



UK Health  
Security  
Agency

# নিশ্চিতভাবে করোনাভাইরাস (কোভিড-19) সংক্রমণে আক্রান্ত ব্যক্তিদের এমন সকল কন্টাক্টদের জন্য নির্দেশনা যারা সেই ব্যক্তির সঙ্গে থাকেন না

যদি আপনি এমন কোনও ব্যক্তির সঙ্গে একই বাসায় বাস করেন যার মধ্যে করোনাভাইরাসের (কোভিড-19) উপসর্গসমূহ দেখা দিয়েছে অথবা যার পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক এসেছে তাহলে আপনাকে অবশ্যই [বাসায় থাকুন: সম্ভবত বা নিশ্চিতভাবে করোনাভাইরাস \(কোভিড-19\) আছে এমন সকল পরিবারদের জন্য নির্দেশনা](#) -টি মেনে চলতে হবে।

যদি আপনি এমন কোনও ব্যক্তির নিকট সংস্পর্শে এসে থাকেন যার কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক এসেছে কিন্তু আপনি প্রকৃতপক্ষে তার সঙ্গে বসবাস করেন না তাহলে আপনাকে নিম্নবর্ণিত নির্দেশনা মেনে চলতে হবে।

## এই নির্দেশনাটি কার জন্য

এই নির্দেশনাটি সেই সকল ব্যক্তিদের জন্য যাদেরকে এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস<sup>১</sup> কর্তৃক অবহিত করা হয়েছে যে তারা এমন একজন ব্যক্তির কন্ট্যাক্ট হিসেবে পরিগণিত হয়েছেন যার কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক ছিল এবং যারা ব্যক্তিটির একই বাসার লোকজন নন।

[এখানে স্বাস্থ্য ও সোশ্যাল কেয়ার পরিবেশে কাজ করছেন এমন ব্যক্তিদের জন্য.](#)  
আলাদা নির্দেশনা আছে।

কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হয়েছে এমন ব্যক্তির কন্ট্যাক্টদেরকে এই পরামর্শ মেনে চলতে হবে কেননা তাদের ক্ষেত্রে আগামী 10 দিনের মধ্যে কোভিড-19-এর উপসর্গগুলো দেখা দেওয়ার ঝুঁকি রয়েছে। এমনকি উপসর্গগুলো শুরু হওয়ার আগে তারা অন্যান্য ব্যক্তিবিশেষের মাঝে এই ভাইরাসটিকে ছড়াতে পারেন।

## কন্ট্যাক্ট বলতে কী বোঝানো হয়

কন্ট্যাক্ট হল একজন ব্যক্তি যিনি কোভিড-19 এ আক্রান্ত কোন মানুষের সংস্পর্শে এসেছেন। পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হয়েছে এমন একজন ব্যক্তির উপসর্গগুলো দেখা দেওয়ার 2 দিন আগে থেকে নিয়ে (বা, পূর্বে তাদের কোনো উপসর্গ না থাকলে, সংক্রমণের ফলাফল ইতিবাচক হবার 2 দিন আগে থেকে নিয়ে) 10 দিন পর পর্যন্ত যে কোনও সময় আপনি তাদের সংস্পর্শে এসে থাকতে পারেন, কেননা এই মেয়াদে তারা অন্যান্যদের মাঝে সংক্রমণটি ছড়াতে পারেন। এটি নিশ্চিত হবার জন্য একটি ঝুঁকি মূল্যায়ন সম্পন্ন করা যেতে পারে তবে সংস্পর্শে আসা ব্যক্তি হতে পারে:

- কোভিড-19 উপসর্গ থাকা কোনো ব্যক্তির সাথে বা কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হয়েছে এমন কোনও ব্যক্তির সাথে যারা একই বাসাতে বসবাস করছেন

---

<sup>১</sup> এই নির্দেশনার উদ্দেশ্যে এতে টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস কন্ট্যাক্ট ট্রেসার/কল হ্যান্ডলার, এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস-এর সঙ্গে যৌথভাবে কাজ করছেন এমন সকল লোকাল অথোরিটির কন্ট্যাক্ট ট্রেসার, পাবলিক হেলথ ইংল্যান্ডের স্বাস্থ্য সুরক্ষা দল এবং এনএইচএস স্টাফ (স্বাস্থ্য পরিষেবার কন্ট্যাক্টদের জন্য) অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

- যে কোনও ব্যক্তি যিনি কারো সাথে নিম্নোক্তভাবে যোগাযোগ বা সংস্পর্শে এসেছেন যার কোভিড-19-এর পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক এসেছে:
  - সামনা-সামনি যোগাযোগ যার মধ্যে তাদের সামনে কাশা হয়েছে বা এক মিটারের চেয়ে কম দূরত্ব বজায় রেখে সামনা-সামনি কথাবার্তা বলা হয়েছে
  - সামনা-সামনি যোগাযোগ বাদে এক মিনিট বা তার চেয়ে বেশি দীর্ঘ সময় ধরে এক মিটারের চেয়ে কম দূরত্ব বজায় রেখে একে অপরের সংস্পর্শে আসা হয়েছে
  - 15 মিনিটের চেয়ে বেশি দীর্ঘ সময় ধরে কারো 2 মিটারের মধ্যে থাকা (হয় এক বার যোগাযোগ বা এক দিনে আলাদা-আলাদা সময় যোগাযোগ)

কোভিড-19 এর টেস্টে পজিটিভ ফলাফল আসা কোনো ব্যক্তির সাথে কেউ একই গাড়িতে বা বিমানে চলাচল করলে তিনিও তার নিকট সংস্পর্শে আসতে পারেন।

আপনাকে যদি একজন কন্টাক্ট হিসাবে চিহ্নিত করা হয় তাহলে আপনি কোভিড-19 এ আক্রান্ত হবার ঝুঁকিতে আছেন হিসাবে গণ্য করা হবে এমনকি আপনার মধ্যে বর্তমানে কোনো উপসর্গ না থাকলেও। এই নথীতে থাকা সবগুলো নির্দেশনা আপনাকে মেনে চলতে হবে।

কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক এসেছে এমন কারো সঙ্গে পর্সপেক্স (বা সমতুল্য) স্ক্রিন দিয়ে যোগাযোগকে সাধারণত কন্টাক্ট হিসেবে গণ্য করা হয় না যতক্ষণ পর্যন্ত উপরের তালিকায় বর্ণিত কোনও ধরনের যোগাযোগ না হয়ে থাকে।

আপনি যদি এমন কারো কন্টাক্ট হন যার কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক এসেছে তাহলে আপনাকে টেক্সট বার্তা বা ইমেইল অথবা ফোনের মাধ্যমে এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস পরিশেবা কর্তৃক অবহিত করা হবে এবং আপনার নিবিড়ভাবে এই নির্দেশনা মেনে চলা উচিত।

## প্রধান বার্তাসমূহ

এনএইচএস টেস্ট এন্ড ট্রেস কর্তৃক যদি আপনাকে অবহিত করা হয় যে আপনি এমন একজন ব্যক্তির সংস্পর্শে এসেছেন যার কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল

ইতিবাচক হয়েছে তাহলে আপনাকে অবশ্যই বাসায় থাকতে হবে এবং সেলফ আইসোলেশনে থাকতে হবে। আপনার আইসোলেশনের মেয়াদের মধ্যে কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক আসা ব্যক্তিটির সাথে আপনার যোগাযোগের শেষ দিন এবং তার পরবর্তী পূর্ণ 10 দিন অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। এর অর্থ হল যে উদাহরণস্বরূপ তাদের সঙ্গে আপনার শেষ যোগাযোগ যদি মাসের 15 তারিখে কোনও সময়ে হয়ে থাকে তাহলে আপনার আইসোলেশনের মেয়াদ 25 তারিখে 23:59 ঘন্টায় শেষ হবে।

কাজ, স্কুল বা সার্বজনীন এলাকায় যাবেন না এবং পাবলিক ট্রান্সপোর্ট বা ট্যাক্সি ব্যবহার করবেন না। যদি আপনার সঙ্গে থাকেন এমন কোনো ব্যক্তি [চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল](#) হন তাহলে তাদের থেকে যতটা সম্ভব দূরে থাকতে হবে।

কিছু কিছু পরিস্থিতিতে আপনার নিকট সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিটির একটি ফলো-আপ পিসিআর টেস্ট করানো হতে পারে এবং তাদেরকে হয়ত আর সেলফ আইসোলেশনে না থাকার পরামর্শ প্রদান করা হতে পারে। এমনটি যদি হয় তাহলে এনএইচএস টেস্ট এন্ড ট্রেস আপনার সাথে যোগাযোগ করবে এবং আপনাকে পরামর্শ দিতে পারে যে আপনার আর আইসোলেশনে থাকার দরকার নেই।

আপনাকে যদি অবহিত করা হয় যে আপনি এমন কারোর সান্নিধ্যে এসেছেন যার কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক ছিল তাহলে আগামী 16 আগস্ট থেকে আপনার হয়ত আর সেলফ আইসোলেশনে থাকার দরকার হবে না, উদাহরণস্বরূপ আপনি যদি সবগুলো টিকা নিয়ে থাকেন। [কখন হয়ত আপনাকে আর সেলফ আইসোলেশনে থাকতে হবে না সে বিষয়ে আরও তথ্য এই নির্দেশনাটির শেষের দিকে](#) রয়েছে।

যদি আপনার মধ্যে নিম্নবর্ণিত কোনও উপসর্গ দেখা দেয়: নতুন একটানা কাশি, তীব্র জ্বর অথবা আপনার স্বাভাবিক স্বাদবোধ বা ঘ্রাণশক্তি (অ্যানোসমিয়া) লোপ কিংবা পরিবর্তিত হওয়া তাহলে আপনাকে সেলফ আইসোলেশন করতে হবে এবং [কোভিড-19 এর জন্য একটি পিসিআর টেস্ট](#) করানোর ব্যবস্থা করা উচিত যেটি আপনি অনলাইনে বা 119 নম্বরে কল করে করতে পারেন এমনকি আপনার উপসর্গগুলো মৃদু হলেও।

যদি আপনার মধ্যে এর মধ্যে কোনও উপসর্গ না থাকে তাহলে আপনার পরিবারের অন্যান্য সদস্যদেরকে আপনার সঙ্গে বাসায় সেলফ-আইসোলেন্ট করতে হবে না।

## **আপনাকে কিভাবে অবহিত করা হবে যে আপনাকে একজন কন্টাক্ট বলে গণ্য করা হয়**

কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হয়েছে এমন কোন ব্যক্তির কন্টাক্ট হিসাবে চিহ্নিত হলে এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস তাদের সাথে টেক্সট বার্তা বা ইমেইল বা ফোন বা এনএইচএস কোভিড-19 অ্যাপের মাধ্যমে যোগাযোগ করবে।

## **আপনি যদি এমন কোনও ব্যক্তির কন্টাক্ট হন যার কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হয়েছে তাহলে আপনার কী করা উচিত**

যদি আপনাকে অবহিত করা হয় যে আপনাকে এমন একজন ব্যক্তির কন্টাক্ট হিসেবে গণ্য করা হয়েছে যার কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হয়েছে তাহলে আপনাকে অবশ্যই বাসায় থাকতে হবে এবং সেলফ আইসোলেশনে থাকতে হবে। আপনার আইসোলেশনের মেয়াদের মধ্যে কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক আসা ব্যক্তিটির সাথে আপনার যোগাযোগের শেষ দিন এবং তার পরবর্তী পূর্ণ 10 দিন অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। এর অর্থ হল যে উদাহরণস্বরূপ তাদের সঙ্গে আপনার শেষ যোগাযোগ যদি মাসের 15 তারিখে কোনও সময়ে হয়ে থাকে তাহলে আপনার আইসোলেশনের মেয়াদ 25 তারিখে 23:59 ঘটায় শেষ হবে।

সেলফ-আইসোলেশনের অর্থ হল যে আপনাকে অবশ্যই বাসায় থাকতে হবে এবং আপনি বাসা ছেড়ে বাইরে যেতে পারবেন না। কাজ, স্কুল বা সার্বজনীন এলাকায় যাবেন না এবং পাবলিক ট্রান্সপোর্ট বা ট্যাক্সি ব্যবহার করবেন না।

কিছু নির্দিষ্ট পরিস্থিতি ছাড়া খাবার বা অন্যান্য জরুরি জিনিসপত্র কিনতেও বাইরে যাবেন না। যে কোনও ব্যায়াম আপনার বাসা বা বাগান কিংবা প্রাইভেট বহিরঙ্গণ স্থানের মধ্যে করতে হবে।

আপনাকে যদি অবহিত করা হয় যে আপনি এমন কারোর সান্নিধ্যে এসেছেন যার কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক ছিল তাহলে আগামী 16 আগস্ট

থেকে আপনার হয়ত আর সেলফ আইসোলেশনে থাকার দরকার হবে না, উদাহরণস্বরূপ আপনি যদি সবগুলো টিকা নিয়ে থাকেন। [কখন কন্টাক্টদেরকে আর সেলফ আইসোলেশনে থাকতে হবে না সে বিষয়ে আরও তথ্য](#) জানার জন্য এই অধ্যায়টি দেখুন। আপনি যদি কোভিড-19 টিকার শুধুমাত্র একটি ডোজ গ্রহণ করে থাকেন তবুও আপনাকে সেলফ-আইসোলেশনে থাকতে হবে।

কিছু কিছু পরিস্থিতিতে আপনার নিকট সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিটিকে এনএইচএস টেস্ট এন্ড ট্রেস একটি ফলো-আপ কোভিড-19 টেস্ট করানোর জন্য বলতে পারে এবং সেক্ষেত্রে তাদেরকে হয়ত আর সেলফ আইসোলেশনে না থাকার পরামর্শ প্রদান করা হতে পারে। দ্বিতীয় পরীক্ষার ফলে যদি দেখা যায় যে ফলাফল নেতিবাচক তাহলে তাদের শরীরে কোভিড-19 এর সংক্রমণ থাকার সম্ভাবনা নাও থাকতে পারে। যদি এমনটি হয় তাহলে এনএইচএস টেস্ট এন্ড ট্রেস এটি জানানোর জন্য আপনার সাথে যোগাযোগ করবে যে আপনার আর সেলফ আইসোলেশনে থাকার দরকার নেই।

পূর্ণ 10 দিন সেলফ আইসোলেশনে থাকা আপনি শুধুমাত্র তখনই আগে ভাগে বন্ধ করতে পারবেন যদি এনএইচএস টেস্ট এন্ড ট্রেস আপনার সাথে যোগাযোগ করে এবং সেই পরামর্শ প্রদান করে। অন্যথায় আপনাকে অবশ্যই সেলফ আইসোলেশনে থাকা অব্যাহত রাখতে হবে এবং এই নির্দেশনাটি মেনে চলতে হবে।

গ্রোসারী কেনা, অন্যান্য কেনাকাটা করা, ওষুধ নিয়ে আসা, বা কুকুরকে হাঁটতে নিয়ে যাওয়ার জন্য সহায়তার দরকার হলে আপনাকে আপনার বন্ধুদের বা আত্মীয় স্বজনদের জিজ্ঞাসা করতে হবে। আপনি অনলাইনে ও আপনার কেনাকাটা এবং ফোনে বা অনলাইনে ঔষধ অর্ডার করতে পারেন। ডেলিভারি ড্রাইভারের আপনার বাসায় প্রবেশ করা উচিত নয় সুতরাং আপনি তাদেরকে জিনিসপত্রগুলোকে আপনার দোরগোড়ায় ছেড়ে যেতে বলবেন যা আপনি পরে বাসায় নিয়ে আসতে পারেন।

আপনি যদি [চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত ঝুঁকিতে](#) থাকা কারো সাথে বসবাস করেন তাহলে যত দূর সম্ভব তাদের থেকে দূরে থাকুন।

আপনার উপসর্গ থাকুক বা না থাকুক আপনি একবারের জন্য পিসিআর পরীক্ষা করানোর ব্যবস্থা করতে পারেন। কারণ আপনি সংক্রমিত হওয়ার উচ্চতর ঝুঁকিতে রয়েছেন। পিসিআর পরীক্ষার ফলাফল এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্রেসকে আপনার কাছ থেকে ভাইরাস দ্বারা সংক্রমিত হয়ে থাকতে পারেন এমন

ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগ করার ক্ষেত্রে সহায়তা করবে। তখন তারা সেলফ-আইসোলেন্ট করতে পারবেন এবং অন্যদের সংক্রমিত করা থেকে বিরত থাকতে পারবেন।

আপনার 10 দিনের আইসোলেশনের সময়ের মধ্যে যত দ্রুত সম্ভব আপনার এই পিসিআর পরীক্ষা করানোর ব্যবস্থা করা উচিত, যাতে এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস আপনি যেসব ব্যক্তিদের সংস্পর্শে এসেছেন তাদেরকে শনাক্ত করতে পারে। আপনি একটি বাড়িতে পরীক্ষা করানোর কিট অর্ডার করতে পারেন অথবা কোন পরীক্ষার সাইটে একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করতে পারেন বা 119 নম্বরে কল করে সেটি করতে পারেন। অন্যদের জন্য ঝুঁকি কমাতে আপনার উচিত শুধু তখনই কোনো পরীক্ষার সাইটে গিয়ে পরীক্ষা করানো যদি আপনি বাড়িতে পিসিআর পরীক্ষার পরিষেবা ব্যবহার করতে সক্ষম না হন। যদি আপনি কোনো পরীক্ষার সাইটে যান, তাহলে আপনার সাথে বসবাস করেন না এমন লোকদের থেকে 2 মিটার দূরত্ব বজায় রাখুন এবং পরীক্ষা করানোর পর দ্রুত বাড়িতে ফিরে আসুন। যদি আপনি বাড়িতে পরীক্ষা করানোর কিট অর্ডার করে থাকেন তাহলে আপনার উচিত সেটি হাতে পাওয়ার 48 ঘন্টার মধ্যে ব্যবহার করে ফেরত পাঠানো।

যদি আপনি গত 90 দিনের মধ্যে পিসিআর পরীক্ষা করিয়ে পজিটিভ ফলাফল পেয়ে থাকেন তাহলে আপনার কোভিড-19 এর কোনো নতুন লক্ষণ না দেখা দিয়ে থাকলে আপনার পিসিআর পরীক্ষা করানোর ব্যবস্থা করানো উচিত হবে না। কোভিড-19 সংক্রমণের পর বেশি কিছুটা সময়ের জন্য পিসিআর পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হতে পারে।

পরীক্ষা করানোর মধ্যে দিয়ে সম্ভাব্য সর্বোচ্চ সংখ্যক কোভিড-19 এ আক্রান্ত লোকজনকে চিহ্নিত করা সম্ভব এবং আপনার সংস্পর্শে আসা লোকজনকে চিহ্নিত করার মাধ্যমে অন্যদের মাঝে সংক্রমণ বিস্তার রোধে সাহায্য হবে।

পরীক্ষায় আপনার ফলাফল পজিটিভ হলে কোভিড-19 এ সংক্রমিত লোকজনের মতো [বাসায় থাকার](#) একই পরামর্শ আপনাকে মেনে চলতে হবে এবং আবারও সম্পূর্ণ 10 দিনের জন্য আইসোলেশনে থাকা শুরু করুন। এটি শুরু হবে আপনার পিসিআর টেস্টের দিন থেকে, আপনার মূল 10 দিনের আইসোলেশন মেয়াদের মধ্যে আপনি যত দিন পার করুন না কেন সেটি মুখ্য নয়। এটার অর্থ হল যে আপনার [মোট আইসোলেশনের মেয়াদ](#) 10 দিনের চেয়ে বেশি হবে।



আপনার 10 দিনের সেলফ-আইসোলেট থাকার সময়কালে যদি আপনার পিসিআর পরীক্ষার ফলাফল নেতিবাচক আসে, সেক্ষেত্রে আপনাকে অবশ্যই সেলফ-আইসোলেশনে থাকা চালিয়ে যেতে হবে কারণ আপনি তখনও সংক্রমণে আক্রান্ত হতে পারেন এবং সংক্রমণটি অন্যদের মাঝে ছড়িয়ে দিতে পারেন। অন্যদেরকে ঝুঁকিতে না ফেলার জন্য পুরো 10 দিন যাবত বাসায় থাকুন।

যদি আপনার মধ্যে কোভিড-19-এর উপসর্গসমূহ না থাকে বা পিসিআর পরীক্ষাতে একটি পজিটিভ ফলাফল না আসে তাহলে আপনার পরিবারকে আপনার সঙ্গে সেলফ-আইসোলেট করতে হবে না তবে নিরাপদে থাকতে তাদেরকে বাড়তি সতর্কতা গ্রহণ করতে হবে এবং কোভিড-19 এর বিস্তার রোধে সহায়তা করতে হবে। সুস্থ অনুভব করা সত্ত্বেও আপনার জন্য এই পরামর্শ অনুসরণ করা গুরুত্বপূর্ণ কারণ যে ব্যক্তির কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হয়েছে তার সঙ্গে আপনার শেষ সংস্পর্শ থেকে 10 দিনের মেয়াদের মধ্যে যে কোনও পর্যায়ে আপনার মধ্যে উপসর্গ দেখা দিতে পারে। এটা আপনার পরিবার, বন্ধুদের এবং এনএইচএস-এর রক্ষা করতে সহায়তা করবে। বিস্মৃত কমিউনিটিতে কোভিড-19 ছড়ানোর সম্ভাবনা হ্রাস করে সেলফ-আইসোলেশন সমাজের সর্বাধিক দুর্বল লোকজদেরকে সুরক্ষিত রাখে।

যদি আপনি বাচ্চাদের সঙ্গে বসবাস করে থাকেন তাহলে আপনার সামর্থ্য অনুসারে এই নির্দেশনা অনুসরণ করতে থাকুন যদিও আমরা জানি ও বুঝি যে এই সকল উপায়গুলোকে অনুসরণ করা হয়ত সম্ভব হবে না।

যারা ট্র্যাভেলার সাইটে, একটি গাড়িতে বা একটি ক্যানাল বোটে থাকেন তারা হয়তো পানির ব্যবহার ও পয়ঃনিষ্কাশনের ক্ষেত্রে বাড়তি অসুবিধার মুখোমুখি হতে পারেন। কোভিড-19 এর বিস্তার রোধে আপনার বাসাতে আপনার নিজের ও অন্যান্য দের জন্য থাকা জায়গায় যতটুকু আপনার করণীয় সবকিছু করার উদ্দেশ্যে পোষণ করা উচিত। আরও সহায়তা ও বাস্তবিক পরামর্শ নিম্নে তুলে ধরা হল।

আপনার বা আপনি যাদের সাথে বসবাস করেন তাদের যদি লার্নিং ডিসএবিলিটি, অটিজম বা গুরুতর মানসিক সমস্যা থাকে তাহলে সবগুলো পদক্ষেপ গ্রহণ সম্ভব হবে না। অনুগ্রহ করে আপনার সামর্থ্য অনুসারে এই নির্দেশনা অনুসরণ করতে থাকুন এবং নিজেকে এবং আপনার আশেপাশের লোকজনদেরকে সঠিকভাবে সুরক্ষিত এবং সুস্থ রাখুন কোনও বিদ্যমান পরিচর্যা পরিকল্পনা অনুসারে।



অনেকের জন্যই দীর্ঘ মেয়াদে বাসায় থাকা কঠিন, হতাশাজনক এবং একাকীত্ব বোধের কারণ হতে পারে। আপনার মানসিক স্বাস্থ্য ও কল্যাণের বিষয়গুলোতে সাহায্যের জন্য [এভরি মাইন্ড ম্যাটার্স ওয়েবসাইটে](#) তথ্য ও পরামর্শ রয়েছে।

আপনাকে যদি একজন কন্টাক্ট হিসেবে সনাক্ত করা হয় এবং [এনএইচএস কোভিড-19 অ্যাপ](#) সহ আপনাকে [এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস](#) কর্তৃক সেলফ-আইসোলেশন করতে বলা হয় তাহলে [টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস সাপোর্ট পেমেন্ট পরিকল্পনার](#) আওতায় আপনার হয়তো আপনার স্থানীয় কর্তৃপক্ষ থেকে £500 পেমেন্ট পাওয়ার অধিকার থাকতে পারে। আপনি যদি এমন কোনও সন্তানের মা-বাবা বা অভিভাবক হন যাকে সেলফ-আইসোলেশনে থাকতে বলা হয়েছে সে ক্ষেত্রে আপনিও এই অর্থ পাওয়ার অধিকারী হতে পারেন।

যদি এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস কর্তৃক আপনাকে সেলফ-আইসোলেশন করার বিষয়ে অবহিত করা হয় এবং আপনি বাসায় থাকতে এবং সেলফ-আইসোলেশন করতে ব্যর্থ হন তাহলে আপনাকে জরিমানা করা হতে পারে।

## **সংস্পর্শে আসা যেসকল লোকজনের আগামী 16 আগস্ট থেকে সেলফ-আইসোলেশনে থাকার প্রয়োজন নেই**

16 আগস্ট থেকে আপনি যদি কোভিড-19 এ আক্রান্ত কারো একান্ত সংস্পর্শে এসেছেন বলে আপনাকে জানানো হয় এবং আপনার ক্ষেত্রে নিচের কোনোটি যদি প্রযোজ্য হয় সে ক্ষেত্রে আপনাকে সেলফ-আইসোলেশনে থাকতে হবে না:

- আপনি সম্পূর্ণভাবে টিকা গ্রহণ করে থাকেন
- আপনি 18 বছর 6 মাসের কম বয়সী
- আপনি কোভিড-19 টিকার অনুমোদিত ট্রায়ালে অংশ নিয়েছিলেন বা এখনো জড়িত আছেন
- আপনি চিকিৎসা সংক্রান্ত কোনো কারণে টিকা গ্রহণ করতে পারছেন না

সম্পূর্ণভাবে টিকা দেওয়ার অর্থ হল আপনি যুক্তরাজ্যে একটি এমএইচআরএ অনুমোদিত কোভিড-19 টিকা গ্রহণ করেছেন, এবং সেই টিকার সম্পূর্ণ ডোজ নেওয়ার পর অন্তত 14 দিন অতিবাহিত হয়েছে।

এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস আপনার সাথে যোগাযোগ করে আপনাকে অবগত করবে যে যে আপনাকে কন্টাক্ট বা আপনি আক্রান্ত কারো সংস্পর্শে এসেছিলেন সেই হিসেবে চিহ্নিত করা হয়েছে এবং আপনার আইনগতভাবে সেলফ-আইসোলেশনে থাকার প্রয়োজন আছে কিনা সেটি চেক করবে। আপনার যদি আইনগতভাবে সেলফ-আইসোলেশনে থাকার প্রয়োজন না হয়ে থাকে তাহলে আপনাকে পরীক্ষা করার এবং কোভিড-19 এর সংক্রমণ রোধে নির্দেশনা প্রদান করা হবে। আপনার মধ্যে উপসর্গ যদি নাও থেকে থাকে, তবুও আপনাকে যতো দ্রুত সম্ভব পিসিআর টেস্ট করতে বলা হবে। 4 বছর এবং এর কম বয়সী বাচ্চাদেরকে টেস্ট করার জন্য বলা হবে না যদি কিনা পরীক্ষাতে তাদের বাসার কারো ইতিবাচক ফলাফল না আসে।

আপনি যদি বিগত 90 দিনে পজিটিভ পিসিআর টেস্ট রেজাল্ট পেয়ে থাকেন তাহলে আপনার এখন পিসিআর টেস্ট করার প্রয়োজন নেই, যদি না আপনার মধ্যে কোভিড-19 এর নতুন কোনো উপসর্গ দেখা দেয়, কেননা কোভিড-19 সংক্রমণের পর বেশ কিছু সময় পর্যন্ত পিসিআর টেস্ট পজিটিভ দেখায়।

আপনি সম্পূর্ণভাবে টিকা গ্রহণ করে থাকলেও আপনার কোভিড-19 এ আক্রান্ত হওয়ার এবং অন্যান্যদের মধ্যে এটি সংক্রমিত করার সম্ভাবনা রয়েছে। এরকম কিছু যদি শনাক্ত করা হয় যে আপনি কোভিড-19 এ আক্রান্ত কারো সংস্পর্শে ছিলেন কিন্তু আপনার সেলফ-আইসোলেশনে থাকার প্রয়োজন নেই, সেক্ষেত্রে আপনি [কিভাবে নিরাপদ থাকা যায় এবং সংক্রমণ রোধ করা যায় সে বিষয়ে নির্দেশিকা অনুসরণ করার মাধ্যমে অন্যান্যদের সুরক্ষিত রাখতে পারবেন](#)। পিসিআর টেস্ট করানোর পাশাপাশি আপনি আরও যা যা মাথায় রাখতে পারেন:

- আপনার পরিবারের অন্যান্য সদস্যের বাইরে অন্য কারো সংস্পর্শ এড়িয়ে চলা, বিশেষ করে বন্ধ স্থানে
- বন্ধ স্থানে এবং যেখানে আপনি সামাজিক দূরত্ব মেনে চলতে পারবেন না সেখানে একটি ফেস কভারিং পরা
- চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল কারো সংস্পর্শ এড়িয়ে চলা
- সপ্তাহে দুইবার [এলএফডি টেস্টিং](#) এ অংশ নেওয়া

কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক আসা ব্যক্তির সাথে আপনার অতি সাম্প্রতিক সংস্পর্শে আসার পর থেকে সম্পূর্ণ 10 দিন অতিবাহিত না হওয়া পর্যন্ত এই পরামর্শ প্রযোজ্য।

আপনি যদি একজন হেলথ বা সোশ্যাল কেয়ার ওয়ার্কার হয়ে থাকেন এবং আপনাকে যদি নিকটতম একজনকে কন্টাক্ট হিসাবে চিহ্নিত করা হয় এবং আপনাকে যদি সেলফ-আইসোলেশন থেকে অব্যাহতি দেওয়া হয় তাহলে আপনি কিভাবে কোভিড-19 এর সংক্রমণ রোধ করতে করতে পারবেন সে বিষয়ে [অতিরিক্ত নির্দেশনা](#) প্রদান করা আছে যা আপনার অনুসরণ করা উচিত।

শিশু এবং অল্প বয়সীরা যাদের বয়স 18 বছর 6 মাসের কম, যারা শিক্ষামূলক বা চাইল্ডকেয়ার প্রতিষ্ঠানে এ অংশ নিয়ে থাকে এবং যারা সংক্রমিত ব্যক্তির কাছাকাছি ছিল তাদের স্বাভাবিকভাবেই উক্তি প্রতিষ্ঠানগুলোতে অংশ নেওয়া চালিয়ে যাওয়া উচিত। এসব প্রতিষ্ঠানের ভেতরে মধ্যে তাদের একটি ফেস কভারিং পরার প্রয়োজন নেই, তবে গণ পরিবহন বা নির্দিষ্ট যানবাহনে যাতায়াত করার সময় আশা করা হচ্ছে যে তারা মাস্ক পরে থাকবেন এবং এটি করা উচিত।

আপনার মধ্যে যদি কোনো সময় উপসর্গ দেখা দেয়, সামান্য উপসর্গ হলেও আপনার তৎক্ষণাৎ সেলফ-আইসোলেশনে চলে যাওয়া উচিত, সেই সাথে [কোভিড-19 পিসিআর টেস্টের বন্দোবস্ত করুন](#) এবং [কোভিড-19 এর উপসর্গ রয়েছে এরকম লোকদের জন্য নির্দেশনা](#) অনুসরণ করুন।

**আমার মনে হয় যে আমি এমন কারো সংস্পর্শে এসেছি যার কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক এসেছে, তবে আমাকে অবহিত করা হয়নি বা সেলফ-আইসোলেট করার পরামর্শ দেওয়া হয়নি। আমার কী করা উচিত?**

যে সকল কন্টাক্টদের সেলফ-আইসোলেট করার প্রয়োজন রয়েছে তাদেরকে সাধারণত এনএইচএস কোভিড-19 অ্যাপ সহ এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস পরিষেবা কর্তৃক অবহিত করা হবে এবং তদনুসারে পরামর্শ দেওয়া হবে। আপনি যদি মনে করেন যে আপনি কোভিড-19 এর সংক্রমণে আক্রান্ত একজনের কন্টাক্ট হতে পারেন কিন্তু এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস এখনও আপনাকে সেটি জানায়নি তাহলে [কোভিড-19 এর বিশ্বাস কীভাবে বন্ধ করা যায় ও নিরাপদ থাকা যায়](#) নির্দেশনাটি আপনাকে সতর্কতার সাথে অনুসরণ করতে হবে। এই পরিস্থিতিতে আপনি একটি পিসিআর টেস্টের বন্দোবস্ত করতে পারেন, এমনকি

আপনার মধ্যে কোন উপসর্গ দেখা না গেলেও, কারণ আপনি সংক্রমিত হবার উচ্চ ঝুঁকিতে থাকতে পারেন।

আপনি যদি উদ্বিগ্ন থাকেন যে আপনার মধ্যে কোভিড-19 এর উপসর্গ দেখা দিয়েছে বা আপনি যার সঙ্গে থাকেন তার মধ্যে কোভিড-19 এর উপসর্গ দেখা দিয়েছে তাহলে আপনাকে [বাসায় থাকুন: সম্ভাব্য বা নিশ্চিতভাবে করোনাভাইরাস কোভিড-19 আছে এমন সকল পরিবারদের জন্য নির্দেশনা](#) -টি মেনে চলতে হবে।

## **বাসায় 10 দিনের সেলফ-আইসোলেশনের মেয়াদ চলাকালীন সময়ে যদি আপনার মধ্যে কোভিড-19 উপসর্গসমূহ দেখা দেয় তাহলে আপনার কী করা উচিত**

যদি আপনার মধ্যে উপসর্গগুলো দেখা দেয় তাহলে বাসায় থাকুন এবং কোভিড-19-এর জন্য [পিসিআর পরীক্ষা করানোর ব্যবস্থা](#) করুন।

আপনার মধ্যে উপসর্গগুলো শুরু হওয়ার পর যত দ্রুত সম্ভব আপনি এবং আপনার পরিবারের সবাই অবশ্যই [বাসায় থাকুন: সন্দেহভাজন বা নিশ্চিতভাবে করোনাভাইরাস \(কোভিড-19\) আছে এমন সকল পরিবারদের জন্য নির্দেশনা](#) । পরীক্ষায় আপনার ফলাফল পজিটিভ হলে বাসায় থাকার পরামর্শ মেনে চলতে থাকুন।

আপনার পরীক্ষার ফলাফল নেতিবাচক হওয়ার সঙ্গেও আপনাকে অবশ্যই পুরো 10 দিনের সেলফ-আইসোলেশনের সম্পূর্ণ মেয়াদ পূরণ করতে হবে কেননা এই সময়ের মধ্যে আপনার কোভিড-19 হতে পারে। এই নির্দেশনা মেনে চলতে থাকুন।

## **আমি যাদের সাথে থাকি তাদেরকেও কি 10 দিনের জন্য আমার সঙ্গে বাসায় সেলফ-আইসোলেট করতে হবে?**

যদি আপনি এমন কোনও ব্যক্তির কন্টাক্ট হন যার কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক এসেছে, কিন্তু আপনার মধ্যে কোনও উপসর্গ নেই তাহলে আপনার সাথে যে অন্যান্য লোকজন থাকেন তাদেরকে সেলফ-আইসোলেট করতে হবে না। কীভাবে [নিরাপদ থাকা যায় এবং কোভিড-19 সংক্রমণ রোধ করা যায়](#) সেই সংক্রান্ত নির্দেশনাটি তাদেরকে মেনে চলতে হবে।

## যদি আপনি এমন কারো সাথে থাকেন যার মধ্যে কোভিড-19-এর উপসর্গগুলো দেখা দিয়েছে তাহলে আপনার কী করা উচিত?

যদি আপনি এমন কারো সাথে থাকেন যার মধ্যে উপসর্গগুলো দেখা দিয়েছে তাহলে তাদের সাথে থাকেন এমন সকল অন্যান্য লোকজনদের সাথে তাদের নিজেদেরকে বাসায় সেলফ-আইসোলেট করতে হবে; এতে আপনিও অন্তর্ভুক্ত থাকবেন।

এই পরিস্থিতিতে আপনারা সকল অবশ্যই [বাসায় থাকুন: সন্দেহভাজন বা নিশ্চিতভাবে করোনাভাইরাস \(কোভিড-19\) আছে এমন সকল পরিবারদের জন্য নির্দেশনা](#)।

## আমার মনে হয় যে আমি হয়ত এমন একজন ব্যক্তির নিকট সংস্পর্শে এসেছি যার কোভিড-19-এর জন্য পরীক্ষা করা হচ্ছে তবে তারা এখনও তাদের পরীক্ষার ফলাফল পাননি। আমার কী করা উচিত?

আপনি যদি মনে করেন যে আপনি কোভিড-19 এ আক্রান্ত একজনের কন্টাক্ট হিসেবে চিহ্নিত হয়েছেন কিন্তু তিনি পরীক্ষার ফলাফল এখনও হাতে পাননি সে ক্ষেত্রে আপনাকে [কোভিড-19 এর বিস্তার কীভাবে বন্ধ করা যায়](#) নির্দেশনাটি সতর্কতার সাথে অনুসরণ করতে হবে। এই পর্যায়ে আপনার সেলফ-আইসোলেট করার কোনও প্রয়োজন নেই।

যে সকল কন্টাক্টদের সেলফ-আইসোলেট করার প্রয়োজন রয়েছে তাদেরকে সাধারণত এনএইচএস কোভিড-19 অ্যাপ সহ এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস পরিষেবা কর্তৃক অবহিত করা হবে এবং তদনুসারে পরামর্শ দেওয়া হবে। আপনি যদি মনে করেন যে আপনি কোভিড-19 এর সংক্রমণে আক্রান্ত একজনের কন্টাক্ট হতে পারেন কিন্তু এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস এখনও আপনাকে সেটি জানায়নি তাহলে [কোভিড-19 এর বিস্তার কীভাবে বন্ধ করা যায় ও নিরাপদ থাকা যায়](#) নির্দেশনাটি আপনাকে সতর্কতার সাথে অনুসরণ করতে হবে। এই পরিস্থিতিতে আপনি একটি পিসিআর টেস্টের বন্দোবস্ত করতে পারেন, এমনকি

আপনার মধ্যে কোন উপসর্গ দেখা না গেলেও, কারণ আপনি সংক্রমিত হবার উচ্চ ঝুঁকিতে থাকতে পারেন।

আপনি যদি উদ্বিগ্ন থাকেন যে আপনার মধ্যে কোভিড-19 এর উপসর্গ দেখা দিয়েছে বা আপনি যার সঙ্গে থাকেন তার মধ্যে কোভিড-19 এর উপসর্গ দেখা দিয়েছে তাহলে আপনাকে [বাসায় থাকুন: সম্ভাব্য বা নিশ্চিতভাবে করোনাভাইরাস কোভিড-19 আছে এমন সকল পরিবারদের জন্য নির্দেশনা](#) -টি মেনে চলতে হবে।

## বাসায় 10 দিনের সেলফ-আইসোলেশনের মেয়াদের পর যদি আপনার মধ্যে কোভিড-19 উপসর্গসমূহ দেখা দেয় তাহলে আপনার কী করা উচিত

যদি সেলফ-আইসোলেশনের 10 দিন পর আপনার মধ্যে কোভিড-19-এর উপসর্গ দেখা দেয় তাহলে [বাসায় থাকুন এবং একটি পিসিআর পরীক্ষা করানোর ব্যবস্থা করুন এবং বাসায় থাকুন নির্দেশনাটি মেনে চলুন: সন্দেহভাজন বা নিশ্চিতভাবে করোনাভাইরাস \(কোভিড-19\) আছে এমন সকল পরিবারদের জন্য নির্দেশনা](#) ।

যদি আপনার পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হয় তাহলে আপনাকে অবশ্যই আরও 10 দিনের জন্য সেলফ-আইসোলেট করতে হবে।

## যদি পূর্বে কোভিড-19-এর জন্য আমার পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক ছিল কিন্তু এখন আমাকে অবহিত করা হয়েছে যে আমাকে এমন একজন ব্যক্তির কন্টাক্ট হিসাবে গণ্য করা হয়েছে যার কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক এসেছে তাহলে কি আমাকে সেলফ-আইসোলেট করতে হবে?

যদি পূর্বে আপনার কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হয়ে থাকে তাহলে আপনার শরীরে সম্ভবত রোগটির বিরুদ্ধে স্বল্পমেয়াদী প্রতিরোধক ক্ষমতা উন্নত হয়েছে। তবে এটা নিশ্চিত নয় যে কোভিড-19 হয়েছে এমন সকলের মধ্যে এই

রোগ প্রতিরোধ করার ক্ষমতা থাকবে এবং আমরা এই কথাও জানি না যে এই রোগ প্রতিরোধ করার ক্ষমতা কত দীর্ঘ সময় ধরে থাকবে।

যদি আপনাকে অবহিত করা হয় যে আপনাকে এমন একজন ব্যক্তির কন্টাক্ট হিসাবে গণ্য করা হয়েছে যার করোনাভাইরাস (কোভিড-19) পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক এসেছে তাহলে আপনার অবিলম্বে সেলফ-আইসোলেন্ট করা উচিত এবং এই নির্দেশনা অনুসরণ করা উচিত।

## **ভালোভাবে হাত এবং শ্বাস-প্রশ্বাস সম্পর্কিত পরিচ্ছন্নতা অনুশীলন করুন এবং আপনার বাসার মধ্যে ভালোভাবে আলো-বাতাস আসার ব্যবস্থা করুন**

সকলকে ভালোভাবে হাত এবং শ্বাস-প্রশ্বাস সম্পর্কিত পরিচ্ছন্নতা অনুশীলন করা উচিত।

সাবান এবং গরম পানি দিয়ে 20 সেকেন্ড ধরে হাত ধোবেন বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করবেন, বিশেষত হাঁচি-কাশির সময় এবং আপনার নাক ঝাড়ার পর এবং খাবার খাওয়া ও খাবার দাবার নাড়াচাড়ার পূর্বে। আপনার হাত নিয়মিত ধৌত করুন এবং আপনার মুখ স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকুন।

কাশি বা হাঁচি দেবার সময় অপসারণযোগ্য টিস্যু বা জামার হাতা দিয়ে আপনার মুখ এবং নাক ঢাকুন আপনার কাছে যদি টিস্যু না থাকে, তবে আপনার কনুইয়ের ভাঁজে মুখ ঢেকে হাঁচি দিন, আপনার হাতে নয়।

টিস্যুগুলো একটি ডিসপোজেবল আবর্জনার ব্যাগের মধ্যে ফেলে দিন এবং সাথে সাথেই আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন।

গৃহমধ্যে ভালোভাবে খোলা আলো বাতাস প্রবেশ করার ব্যবস্থা রাখুন বিশেষভাবে বাসার শেয়ার করা জায়গাগুলোতে। বাতাসের চলাচল বাড়ানোর জন্য আপনি নিম্নবর্ণিত করতে পারেন:

- যতোটা সম্ভব জানালা খুলে রাখুন
- দরজা খুলে রাখুন
- নিশ্চিত করবেন যে সকল ভেন্ট যেন খোলা থাকে এবং বাতাসের চলাচল যেন কোনও ভাবে অবরুদ্ধ না হয়



- এক্সট্র্যাকটর ফ্যানগুলোকে (উদাহরণস্বরূপ বাথরুমে) স্বাভাবিকের চেয়ে দীর্ঘ সময় ধরে চালিয়ে রাখুন এবং ব্যবহার করার পর দরজা বন্ধ করে দিন

নিজ গৃহে কোভিড-19-এর ঝুঁকি হ্রাস করা বিষয়ে আরো পরামর্শ পাবেন [GermDefence](#) এ।

## অর্থনৈতিক বা অন্যান্য বাস্তবিক সহায়তা

সেলফ আইসোলেশন হলো একটি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় যেটি অনুসরণের মধ্যে দিয়ে আমরা ভাইরাসের বিস্তার রোধ করে আমাদের বন্ধুবান্ধব ও পরিবার এবং কমিউনিটি ও এনএইচএস কে সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করতে পারি। আপনার যদি কোভিড-19-এর উপসর্গ থাকে এবং আপনার পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ হয়ে থাকে বা আপনাকে বলা হয়েছে যে আপনি এমন কারো সংস্পর্শে এসেছেন যিনি সংক্রমিত, তাহলে সেলফ আইসোলেশনই হলো একমাত্র উপায় যার মাধ্যমে নিশ্চয়তা প্রদান করা যায় যে আপনি অন্যদের মাঝে কোভিড-19 ছড়াবেন না। আপনাকে আইসোলেশনে যেতে বলা হলে আপনি অনতিবিলম্বে সেটি মেনে চলবেন। [আপনি যদি কোভিড-19 এ আক্রান্ত হন তাহলে আপনি কী কী সাহায্য উপলব্ধ রয়েছে তা সন্ধান করুন।](#)

আপনি যদি পারেন তাহলে আপনার বন্ধুবান্ধব, পরিবারের সদস্য বা প্রতিবেশীকে বলতে পারেন আপনার জন্য বাইরে যেয়ে খাবার দাবার এবং অন্যান্য প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র আনতে। সাহায্য করার জন্য আপনার যদি কেউ না থাকে তাহলে আপনার এলাকার কোন চ্যারিটি বা কমিউনিটি গ্রুপ হয়ত আপনাকে সাহায্য করতে পারবে বা আপনার স্থানীয় দোকান, মার্কেট এবং পাইকারি দোকানদাররা আপনাকে একটি ডেলিভারি সার্ভিস দিতে পারে (টেলিফোনে বা ইমেইলে)।

আপনার বাড়ির কাছে বা স্থানীয় কমিউনিটিতে কোনো স্বেচ্ছাসেবকের ব্যবস্থা আছে কিনা সেটি খুঁজে দেখুন যারা আপনাকে এগুলো এনে দিতে পারবে এবং অন্যান্য সহায়তা প্রদান করতে পারবে। আপনার বন্ধুদের বা পরিবারের সদস্যদেরকে আপনার দরকারি যেকোনো জিনিস নিয়ে আসতে বলুন অথবা অনলাইনে বা টেলিফোনে সেগুলো অর্ডার করুন, তবে এগুলো যেন আপনার সংগ্রহের জন্য আপনার বাসার বাইরে রেখে দেওয়া হয় সেটি নিশ্চিত করবেন।

এনএইচএস ভলান্টিয়ার রেসপন্ডার প্রোগ্রাম এখনও তাদেরকে সহযোগিতা করতে প্রস্তুত আছে যাদের এটির প্রয়োজন রয়েছে। স্বেচ্ছাসেবকরা বাজার সদাই, ওষুধ এবং অন্যান্য প্রয়োজনীয় দ্রব্যাদি নিয়ে এসে দিয়ে যেতে পারেন। এছাড়া তারা নিয়মিত বন্ধুসুলভ ফোন কলও করতে পারেন। সেলফ-রেফার এর জন্য সপ্তাহের 7 দিনই সকাল 8 টা থেকে রাত 8 টার মধ্যবর্তী সময়ে 0808 196 3646 নম্বরে কল করুন অথবা আরও তথ্যের জন্য ভিজিট করুন [এনএইচএস ভলান্টিয়ার রেসপন্ডারস](#)। আপনার স্থানীয় এলাকাতে অন্যান্য আরও স্বেচ্ছাসেবক বা কমিউনিটি সার্ভিস থাকতে পারে যাদের কাছ থেকে আপনি সহায়তা পেতে পারেন।

আপনি যদি কোভিড-19 এর কারণে কাজ করতে অক্ষম হয়ে থাকেন তবে অনুগ্রহ করে আপনার জন্য যেসব সহায়তা রয়েছে সেগুলো সম্পর্কে অনুসন্ধান করার জন্য [ডিপার্টমেন্ট ফর ওয়ার্ক অ্যান্ড পেনসনস](#) এর নির্দেশনা দেখুন। আপনাকে যদি বাসায় থাকতে হয় এবং সেলফ আইসোলেশনে যেতে হয় তাহলে আপনি হয়তো [এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস সাপোর্ট পেমেন্ট স্কিমের](#) আওতায় এককালীন £500 পাওয়ার যোগ্য হতে পারেন। আপনি যদি এমন কোনও সন্তানের মা-বাবা বা অভিভাবক হন যাকে সেলফ-আইসোলেশনে থাকতে বলা হয়েছে সেক্ষেত্রে আপনিও এই অর্থ পাওয়ার অধিকারী হতে পারেন। আপনি অনলাইন বা [এনএইচএস কোভিড-19 অ্যাপ-এর](#) মাধ্যমে এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস সাপোর্ট পেমেন্টের জন্য আবেদন করতে পারেন।

আপনি যদি ইংল্যান্ডে বসবাস করেন এবং নিম্নোক্ত সবগুলো মাপকাঠি পূরণ করেন তাহলে আপনি এটি পাবার যোগ্য হবেন:

- আপনাকে এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস কর্তৃক সেলফ-আইসোলেট করতে বলা হয়েছে এবং এতে এনএইচএস কোভিড-19 অ্যাপ কর্তৃক অবহিত করাও অন্তর্ভুক্ত রয়েছে
- আপনি চাকরী করেন বা সেলফ এমপ্লয়েড
- আপনি বাসা থেকে কাজ করতে পারবেন না এবং এর ফলে আপনি আয় করতে পারবেন না
- আপনি নিম্নোক্ত যেকোনো একটি বেনিফিট ক্লেইম করছেন:
  - ইউনিভার্সাল ক্রেডিট
  - ওয়ার্কিং ট্যাক্স ক্রেডিট
  - ইনকাম রিলেটেড এমপ্লয়মেন্ট এন্ড সাপোর্ট অ্যালাউন্স

- ইনকাম বেজড জব সিকার্স অ্যালাউন্স
- ইনকাম সাপোর্ট
- পেনশন ক্রেডিট বা হাউজিং বেনিফিট

[আপনার জন্য উপলব্ধ সাহায্য এবং সহায়তা বিষয়ক](#) আরও তথ্যের জন্য আপনার লোকাল অথোরিটির ওয়েবসাইটটি ভিজিট করুন

## যারা একটি যাযাবরের মত জীবন যাপন করেন লোকাল অথোরিটির পক্ষ থেকে তাদের জন্য বাড়তি সহায়তা

যারা একটি ট্র্যাভেলার সাইট, একটি গাড়ি বা একটি ক্যানাল বোটে থাকেন তাদের জন্য হয়ত বাড়তি সহায়তার দরকার হতে পারে।

আপনার আরও সহায়তার দরকার হলে সেটি আপনার সাইট ম্যানেজার বা লোকাল জিপসি অ্যান্ড ট্র্যাভেলার লিয়াঁজো টীমকে সেটি জানান। আপনি যদি নদীতে বা ক্যানালে বসবাস করেন তাহলে আপনার ওয়াটারওয়ের ব্যবস্থাপনায় থাকা প্রতিষ্ঠানের পক্ষ থেকে কী পরামর্শ প্রদান করা হয় সেটি খুঁজে দেখুন। আরও সান্নিধ্যে আসার ফলে ভাইরাসের বিস্তার যাতে না ছড়ায় সেজন্য যতদূর সম্ভব টেলিফোনের মাধ্যমে যোগাযোগ রক্ষা করার চেষ্টা করুন।

আপনার সেলফ আইসোলেশনে থাকার সুবিধার্থে আপনি যদি প্রাথমিক সুযোগ সুবিধা যেমন পানি, স্যানিটেশন এবং ওয়েস্ট ডিসপোজালের সুবিধা না পান তাহলে সহায়তার জন্য আপনার লোকাল অথোরিটির সাথে যোগাযোগ করুন। তারা হয়ত আপনাকে বাড়তি সুযোগ সুবিধা প্রদান করতে পারে বা থেমে থাকার অন্যান্য জায়গার বন্দোবস্ত করে দিতে পারে।

[বিনা অনুমতিতে কোথাও আস্তানা তৈরি করা](#) বা বিনা অনুমতিতে কোথাও থাকার জায়গা করে নেওয়ার বিরুদ্ধে বিদ্যমান আইন আগের মত প্রযোজ্য রয়েছে।

ময়লা আবর্জনা অনুমোদিত জায়গায় ফেলার এবং আইন মেনে সেটি ফেলা অব্যাহত থাকবে। [বাসাবাড়ির ময়লা আবর্জনা ফেলার ও রিসাইক্লিং সেন্টারগুলো পুনরায় খোলা বা খোলা রাখার ব্যাপারে লোকাল অথোরিটির জন্য নির্দেশনা](#)

[উপলভ্য রয়েছে](#) । আপনার যদি সহায়তার প্রয়োজন হয় দয়া করে স্থানীয় কর্তৃপক্ষের সাথে যোগাযোগ করুন।

আপনি যদি গ্রাম্য বা বিচ্ছিন্ন কোনো এলাকাতে থামেন বা পানি পথে ভ্রমণ করেন তাহলে আপনার স্থানটির নোট রাখুন যদি আপনি নোঙ্গর গাড়েন বা থামেন, বিশেষত আপনি যদি অসুস্থ বোধ করেন। এছাড়া চিকিৎসা সংক্রান্ত জরুরী সেবা পেতে এবং আপনার কাছে এসে পরিষেবা প্রদান করা হউক এমনটি চাইলে আপনি [what3words](#) নামক অ্যাপটি ব্যবহার করতে পারেন।

## সেলফ আইসোলেশনের ব্যাপারে আইনি বাধ্যবাধকতা

কোভিড -19 এর পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ আসার পর বা যদি এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস কর্তৃক আপনাকে অবহিত করা হয় যে আপনি এমন কারোর সংস্পর্শে এসেছিলেন যার কোভিড- পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ ছিল বিধায় আপনাকে সেলফ আইসোলেশনে যেতে হবে, সেক্ষেত্রে আপনি যদি বাসাতে না থাকেন এবং সেলফ আইসোলেশনে না যান তাহলে আপনাকে জরিমানা করা হতে পারে। আপনার একান্ত সান্নিধ্যে আসা লোকজনের ব্যাপারে এনএইচএস টেস্ট এন্ড ট্রেসকে জেনেশুনে মিথ্যা তথ্য প্রদান করা হলে সেটি একটি অপরাধ হিসেবে গণ্য হবে। এই বাধ্যবাধকতাটি মেনে চলতে ব্যর্থ হলে জরিমানা করা হতে পারে, যেটি সর্বোচ্চ £10,000 হতে পারে। এসব আইন শুধুমাত্র ইংল্যান্ডের জন্য প্রযোজ্য।