি?

নিকট পরিচিতি হল এমন কেউ যিনি COVID-19 আক্রান্ত কোন ব্যক্তির 6 ফুটের মধ্যে থেকেছেন অন্তত 10 মিনিটের জন্য, 24 ঘন্টা সময়কাল জুড়ে। বেশির ভাগ ক্ষেত্রেই, সেই সকল মানুষ যারা COVID-19 আক্রান্ত কোন ব্যক্তির সাথে বসবাস করেন, তারাই নিকট পরিচিতি। নিকট পরিচিতির মধ্যে থাকতে পারে স্বাস্থ্য সহায়ক, সহকর্মী, শ্রেণীকক্ষের বন্ধু, বা বন্ধু বা পরিবার যাদের সাথে আপনি সময় কাটিয়েছেন।

আমার কোয়ারান্টাইন কোন তারিখে শেষ হচ্ছে তা কি করে বার করবো?

আপনি যদি একজন নিকট পরিচিতি হন, আপনাকে অবশ্যই COVID-19 আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে শেষ নিকট সংস্পর্শে আসার দিন থেকে 10 দিনের জন্য কোয়ারান্টাইন করতে হবে। নির্দিষ্ট শিল্পগুলির জন্য নিউ ইয়র্ক স্টেটের (NYS) আবশ্যিকতাগুলি অনুযায়ী, আপনার নিয়োগকারী আপনাকে একটি ভিন্ন সময়কালের জন্য কাজ থেকে দূরে থাকতে বলতে পারেন। আপনার যদি COVID-19 এর উপসর্গ দেখা দেয় বা ইতিবাচক ফল পান কোয়ারান্টাইনের সময়, আপনার পরীক্ষা করানো উচিত আইসোলেশন শুরু করা উচিত।

আমি যদি COVID-19 এর পরীক্ষায় নেতিবাচক ফল লাভ করি, আমি কি আগে থেকে কোয়ারান্টাইন করতে পারি?

না, পরীক্ষায় নেতিবাচক ফলের সুবাদে কোয়ারান্টাইন আগে থেকে শেষ করতে পারবেন না। এটা সম্ভব যে আপনি নেতিবাচক ফল লাভ করেছেন কারণ আপনি এখনও COVID-19 আক্রান্ত হননি পরীক্ষা করানোর সময়। যখন আপনি সংস্পর্শে এসেছিলেন, তখন থেকে কয়েক দিন লাগতে পারে COVID-19 এ আক্রান্ত হতে।

আমাকে যদি COVID-19 এর বিরুদ্ধে টিকা দেওয়া হয়ে থাকে এবং এমন কারো সংস্পর্শে এসে থাকি যার COVID-19 আছে, তাহলে কি আমাকে তাও কোয়ারান্টাইন করতে হবে?

যে সব মানুষ COVID-19 এর বিরুদ্ধে সম্পূর্ণভাবে টিকাকৃত এবং COVID-19 সহ কারো সংস্পর্শে আসেন, তাদের কোয়ারান্টাইন করতে হবে না, যতক্ষণ সংস্পর্শে আসার পরে তাদের COVID-19 এর কোন উপসর্গ বা দেখা যায়। সম্পূর্ণভাবে টিকা পাওয়া অর্থ তাদের দুই-ডোজের টিকার দ্বিতীয় ডোজ পাওয়ার দুই সপ্তাহ পর (যেমন ফাইজার-বায়োএনটেক বা মর্ডানা টিকাগুলি) অথবা একটি একক-ডোজের টিকা পাওয়ার দুই সপ্তাহ পরে (যেমন জনসন অ্যান্ড জনসন/জ্যান্সেন টিকা)।

আমি যদি অ্যান্টিবডি'র জন্য পরীক্ষা করিয়ে থাকি, তাহলেও কি আমার কোয়ারান্টাইন করা প্রয়োজন যদি আমি ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসি?

হ্যাঁ। NYS-এ আপনি অ্যান্টিবডি'র জন্য ইতিবাচক পরীক্ষার ফল পেয়ে থাকলেও কোয়ারান্টাইন করা প্রয়োজন।

আমার যদি আগে COVID-19 হয়ে থাকে তাহলেও কি আমাকে কোয়ারান্টাইন করতে হবে?

গত তিন মাসে যাদের COVID-19 হয়েছে (ইতিবাচক রোগ নির্ণায়ক পরীক্ষা) এবং সেসে উঠেছেন, এবং হয় কারো সংস্পর্শে এসেছেন যার COVID-19 আছে তাদের কোয়ারান্টাইন বা আবার COVID-19 এর পরীক্ষা করাতে হবে না তাদের অসুস্থতার পর তিন মাসের মধ্যে, যতক্ষণ তাদের কোন COVID-19 এর উপসর্গ না থাকে তাদের সংস্পর্শে আসার বা যাত্রা করার পরে। 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। COVID-19 হওয়ার পরে যদি তিন মাসের বেশি পার হয়ে গিয়ে থাকে এই ব্যতিক্রম প্রযোজ্য হয় না, এবং সেই ব্যক্তিকে অবশ্যই নিয়মিত কোয়ারান্টাইনের আবশ্যিকতা মেনে চলতে হবে।

ভ্রমণ করার কারণে কার কোয়ারান্টাইন করা উচিত?

NYS এ ভ্রমণের পর আর কোয়ারান্টাইনের প্রয়োজন নেই; তবে, কিছু ভ্রমণকারীর জন্য ভ্রমণ-পরবর্তী পরীক্ষা ও কোয়ারান্টাইন এখনও করা উচিত। স্কুল এবং দলবদ্ধ বাসস্থান প্রতিষ্ঠানসমূহের মত নির্দিষ্ট কিছু অবস্থায় এখনও কোয়ারান্টাইন প্রয়োজন হতে পারে। কিছু কর্মী, যেমন স্বাস্থ্য সেবা কর্মীগণের জন্য ভ্রমণ শেষে কাজে ফেরার ক্ষেত্রে কঠিনতর নিয়মকানুন রয়েছে। আরো তথ্যের জন্য, NYS ট্র্যাভেল অ্যাডভাইজরি ওয়েবসাইটটি দেখুন coronavirus.health.ny.gov/covid-19-travel-advisory -তে।

কোয়ারান্টাইনে থাকার সময় কে আবার কাজে যেতে পারেন?

নিকট পরিচিতি যারা অপরিহার্য কর্মী, যেমন [NYS দ্বারা সংজ্ঞায়িত হয়েছে](#), কোয়ারান্টাইনে থাকার সময় কাজে যেতে পারেন সীমায়িত কিছু পরিস্থিতিতে। আপনি যদি মনে করেন যে এটি আপনার ক্ষেত্রে প্রযোজ্য, তাহলে আপনার নিয়োগকর্তার সাথে যোগাযোগ করুন যেহেতু নির্দিষ্ট কিছু পদক্ষেপ তাদের অনুসরণ করতে হবে। যে সকল মানুষদের কোয়ারান্টাইনের সময় কাজ করতে অনুমতি দেওয়া হয়েছে তাদের অতিরিক্ত প্রয়োজনীয়তা মেনে চলতে হবে যেমন সব সময় একটি মুখের আবরণ পরিধান করা কাজ করার সময় এবং যখন কাজ করছেন না তখন কোয়ারান্টাইন করা।

আমার বাড়ির কাউকে বাড়ির বাইরে সংস্পর্শে আসার কারণে কোয়ারান্টাইন করতে বলা হয়েছে (যেমন স্কুলে বা কর্ম ক্ষেত্রে)। তার মানে কি আমাকেও কোয়ারান্টাইন করতে হবে?

না। একজন পরিচিতির পরিচিতি হিসেবে, আপনার কোয়ারান্টাইন করার প্রয়োজন নেই। আপনার উচিত উপসর্গের জন্য নিকটভাবে পর্যবেক্ষণ করা এবং যে ব্যক্তি কোয়ারান্টাইন করছেন তার সাথে নিকট সংস্পর্শে আসা এড়িয়ে যাওয়া যেহেতু তাদের অজান্তেই হয়ত তাদের COVID-19 আছে। আপনার বাড়িতে যদি কারো COVID-19 হয়, আপনি সম্ভবত একজন নিকট সংস্পর্শ হবেন এবং আপনার কোয়ারান্টাইন করার প্রয়োজন হবে।

প্রায়শ জিজ্ঞাসিত প্রশ্নসমূহ: বিচ্ছিন্নকরণ

কিভাবে আমি বার করবো কোন তারিখে আমার আইসোলেশনের সময়কাল শেষ হচ্ছে?

আপনার যদি COVID-19 এর উপসর্গ থাকে এবং হয় COVID-19 এর জন্য ইতিবাচক ফল লাভ করে থাকেন পরীক্ষায় অথবা পরীক্ষা না করিয়ে থাকেন, আপনি বাড়ি ছাড়তে পারেন যখন নিম্নলিখিত **সবগুলি** সত্যি হবে:

- আপনার উপসর্গগুলি শুরু হয়েছে অন্তত 10 দিন হয়ে গেলে;
- গত 24 ঘন্টায় স্বর কমানোর ওষুধ ব্যবহার না করে আপনার স্বর আসেনি।
- আপনার সামগ্রিক অসুস্থতার উন্নতি হয়েছে।

আপনার যদি কখনো উপসর্গ না থেকে থাকে কিন্তু পরীক্ষায় ইতিবাচক ফল লাভ করে থাকেন, বাড়িতে থাকুন পরীক্ষা করানোর দিন থেকে 10 দিনের জন্য।

অন্তর্নিহিত রোগ বা আপনার স্বাস্থ্যগত অবস্থা ও অসুস্থতার মাত্রার উপর ভিত্তি করে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী আরো দীর্ঘ সময়ের জন্য বিচ্ছিন্ন থাকার পরামর্শ দিতে পারেন। তাছাড়াও, নিউ ইয়র্ক স্টেটের নির্দিষ্ট শিল্পের জন্য আবশ্যিকতাগুলি অনুযায়ী, আপনার নিয়োগকারীও আপনাকে একটি ভিন্ন সময়কালের জন্য কাজে আসতে বারণ করতে পারেন।

আপনাকে আর ছোঁয়াচে বিবেচনা করা হবে না আইসোলেশন সময়কালের শেষে। আইসোলেশন শেষ করার উদ্দেশ্যে একটি নেতিবাচক ফলাফল প্রদর্শন করার জন্য আপনাকে একটি নেতিবাচক ফলাফল দেখানোর প্রয়োজন নেই। আবার COVID-19 হতে পারে, তাই শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা, মুখের আবরণ পরা ও বাড়ির বাইরে থাকার সময় হাতের উন্নত স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন করা গুরুত্বপূর্ণ।

আমি যদি COVID-19 এর পরীক্ষায় নেতিবাচক ফল লাভ করে থাকি, তাহলেও কি আমাকে আইসোলেট করতে হবে?

আপনার যদি উপসর্গ থাকে, তাহলেও আপনাকে অবশ্যই আইসোলেট করতে হবে যখন আপনি আপনার পরীক্ষার ফলাফলের জন্য অপেক্ষা করছেন। যদি আপনার পরীক্ষার ফলাফল নিশ্চিত করে যে আপনার COVID-19 আছে, আপনাকে অবশ্যই আইসোলেশনের পুরো সময়কাল সম্পূর্ণ করতে হবে যেমন উপরে বর্ণিত আছে। আপনার COVID-19 হওয়া এখনো নিশ্চিত না হয়ে থাকলে এবং আপনি নেতিবাচক ফল লাভ করেন একটি মলিকিউলার নির্ণায়ক পরীক্ষার মাধ্যমে, আপনি আইসোলেট করা বন্ধ করতে পারেন যদি আপনার স্বর কমানোর ওষুধ না খেয়েও স্বর না হয়ে থাকে গত 24 ঘন্টায়। আপনি যদি নেতিবাচক ফল

লাভ করে থাকেন একটি অ্যান্টিজেন বা অ্যান্টিবডি পরীক্ষায়, তাহলে আপনাকে আইসোলেট করা অবশ্যই চালিয়ে যেতে হবে।

বিভিন্ন ধরনের COVID-19 পরীক্ষা সম্পর্কে জানতে, দেখুন [COVID-19 পরীক্ষা: প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্নসমূহ](#)। আপনি যদি নিশ্চিত না হন যে কি ধরনের পরীক্ষা আপনার করা হয়েছে, তাহলে আপনার স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারীর কাছে জেনে নিন।

আমার যদি পূর্বে COVID-19 হয়ে থাকে এবং আবার পরীক্ষায় ইতিবাচক ফল লাভ করি, তাহলে কি আমাকে তাও আইসোলেট করতে হবে?

আপনার যদি COVID-19 নিশ্চিত করা হয়ে থাকে (ইতিবাচক নির্ণায়ক পরীক্ষা) গত তিন মাসে, তাহলে আপনাকে আবার আইসোলেট করতে হবে না যদি আপনি উপসর্গ মুক্ত থাকেন কিন্তু আরেকটি ইতিবাচক COVID-19 পরীক্ষা করিয়ে থাকেন। এর কারণ বহু মানুষ যদেরা COVID-19 হয়েছিল, তারা পরীক্ষায় সংক্রমণের বেশ কয়েক সপ্তাহ, এমন কি মাস ধরে, ইতিবাচক ফল পেয়ে থাকেন, কিন্তু তারা ছোঁয়াচে থাকেন না। কিন্তু, COVID-19 থেকে সেরে ওঠার পরে যদি উপসর্গ দেখেন, তাহলে আপনার উচিৎ আপনার স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করা। আবার কি COVID-19 হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।

আমি যদি COVID-19 এর বিরুদ্ধে টিকা নিয়ে থাকি তাহলেও কি আমাকে আইসোলেট করতে হবে?

হ্যাঁ। আপনার যদি COVID-19 এর উপসর্গ থাকে তাহলে আপনার রোগ নির্ণায়ক পরীক্ষা করাতে হবে এবং বিচ্ছিন্ন থাকতে হবে।

আমার কি চিকিৎসা করানো উচিৎ যদি আমার উপসর্গ থাকে বা COVID-19 এর পরীক্ষায় ইতিবাচক ফল লাভ করি?

আপনার উচিৎ আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যাকারীর সাথে যোগাযোগ করা তাদের জানানোর জন্য যে আপনার উপসর্গ আছে বা একটি ইতিবাচক পরীক্ষার ফল পান। এটি বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ যদি আপনি একজন বয়স্ক ব্যক্তি হন, অন্তঃস্বত্তা হন বা আপনার এমন কোনো স্বাস্থ্য সমস্যা থাকে যা আপনার গুরুতর COVID-19 অসুস্থতার ঝুঁকি বাড়িয়ে তোলে। যখন সম্ভব তখন টেলিফোন বা টেলিমেডিসিন ব্যবহার করুন। যদি আপনার শ্বাস নিতে অসুবিধা হয় বা অন্য কোন চিকিৎসাগত সংকট থাকে, 911 এ কল করুন বা একটি নিকটবর্তী হাসপাতালেজান।

গুরুতর COVID-19 এর ঝুঁকিতে থাকা মানুষ, যারা COVID-19 এর পরীক্ষায় ইতিবাচক ফল লাভ করেছেন, তারা হয়ত মনোবিশেষজ্ঞ অ্যান্টিবডি চিকিৎসার জন্য যোগ্য হতে পারেন। মনোবিশেষজ্ঞ অ্যান্টিবডি পরীক্ষা আপনার শরীরে উপস্থিত ভাইরাসের সংখ্যা কম করতে পারে, উপসর্গ হ্রাস করতে পারে এবং হাসপাতালে যাওয়া এড়াতে সাহায্য করতে পারে। এটি সবচেয়ে কার্যকর যখন COVID-19 এর উপসর্গ শুরু হওয়ার পরেই করানো হয়, তাই অবিলম্বে পরীক্ষা করানো গুরুত্বপূর্ণ। কোথায় চিকিৎসা করাতে হবে তা সহ, আরো তথ্যের জন্য, [COVID-19 এর জন্য মনোবিশেষজ্ঞ অ্যান্টিবডি চিকিৎসা](#) দেখুন।

আমার একজন স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী বা স্বাস্থ্য বীমা না থাকলে কী হবে?

আপনার যদি একজন স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর প্রয়োজন হয়, NYC Health + Hospitals সকল নিউ ইয়র্কবাসীকে তাদের অভিवासন অবস্থা বা অর্থ প্রদানের সক্ষমতা নির্বিশেষে স্বাগত জানায়। আরো তথ্যের জন্য এবং একজন স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে খোঁজার জন্য nychealthandhospitals.org-এ যান, অথবা 844-692-4692 বা 311 নম্বরে ফোন করুন। বেশ কিছু NYC Health + Hospitals আউটপেশেন্ট ফেসিলিটিগুলি মনোক্লোনাল অ্যান্টিবডি চিকিৎসা প্রদান করে।

কিভাবে নিরাপদে কোয়ারান্টাইন এবং আইসোলেশন করবো

আমি কিভাবে আমার স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণ করবো যখন কোয়ারান্টাইনে বা আইসোলেশন থাকবো?

আপনার দিনে দুবার করে তাপমাত্রা নেওয়া উচিত এবং উপসর্গগুলির জন্য পর্যবেক্ষণ করা উচিত যেমন শ্বাসকষ্ট, কাশি, এবং স্বাদ ও গন্ধের অনুভূতি হারানো। আপনার যদি একটি আগুলের ডগার অক্সিজেন মিটার (পালস অক্সিমিটার) থাকে, তাহলে আপনি সেটিও ব্যবহার করতে পারেন (নির্দেশের জন্য [এখানে](#) দেখুন)। আপনি COVID-19 এর জন্য পরীক্ষা করান, ইতিমধ্যেই তা না করিয়ে থাকলে।

আপনার স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারীকে কল করুন যদি আপনার উপসর্গ দেখা দেয় অথবা আপনার উপসর্গ, লক্ষণগুলি যদি আরো খারাপ হয়। যদি এটি একটি চিকিৎসাগত সংকট হয় 911 এ কল করুন অথবা একটি নিকটবর্তী হাসপাতালে যান।

কোয়ারান্টাইন বা আইসোলেশনের সময় আমার বাড়ির অন্যদের সুবক্ষিত রাখার জন্য আমি কি করতে পারি?

- **শারীরিক দূরত্ব তৈরি করুন** অন্যদের থেকে অন্তত 6 ফুট দূরে থাকুন। সম্ভব হলে আলাদা ঘরে থাকুন। একটি বিছানায় দুজনে শুলে তার পায়ের দিকে আপনার মাথা করে শুন, অথবা কেউ একজন সোফায় শুন। শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখতে বসার জায়গা ও অন্যান্য আসবাবপত্র সরান। অসুস্থ ব্যক্তিকে অন্যদের থেকে আলাদা রাখুন, বিশেষ করে যাদের গুরুতর অসুস্থতার ঝুঁকি বেশি। অতিথিদের আপনার বাড়িতে আসতে দেবেন না।
- **ঢেকে রাখুন** সব সময় একটি মুখের আবরণ পরুন যদি না আপনি একটি পৃথক ঘরে একা থাকেন; পশা প্রাণীদের কাছে থাকার সময়ও আপনার একটি মুখের আবরণ পরা উচিত। অন্যান্য পরিবারের সদস্যদেরও একটি মুখের আবরণ পরা উচিত যখন তারা আপনার সাথে একই ঘরে থাকবেন।
- **পরিষ্কার রাখুন**। ব্যবহারের পর অবিলম্বে টিস্যুগুলি আবর্জনার মধ্যে ফেলে দিন। আপনার হাত প্রায়শই সাবান দিয়ে অন্তত 20 সেকেন্ড ধরে ধুুন, বিশেষ করে কাশি এবং হাঁচির পরে। হাত ধুতে অক্ষম হলে একটি অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন। কাউন্টার, দরজার নব, আলোর সুইচ, কলের হাতল, ফোন এবং রিমোট কন্ট্রলের মতো প্রায়শই আপনার স্পর্শ করা পৃষ্ঠতলগুলি ঘনঘন পরিষ্কার করুন গার্হস্থ্য পরিষ্কার করার স্প্রে বা ওয়াইপ ব্যবহার করে। তোয়ালে, কম্বল, চাদর, এবং কাপড় সাধারণ কাপড় কাচার সাবান দিয়ে যতটা সম্ভব গরম সেটিঙে ধুুন, এবং সম্পূর্ণভাবে শুকান। অন্যদের সাথে গ্লাস, কাপ, প্লেট বা বাসনপত্র শেয়ার করবেন না এবং প্রত্যেকবার ব্যবহারের পরে সেগুলি ধোবেন। খাবার শেয়ার করবেন না।

- একটি Take Care হোটেল এ থাকুন। NYC Test & Trace Corps নিশ্চিত করবে যে কেউ COVID-19 এর পরীক্ষায় পজিটিভ এলে তিনি এবং তার নিকট পরিচিতদের কাছে ভাইরাসটির বিস্তার প্রতিরোধ করার জন্য নিরাপদে ও বিনামূল্যে একটি পৃথক হোটলে থাকার, অথবা বাড়িতে থাকার জন্য প্রয়োজনীয় সংস্থান উপলব্ধ থাকবে। NYC Test & Trace Corps এর কন্ট্যাক্ট ট্রেসাররা হোটেল প্রোগ্রাম রেফার করতে পারেন বা যে কেউ একটি ঘর বুক করার জন্য 212-268-4319 নম্বরে কল করতে পারেন। Take Care হোটেল সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য, nychealthandhospitals.org/test-and-trace/take-care এ যান।

কোয়ারান্টাইনের বা আইসোলেশনের সময় যদি আমাকে বাড়ি থেকে বেরোতে হয় অপরিহার্য চিকিৎসাগত পরিচর্যা অথবা জিনিষপত্রের জন্য তাহলে কি করতে হবে?

আপনাকে যদি বাড়ি থেকে বেরোতে হয়:

- মুখমন্ডলে আবরণ পরিধান করুন এবং অন্য ব্যক্তিদের থেকে কমপক্ষে 6 ফুট দূরত্বে অবস্থান করুন।
- বাইরে যাওয়ার আগে সাবান ও জল দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে নিন এবং বাইরে থাকার সময় একটি অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।
- যতটা পারেন অন্যান্য লোকজন এড়িয়ে চলুন - পারলে হাটুন এবং ভিড় দোকান এবং পরিবহণে প্রবেশ করবেন না।

কোয়ারান্টাইন বা আইসোলেশন জন্য আমি কি সবেতন ছুটি পেতে পারি?

আপনার নিয়োগকর্তার সাথে যোগাযোগ করুন তাদের ছুটির নীতি সম্পর্কে প্রশ্নের জন্য। আপনি সবেতন ছুটির জন্য যোগ্য গণ্য হতে পারেন NYS পেইড ফ্যামিলি লিভ অ্যাক্টের (NYS Paid Family Leave Act) অধীনে, যা আইসোলেশন এবং কোয়ারান্টাইনের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য, যার মধ্যে আছে আইসোলেট বা কোয়ারান্টাইন করতে হয় এমন একটি নাবালক শিশুর পরিচর্যা করার জন্য বাড়িতে থাকা।

paidfamilyleave.ny.gov/covid19 দেখুন আরো তথ্যের জন্য।

অতিরিক্ত সংস্থানসমূহ:

- COVID-19 সম্পর্কে তথ্যের জন্য nyc.gov/health/coronavirus অথবা cdc.gov/coronavirus এ যান।
- COVID-19 টিকাকরণ সম্পর্কে তথ্যের জন্য, nyc.gov/covidvaccine ভিজিট করুন।
- একটি টেস্টিং সাইট খুঁজে বার করতে nyc.gov/covidtest। অনেক সাইট বিনামূল্যে টেস্টিং করছে।
- একজন স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীকে বার করতে 844-692-4692 নম্বরে কল করুন।
- একটি COVID-19 হোটেল বুক করতে Take_Care এ যান বা কল করুন 212-268-4319 নম্বরে।
- প্রশ্ন থাকলে, 311 212-268-4319 এ কল করুন।

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

4.21.21