



Public Health
England

Protecting and improving the nation's health

বাড়িতে থাকুন: সম্ভাব্য বা নিশ্চিত করোনাভাইরাস (কোভিড-19) সংক্রমণে আক্রান্ত পরিবারের জন্য নির্দেশনা

এই নির্দেশনা কার জন্য

এটা গুরুত্বপূর্ণ যে আমরা সকলেই যেন প্রাণ বাঁচাতে এবং এনএইচএস-কে সুরক্ষিত রাখতে কমিউনিটিতে করোনাভাইরাস (কোভিড-19) এর সংক্রমণ ছড়িয়ে পড়া কমানোর জন্য পদক্ষেপ গ্রহণ করি।

এই নির্দেশনা যাদের উদ্দেশ্যে:

- পরীক্ষার অপেক্ষায় থাকা ব্যক্তিসহ, কোভিড-19 এর কারণে সৃষ্ট [উপসর্গযুক্ত](#) লোকজন
- যে ব্যক্তির কোভিড-19 পরীক্ষার ইতিবাচক ফলাফল পেয়েছেন (তাদের উপসর্গ থাকুক বা না থাকুক)
- যে ব্যক্তির বর্তমানে এমন একটি পরিবারে থাকছেন যেখানে কারও মধ্যে কোভিড-19 এর উপসর্গগুলো রয়েছে বা যেখানে কারো কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হয়েছে

এই নির্দেশনাতে একটি পরিবারের অর্থ হল:

- একজন ব্যক্তির একাকী বাস করা

- একদল লোক (যারা সম্পর্কিত হতে পারেন আবার নাও হতে পারেন) একই ঠিকানায় বসবাস করছেন এবং যারা রান্নার সুবিধা, বাথরুম বা টয়লেট এবং/অথবা লিডিং এরিয়া শেয়ার করেন। এর মধ্যে বোর্ডিং স্কুল বা আবাসিক হলগুলোর শিক্ষার্থীরা অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে যারা এই ধরনের সুবিধা শেয়ার করে

এই নির্দেশনাটি আপনার [সাপোর্ট বাবল](#) বা [চাইল্ড কেয়ার বাবলের](#) লোকদের ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য।

পৃথক [নির্দেশনা](#) অনুসরণ করুন যদি এমন কারও সাথে আপনার যোগাযোগ থাকে যিনি কোভিড-19 পরীক্ষায় ইতিবাচক ফলাফল পেয়েছেন তবে আপনি বর্তমানে তাদের সাথে একই পরিবারে বাস করেন না। আপনি বিদেশ থেকে ইউকে-তে আসলে [আপনারও সেলফ-আইসোলেশনে যাওয়ার দরকার হতে পারে](#)।

এই নির্দেশনা ইংল্যান্ডের জন্য প্রযোজ্য।

উপসর্গসমূহ

কোভিড-19 এর সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ উপসর্গগুলো হল নিচের যে কোন একটির সম্প্রতি শুরু হওয়া:

- নতুনভাবে হওয়া একটানা কাশি
- তীব্র জ্বর
- আপনার স্বাদ বা গন্ধের স্বাভাবিক সংবেদনশীলতা কমে যাওয়া, বা পরিবর্তিত হওয়া (অ্যানোসমিয়া)

বেশিরভাগ মানুষের জন্য, কোভিড-19 একটি হালকা অসুস্থতা হবে। তবে, আপনার মধ্যে উপরে বর্ণিত উপসর্গগুলো থাকলে, বাসায় অবস্থান করুন এবং [পরীক্ষা করানোর ব্যবস্থা করুন](#)।

কোভিড-19 এর সাথে যুক্ত আরও বেশ কয়েকটি উপসর্গ রয়েছে। অন্যান্য উপসর্গগুলোর অন্য কারণ থাকতে পারে এবং শুধুমাত্র এই কারণগুলোর ভিত্তিতে কোভিড-19 পরীক্ষা করানোর কোনও প্রয়োজন নেই। আপনি যদি আপনার উপসর্গগুলো নিয়ে উদ্বিগ্ন হন, তবে চিকিৎসাগত পরামর্শ নিন।

কোভিড-19 এর জন্য পরীক্ষা

কারও কোভিড-19 আছে কিনা তা সনাক্ত করতে বর্তমানে 2 টি প্রধান ধরনের পরীক্ষা করা হচ্ছে:

- পলিমারেজ চেইন রিঅ্যাকশন (পিসিআর) পরীক্ষা
- ল্যাটেরাল ফ্লো ডিভাইস অ্যান্টিজেন (এলএফডি) পরীক্ষা

পিসিআর পরীক্ষাগুলো একটি ভাইরাসের আরএনএ (রাইবোনিউক্লিয়িক অ্যাসিড, জিনগত উপাদান) সনাক্ত করে পিসিআর পরীক্ষা হল সবচেয়ে নির্ভরযোগ্য কোভিড-19 পরীক্ষা। ফলাফল পেতে কিছুটা সময় লাগে কারণ এগুলো সাধারণত পরীক্ষাগারে প্রক্রিয়া করা হয়। আপনার মধ্যে যদি কোভিড-19 এর উপসর্গগুলো থাকে তবে আপনার একটি [পিসিআর পরীক্ষা করার ব্যবস্থা করা উচিত](#)।

এলএফডি পরীক্ষা করোনাভাইরাসগুলোর প্রোটিন সনাক্ত করে এবং গর্ভাবস্থা পরীক্ষা করার অনুরূপ কাজ করে। এগুলো সহজ এবং দ্রুত ব্যবহার যোগ্য। এলএফডি পরীক্ষা সকল পরিস্থিতিতে পিসিআর পরীক্ষার মতো নির্ভুল নয়, তবে পিসিআর পরীক্ষার মতো উচ্চ মাত্রার করোনাভাইরাসযুক্ত একই সংখ্যক লোককে সনাক্ত করতে পারে।

এগুলো মূলত এমন লোকদের জন্য ব্যবহৃত হয় যাদের মধ্যে কোভিড-19 এর উপসর্গগুলো নেই। কমিউনিটি প্রোগ্রামগুলোর পাশাপাশি কেয়ার হোমে, এনএইচএস এবং স্কুলগুলোতে, কাজ করছেন এমন কর্মীদের নিয়মিত পরীক্ষার জন্য এলএফডি পরীক্ষা ব্যবহার করা হচ্ছে উপসর্গ নেই এমন লোকদের দ্রুত পরীক্ষা করানোর জন্য, যা 'অ্যাসিম্পটোমেটিক টেস্টিং প্রোগ্রাম' নামে পরিচিত।

মূল বার্তা

কোভিড-19 এর [উপসর্গ](#) রয়েছে বা পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক এসেছে এমন যে কাউকে বাসায় থাকতে হবে এবং অবিলম্বে সেলফ-আইসোলেট করতে হবে। এর কারণ আপনার মধ্যে উপসর্গগুলো না থাকা সত্ত্বেও আপনি অন্যদের মধ্যে সংক্রমণ ছড়িয়ে দিতে পারেন।

আপনি এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্র্যাস^[footnote 1]এর বিজ্ঞপ্তি অনুসরণ করে সেলফ-আইসোলেট না করলে আপনাকে জরিমানা করা হতে পারে। আপনাকে যদি বাড়িতে এবং সেলফ-আইসোলেশনে থাকতে হয় সেক্ষেত্রে আপনি [এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্র্যাস সাপোর্ট পেমেন্ট স্কিম](#)-এর মাধ্যমে এককালীন £500 পাওয়ার অধিকারী হতে পারেন।

কিছু কিছু লোকের জন্য তাদের পরিবারের অন্যদের কাছ থেকে নিজেদেরকে আলাদা করা কঠিন হতে পারে। যদি আপনি শিশুদের সাথে বসবাস করেন বা পরিচর্যার দায়িত্বে থাকেন তবে এই পদক্ষেপগুলোর সবগুলো নেওয়া সম্ভব হবে না, তবে এই পরিস্থিতিতে আপনার সর্বোচ্চ সামর্থ্য দিয়ে এই নির্দেশনাগুলো মেনে চলুন।

আপনার যদি কোভিড-19 উপসর্গ থাকে বা কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক পেয়ে থাকেন

বাড়িতে থাকুন এবং সেলফ-আইসোলেট করুন

আপনার মধ্যে যদি কোভিড-19 এর উপসর্গগুলো দেখা দেয় তবে বাড়িতে থাকুন এবং তাৎক্ষণিকভাবে নিজেকে আইসোলেট করুন। যদি আপনার পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক পাওয়া যায় কিন্তু কোন [উপসর্গ](#) না থেকে থাকে, সেক্ষেত্রে ফলাফল পাওয়ার সাথে সাথেই বাড়িতে থাকুন এবং সেলফ-আইসোলেট করুন। আপনার পরিবারকেও আইসোলেট করতে হবে।

আপনার মধ্যে যদি কোভিড-19 এর উপসর্গ থাকে, তবে পিসিআর [পরীক্ষা](#) করার ব্যবস্থা করুন যদি না আপনি ইতিমধ্যেই একটি পরীক্ষা করিয়ে থাকেন। হোম সেলফ-স্যান্ডেল কিট, টেস্ট সাইট অ্যাপয়েন্টমেন্ট বা পরীক্ষার ফলাফলের জন্য অপেক্ষা করাকালীন সময়ে আপনার বাড়িতে থাকা উচিত। আপনি

কিছু সুনির্দিষ্ট পরিস্থিতিতে আপনার বাড়ি ছেড়ে যেতে পারেন, তবে কাজ, স্কুল বা সর্বসাধারণের জন্য উন্মুক্ত স্থানগুলোতে যাবেন না এবং গণ পরিবহণ বা ট্যাক্সি ব্যবহার করবেন না। কোন পরিস্থিতিগুলোতে [আপনি বাড়ি ছেড়ে চলে যেতে পারেন](#) তা দেখুন। যদি কোনও পরীক্ষার সাইটে যাওয়ার জন্য আপনার বাড়ি ছেড়ে যেতে হয়, সেক্ষেত্রে কঠোর [সামাজিক দূরত্বের পরামর্শ](#) মেনে চলুন এবং কাজ শেষ হওয়ার সাথে সাথে ফিরে আসুন।

আপনাকে যদি এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্র্যাস কর্তৃক পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক বলে অবহিত করা হয় তবে আপনাকে অবশ্যই আপনার পুরো আইসোলেশন কাল সম্পন্ন করতে হবে। আপনার উপসর্গগুলো শুরু হওয়ার সাথে সাথেই আপনার আইসোলেশন কাল শুরু হয়, বা, যদি আপনার মধ্যে কোনও উপসর্গ না থাকে, তাহলে পরীক্ষা করার পর থেকে। আপনার আইসোলেশন কালে আপনার উপসর্গগুলো শুরু হওয়ার দিন (বা আপনার উপসর্গ না থাকলে আপনার যেদিন পরীক্ষা করা হয়েছিল), এবং পরবর্তী 10 পূর্ণ দিন অন্তর্ভুক্ত থাকে। এর অর্থ হল যদি, উদাহরণস্বরূপ, আপনার উপসর্গগুলো মাসের 15 তারিখের (বা আপনার মধ্যে যদি কোনও উপসর্গ না থাকে কিন্তু আপনার প্রথম কোভিড-19 ইতিবাচক পরীক্ষা 15 তারিখে করা হয়ে থাকে) যে কোনও সময়ে শুরু হয়ে থাকে তবে আপনার আইসোলেশনের সময়কাল 25 তারিখে 23:59 ঘটায় শেষ হবে।

পুরো 10 দিন পরে যদি আপনার উপসর্গ চলে যায়, বা যদি আপনার মধ্যে কেবলমাত্র কাশি বা অ্যানোসিমিয়ার মত উপসর্গ থাকে যা বেশ কয়েক সপ্তাহ ধরে চলতে পারে, তখন আপনি আপনার স্বাভাবিক রুটিনে ফিরে আসতে পারেন এবং সেলফ-

আইসোলেট করা বন্ধ করতে পারেন। যদি আপনার 10 দিনের পরেও তীব্র জ্বর থাকে বা অন্যথায় অসুস্থ থাকেন, তবে বাড়িতে থাকুন এবং চিকিৎসাগত পরামর্শ নিন।

যদি আপনি পরীক্ষার ইতিবাচক ফলাফলের কারণে আইসোলেশনে থাকেন কিন্তু কোনও উপসর্গ না দেখা দেয়, এবং আপনার আইসোলেশন কালের মধ্যে আপনার কোভিড-19 উপসর্গগুলোর বিকাশ হয়, সেক্ষেত্রে আপনার উপসর্গ শুরু হওয়ার দিন থেকে 10 টি পূর্ণ দিন গণনা করে একটি নতুন 10 দিনের আইসোলেশন কাল শুরু করুন।

আপনার আইসোলেশনের প্রথম পর্যায়টি শেষ করার পরে যদি আপনার মধ্যে কোভিড-19 উপসর্গগুলোর বিকাশ হয়ে তবে আপনাকে এবং আপনার পরিবারকে এই নির্দেশনাটির পদক্ষেপগুলো আবারও অনুসরণ করতে হবে।

কোভিড-19-এ আক্রান্ত বেশিরভাগ লোক একটি হালকা অসুস্থতার অনুভব করবেন। আপনার বা আপনার পরিবারের কারও অসুস্থতা যদি আরও খারাপ হতে থাকে তবে অবিলম্বে চিকিৎসাগত পরামর্শ নেওয়ার চেষ্টা করুন।

আপনার পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের কাছ থেকে যতটা সম্ভব দূরে থাকুন, বিশেষ করে যদি তারা [চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল](#) হন। যেখানেই সম্ভব, শেয়ার করতে হয় এমন জায়গাগুলো যেমন রান্নাঘর এবং অন্যান্য লিভিং এরিয়াগুলো অন্যদের উপস্থিতিতে এড়িয়ে চলুন এবং খাওয়ার জন্য আপনার খাবার আপনার রুমে নিয়ে যান। আপনার বাড়ির ভিতরের শেয়ার করতে হয় এমন জায়গাগুলোতে সময় কাটানোর সময় [মুখের আবরণী](#) বা সার্জিক্যাল মাস্ক পরুন।

ব্যায়াম আপনার বাড়ি, বাগান বা ব্যক্তিগত বহিরঙ্গন এলাকার মধ্যেই করুন। আপনার পরিবারের মধ্যে [সংক্রমণের বিস্তার কমাতে](#) সাধারণ পরামর্শ অনুসরণ করুন।

আপনার মধ্যে উপসর্গ থাকার কারণে আপনাকে পরীক্ষা করার পরে কোভিড-19 পিসিআর পরীক্ষার ফলাফল যদি নেতিবাচক হয়

যদি আপনার পিসিআর পরীক্ষার ফলাফল নেতিবাচক হয় কিন্তু আপনার মধ্যে এখনও উপসর্গগুলো থেকে থাকে তবে আপনার মধ্যে অন্য একটি ভাইরাস থাকতে পারে যেমন সর্দি বা ফ্লু। আপনি ভাল বোধ না করা পর্যন্ত আপনাকে বাড়িতে থাকতে হবে। আপনি যদি আপনার উপসর্গগুলো নিয়ে উদ্বিগ্ন থাকেন তবে চিকিৎসাগত পরামর্শ নিন।

আপনি তখনই আইসোলেশন বন্ধ করতে পারেন যখন:

- আপনি ভাল হয়ে যাবেন

- আপনার পরিবারের কারও মধ্যেই উপসর্গ থাকবে না বা কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক আসে না
- আপনাকে [এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্রাস](#) কর্তৃক সেলফ-আইসোলেট করার পরামর্শ দেওয়া না হয়

আপনার মধ্যে উপসর্গগুলো থাকার কারণে আপনার পরিবারের কেউ আইসোলেশনে থাকলে তারাও আইসোলেট করা বন্ধ করতে পারেন।

আপনার আইসোলেশন সময়কাল শেষ হওয়ার পরে পরীক্ষা করা

আপনার যদি পিসিআর দ্বারা করানো কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হয়, তবে আপনার মধ্যে এই রোগের বিরুদ্ধে সম্ভবত কিছুটা প্রতিরোধ ক্ষমতার বিকাশ হয়েছে। তবে, এটির নিশ্চয়তা দেওয়া যায় না যে প্রত্যেকেরই রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার বিকাশ হবে, বা এটি কত দিন স্থায়ী হবে। কোভিড-19 সংক্রমণ হওয়ার বেশ কিছুটা সময় পর পর্যন্তও পিসিআর পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক আসা সম্ভব।

এর আগে যদি কেউ কোভিড-19 পিসিআর পরীক্ষায় ইতিবাচক ফলাফল পায় সেক্ষেত্রে তারা সেই পরীক্ষার 90 দিনের মধ্যে পুনরায় পরীক্ষা করবেন না, যদি না তাদের মধ্যে কোভিড-19 এর নতুন কোনও উপসর্গের বিকাশ ঘটে।

তবে, যদি, ইতিপূর্বে ইতিবাচক কোভিড-19 পিসিআর পরীক্ষার 90 দিনের মধ্যে আপনি একটি এলএফডি অ্যান্টিজেন পরীক্ষা করেন, যেমন কোনও কর্মক্ষেত্রের বা কমিউনিটি পরীক্ষার প্রোগ্রামের অংশ হিসাবে, এবং এই পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হয়, সেক্ষেত্রে আপনাকে এবং আপনার পরিবারকে সেলফ-আইসোলেট করতে হবে এবং আবারও এই নির্দেশনার পদক্ষেপগুলো অনুসরণ করতে হবে।

কোভিড-19 এর জন্য পিসিআর-এর মাধ্যমে যদি আপনার পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হওয়ার পরে 90 দিনের বেশি হয়ে থাকে, এবং আপনার মধ্যে কোভিড-19 এর উপসর্গগুলো নতুন করে দেখা দেয়, বা একটি ইতিবাচক এলএফডি অ্যান্টিজেন বা পিসিআর পরীক্ষার ফলাফল পাওয়া যায়, তাহলে আবারও এই নির্দেশনার পদক্ষেপগুলো অনুসরণ করুন।

আপনি যদি কেয়ার হোম, এনএইচএস বা প্রাইমারি স্কুলে কাজ করেন

যারা এনএইচএস, কেয়ার হোমস এবং প্রাইমারি স্কুলে কাজ করেন এবং যাদের একটি ওয়ার্কপ্লেস অ্যাসিম্পটোমেটিক টেস্টিং প্রোগ্রামের অংশ হিসাবে নিয়মিত এলএফডি অ্যান্টিজেন পরীক্ষা করানো হয় তাদের জন্য বিশেষ ব্যবস্থা রয়েছে।

এই পরিস্থিতিতে, যদি আপনার এলএফডি অ্যান্টিজেন পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হয়, তবে আপনাকে এবং আপনার পরিবারকে সেলফ-আইসোলেট করতে হবে এবং উপরের পদক্ষেপগুলো অনুসরণ করতে হবে। আপনাকে পিসিআর পরীক্ষা করানোর ব্যবস্থা করতে হবে।

যদি এই পিসিআর পরীক্ষার ফলাফলটি ইতিবাচক হয় তবে আপনাকে এবং আপনার পরিবারকে অবশ্যই আপনার পুরো সেলফ-আইসোলেশন কালটি সম্পূর্ণ করতে হবে। যদি এই পিসিআর পরীক্ষার ফলাফলটি নেতিবাচক হয় এবং আপনার মধ্যে কোভিড-19 এর কোনও উপসর্গ না থাকে, তবে আপনি এবং আপনার পরিবার আইসোলেট করা বন্ধ করতে পারেন।

এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্র্যাস

আপনি যদি [এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্র্যাস](#) সার্ভিস ওয়েবসাইটে লগইন করতে এবং আপনার উপসর্গ এবং কখন এগুলো শুরু হয়েছিল সে সম্পর্কে তথ্য প্রদান করার জন্য যদি আপনি পাঠ্য বার্তা, ইমেইল বা ফোনের মাধ্যমে অনুরোধ পেয়ে থাকেন। কখন কেউ পরীক্ষা করবেন এবং তাদেরকে কখন থেকে সেলফ-আইসোলেট করতে হবে তা সনাক্ত করতে ব্যবহৃত হয় কোভিড-19 এর 3 টি প্রধান [উপসর্গ](#)। 3 টি প্রধান উপসর্গের যে কোনও একটির বিকাশের আগে আপনি অন্যান্য উপসর্গ অনুভব করতে পারেন (কাশি, তীব্র জ্বর বা গন্ধ বা স্বাদের অনুভূতি কমে যাওয়া), এবং এই অন্যান্য উপসর্গগুলো দেখা দেওয়ার সময়ের উপর ভিত্তি করে আপনার কন্ট্যাক্টগুলোকে সনাক্ত করা হবে।

আপনাকে আপনার সাম্প্রতিক কন্ট্যাক্টগুলো সম্পর্কে জিজ্ঞেস করা হবে যাতে তাদেরকে পাবলিক হেলথ সম্পর্কিত পরামর্শ দেওয়া যায়। তাদেরকে আপনার পরিচয় বলা হবে না। আপনার এই তথ্য প্রদান করা খুব গুরুত্বপূর্ণ, কারণ এটি আপনার পরিবার, বন্ধু এবং বৃহত্তর কমিউনিটিকে নিরাপদ রাখতে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করবে।

যদি আপনাকে [এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্র্যাস](#) কর্তৃক, [এনএইচএস কোভিড-19 অ্যাপ সহ](#), সেলফ-আইসোলেশনে যেতে বলা হয়, সেক্ষেত্রে আপনি [টেস্ট অ্যান্ড ট্র্যাস সাপোর্ট পেমেন্ট স্কিম](#)-এর আওতায় আপনার লোকাল অথোরিটির কাছ থেকে £500 পাওয়ার অধিকারী হতে পারেন।

এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্র্যাস কর্তৃক দেওয়া বিজ্ঞপ্তি পাওয়ার পরে যদি আপনি বাড়িতে না থাকেন এবং সেলফ-আইসোলেট না করেন সেক্ষেত্রে আপনাকে জরিমানা করা হতে পারে, কিন্তু কোভিড-19 এর বিস্তার রোধ করতে যে কোনও ইতিবাচক পরীক্ষার ফলাফল পাওয়ার সাথে সাথেই আপনার জন্য এটি করা গুরুত্বপূর্ণ।

যদি আপনি এমন একটি পরিবারে থাকেন যেখানে কারও কোভিড-19 রয়েছে

বাড়িতে থাকুন এবং সেলফ-আইসোলেট করুন। কাজে, স্কুলে বা সর্বসাধারণের জন্য উন্মুক্ত এলাকাগুলোতে যাবেন না এবং গণ পরিবহণ বা ট্যাক্সি ব্যবহার করবেন না।

আপনার আইসোলেশন কালে আপনার [উপসর্গগুলো](#) শুরু হওয়ার দিন (বা আপনার উপসর্গ না থাকলে আপনার যেদিন পরীক্ষা করা হয়েছিল), এবং পরবর্তী 10 পূর্ণ দিন অন্তর্ভুক্ত থাকে। এর অর্থ হল, যেমন, যদি আপনার 10 দিনের আইসোলেশন কাল মাসের 15 তারিখে যে কোনও সময়ে শুরু হয়ে থাকে তবে আপনার আইসোলেশনের সময়কাল 25 তারিখে 23:59 টায় শেষ হয় এবং আপনি আপনার স্বাভাবিক রুটিনে ফিরে আসতে পারবেন।

যদি আপনার নিজের মধ্যে কোভিড-19 এর উপসর্গগুলো না থাকে, তবে আপনার পরীক্ষা করানোর দরকার নেই। শুধু তখনই পরীক্ষার ব্যবস্থা করুন যদি আপনার মধ্যে কোভিড-19 এর উপসর্গগুলোর বিকাশ হয় বা উপসর্গবিহীন লোকদের জন্য একটি পরীক্ষামূলক কর্মসূচির অংশ হিসাবে আপনাকে এটি করতে বলা হয়। যদি কোনও কারণে আপনার 10 দিনের আইসোলেশন কালে পরীক্ষার ফলাফল নেতিবাচক হয়, তারপরেও আপনাকে অবশ্যই সেলফ-আইসোলেশনে থাকা চালিয়ে যেতে হবে। এমনকি যদি আপনার উপসর্গ নাও থাকে, তারপরেও আপনি অন্যদেরকে সংক্রমিত করতে পারেন। অন্যদেরকে ঝুঁকির মধ্যে ফেলা এড়াতে পুরো 10 দিন বাড়িতে থাকুন।

আইসোলেশনে থাকাকালীন সময়ে যদি আপনার মধ্যে উপসর্গগুলোর বিকাশ হয় তবে [কোভিড-19 এর জন্য একটি পিসিআর পরীক্ষা করার ব্যবস্থা করুন](#)। যদি আপনার পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হয় তবে কোভিড-19 এ আক্রান্ত লোকদের জন্য ঘরে থাকার পরামর্শ মেনে চলুন এবং আরও পুরো 10 দিনের জন্য আইসোলেশন কাল শুরু করুন। আপনার উপসর্গগুলো শুরু হওয়ার সময় থেকে এটি শুরু হয়, আপনার মূল 10 দিনের আইসোলেশন সময়ের মধ্যে আপনি যেখানেই থাকুন না কেন তা নির্বিশেষে। এর অর্থ হল আপনার মোট আইসোলেশন কাল 10 দিনের বেশি হবে।

যদি এই সময়ের মধ্যে পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের মধ্যে উপসর্গগুলোর বিকাশ ঘটে, তবে আপনাকে 10 দিনের বেশি আইসোলেশনে থাকার প্রয়োজন হবে না।

যদি আপনাকে কন্ট্যাক্ট হিসাবে চিহ্নিত করা হয় এবং [এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্র্যাস](#), কর্তৃক [এনএইচএস কোভিড-19 অ্যাপ সহ](#), সেলফ-আইসোলেশনে যেতে বলা হয়,

সেক্ষেত্রে আপনি [টেস্ট অ্যান্ড ট্র্যাস সাপোর্ট পেমেন্ট স্কিম](#)-এর আওতায় আপনার লোকাল অথোরিটির কাছ থেকে £500 পাওয়ার অধিকারী হতে পারেন।

সেলফ-আইসোলেশন মেনে চলতে ব্যর্থতার ফলাফল জরিমানা £1,000 থেকে শুরু করে হতে পারে। 18 বছরের কম বয়সীদের সেলফ-আইসোলেশনে থাকা নিশ্চিত করার জন্য মা-বাবা বা অভিভাবকরা আইনত দায়বদ্ধ যদি তাদের কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হয় এবং এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্র্যাস কর্তৃক যোগাযোগ করা হয় এবং সেলফ-আইসোলেট করতে বলা হয়।

বাসায় আসা ভিজিটর

বন্ধু এবং পরিবার সহ, সোশ্যাল ভিজিটরদের আপনার বাড়িতে প্রবেশের করার জন্য আমন্ত্রণ করবেন বা অনুমতি দেবেন না। আপনি যদি নিজের পরিবারের সদস্য নন এমন কারও সাথে কথা বলতে চান, সেক্ষেত্রে ফোন, ইমেইল বা সোশ্যাল মিডিয়া ব্যবহার করুন।

আপনি বা পরিবারের কোনও সদস্য যদি আপনার বাড়িতে অত্যাবশ্যকীয় পরিচর্যা পেয়ে থাকেন, সেক্ষেত্রে সংক্রমণের ঝুঁকি কমাতে কেয়ারারদের ভিজিট করা এবং [হোম কেয়ার নির্দেশনার বিধান](#) অনুসরণ করা চালিয়ে যেতে হবে।

সেলফ-আইসোলেশনের সময়কাল শেষ না হওয়া পর্যন্ত সকল অপরিহার্য নয় এমন অভ্যন্তরীণ পরিষেবা এবং মেরামত স্থগিত করতে হবে।

কোভিড-19 কিভাবে ছড়ায়

কোভিড-19 ছোট ছোট ফোঁটা, অ্যারোসোল এবং সরাসরি সংস্পর্শের মাধ্যমে এক ব্যক্তি থেকে আরেক ব্যক্তিতে মধ্যে ছড়িয়ে পড়ে। সংক্রমিত লোকেরা কাশি বা হাঁচি দিলে বা তারা স্পর্শ করলে পৃষ্ঠতল এবং জিনিসপত্রগুলোও কোভিড-19 দ্বারা দূষিত হতে পারে। মানুষজন একে অপরের নিকটবর্তী থাকাকালীন সময়ে ছড়িয়ে পড়ার ঝুঁকি সবচেয়ে বেশি থাকে, বিশেষ করে ভালো বায়ু চলাচলের ব্যবস্থা নেই এমন গৃহমধ্যস্থ স্থানগুলোতে এবং যখন লোকেরা একই ঘরে একসাথে প্রচুর সময় কাটায়।

সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা, আপনার হাত ধোয়া এবং শ্বাস প্রশ্বাসের ভালো স্বাস্থ্যবিধি (টিস্যু ব্যবহার করা ও ফেলে দেওয়া) মেনে চলা, পৃষ্ঠতল পরিষ্কার করা এবং অভ্যন্তরীণ জায়গাগুলোতে [ভালো বায়ু চলাচলের](#) ব্যবস্থা রাখা কোভিড-19 এর বিস্তার ছড়িয়ে পড়ার রোধকল্পে গৃহীত সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ উপায়।

যাদের মধ্যে কোভিড-19 রয়েছে তারা উপসর্গগুলো শুরু হওয়ার 2 দিন আগে থেকে এবং পরবর্তী 10 দিন পর্যন্ত অন্যকে সংক্রমিত করতে পারে। তারা অন্যদের মধ্যে সংক্রমণটি ছড়িয়ে দিতে পারে, এমনকি যদি তাদের মধ্যে সামান্য উপসর্গ থাকে বা কোন উপসর্গই না থাকে, এজন্য তাদেরকে অবশ্যই বাড়িতে থাকতে হবে।

কোভিড-19 এ আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে একই পরিবারে বসবাসকারী লোকদের কোভিড-19 হওয়ার ঝুঁকি বেশি থাকে। তারা ভাল বোধ করার পরেও অন্যদের মধ্যে এই রোগ ছড়াতে পারে, এজন্য তাদেরকে অবশ্যই বাড়িতে থাকতে হবে।

আপনার যদি কোভিড-19 থাকে তবে কিভাবে পরিবারের অন্যান্যদের সাথে ঘনিষ্ঠভাবে যোগাযোগ করাকে সীমিত করবেন

শেয়ার করতে হয় এমন জায়গাগুলোতে যতটা সম্ভব কম সময় কাটান যেমন রান্নাঘর, বাথরুম এবং বসার জায়গাগুলো। শেয়ার করতে হয় এমন জায়গাগুলো যেমন রান্নাঘর এবং অন্যান্য লিভিং এরিয়াগুলো অন্যদের উপস্থিতিতে এড়িয়ে চলুন এবং খাওয়ার জন্য আপনার খাবার আপনার রুমে নিয়ে যান। কঠোর সামাজিক দূরত্ব মেনে চলুন।

আপনার বাসায় থাকা লোকজনদের আপনার জন্য খাবার আনতে বলে, পরিষ্কার করতে সহায়তা করে এবং আপনাকে (একাকী সময় কাটাবার) জায়গা দিয়ে সাহায্য করার জন্য বলুন।

সম্ভব হলে পরিবারের বাকিদের সবার থেকে আলাদা বাথরুম ব্যবহার করুন। যদি কোনও পৃথক বাথরুম না পাওয়া যায়, তবে সুবিধাগুলো শেষে ব্যবহার করার চেষ্টা করুন এবং ব্যবহার করার পর আপনার স্বাভাবিক পরিষ্কার করার পণ্যগুলো ব্যবহার করে বাথরুম পরিষ্কার করুন। বাথরুম নিয়মিত পরিষ্কার করতে হবে।

স্নান বা শাওয়ারের পরে নিজেকে শুকাতে এবং হাতের স্বাস্থ্যবিধি উদ্দেশ্যে উভয় কারণেই, আপনার পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের থেকে পৃথক তোয়ালে ব্যবহার করতে হবে। বাইরের দিকের একটি জানালা খুলে রেখে আপনার রুমের বায়ু চলাচল ভালো রাখুন।

অন্যদের মধ্যে ছড়িয়ে যাওয়ার ঝুঁকিকে কমাতে আপনার বাড়ির ভিতরের শেয়ার করতে হয় এমন জায়গাগুলোতে সময় কাটানোর সময় [মুখের আবরণী](#) বা সার্জিক্যাল মাস্ক ব্যবহার করুন। সঠিকভাবে ব্যবহৃত হলে, এগুলো কোভিড-19 সংক্রমণ কমিয়ে অন্যকে রক্ষা করতে সহায়তা করতে পারে তবে এগুলো আপনাকে পরিবারের অন্যান্যদের সাথে আপনার যোগাযোগ সীমিত করার প্রয়োজনকে প্রতিস্থাপন করে না।

আপনি [GermDefence](#)-এ আপনার বাড়ি থেকে কোভিড-19 এর ঝুঁকিকে কমানোর বিষয়ে আরও পরামর্শ পেতে পারেন।

যারা [চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল](#) তাদেরকে এই সময়টাতে পরিবারের অন্যান্য ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ করা কমাতে সহায়তা করতে হবে, অন্যদের মধ্যে উপসর্গ রয়েছে কিনা তা নির্বিশেষে।

আপনার পরিবারে কোভিড-19 এর বিস্তার কমানো

প্রত্যেককে তাদের পরিবারের মধ্যে সংক্রমণের বিস্তার কমাতে নিম্নলিখিত পদক্ষেপগুলো গ্রহণ করতে হবে।

আপনার হাত ধোন

এটি কোভিড-19 এ আক্রান্ত হওয়ার বা এটি অন্যের মধ্যে ছড়ানোর ঝুঁকি কমানোর একটি গুরুত্বপূর্ণ উপায়। 20 সেকেন্ড ধরে আপনার হাত সাবান এবং জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন, বিশেষ করে কাশি, হাঁচি এবং নাক ঝাড়ার পরে এবং আপনি খাবার খাওয়ার বা খাবার নাড়াচাড়া করার আগে। ঘন ঘন আপনার হাত পরিষ্কার করুন এবং আপনার মুখ স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন।

কাশি এবং হাঁচি ঢাকুন

আপনি কাশি বা হাঁচি দেওয়ার সময়ে ডিসপোজেবল টিস্যু দিয়ে আপনার মুখ এবং নাক ঢেকে রাখুন। আপনার কাছে যদি টিস্যু না থাকে, তবে আপনার কনুইয়ের ভাঁজে কাশি বা হাঁচি দিন, আপনার হাতে নয়।

টিস্যুগুলি একটি আবর্জনার ব্যাগের মধ্যে ফেলে দিন এবং অবিলম্বে আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন। যদি আপনার কেয়ারার থাকে, সেক্ষেত্রে আপনি হাঁচি বা কাশি দেবার পরে কোনও স্লেম্বা বা কফ মুছে ফেলার জন্য তাদের ডিসপোজেবল টিস্যু ব্যবহার করতে এবং তারপরে তাদের হাত ধুয়ে ফেলতে বা স্যানিটাইজ করতে হবে।

সংক্রমণের বিস্তার কমাতে আপনার বাড়ি পরিষ্কার রাখুন

নিয়মিতভাবে ঘন ঘন স্পর্শ করা পৃষ্ঠতলগুলোকে পরিষ্কার করুন যেমন দরজার হাতল এবং রিমোট কন্ট্রোল এবং রান্নাঘর এবং বাথরুমের মতো শেয়ার করা জায়গাগুলো। এটি বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ যদি আপনার বাড়িতে কোনো [চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল](#) ব্যক্তি থাকেন।

আপনার বাড়ি পরিষ্কার করার জন্য ডিটারজেন্ট এবং ব্লিচের মতো স্ট্যান্ডার্ড গৃহস্থালি পরিষ্কারক পণ্য ব্যবহার করুন কারণ এগুলো পৃষ্ঠতলের ভাইরাস থেকে পরিষ্কার পেতে খুব কার্যকর। শেয়ার করতে হয় এমন বাথরুমগুলো প্রতিবার ব্যবহার করার সময়ে পরিষ্কার করুন, বিশেষ করে আপনি যে পৃষ্ঠতলগুলো স্পর্শ করেছেন তা আপনার সাধারণ বাথরুম পরিষ্কারক পণ্যগুলো ব্যবহার করে পরিষ্কার করুন।

পরিষ্কার করার কাপড় এবং ব্যক্তিগত বর্জ্য যেমন ব্যবহৃত টিস্যু এবং ডিসপোজেবল মুখের আবরণীগুলো ডিসপোজেবল আবর্জনা ব্যাগে সংরক্ষণ করতে হবে। আপনার

গৃহস্থালি বর্জ্য রাখার সাধারণ বাইরের বিনে রাখার আগে এই ব্যাগগুলো অন্য ব্যাগের মধ্যে, নিরাপদে বেঁধে

কমপক্ষে 72 ঘণ্টার জন্য আলাদা রেখে দিতে হবে। অন্যান্য গৃহস্থালি বর্জ্য স্বাভাবিকভাবে ফেলে দেওয়া যেতে পারে।

আপনার ব্যবহৃত থালা-বাসন এবং ছুরি, কাঁটা, চামচ ইত্যাদি পরিষ্কার করা এবং শুকানোর জন্য ডিশওয়াশার ব্যবহার করুন। যদি এটি সম্ভব না হয়, তবে এগুলো ওয়াশিং আপ লিকুইড এবং গরম জল ব্যবহার করে হাত দিয়ে ধুয়ে ফেলুন এবং আলাদা চায়ের তোয়ালে ব্যবহার করে ভালোভাবে শুকিয়ে নিন।

লন্ড্রি

বাতাসের মাধ্যমে ভাইরাস ছড়িয়ে পড়ার সম্ভাবনা কমাতে নোংরা কাপড় ঝাড়বেন না। প্রস্তুতকারকের নির্দেশনা অনুসারে আইটেমগুলো ধুয়ে ফেলুন। সব নোংরা কাপড় একই সাথে ধুয়ে নেওয়া যেতে পারে। যদি আপনার কাছে কোনো ওয়াশিং মেশিন না থাকে, তবে আপনার সেলফ-আইসোলেশন শেষ হওয়ার পরে আরও 72 ঘণ্টা অপেক্ষা করার পর আপনি কাপড় পাবলিক লন্ড্রেটে নিয়ে যেতে পারবেন।

হাত তোয়ালে এবং চায়ের তোয়ালে সহ তোয়ালে শেয়ার করবেন না।

অভ্যন্তরীণ এলাকাগুলোতে বায়ু চলাচলের ব্যবস্থা করা

অভ্যন্তরীণ এলাকাগুলোতে তাজা [বাতাসের ভাল বায়ুচলাচলের ব্যবস্থা](#) রাখুন, বিশেষ করে শেয়ার করা লিভিং এরিয়াগুলোতে। বাতাসের প্রবাহ বাড়াতে আপনি যা করতে পারেন:

- যতটা বেশি সম্ভব জানালা খোলা রাখুন
- দরজা খোলা রাখুন
- নিশ্চিত করুন সব ভেন্ট খোলা আছে এবং বায়ু প্রবাহ অবরুদ্ধ নেই
- ব্যবহারের পরে দরজা বন্ধ করে স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি সময় ধরে এক্সট্রাক্টর (যেমন বাথরুমে) ফ্যান চালু রাখা অব্যাহত রাখুন

পোষা প্রাণীদের যত্ন নেওয়া

ইউকে-তে কোভিড-19 মানুষ থেকে মানুষের মধ্যে ছড়ায়। সীমিত প্রমাণ আছে যে পোষা প্রাণী সহ, কিছু কিছু প্রাণী সংক্রমিত মানুষের ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসার পরে সারস-কোভি-2 (ভাইরাস যেটির কারণে কোভিড-19 হয়) এ সংক্রমিত হতে পারে।

পোষা প্রাণীদের মালিক যাদের কোভিড-19 রয়েছে বা যারা উপসর্গ সহ সেলফ-আইসোলেট করছেন তাদের পোষা প্রাণীর সংস্পর্শে আসা সীমিত করতে হবে এবং পোষা প্রাণীর সাথে মেলামেশা করার আগে এবং পরে তাদের হাত খুব ভালভাবে ধুয়ে নিতে হবে।

আপনার স্বাস্থ্য এবং ভালো থাকার দেখাশোনা করা

বাড়িতে থাকাকালীন সময়ে আপনার মানসিক এবং শারীরিক সুস্থতার বিষয়ে দেখাশোনা করা

দীর্ঘ সময় ধরে বাড়িতে থাকা এবং সেলফ-আইসোলেট করা কিছু লোকের জন্য কঠিন, হতাশাজনক এবং একাকী মনে হতে পারে এবং আপনি বা পরিবারের অন্যান্য সদস্যরা মন খারাপ অনুভব করতে পারেন। আপনার খুব বেশি জায়গা বা বাগানে অ্যাক্সেস না থাকলে এটি বিশেষভাবে কঠিন হতে পারে।

আপনার মনের পাশাপাশি আপনার শরীরের যত্ন নিতে ভুলবেন না এবং আপনার প্রয়োজনে সহায়তা নিন। সহায়তা এবং তথ্যের অনেক উৎস রয়েছে, যেমন আপনার [মানসিক স্বাস্থ্যের দেখাশোনা করা](#) এবং [শিশু এবং অল্পবয়সীদের](#) সহায়তা করা বিষয়ক নির্দেশনা।

বাড়িতে যারা থাকছেন তাদের পরামর্শের জন্য একটি কোভিড-19 হাব সহ, আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের আরও ভাল যত্ন নিতে, [এভরি মাইন্ড ম্যাটারস](#) সহজ টিপস এবং পরামর্শ দিয়ে থাকে।

অনেক লোক তারা যা করছে তা কেন এত গুরুত্বপূর্ণ তা নিজেকে মনে করিয়ে দেওয়াকে সহায়ক মনে করে। বাড়িতে অবস্থান করে, আপনি আপনার বন্ধু এবং পরিবার এবং আপনার কমিউনিটির অন্যান্য লোককে নিরাপদ রাখতে সহায়তা করছেন।

বাড়িতে থাকা আরও সহজ করে তুলতে সহায়তা করার জন্য আপনি যা যা করতে পারেন:

- ফোনে বা সামাজিক যোগাযোগের মাধ্যমে বন্ধুদের এবং পরিবারের সাথে যোগাযোগ রাখুন
- মনে রাখবেন শারীরিক ব্যায়াম আপনার সুস্থতার জন্য ভাল হতে পারে। আপনার বাড়িতে হালকা ব্যায়াম করায় আপনাকে সহায়তা করতে পারে এমন অনলাইন ক্লাস বা কোর্সের সন্ধান করুন

- আইসোলেশনের পুরোটা সময় জুড়ে আপনি যেন ঘরে থাকতে পারেন সেইজন্য আপনার কী কী প্রয়োজন হবে তা নিয়ে আগে থেকেই পরিকল্পনা এবং চিন্তা করুন
- বাড়িতে থাকাকালীন সময়ে আপনার প্রয়োজনীয় জিনিসগুলো পাওয়ার জন্য আপনার নিয়োগকর্তা, বন্ধুবান্ধব এবং পরিবারকে তাদের সহায়তার জন্য বলুন
- এই সময়ের মধ্যে আপনার প্রয়োজন হবে এমন খাবারদাবার এবং অন্যান্য জিনিসপত্রের, যেমন ওষুধ, কিভাবে আপনি অ্যাক্সেস পেতে পারেন সে সম্পর্কে চিন্তাভাবনা এবং পরিকল্পনা করুন
- আপনার আশেপাশে বা লোকাল কমিউনিটিতে কোনও স্বেচ্ছাসেবী ব্যবস্থা আছে কিনা তার খোঁজ খবর নিন যা আপনাকে রসদপত্র আনতে বা অন্যান্য সহায়তা প্রদানে সহায়তা করতে পারে
- বন্ধু বা পরিবারকে আপনার প্রয়োজনীয় কিছু রসদপত্র ড্রপ করতে বলুন বা অনলাইনে বা ফোনে জিনিসপত্রের জন্য অর্ডার দিন, তবে নিশ্চিত করুন যে এগুলো আপনার বাড়ির বাইরে রেখে দেওয়া হয়েছে যেন আপনি সংগ্রহ করে নিতে পারেন
- বাসায় বসে আপনি কী কী করতে পারেন সে সম্পর্কে ভাবুন যেমন রান্না করা, পড়া, অনলাইন শেখা এবং ফিল্ম দেখা
- পুরো 10 দিনের জন্য পরিকল্পনা করা বেশির ভাগ লোকের কাছে সহায়ক মনে হয়। আপনি কী করবেন তা আগে থেকেই পরিকল্পনা করা আপনার জন্য সহায়ক হতে পারে, যেমন, আপনার পরিবারের কেউ যদি খুব বেশি খারাপ বোধ করে

যদি আপনার কোনও মানসিক স্বাস্থ্য সঙ্কট, জরুরী অবস্থা বা ভেসে পড়ার জন্য সহায়তার প্রয়োজন হয়, তবে অবিলম্বে পরামর্শ এবং মূল্যায়নের জন্য খোঁজ করুন এমনকি কোভিড-19 মহামারী চলাকালীন সময়ে, জরুরী মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা প্রাপ্তবয়স্ক এবং শিশুদের জন্য চব্বিশ ঘণ্টা উপলব্ধ থাকে। একটি নতুন সার্ভিস ফাইন্ডার-এ আপনার পোস্টকোড বা হোম টাউন অনুসন্ধান করে আপনার [লোকাল এনএইচএস হেল্পলাইনটির](#) খোঁজ করুন।

আপনার যদি চিকিৎসাগত পরামর্শের প্রয়োজন হয়

হেলথ ও কেয়ার পরিষেবাগুলো কোভিড-19 সহ সকল স্বাস্থ্য সমস্যা সম্পর্কিত লোকদের সহায়তা করার জন্য খোলা রয়েছে। কোভিড-19-এ আক্রান্ত বেশিরভাগ লোক হালকা ধরণের অসুস্থতায় ভুগবেন যা বাড়িতে থেকেই মোকাবেলা করা যায়। [কোভিড-19 এর উপসর্গগুলোর বাড়িতে মোকাবেলা করার](#) বিষয়ে আরও জানুন।

আপনি বাড়িতে থাকাকালীন সময়ে সকল রুটিন মেডিকেল এবং ডেন্টাল অ্যাপয়েন্টমেন্ট বাতিল হয়ে যাবে। যদি আপনি উদ্বিগ্ন হন বা এই সময়কালে আপনাকে ব্যক্তিগতভাবে উপস্থিত থাকতে বলা হয়, সেক্ষেত্রে প্রথমেই আপনার চিকিৎসা

প্রদানকারী পরিচিতজনদের সাথে (যেমন, আপনার জিপি বা ডেন্টিস্ট, স্থানীয় হাসপাতাল বা আউটপেশেন্ট পরিষেবা) যোগাযোগ করুন।

আপনার বা আপনার পরিবারের কারও অসুস্থতা যদি আরও খারাপ হতে থাকে তবে অবিলম্বে চিকিৎসাগত পরামর্শ নেওয়ার চেষ্টা করুন। যদি এটি জরুরি না হয়, তবে [এনএইচএস 111 অনলাইন](#) কোভিড-19 পরিষেবার সাথে বা অন্যান্য স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সমস্যার জন্য এনএইচএস 111 এর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার যদি ইন্টারনেট অ্যাক্সেস না থাকে তবে এনএইচএস 111 এ কল করুন।

যদি এটি কোনও মেডিকেল ইমার্জেন্সি হয় এবং আপনার অ্যাম্বুলেন্স কল করতে হয় তবে 999 নম্বরে ডায়াল করুন। কল হ্যান্ডলার বা অপারেটরকে অবহিত করুন যে আপনার বা আপনার পরিবারের কারও কোভিড-19 হয়েছে বা উপসর্গ রয়েছে যদি ঘটনা সেটিই হয়।

আর্থিক বা অন্যান্য ব্যবহারিক সহায়তা

সেলফ-আইসোলেশন হল এমন একটি গুরুত্বপূর্ণ কাজ যার মাধ্যমে আমরা ভাইরাসের বিস্তার রোধ করতে এবং আমাদের বন্ধু, পরিবার, কমিউনিটি এবং এনএইচএস-কে নিরাপদ রাখতে সহায়তা করতে পারি। যদি আপনার মধ্যে কোভিড-19 এর উপসর্গ থাকে, একটি ইতিবাচক পরীক্ষার ফলাফল পেয়ে থাকেন, বা আপনাকে বলা হয়ে থাকে যে আপনি এমন কারও সংস্পর্শে এসেছেন, তাহলে সেলফ-আইসোলেশন হচ্ছে একমাত্র উপায় যা হচ্ছে আপনার অন্যান্যদের মধ্যে কোভিড-19 ছড়িয়ে না দেওয়ার গ্যারান্টি। আপনাকে আইসোলেট করতে বলা হলে, আপনাকে সাথে সাথেই এটি

করতে হবে। [আপনি করোনাভাইরাসের কারণে ক্ষতিগ্রস্ত হলে](#) আপনি কী সহায়তা পেতে পারেন সেই ব্যাপারে খোঁজ খবর নিন।

বাড়িতে থাকাকালীন সময়ে আপনার প্রয়োজনীয় জিনিসগুলো পাওয়ার জন্য আপনার নিয়োগকর্তা, বন্ধুবান্ধব এবং পরিবারকে তাদের সহায়তার জন্য বলুন। [খাদ্য এবং নিত্য প্রয়োজনীয় দ্রব্যাদি](#) পাওয়ার জন্য আরও তথ্য উপলব্ধ রয়েছে।

আপনার আশেপাশে বা লোকাল কমিউনিটিতে কোনও স্বেচ্ছাসেবী ব্যবস্থা আছে কিনা তার খোঁজ খবর নিন যা আপনাকে রসদপত্র আনতে বা অন্যান্য সহায়তা প্রদানে সহায়তা করতে পারে। বন্ধু বা পরিবারকে আপনার প্রয়োজনীয় কিছু রসদপত্র ড্রপ করতে বলুন বা অনলাইনে বা ফোনে জিনিসপত্রের জন্য অর্ডার দিন, তবে নিশ্চিত করুন যে এগুলো আপনার বাড়ির বাইরে রেখে দেওয়া হয়েছে যেন আপনি সংগ্রহ করে নিতে পারেন।

আপনি যদি কোভিড-19 এর কারণে কাজ করতে অক্ষম হন তবে আপনার জন্য উপলব্ধ সহায়তা সম্পর্কে অনুসন্ধানের জন্য [ডিপার্টমেন্ট ফর ওয়ার্ক অ্যান্ড পেনসনস](#)-এর নির্দেশনা দেখুন। আপনাকে যদি বাড়িতে এবং সেলফ-আইসোলেট থাকতে হয় সেক্ষেত্রে আপনি [এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্র্যাস সাপোর্ট পেমেন্ট স্কিম](#)-এর মাধ্যমে এককালীন £500 পাওয়ার অধিকারী হতে পারেন। আপনি এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্র্যাস সাপোর্ট পেমেন্ট-এর জন্য অনলাইনে বা [এনএইচএস কোভিড-19 অ্যাপের](#) মাধ্যমে আবেদন করতে পারেন।

আপনি যদি ইংল্যান্ডে থাকেন এবং নিম্নলিখিত সকল মানদণ্ড পূরণ করেন তবে আপনি যোগ্য হবেন:

- আপনাকে এনএইচএস কোভিড-19 অ্যাপ সহ, এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্র্যাস কর্তৃক নিজেকে আইসোলেট করতে বলা হয়ে থাকে
- আপনি নিযুক্ত বা স্ব-নিযুক্ত হলে
- আপনি বাড়ি থেকে কাজ করতে না পারলে এবং ফলস্বরূপ আয় হারালে
- আপনি নিম্নলিখিত বেনিফিটগুলোর মধ্যে কমপক্ষে একটি দাবি করছেন:
 - ইউনিভার্সাল ক্রেডিট (Universal Credit)
 - ওয়ার্কিং ট্যাক্স ক্রেডিট (Working Tax Credit)
 - ইনকাম-রিলেটেড এমপ্লয়মেন্ট অ্যান্ড সাপোর্ট অ্যালাউন্স (Income-related Employment and Support Allowance)
 - ইনকাম-বেইজড জবসিকার্স অ্যালাউন্স (Income-based Jobseeker's Allowance)
 - ইনকাম সাপোর্ট (Income Support)
 - পেনশন ক্রেডিট বা হাউজিং বেনিফিট (Pension Credit or Housing Benefit)

আরও তথ্যের জন্য আপনার লোকাল অথোরিটির ওয়েবসাইটে যান।

আপনি যদি বুকের দুধ পান করান

যদি আপনার মধ্যে কোভিড-19 এর উপসর্গ থাকে, পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হয় বা এমন বাড়িতে থাকছেন যেখানে কারও কোভিড-19 হয়েছে, সেক্ষেত্রে আপনি যদি বুকের দুধ পান করান তবে আপনার শিশুর মধ্যে সংক্রমণ ছড়িয়ে পড়া নিয়ে আপনি উদ্বিগ্ন হতে পারেন।

সুস্থ পান করানোর বেনিফিটগুলো মায়ের দুধের মাধ্যমে বা ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে থাকার মাধ্যমে ভাইরাসের সংক্রমণ হওয়ার যে কোনও সম্ভাব্য ঝুঁকিকে ছাড়িয়ে যায়, তবে, এটি একটি ব্যক্তিগত সিদ্ধান্ত হবে। টেলিফোনে আপনার মিডওয়াইফ, হেলথ ভিজিটর বা জিপি'র সাথে কথা বলুন।

বর্তমানে এমন কোনও প্রমাণ নেই যা ইঙ্গিত করে যে বুকের দুধের মাধ্যমে কোভিড-19 ভাইরাসের সংক্রমণ হতে পারে। তবে, কোভিড-19 সংক্রমণ একইভাবে একটি শিশুর মধ্যে চলে যেতে পারে যেমনটি আপনার ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসা কারও হতে পারে। সাম্প্রতিক প্রমাণাদি এই যে কোভিড-19 এ আক্রান্ত শিশুদের প্রাপ্তবয়স্কদের তুলনায় অনেক কম গুরুতর উপসর্গ দেখা যায়। আপনি বা পরিবারের কোনও সদস্য যদি ফরমুলা বা চেপে বের করা করা দুধ খাওয়ান তবে প্রতিবার ব্যবহার করার আগে সাবধানতার সাথে সরঞ্জামগুলো নিরীজন করুন। আপনি বোতল বা ব্রেস্ট পাম্প অন্য কারও সাথে শেয়ার করবেন না।

আপনি [রয়্যাল কলেজ অফ অবস্টেট্রিশিয়ানস অ্যান্ড গাইনোকলোজিস্টস](#) থেকে আরও তথ্য পেতে পারেন।

লার্নিং ডিজিবেলিটি, অটিজম বা গুরুতর মানসিক অসুস্থতা থাকা ব্যক্তি

আপনার বা আপনার সাথে যারা বাস করছেন তাদের যদি লার্নিং ডিজিবেলিটি, অটিজম বা গুরুতর মানসিক অসুস্থতার মতো উল্লেখযোগ্য সমস্যা থাকে তবে এই সব পদক্ষেপ নেওয়া সম্ভব হবে না। নিজেকে এবং আপনার কাছে লোকদের নিরাপদ এবং ভাল রাখার পাশাপাশি, যে কোনো বিদ্যমান পরিচর্যা পরিকল্পনার সাথে সামঞ্জস্য রেখে, অনুগ্রহ করে আপনার সর্বোচ্চ সামর্থ্য দিয়ে নির্দেশনাটি মেনে চলুন।

1. এই নির্দেশনার উদ্দেশ্যগুলোর জন্য এতে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে টেস্ট অ্যান্ড ট্রাস কন্ট্যাক্ট ট্রেসার/কল হ্যান্ডলারস, লোকাল অথোরিটির কন্ট্যাক্ট ট্রেসাররা যারা এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্রাস-এর সাথে কাজ করছে, পাবলিক হেলথ ইংল্যান্ড হেলথ প্রোটেকশন টিম এবং এনএইচএস স্টাফ (হেলথকেয়ার কন্ট্যাক্টদের জন্য) [\[৩\]](#)