



বাসায় থাকুন: সম্ভাব্য বা নিশ্চিত করোনাভাইরাসে (কোভিড-19) আক্ৰান্ত পরিবারগুলোর জন্য নির্দেশনা

এই নির্দেশনাটি কার জন্য

জীবন বাঁচানোর জন্য এবং এনএইচএস-কে রক্ষা করার জন্য এটা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ যে আমরা সকলে কমিউনিটিতে করোনাভাইরাস (কোভিড-19) সংক্রমণের বিস্তার রোধ করার জন্য উপযুক্ত পদক্ষেপ গ্রহণ করি।

এই নির্দেশিকাটি যাদের জন্য প্রযোজ্য:

- কোভিড-19 এর কারণে হয়তো যাদের মধ্যে উপসর্গ রয়েছে বা একটি পরীক্ষার জন্য যারা অপেক্ষা করছেন
- কোভিড-19 পরীক্ষাতে যাদের মধ্যে রোগটি ধরা পড়েছে (তাদের উপসর্গ থাকুক বা না থাকুক)
- কোভিড-19 উপসর্গ থাকা কোনো ব্যক্তির সাথে বা কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হয়েছে এমন কোনও ব্যক্তির সাথে বর্তমানে যারা একই বাসাতে বসবাস করছেন

এই নির্দেশনাটিতে একটি বাসা বাড়ি বলতে যেটি বুঝানো হয়েছে:

- একাকী বসবাসরত একক একজন ব্যক্তি
- একদল লোক (একে অপরের সাথে সম্পর্কিত হোক বা না হোক) যারা একই ঠিকানাতে বসবাস করেন এবং রান্না, বাথরুম বা টয়লেট এবং/বা বসার ঘরের সুযোগ সুবিধা একত্রে উপভোগ করেন। এতে হয়তো বোর্ডিং স্কুলের বা আবাসিক হলের ছাত্ররা অন্তর্ভুক্ত রয়েছেন যারা এই ধরনের সুবিধা ব্যবহার করছেন

এই নির্দেশনাটি সেই সকল লোকজনের ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য হয় যারা আপনারসাপোর্ট বাবল বা চাইল্ডকেয়ার বাবল -এ রয়েছেন।

আপনি যদি এমন কোনও ব্যক্তির সান্নিধ্যে এসেছেন যার কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক ছিল কিন্তু আপনি বর্তমানে তাদের সঙ্গে একই বাসায় থাকেন না তাহলে আলাদা নির্দেশনা অনুসরণ করুন। আপনি অন্য কোনো দেশ থেকে যুক্তরাজ্যে আগমন করলে আপনাকেও হয়তো সেলফ আইসোলেশনে যেতে হতে পারে।

এই নির্দেশনাটি ইংল্যান্ডে প্রযোজ্য হয়।

উপসর্গসমূহ

কোভিড-19 এর সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ উপসর্গগুলোর মধ্যে নিম্নোক্ত যেকোনো উপসর্গ হতে পারে:

- নতুনভাবে হওয়া একটানা কাশি
- তীব্র স্বর
- আপনার স্বাদ বা গন্ধের স্বাভাবিক অনুভূতি লোপ পাওয়া বা পরিবর্তিত হওয়া (অ্যানোসমিয়া)

বেশিরভাগ মানুষের ক্ষেত্রে, কোভিড-19 হালকা অসুস্থতার মতো মনে হবে। তবে, উপরোক্ত উপসর্গের যেকোনোটি যদি আপনার থাকে তাহলে আপনি বাসাতে থাকুন এবং একটি পিসিআর পরীক্ষার বন্দোবস্ত করুন।

কোভিড-19-এর সঙ্গে আরও বেশ কয়েকটা উপসর্গ জড়িত রয়েছে। এই উপসর্গগুলো দেখা দেওয়ার হয়তো অন্য কারণও থেকে থাকতে পারে এবং শুধুমাত্র এগুলো থাকা কিন্তু কোভিড-19 পরীক্ষা করানোর কোনও কারণ নয়। আপনি আপনার উপসর্গের ব্যাপারে উদ্বিগ্ন হলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

কোভিড-19 পরীক্ষা

কারো কোভিড-19 আছে কিনা তা সন্ধান করার জন্য প্রধানত 2 ধরনের পরীক্ষা ব্যবহার করা হচ্ছে:

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

পিসিআর পরীক্ষার মাধ্যমে ভাইরাসের আরএনএ (রাবোনিউক্লিক অ্যাসিড, জেনোটিক উপাদান) সনাক্ত করা হয়। পিসিআর পরীক্ষা হচ্ছে সর্বাধিক নির্ভরযোগ্য কোভিড-19 পরীক্ষা। পরীক্ষার ফলাফল পেতে কিছুটা সময় লাগে কেননা সাধারণত প্রোসেস করার জন্য এগুলোকে একটি ল্যাবরেটরিতে পাঠানো হয়। আপনার মধ্যে যদি কোভিড-19 এর লক্ষণ, থেকে থাকে তাহলে আপনার [একটি পিসিআর পরীক্ষা করা উচিত](#)।

এলএফডি পরীক্ষা করোনাভাইরাসের প্রোটিন সনাক্ত করে এবং তারা গর্ভাবস্থার পরীক্ষার মতন একইভাবে কাজ করে। এগুলো সহজে এবং দ্রুত ব্যবহার করা যায়। এলএফডি টেস্টগুলো সব ক্ষেত্রে পিসিআর টেস্টের মত নির্ভুল হয় না তবে পিসিআর টেস্টের মত এগুলো উচ্চ মাত্রায় করোনাভাইরাসে আক্রান্ত অনুরূপ সংখ্যক লোকজনকে চিহ্নিত করতে পারে। এগুলোকে প্রধানত সেই সকল লোকজনের ক্ষেত্রে ব্যবহার করা হয় যাদের মধ্যে কোভিড-19-এর উপসর্গ নেই। কেয়ার হোম, এনএইচএস এবং স্কুলের কর্মীদের নিয়মিত পরীক্ষার জন্য এলএফডি টেস্টগুলো ব্যবহার করা হচ্ছে পাশাপাশি কমিউনিটি ও ওয়ার্কপ্লেস প্রোগ্রামগুলোতে উপসর্গবিহীন লোকজনদেরকে দ্রুত পরীক্ষা করার জন্যও এটি ব্যবহার করা হয় যেটি 'অ্যাসিম্পটোমেটিক টেস্টিং প্রোগ্রাম হিসাবে পরিচিত।

প্রধান বার্তাসমূহ

কোভিড-19-এর [উপসর্গ](#) রয়েছে বা পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হয়েছে এমন যেকোনো ব্যক্তির অবশ্যই সম্পূর্ণ আইসোলেশন মেয়াদের জন্য বাসায় থাকা উচিত। এমনকি আপনার মধ্যে কোনো উপসর্গ না থাকলেও আপনি সংক্রমণটি অন্যদের মাঝে ছড়িয়ে দিতে পারেন।

এনএইচএস টেস্ট এন্ড ট্রেস [\[ফুটনোট 1\]](#) এর কাছ থেকে একটি নোটিশ পাবার পর আপনি যদি সেলফ-আইসোলেশন না করেন তাহলে আপনাকে জরিমানা করা যেতে পারে। আপনাকে যদি বাসায় থাকতে হয় এবং সেলফ আইসোলেশনে যেতে হয় তাহলে আপনি হয়তো [এনএইচএস টেস্ট এন্ড ট্রেস সাপোর্ট পেমেন্ট স্কিমের](#) আওতায় এককালীন £500 পাওয়ার যোগ্য হতে পারেন।

কোভিড-19 ভ্যাক্সিনের এক বা একাধিক ডোজ পেলেও আপনার জন্য এই নির্দেশিকাটি প্রযোজ্য।

কিছু কিছু লোকদের জন্য নিজেকে বাসার অন্যান্য লোকদের থেকে আলাদা করা কঠিন হতে পারে। আপনি যদি বাচ্চাদের সাথে বসবাস করেন অথবা কাউকে দেখাশুনার দায়িত্বে থাকেন তাহলে এসব ব্যবস্থার সবগুলো আপনার পক্ষে মেনে চলা সম্ভব হবে না, তবে এসব পরিস্থিতিতে যতটুকু সম্ভব এই নির্দেশনাটি মেনে চলুন।

আপনি যদি কোভিড-19 ভ্যাক্সিনের এক বা একাধিক ডোজ পেয়ে থাকেন

যদিও দেখা যাচ্ছে যে কোভিড-19 এর ভ্যাক্সিন গ্রহণ ফলে মারাত্মক অসুস্থতায় ভোগার সম্ভাবনা কমে এসেছে তারপরেও আমরা এখনও পর্যন্ত নিশ্চিত নই যে ভ্যাক্সিন গ্রহণকারী কারো মাধ্যমে কোভিড-19 এর সংক্রমণ বিস্তারের সম্ভাবনা কতটুকু কমেছে।

আপনার যদি কোভিড-19 এর উপসর্গ থাকে বা পরীক্ষায় আপনার ফলাফল ইতিবাচক হয় তাহলে আপনাকে এখনও এই নির্দেশনাটি মেনে চলতে হবে এবং আপনি এমনকি এক বা একাধিক কোভিড-19 ভ্যাক্সিন নিয়ে থাকলেও আপনাকে এই নির্দেশনাটি মেনে চলতে হবে। এতে করে আপনার কারণে অন্যদের সংক্রমিত হওয়ার ঝুঁকি হ্রাস পাবে এবং অন্যদেরকে সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করবে।

আপনার যদি কোভিড-19 এর উপসর্গ থাকে বা আপনার কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল যদি ইতিবাচক হয়

বাসায় থাকুন এবং সেলফ-আইসোলেট করুন

যদি আপনার মধ্যে কোভিড-19-এর উপসর্গ দেখা দেয় তাহলে বাসায় থাকুন এবং অবিলম্বে সেলফ-আইসোলেট করুন। আপনার পরীক্ষার ফলাফল যদি ইতিবাচক হয় কিন্তু আপনার মধ্যে কোনও [উপসর্গ](#) না থাকে তাহলে বাসায় থাকুন এবং ফলাফল পাওয়া মাত্রই সেলফ-আইসোলেট করুন। আপনার পরিবারকেও আইসোলেট করতে হবে।

আপনার যদি কোভিড-19 এর উপসর্গ থাকে তাহলে ইতিমধ্যে কোভিড এর একটি পরীক্ষা না করলে একটি [পিসিআর](#) পরীক্ষার বন্দোবস্ত করুন। হোম টেস্ট কিটের জন্য বা টেস্ট সেন্টারে গিয়ে পরীক্ষার জন্য বা টেস্টের ফলাফল পাওয়ার অপেক্ষা করার সময় আপনি বাসাতেই থাকুন। আপনি কয়েকটি নির্দিষ্ট পরিস্থিতিতে আপনার বাড়ি ছেড়ে যেতে পারেন, তবে কাজ, স্কুল বা সার্বজনীন এলাকায় যাবেন না এবং পাবলিক ট্রান্সপোর্ট বা ট্যাক্সি ব্যবহার করবেন না। যেসব পরিস্থিতিতে [আপনি বাসার বাইরে যেতে পারেন](#) সেটি দেখুন।

প্রয়োজন হলে শুধুমাত্র পরীক্ষা করানোর জন্য বাসা ছেড়ে বাইরে যাবেন এবং কঠোরভাবে [সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার পরামর্শ](#) অনুসরণ করবেন এবং তারপর অবিলম্বে বাসায় ফিরে আসবেন।

এনএইচএস টেস্ট এন্ড ট্রেস কর্তৃক আপনাকে যদি আপনার ইতিবাচক ফলাফলের কথা জানানো হয় তাহলে আপনাকে অবশ্যই আইসোলেশনে থাকার সম্পূর্ণ সময়কাল শেষ করতে হবে, যদি না ব্যতিক্রমী ক্ষেত্রে আপনার অ্যাসিস্টেড এলএফডি টেস্ট করিয়ে না থাকেন। আপনার আইসোলেশনের সময়সীমা শুরু হবে আপনার উপসর্গগুলো শুরু হবার সাথে সাথেই বা আপনার কোন উপসর্গ না থাকলে আপনি যখন থেকে টেস্ট করিয়েছেন সেই সময় থেকে। আপনার আইসোলেশনের সময়সীমার মধ্যে যে দিন থেকে আপনার মধ্যে উপসর্গগুলো দেখা দিবে (অথবা যদি আপনার মধ্যে উপসর্গগুলো দেখা না গিয়ে থাকে, তাহলে আপনার পরীক্ষা করানোর দিন) সেদিনটি আর পরবর্তী পুরো 10 পূর্ণ দিবস অন্তর্ভুক্ত হবে। এর অর্থ হল যে উদাহরণস্বরূপ যদি আপনার উপসর্গগুলো মাসের 15 তারিখে কোনও এক সময়ে শুরু হয়ে থাকে (অথবা যদি আপনার মধ্যে কোনও উপসর্গ না থাকে কিন্তু আপনার প্রথম ইতিবাচক কোভিড-19 পরীক্ষা 15 তারিখে নেওয়া হয়ে থাকে) তাহলে আপনার আইসোলেশনের মেয়াদ 25 তারিখে 23:59 ঘটায় শেষ হবে।

পুরো 10 দিন পর যদি আপনার উপসর্গগুলো চলে যায় বা আপনার শুধুমাত্র যদি কাশি বা অ্যানোসমিয়া থাকে তাহলে আপনি আপনার স্বাভাবিক রুটিনে ফিরে আসতে পারেন এবং সেলফ আইসোলেশনে থাকা বন্ধ করে দিতে পারেন কেননা এই উপসর্গগুলো বেশ কয়েক সপ্তাহ ধরে চলতে পারে। 10 দিন পরেও যদি আপনার শরীরে তীব্র জ্বর থাকে অথবা অন্যথায় আপনি অসুস্থ অনুভব করেন তাহলে আপনাকে বাসাতে থাকতে হবে এবং চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

যদি আপনার মধ্যে কোনও উপসর্গ ছিল না এবং শুধুমাত্র পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হওয়ার কারণে আপনি আইসোলেট করছেন এবং আপনার আইসোলেশনের মেয়াদে আপনার মধ্যে কোভিড-19-এর উপসর্গ দেখা দেয় তাহলে আপনার উপসর্গগুলো শুরু হওয়ার দিন থেকে 10 পুরো দিন গুলে আবার একটি নতুন 10 দিনের আইসোলেশন মেয়াদ শুরু করুন।

প্রথম আইসোলেশন শেষ করার পর পরবর্তী যেকোনো সময়ে যদি আপনার মধ্যে নতুন করে কোভিড-19 এর কোনো উপসর্গ দেখা যায়, তাহলে আপনাকে এবং আপনার পরিবারের অন্যান্য সদস্যদেরকে আবারও এই নির্দেশনাটি অনুসরণ করতে হবে।

কোভিড-19 এ আক্রান্ত অধিকাংশ লোকজন মৃদু অসুস্থতায় ভুগবেন। আপনার বা আপনার পরিবারের কারও শরীরের অবস্থা যদি আরও খারাপ হতে থাকে তবে অবিলম্বে চিকিৎসা নেওয়ার চেষ্টা করুন।

যতদূর সম্ভব আপনার বাসার অন্যান্য সদস্যদের থেকে দূরত্ব বজায় রাখার চেষ্টা করুন, বিশেষত এদের কেউ যদি [চিকিৎসাগতভাবে মারাত্মক ঝুঁকির](#) মধ্যে থাকে। যেখানে সম্ভব অন্যরা উপস্থিত থাকলে ভাগাভাগি করা জায়গা ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন যেমন, রান্নাঘর ও বসার জায়গা এবং খাবার নিয়ে আপনার নিজের কক্ষে চলে যান। আপনার বাসার ভেতরে শেয়ার করা জায়গাগুলোতে সময় কাটানোর সময় [মুখে একটি আবরণী](#) বা সার্জিকাল মাস্ক পরুন।

আপনার বাসা বা বাগান কিংবা প্রাইভেট বহিরঙ্গণ স্থানের মধ্যে ব্যায়াম করুন। আপনার বাসাতে [সংক্রমণ বিস্তার হ্রাসের ব্যাপারে](#) সাধারণ পরামর্শগুলো মেনে চলুন।

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

আপনার পিসিআর পরীক্ষার ফলাফল নেতিবাচক আসার পরেও যদি কোনো উপসর্গ থাকে তাহলে বুঝতে হবে যে আপনার হয়তো অন্য আরেকটি ভাইরাস থাকতে পারে যেমন সর্দি বা ফ্লু। আপনি সুস্থ বোধ না করা পর্যন্ত বাসাতে থাকুন। আপনি আপনার উপসর্গের ব্যাপারে উদ্বিগ্ন হলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

আপনি আইসোলেট করা বন্ধ করতে পারেন যতক্ষণ পর্যন্ত:

- আপনি সুস্থ থাকেন
- আপনার বাসার কারো কোনো উপসর্গ নেই বা কারো কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হয়নি
- আপনাকে [এনএইচএস টেস্ট এন্ড ট্রেস](#) কর্তৃক যদি সেলফ আইসোলেশনে থাকার কথা বলা না হয়ে থাকে

আপনার মধ্যে উপসর্গ থাকার দরুন বাসার অন্যরাও আইসোলেশনে থাকলে তারা সেটি বন্ধ করে দিতে পারেন।

আপনার আইসোলেশনের মেয়াদ শেষ হওয়ার পর টেস্টিং

একটি পিসিআর কোভিড-19 পরীক্ষায় যদি ফলাফল ইতিবাচক হয় তাহলে আপনার মধ্যে এই রোগের বিরুদ্ধে সম্ভবত কিছুটা প্রতিরোধ ক্ষমতা তৈরি হয়েছে। তবে, প্রত্যেকের ক্ষেত্রে এই সংক্রমণ প্রতিরোধের ক্ষমতা তৈরি হবে কিনা কিংবা প্রতিরোধ ক্ষমতা কতদিন স্থায়ী হবে সেটি নিশ্চিত নয়। কোভিড-19 সংক্রমণের পর বেশি কিছুটা সময়ের জন্য পিসিআর পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হতে পারে।

পূর্বে কোভিড-19 পিসিআর পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হয়েছে এমন কোনও ব্যক্তিকে 90 দিনের মেয়াদের মধ্যে আবারো পরীক্ষা করতে হবে না শুধুমাত্র তখনই আবার পরীক্ষা করা উচিত যদি তাদের মধ্যে কোভিড-19-এর কোনও নতুন উপসর্গ দেখা দেয়।

তবে, পূর্বের কোভিড-19 পিসিআর টেস্টের পর আপনার যদি বিগত 90 দিনের মধ্যে একটি এলএফডি এন্টিজেন টেস্ট হয়ে থাকে, উদাহরণস্বরূপ ওয়ার্কপ্লেস বা কমিউনিটি টেস্টিং প্রোগ্রামের অংশ হিসাবে এবং এই টেস্টের ফলাফল ইতিবাচক হলে সেক্ষেত্রে আপনাকে এবং আপনার বাসা বাড়ির লোকজনদেরকে সেলফ আইসোলেশনে থাকতে হবে এবং এই নির্দেশনার পদক্ষেপগুলো অনুসরণ করুন।

একটি কোভিড-19 পিসিআর টেস্ট করানোর পর 90 দিন অতিবাহিত হবার পর এবং আপনার যদি কোভিড-19 এর নতুন উপসর্গ থাকে বা একটি পজিটিভ এলএফডি এন্টিজেন বা পিসিআর টেস্ট করানো হয় তাহলে সেক্ষেত্রে এই নির্দেশনাতে উল্লিখিত পদক্ষেপগুলো অনুসরণ করুন।

আপনি যদি অ্যাসিমটোম্যাটিক পরীক্ষায় অংশগ্রহণ করেন

উপসর্গ না থাকা অনেকেই এখন নিয়মিত টেস্ট করানোর কর্মসূচীর অংশ হিসেবে এলএফডি টেস্ট করাচ্ছেন। এসব টেস্টিং কর্মসূচীগুলোকে বলা হয় **অ্যাসিমটোম্যাটিক টেস্টিং** এবং এটি কোভিড-19 এ আক্রান্ত লোকজন যারা অসুস্থ বোধ করছেন না তাদেরকে চিহ্নিত করে। উপসর্গ নেই এমন কারো কোভিড-19 এর পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক আসলে তাকে সেলফ আইসোলেশনে যেতে হবে এবং এই নির্দেশনাটি মেনে চলতে হবে। এটি সংক্রমণের বিস্তার কমাতে সাহায্য করবে এবং অন্যান্যদেরকে সুরক্ষিত রাখবে।

এলএফডি টেস্টগুলো দুই ভাবে করা যায়:

একটি অ্যাসিস্টেড টেস্ট এটি হল একজন ব্যক্তি যখন প্রশিক্ষিত একজন অপারেটরের তত্ত্বাবধানে নিজে নিজে তার টেস্টটি করেন এবং এই অপারেটর টেস্টটির প্রক্রিয়া সম্পন্ন করেন, সবকিছু পড়েন এবং ফলাফল জানিয়ে দেন।

একটি হোম (সেলফ-রিপোর্টেড) টেস্ট হল যিনি নিজে নিজে তার টেস্টটি গ্রহণ করেন এবং তাদের ফলাফলটি নিজে নিজে পড়েন এবং রিপোর্ট করেন।

আপনার অ্যাসিস্টেড এলএফডির টেস্টের ফলাফল ইতিবাচক হলে

আপনার এলএফডি টেস্টটি যদি অ্যাসিস্টেড টেস্ট হয়ে থাকে তাহলে আপনাকে অনতিবিলম্বে সেলফ আইসোলেশন করতে হবে। এটি না করলে আপনাকে জরিমানা করা হতে পারে। আপনাকে যদি বাসায় থাকতে হয় এবং সেলফ আইসোলেশনে যেতে হয় তাহলে আপনি হয়তো [এনএইচএস টেস্ট এন্ড ট্রেস সাপোর্ট পেমেন্ট স্কিমের](#) আওতায় এককালীন £500 পাবেন।

এছাড়া এলএফডি টেস্টের ইতিবাচক ফলাফলের 2 দিনের মধ্যে যত দ্রুত সম্ভব আপনাকে একটি ফলো আপ [পিসিআর](#) টেস্টও করাতে হবে।

ফলো আপ পিসিআর টেস্টের ফলাফলের জন্য অপেক্ষারত থাকার সময় আপনি এবং আপনার পরিবারের সদস্যদেরকে এই নির্দেশনাটি মেনে চলতে হবে। ফলো আপ পিসিআর টেস্ট আপনার যদি একটি নেতিবাচক ফলাফল আসে এবং এই পিসিআর টেস্টটি ইতিবাচক এলএফডি টেস্টটির 2 দিনের মধ্যে হয় তাহলে আপনি এবং আপনার পরিবারের সদস্যরা সেলফ আইসোলেশনে থাকা বন্ধ করে দিতে পারেন। তবে, আপনি এবং আপনার পরিবার অবশ্যই সেলফ আইসোলেশন অব্যাহত রাখবেন যদি:

- পিসিআর টেস্ট ফলাফল ইতিবাচক হয়
- আপনি একটি ফলো আপ পিসিআর করাতে চান না
- এলএফডি টেস্টের ফলাফল ইতিবাচক আসার 2 দিনের বেশী সময় পার হবার পর আপনার ফলো আপ পিসিআর টেস্টটি নেওয়া হলে

এলএফডি টেস্টের ফলাফল ইতিবাচক আসার পর যত দ্রুত সম্ভব আপনার ফলো আপ পিসিআর টেস্টটি বুকিং দিতে হবে।

আপনার হোম (সেলফ-রিপোর্টেড) এলএফডি টেস্টের ফলাফল ইতিবাচক হলে

আপনার এলএফডি টেস্টটি যদি বাসাতে নেওয়া হয় (সেলফ-রিপোর্টেড) তাহলে আপনাকে তাৎক্ষণিকভাবে সেলফ আইসোলেশনে যেতে হবে। আপনি এবং আপনার বাসার সদস্যদেরকে এসব নির্দেশনাগুলো মেনে চলতে

হবে। যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার একটি ফলো আপ [পিসিআর](#) টেস্টের বন্দোবস্ত করতে হবে। ফলো আপ পিসিআর টেস্টের ফলাফল যদি নেতিবাচক হয় তাহলে আপনি এবং আপনার পরিবার আইসোলেশনে থাকা বন্ধ করতে পারেন।

এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস

[এনএইচএস টেস্ট এন্ড ট্রেস সার্ভিস](#) ওয়েবসাইটে লগইন করার জন্য আপনি যদি টেক্সট, ইমেইল বা ফোনের মাধ্যমে একটি অনুরোধ-বার্তা পান তাহলে আপনার উপসর্গগুলো এবং কখন থেকে সেটি শুরু হয়েছে সে ব্যাপার তথ্য দিন। কারো কখন পরীক্ষা করানো উচিত এবং তাদেরকে কোন তারিখ থেকে সেলফ-আইসোলেট করতে হবে তা সনাক্ত করার জন্য কোভিড-19-এর 3টি প্রধান উপসর্গগুলো ব্যবহার করা হয়। 3টি প্রধান উপসর্গগুলোর (কাশি, তীব্র জ্বর বা ঘ্রাণশক্তি কিংবা স্বাদবোধ লোপ হওয়া), মধ্যে কোনটি দেখা দেওয়ার আগে আপনি হয়তো অন্যান্য উপসর্গসমূহ অনুভব করতে পারেন এবং এই অন্যান্য উপসর্গগুলো দেখা দেওয়ার সময় ব্যবহার করে আপনার কন্টাক্টগুলোকে সনাক্ত করা হবে।

আপনাকে আপনার সাম্প্রতিক কন্টাক্ট সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করা হবে যাতে তাদেরকে জনস্বাস্থ্য সম্পর্কিত পরামর্শ দেওয়া যেতে পারে। তাদেরকে আপনার পরিচিতি জানানো হবে না। আপনার এসব তথ্য প্রদান করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ কারণ এটি আপনার পরিবার, বন্ধুবান্ধব ও বৃহত্তর কমিউনিটিকে সুরক্ষা প্রদানে একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করবে।

যদি [এনএইচএস কোভিড-19 অ্যাপ](#) সহ আপনাকে [এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস](#) কর্তৃক সেলফ-আইসোলেট করতে বলা হয় তাহলে [টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস সাপোর্ট পেমেন্ট](#) পরিকল্পনার আওতায় আপনার হয়তো আপনার স্থানীয় কর্তৃপক্ষ থেকে £500 পেমেন্ট পাওয়ার অধিকার থাকতে পারে।

এনএইচএস টেস্ট এন্ড ট্রেস আপনাকে সেলফ আইসোলেশনে থাকার কথা বললে আপনি যদি বাসাতে অবস্থান না করেন এবং সেলফ আইসোলেশনে না থাকেন তাহলে আপনাকে জরিমানা করা হতে পারে তবে কোনো ইতিবাচক ফলাফল আসার পর পর যত দ্রুত সম্ভব এটি আপনাকে করতে হবে যাতে করে কোভিড-19 এর বিস্তার রোধ করা যায়।

কোভিড-19 এর সংক্রমণ থাকা কারো সাথে আপনি যদি একই বাসাতে থাকেন

বাসায় থাকুন এবং সেলফ-আইসোলেট করুন। কাজ, স্কুল বা সার্বজনীন এলাকায় যাবেন না এবং পাবলিক ট্রান্সপোর্ট বা ট্যাক্সি ব্যবহার করবেন না।

আপনার আইসোলেশনের মেয়াদে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে আপনার পরিবারের প্রথম ব্যক্তির মধ্যে [উপসর্গগুলো](#) দেখা দেওয়ার দিন (অথবা তাদের পরীক্ষা নেওয়ার দিন যদি তাদের মধ্যে উপসর্গ না থেকে থাকে) এবং পরবর্তী 10টি পুরো দিন অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। এর অর্থ হল যে উদাহরণস্বরূপ আপনার 10 দিনের আইসোলেশন মেয়াদ মাসের 15 তারিখে শুরু হয় তাহলে আপনার আইসোলেশনের মেয়াদ 25 তারিখে 23:59 ঘন্টায় শেষ হবে এবং আপনি আপনার স্বাভাবিক রুটিনে ফিরে যেতে পারবেন।

আপনার নিজের যদি কোনো কোভিড-19 উপসর্গ না থাকে তাহলে আপনার কোনো পরীক্ষার দরকার নেই। শুধুমাত্র কোভিড-19 উপসর্গ দেখা গেলেই পরীক্ষার বন্দোবস্ত করুন অথবা উপসর্গ ছাড়া লোকজনের ক্ষেত্রে যদি একটি পরীক্ষা করার পরিকল্পনার অংশ হিসেবে আপনাকে এটা করতে বলা হয়ে থাকে। আপনার 10 দিনের আইসোলেশনে থাকার সময় যদি কোনো কারণে আপনার পরীক্ষার ফলাফল নেগেটিভ হয় তাহলে তা সত্ত্বেও

আপনাকে সেলফ-আইসোলেট করা চালিয়ে যেতে হবে। এমনকি আপনার মধ্যে কোনো উপসর্গ না থাকলেও আপনি সংক্রমণটি অন্যদের মাঝে ছড়িয়ে দিতে পারেন। অন্যদেরকে ঝুঁকিতে না ফেলার জন্য পুরো 10 দিন যাবত বাসায় থাকুন।

যদি আইসোলেশনে থাকার সময় আপনার মধ্যে কোভিড এর উপসর্গ দেখা দেয় তাহলে একটি [কোভিড-19 পরীক্ষা করানোর](#) বন্দোবস্ত করতে হবে। পরীক্ষায় আপনার ফলাফল পজিটিভ হলে কোভিড-19 এ সংক্রমিত লোকজনের মতো একই পরামর্শ আপনাকে মেনে চলতে হবে। বাসায় থাকুন এবং আবারো পুরো 10 দিন আইসোলেশনে থাকুন। এটা আপনার উপসর্গগুলো শুরু হওয়ার সময় থেকে শুরু হয় তা আপনার মূল 10 দিনের আইসোলেশন মেয়াদের মধ্যে হোক বা না হোক। এটার অর্থ হল যে আপনার মোট আইসোলেশনের মেয়াদ 10 দিনের চেয়ে বেশি হবে।

যদি এই মেয়াদের মধ্যে আপনার পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের মধ্যে উপসর্গ দেখা দেয় তাহলে আপনাকে 10 দিনের চেয়ে বেশি দীর্ঘ সময় ধরে আইসোলেট করতে হবে না।

আপনাকে যদি একজন কন্টাক্ট হিসেবে সনাক্ত করা হয় এবং [এনএইচএস কোভিড-19 অ্যাপ](#) সহ আপনাকে [এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস](#) কর্তৃক সেলফ-আইসোলেট করতে বলা হয় তাহলে [টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস সাপোর্ট পেমেন্ট পরিকল্পনার](#) আওতায় আপনার হয়তো আপনার স্থানীয় কর্তৃপক্ষ থেকে £500 পেমেন্ট পাওয়ার অধিকার থাকতে পারে।

সেলফ-আইসোলেশন মেনে চলতে ব্যর্থ হলে জরিমানা করা হতে পারে, যেটি শুরু হয় £1,000 থেকে। 18 এর কম বয়সী কারোর কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ হলে এবং এনএইচএস টেস্ট এন্ড ট্রেস কর্তৃক তাদেরকে সেলফ আইসোলেশনে থাকার কথা বললে সেটি নিশ্চিত করার দায় দায়িত্ব পিতামাতা বা অভিভাবকদের উপর বর্তাবে।

বাসাবাড়ির সদস্যদের মধ্যে যারা এক বা একাধিক কোভিড-19 এর ভ্যাক্সিন পেয়েছেন

যদিও দেখা যাচ্ছে যে কোভিড-19 এর ভ্যাক্সিন গ্রহণ ফলে মারাত্মক অসুস্থতায় ভোগার সম্ভাবনা কমে এসেছে তারপরেও আমরা এখনও পর্যন্ত নিশ্চিত নই যে ভ্যাক্সিন গ্রহণকারী কারো মাধ্যমে কোভিড-19 এর সংক্রমণ বিস্তারের সম্ভাবনা কতটুকু কমেছে। সেজন্য এমনকি কারো কোভিড-19 এর ভ্যাক্সিন দেওয়া হয়ে গেলেও তারা কোভিডে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকিতে রয়েছেন এবং এটি তারা অন্যদের মাঝে বিস্তার ঘটাতেও পারেন।

আপনার বাসার সদস্যদের কারো মাঝে যদি কোভিড-19 এর লক্ষণ থাকে বা একটি পরীক্ষায় ইতিবাচক ফলাফল দেখা যায় তাহলে তাদেরকে অবশ্যই সেলফ আইসোলেশনে থাকতে হবে এমনকি তারা কোভিড-19 ভ্যাক্সিনের এক বা একাধিক ডোজ নিয়ে থাকলেও। এই পৃষ্ঠায় উল্লেখিত সবগুলো নির্দেশনা অনুসরণ করা হলে সেটি সংক্রমণের বিস্তারের ঝুঁকি হ্রাস করবে এবং আপনার পরিবারের বাইরে অন্যদেরকেও সুরক্ষিত করতে সহায়ক হবে।

বাসাতে কেউ বেড়াতে আসলে

আপনার বাসায় আসার জন্য কাউকে আমন্ত্রণ জানাবেন না বা সামাজিকভাবে দেখা সাক্ষাতের জন্য কাউকে ডাকবেন না, এর মধ্যে বন্ধুবান্ধব ও পরিবারের সদস্যরাও অন্তর্ভুক্ত। আপনার বাসার সদস্য নন এমন কারো সাথে কথা বলতে চাইলে আপনি টেলিফোন, ইমেইল বা সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম ব্যবহার করে সেটি করবেন।

যদি আপনি বা আপনার পরিবারের কোনো সদস্য বাসায় দরকারি পরিচর্যা সেবা গ্রহণ করে থাকেন তাহলে কেয়ারারদের ভিজিট অব্যাহত থাকবে এবং সংক্রমণের ঝুঁকি হ্রাসে [প্রভিশন অব হোম কেয়ার নির্দেশনাটি](#) মেনে চলুন।

সেলফ আইসোলেশনের সময় শেষ না হওয়া পর্যন্ত বাসার ভেতরের সব ধরনের অনাবশ্যক সেবা ও মেরামতের কাজ বন্ধ রাখুন।

কোভিড-19 কীভাবে বিস্তার লাভ করে

ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র ড্রপলেট, এরোসোল এবং প্রত্যক্ষ যোগাযোগের মাধ্যমে কোভিড-19 একজন থেকে অন্যজনের মধ্যে ছড়িয়ে পড়ে। সংক্রমিত লোকজনের হাঁচি, কাশি বা স্পর্শের মাধ্যমে বিভিন্ন পৃষ্ঠতল ও জিনিসপত্র কোভিড-19 দ্বারা দূষিত হতে পারে। লোকজন একে অন্যের সংস্পর্শে আসলে সংক্রমণ বিস্তারের ঝুঁকি সবচেয়ে বৃদ্ধি পায়, বিশেষত কম আলো বাতাস চলাচল করে এমন সব অভ্যন্তরীণ জায়গা এবং লোকজন যখন একত্রে একটি কক্ষে অনেক সময় কাটান।

কোভিড-19 এর বিস্তার রোধের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ উপায়গুলো হলো সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা, হাত ধোয়া এবং হাঁচি কাশির ক্ষেত্রে সাবধানতা অবলম্বন (টিস্যু ব্যবহার এবং ব্যবহারের পর ফেলে দেওয়া), বিভিন্ন পৃষ্ঠতল পরিষ্কার করা এবং অভ্যন্তরীণ জায়গাগুলোতে [ভালো বাতাস চলাচলের ব্যবস্থা](#) রাখা।

কোভিড-19 এ আক্রান্ত লোকজন তাদের মধ্যে উপসর্গ দেখা যাবার সর্বোচ্চ 2 দিন আগে এবং 10 দিন পর পর্যন্ত অন্যদের মধ্যে সেটি সংক্রমিত করতে পারেন। আক্রান্ত ব্যক্তিটির মূদু বা কোনো উপসর্গ না থাকলেও সংক্রমণটি তিনি অন্যদের মাঝে ছড়িয়ে দিতে পারেন, সেজন্য আক্রান্ত ব্যক্তিটিকে অবশ্যই বাসাতে থাকতে হবে।

কোভিড-19 আক্রান্ত কারো সাথে একই বাসাতে বসবাসকারী লোকজনরা কোভিড-19 এ সংক্রমিত হবার উচ্চ ঝুঁকিতে থাকেন। আক্রান্ত ব্যক্তিটি সুস্থ বোধ করলেও তিনি সংক্রমণটি অন্যদের মাঝে ছড়িয়ে দিতে পারেন, আর সেকারণেই তাদেরকে অবশ্যই বাসাতে থাকতে হবে।

যদি আপনার কোভিড-19 থাকে তাহলে কীভাবে বাসাতে অন্যদের সাথে একান্ত সান্নিধ্যে আসা সীমিত করা যায়

রান্নাঘর, বাথরুম এবং বসার জায়গার মতো শেয়ার করা স্থানগুলোতে যথাসম্ভব কম সময় কাটান। অন্যরা উপস্থিত থাকলে ভাগাভাগি করা জায়গা ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন যেমন, রান্নাঘর ও বসার জায়গা এবং খাবার নিয়ে আপনার নিজের কক্ষে চলে যান। কর্তোভাবে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখুন।

আপনি যাদের সঙ্গে থাকেন তাদেরকে বলুন যে আপনার সহায়তা করার জন্য তারা যেন আপনাকে আপনার খাবার এনে দেন ও পরিষ্কার করার কাজে আপনার সাহায্য করেন এবং আপনার সাথে দূরত্ব বজায় রাখেন।

সম্ভব হলে পরিবারের অন্যদের থেকে আলাদা বাথরুম ব্যবহার করুন। আলাদা একটি বাথরুম ব্যবহারের সুযোগ না থাকলে বাথরুমটি সচরাচর ক্লিনিং পণ্য ব্যবহার করে পরিষ্কার করার পূর্বে আপনি হবেন এর সর্বশেষ ব্যবহারকারী। বাথরুমটিকে নিয়মিত পরিষ্কার করতে হবে।

বাসার অন্যান্যদের থেকে আপনি আলাদা একটি তোয়ালে ব্যবহার করবেন, গোসল বা শাওয়ার করার জন্য আপনার শরীর মোছা ও আপনার হাত মোছার কাজে এটি ব্যবহার করবেন। আপনার কক্ষের বাইরের দিকের জানালাগুলো খোলা রাখার মাধ্যমে আপনি আপনার কক্ষটিতে প্রচুর আলো বাতাস প্রবেশের ব্যবস্থা রাখুন।

অন্যান্যদের মধ্যে এই রোগ ছড়ানোর ঝুঁকি হ্রাসকল্পে আপনার বাসার ভেতরে শেয়ার করা জায়গাগুলোতে সময় কাটানোর সময় [মুখে একটি আবরণী](#) বা সার্জিকাল মাস্ক ব্যবহার করুন। সঠিকভাবে ব্যবহার করা হলে

এগুলো কোভিড-19 সংক্রমণ হ্রাসের মাধ্যমে অন্যদেরকে সুরক্ষা প্রদান করতে পারে, কিন্তু এটি আপনার বাসার অন্যান্য সদস্যদের থেকে দূরত্ব বজায় রাখার প্রয়োজনীয়তার বিকল্প নয়।

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

যারা [চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল](#) তাদের সাথে এই সময়ে আপনার পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সংস্পর্শ যাতে কম হয় সেজন্য তাদেরকে সহায়তা করতে হবে, সেক্ষেত্রে পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের উপসর্গ থাকুক বা না থাকুক।

আপনার বাসাতে কোভিড-19 এর বিস্তার হ্রাস করা

বাসাবাড়িতে সংক্রমণের বিস্তার রোধে প্রত্যেকের উচিত নিম্নোক্ত পদক্ষেপগুলো গ্রহণ করা।

আপনার হাত ধোত করুন

নিজে কোভিড-19-এ আক্রান্ত হওয়া বা অন্যান্যদেরকে সংক্রামিত করার ঝুঁকি হ্রাসকল্পে এটি একটি গুরুত্বপূর্ণ উপায়। 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 ধোত করুন এবং আপনার মুখ স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকুন।

হাঁচি কাশির সময় মুখ ঢেকে রাখুন

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। আপনার হাঁচি-কাশির পর কোনো শ্লেষ্মা বা কফ বের হলে আপনার যদি একজন কেয়ারার থাকেন তাহলে তিনি সেটি মুছে ফেলার কাজে একটি ডিসপোজেবল টিস্যু ব্যবহার করবেন, অতঃপর তার হাত ধুয়ে ফেলবেন বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করবেন।

আপনার বাসায় সংক্রমণ ছড়ানোর ঝুঁকি হ্রাসে পরিষ্কার করা

দরজার হ্যান্ডল এবং রিমোট কন্ট্রলের মতন ঘন-ঘন স্পর্শ করা পৃষ্ঠতলগুলোকে এবং রান্নাঘর আর বাথরুমের মতন শেয়ার করা জায়গাগুলোকে নিয়মিতভাবে পরিষ্কার করুন। যদি আপনার বাসায় কোনো

[চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল ব্যক্তি](#) থাকেন তাহলে সেক্ষেত্রে এটি বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ।

পরিষ্কার করার সময় আপনার বাসা পরিষ্কার করার সাধারণ পণ্য ব্যবহার করা উচিত, যেমন ডিটারজেন্ট এবং ব্লিচ, কেননা পৃষ্ঠতলে থাকা ভাইরাসকে এগুলো খুবই কার্যকরভাবে দূর করতে পারে। বাথরুম পরিষ্কারের কাজে ব্যবহৃত সচরাচর ক্লিনিং পণ্য ব্যবহার করে ভাগাভাগি করা বাথরুমগুলো ব্যবহারের পর পরিষ্কার করে নিবেন, বিশেষত হাতের ছোঁয়া লাগা জায়গাগুলো।

পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার জন্য ব্যবহৃত কাপড় ও ব্যক্তিগত আবর্জনা যেমন ব্যবহৃত টিস্যু এবং ডিসপোজেবল ফেস কভারিংগুলো অপসারণযোগ্য আবর্জনার ব্যাগের মধ্যে নিরাপদে মজুত করা যেতে পারে। এসব ব্যাগ অন্য আরেকটি ব্যাগে ঢুকিয়ে রেখে মজবুতভাবে মুখ আটকাতে হবে এবং আপনার বাইরের ঘরোয়া সাধারণ

আবর্জনার বিনে ফেলার আগে এগুলোকে অন্তত 72 ঘন্টা পর্যন্ত আলাদা রাখা উচিত। অন্যান্য ঘরোয়া আবর্জনা সাধারণভাবে অপসারণ করা যেতে পারে।

আপনার বাসনপত্র পরিষ্কার করা এবং শূকানের জন্য একটি ডিশওয়াশার ব্যবহার করুন। যদি এটি সম্ভব না হয়, লিকুইড এবং গরম পানি ব্যবহার করে হাত দিয়ে ধুয়ে ফেলুন এবং আলাদা টি-টাওয়েল ব্যবহার করে ভালোভাবে শুকিয়ে নিন।

লন্ড্রি

বাতাসে ভাইরাস ছড়িয়ে পড়ার সম্ভাবনা হ্রাসকল্পে জন্য ময়লা লন্ড্রি ঝাড়বেন না। নির্মাতার নির্দেশনা অনুযায়ী আইটেমগুলোকে উপযুক্তভাবে ধোবেন। সকল ময়লা কাপড়চোপড় এক সঙ্গে ধোয়া যেতে পারে। যদি আপনার কাছে কোনো ওয়াশিং মেশিন না থাকে তবে আপনার আইসোলেশনের সময়সীমা শেষ হওয়ার পরে আরও 72 ঘন্টা অপেক্ষা করার পর আপনি নোংরা কাপড়চোপড় পাবলিক লন্ড্রিতে নিয়ে যেতে পারবেন।

হাত মোছার ছোট তোয়ালে এবং রান্নাঘর ইত্যাদি স্থানে ব্যবহৃত তোয়ালেসহ অন্যান্য তোয়ালেগুলো কারো সঙ্গে শেয়ার করবেন না।

অভ্যন্তরীণ স্থানগুলোতে আলো বাতাস প্রবেশের ব্যবস্থা করা

[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

পোষা প্রাণীদের দেখাশুনা

যুক্তরাজ্যে কোভিড-19 সংক্রামক হিসাবে এক মানুষ থেকে অন্য জনের মাঝে ছড়িয়েছে। আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে খুবই ঘনিষ্ঠ যোগাযোগের ফলে পোষাপ্রাণীসহ কিছু প্রাণীদের SARS-CoV-2 (যে ভাইরাসটির কারণে কোভিড-19 রোগটি হয়ে থাকে) এ আক্রান্ত হবার ঘটনা অনেক কম। এই বিষয়ে খুবই সীমিত পরিমাণ প্রমাণ পাওয়া গিয়েছে।

যেসব পোষা প্রাণীর মালিকরা কোভিড-19 এ আক্রান্ত বা উপসর্গ নিয়ে সেলফ আইসোলেশনে আছেন তারা তাদের পোষা প্রাণীর সাথে সংস্পর্শ সীমিত করবেন এবং তাদের প্রাণীটির সংস্পর্শে আসার আগে ও পরে ভালোভাবে হাত ধুয়ে নিবেন।

আপনার স্বাস্থ্য ও ভালো-মন্দ সংক্রান্ত বিষয়গুলোর দেখাশোনা করা

বাড়িতে থাকাকালীন আপনার মানসিক ও শারীরিক স্বাস্থ্যের প্রতি যত্ন নেওয়া

অনেকের জন্যই দীর্ঘ মেয়াদে বাসায় থাকা এবং সেলফ-আইসোলেন্ট করা কঠিন, হতাশাজনক এবং একাকীত্ব বোধের কারণ হতে পারে এবং আপনি বা আপনার পরিবারের অন্যান্য সদস্যদেরও মানসিক অবস্থার অবনতি হতে পারে। এটা বিশেষভাবে চ্যালেঞ্জিং হতে পারে যদি আপনার বাসাতে খুব বেশি জায়গা না থাকে বা বাগান ব্যবহারের সুযোগ না থাকে।

আপনার শরীরের সাথে সাথে আপনার মানসিক দিকটির প্রতি যত্ন নেওয়ার কথা মনে রাখবেন এবং প্রয়োজন হলে সহায়তা নিন। অনেকগুলো উৎস থেকে তথ্য ও পরামর্শ পাওয়া যায় যেমন [মানসিক স্বাস্থ্য ও ভালো-মন্দের বিষয়টির](#) উপর নির্দেশনা এবং [বাচ্চা ও অল্পবয়স্কদের সহায়তার](#) উপর নির্দেশনা।

আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের আরো ভালোভাবে দেখাশোনা করার জন্য [এভরি মাইন্ড ম্যাটার্স](#) কিছু সহজ পরামর্শ প্রদান করে এবং এতে একটি কোভিড-19 হাবও অন্তর্ভুক্ত রয়েছে যেটা সেই সকল লোকজনকে পরামর্শ দেয় যারা বাসায় রয়েছেন।

তারা যা করছেন তা কেন এতোটা গুরুত্বপূর্ণ সে কথা তাদের নিজেদেরকে মনে করানো অনেক লোকের কাছে উপকারী বলে মনে হয়েছে। ঘরে থাকার মাধ্যমে আপনি আপনার বন্ধু-বান্ধব, পরিবার এবং আপনার কমিউনিটির এবং এনএইচএস এর অন্যান্য লোকদেরকে সুরক্ষিত রাখতে সহায়তা করছেন।

আপনার ঘরে থাকা আরো সহজ করে তুলতে সাহায্য করবে এমন কিছু জিনিস যেগুলো আপনি করতে পারেন:

- আপনি টেলিফোনে বা সোশ্যাল মিডিয়ার মাধ্যমে বন্ধু-বান্ধব এবং পরিবারের সাথে যোগাযোগ রাখতে পারেন।
- মনে রাখবেন যে শারীরিক ব্যায়াম আপনার সুস্থতার জন্য ভালো হতে পারে। বিভিন্ন অনলাইন ক্লাস বা কোর্স খুঁজুন যা আপনাকে আপনার বাসায় থেকে হালকা ব্যায়াম করতে সহায়তা করবে।
- আগে থেকে পরিকল্পনা করুন এবং বিবেচনা করে দেখুন যে পুরো সময়টা বাসায় থাকতে আপনার কোন কোন জিনিসের প্রয়োজন হবে
- বাড়িতে থাকাকালীন আপনার যে জিনিসগুলোর প্রয়োজন হবে সেগুলো পাওয়ার ক্ষেত্রে সাহায্য করার জন্য আপনার চাকরীদাতা, বন্ধু-বান্ধব এবং পরিবারকে অনুরোধ করুন
- এই সময়কালের মধ্যে আপনার প্রয়োজন হবে এমন খাবার দাবার এবং অন্যান্য জিনিসপত্র যেমন ওষুধ কিভাবে আপনি পেতে পারেন সে সম্পর্কে চিন্তাভাবনা এবং পরিকল্পনা করুন
- আপনার নেইবারহুডে 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 বা অনলাইনে বা টেলিফোনে সেগুলো অর্ডার করুন, তবে এগুলো যেন আপনার সংগ্রহের জন্য আপনার বাসার বাইরে রেখে দেওয়া হয় সেটি নিশ্চিত করবেন।

• বাসায় থাকাকালীন সময়ে আপনি কী কী করতে পারেন সেটি চিন্তা করুন, যেমন রান্না করা, বই পড়া, অনলাইনে শেখা ও সিনেমা দেখা

• অনেক লোকজন 10 দিন যাবত মেয়াদের পরিকল্পনা একবারে বানানো উপকারী মনে করেন। আপনি কী করবেন তা আগে থেকেই পরিকল্পনা করা আপনার জন্য সহায়ক হতে পারে, উদাহরণস্বরূপ, আপনার পরিবারের কেউ যদি খুব বেশি খারাপ বোধ করেন।

যদি আপনার কোনও মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সঙ্কট, জরুরি অবস্থা বা ব্রেকডাউনের জন্য সাহায্যের প্রয়োজন থাকে বা আপনি যদি তাত্ক্ষণিক পরামর্শ এবং মূল্যায়ন খুঁজেন। কোভিড-19 মহামারীতেও প্রাপ্তবয়স্কদের এবং বাচ্চাদের জন্য সব সময় জরুরি মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সহায়তা উপলব্ধ রয়েছে। নতুন পরিষেবা প্রদানকারীর জন্য আপনার পোস্টকোড বা শহর খুঁজে আপনার [স্থানীয় এনএইচএস হেল্পলাইন](#) সন্ধান করুন।

আপনার যদি চিকিৎসা সংক্রান্ত পরামর্শের দরকার হয়

কোভিড-19 সহ সব ধরনের অসুখ বিসুখের ব্যাপারে সাহায্যের জন্য হেলথ এন্ড কেয়ার সার্ভিস থোলা রয়েছে। কোভিড-19 এ আক্রান্ত অধিকাংশ লোকজন মৃদু অসুস্থতায় ভুগবেন এবং এক্ষেত্রে বাসাতে থেকেই সেরে উঠা যায়। [কোভিড-19 এর উপসর্গ বাসাতে সামলানোর ব্যাপারে](#) আরও তথ্য দেখুন।

আপনি বাসাতে থাকাকালীন সময়ে আপনার কোনো রুটিন মেডিকেল এবং ডেন্টাল অ্যাপয়েন্টমেন্ট থাকলে সেগুলো বাতিল করুন। আপনার কোনো উদ্বেগ থাকলে বা এই সময়ে আপনাকে ব্যক্তিগতভাবে উপস্থিত হতে বলা হলে সেটি নিয়ে প্রথমেই আপনার মেডিকেল কন্টাক্টের সাথে আলোচনা করুন (উদাহরণস্বরূপ- আপনার জিপি বা ডেন্টিস্ট, স্থানীয় হাসপাতাল বা আউটপেশেন্ট সার্ভিস)।

আপনার বা আপনার পরিবারের কারও শরীরের অবস্থা যদি আরও খারাপ হতে থাকে তবে অবিলম্বে চিকিৎসা নেওয়ার চেষ্টা করুন। যদি এটি জরুরি অবস্থা না হয়, তাহলে [এনএইচএস 111 অনলাইন](#) কোভিড-19 সার্ভিস বা অন্যান্য অসুখ বিসুখের জন্য এনএইচএস 111 এর সঙ্গে যোগাযোগ করুন। আপনার যদি ইন্টারনেট ব্যবহারের সুযোগ না থাকে তবে এনএইচএস 111 কে কল করুন।

চিকিৎসা সংক্রান্ত জরুরী প্রয়োজনে এবং আপনার যদি একটি অ্যান্থুলেক্স ডাকতে হয় তাহলে 999 নম্বরে কল করুন। কল হ্যান্ডলার বা অপারেটরকে জানাবেন যে আপনার বাসার একজন সদস্য কোভিড-19 এ আক্রান্ত বা উপসর্গ রয়েছে, যদি তা প্রযোজ্য হয়।

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 করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হন তাহলে আপনি কী কী সাহায্য উপলব্ধ রয়েছে তা](#) সন্ধান করুন।

বাসাতে থাকাকালীন সময় আপনার যেসব জিনিষপত্রের দরকার হবে সেগুলো পেতে আপনি আপনার চাকরীদাতা, বন্ধুবান্ধব ও পরিবারের সদস্যদেরকে অনুরোধ করুন। [খাবার এবং জরুরি জিনিষপত্র পাওয়ার ব্যাপারে আরো তথ্য পাওয়া যাবে।](#)

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।

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 এন্ড ট্রেস সাপোর্ট পেমেন্ট স্কিমের](#) আওতায় এককালীন £500 পাওয়ার যোগ্য 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

আরও তথ্যের জন্য আপনার লোকাল অথোরিটির ওয়েবসাইটটি ভিজিট করুন

আপনি যদি আপনার বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়ান

আপনার কোভিড-19 এর উপসর্গ থাকলে এবং পরীক্ষাতে আপনার ফলাফল পজিটিভ হলে বা কোভিড-19 এ আক্রান্ত কারো সাথে আপনি বসবাস করলে, আপনি যদি আপনার বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়ান তাহলে আপনার বাচ্চা সংক্রমিত হওয়ার ব্যাপারে আপনার সচেতন থাকা উচিত।

বুকের দুধের মাধ্যমে বা একান্ত সান্নিধ্যে আসার ফলে সম্ভাব্য সংক্রমণের ঝুঁকির চেয়ে বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়ানোর উপকারিতা বেশি, তবে এটি ব্যক্তি-বিশেষের সিদ্ধান্তের ব্যাপার। আপনার মিডওয়াইফ, হেলথ ভিজিটর বা জিপির সাথে টেলিফোনে কথা বলুন।

কোভিড-19 ভাইরাস বুকের দুধের মাধ্যমে সংক্রমিত হতে পারে এর স্বপক্ষে বর্তমানে কোনো তথ্য প্রমাণ নেই। তবে কোভিড-19 সংক্রমণ একটি বাচ্চার শরীরে ছড়িয়ে পড়তে পারে একইভাবে যেমনটি একে অন্যের সান্নিধ্যে আসলে হয়ে থাকে। সাম্প্রতিক গবেষণায় দেখা যায় যে, কোভিড-19 এ আক্রান্ত হলে প্রাপ্ত বয়স্কদের তুলনায় বাচ্চাদের মধ্যে লক্ষণসমূহের তীব্রতা বা ব্যাপকতা অপেক্ষাকৃত কম থাকে। আপনি বা আপনার পরিবারের সদস্য কেউ বাচ্চাদেরকে ফর্মুলা বা এক্সপ্রেসড মিল্ক খাওয়ালে উপকরণটি ব্যবহার করার পূর্বে প্রতিবার সেটি জীবাণুমুক্ত করে নিবেন। আপনার অন্য কারও সঙ্গে বোতল বা ব্রেস্ট পাম্প শেয়ার করা উচিত নয়।

আরো তথ্য আপনি রয়্যাল কলেজ অফ অবস্টেট্রিশিয়ানস অ্যান্ড গাইনোকোলজিস্টস থেকে জানতে পারবেন।

লার্নিং ডিজিবিলাটি, অটিজম বা গুরুতর মানসিক সমস্যা থাকা লোকজন

আপনার বা আপনি যাদের সাথে বসবাস করেন তাদের যদি লার্নিং ডিজিবিলাটি, 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।

1. এই নির্দেশনার উদ্দেশ্যে এতে টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস কন্টাক্ট ট্রেসার/কল হ্যান্ডলার, এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস-এর সঙ্গে যৌথভাবে কাজ করছেন এমন সকল স্থানীয় কর্তৃপক্ষের কন্টাক্ট ট্রেসার, পাবলিক হেলথ ইংল্যান্ডের স্বাস্থ্য সুরক্ষা দল এবং এনএইচএস স্টাফ (স্বাস্থ্য পরিষেবার কন্টাক্টদের জন্য) অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।)

