



UK Health
Security
Agency

বাসায় থাকুন: সম্ভাব্য বা নিশ্চিত করোনাভাইরাস (কোভিড-19) আক্রান্ত পরিবারগুলোর জন্য নির্দেশনা

1. কী পরিবর্তিত হয়েছে

করোনাভাইরাসে (কোভিড-19) আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য সেলফ-আইসোলেশন পরামর্শের পরিবর্তন হয়েছে। আপনার যদি পরপর করানোর 2 টি এলএফডি পরীক্ষার ফলাফল নেতিবাচক হয় সেক্ষেত্রে এখন পূর্ণ 5 দিন পরেই সেলফ-আইসোলেশন শেষ করা সম্ভব। প্রথম এলএফডি পরীক্ষা আপনার উপসর্গগুলো শুরু হওয়ার পঞ্চম দিনের আগে করাবেন না (অথবা আপনার উপসর্গ না থাকলে যেদিন আপনার পরীক্ষা করানো হয়েছিল)। একদিনের ব্যবধানে 2 টি এলএফডি পরীক্ষার ফলাফল নেতিবাচক না হলে সেলফ-আইসোলেশনের সময়কাল পূর্ণ 10 দিন থাকে।

2. এই নির্দেশনাটি কার জন্য

এই নির্দেশিকাটি যাদের জন্য প্রযোজ্য:

- যারা কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফলের জন্য অপেক্ষা করছেন তারা সহ, কোভিড-19 এর কারণে হয়তো যাদের মধ্যে [উপসর্গগুলো](#) রয়েছে
- কোভিড-19 এলএফডি বা পিসিআর পরীক্ষাতে যাদের মধ্যে রোগটি ধরা পড়েছে (তাদের উপসর্গ থাকুক বা না থাকুক)
- কোভিড-19 উপসর্গ থাকা কোনো ব্যক্তির সাথে বা কোভিড-19 এলএফডি বা পিসিআর 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 একজন ব্যক্তি
- একদল লোক (একে অপরের সাথে সম্পর্কিত হোক বা না হোক) যারা একই ঠিকানাতে বসবাস করেন এবং রান্না, বাথরুম বা টয়লেট, বা বসার ঘরের সুযোগ সুবিধা শেয়ার করেন - এতে বোর্ডিং স্কুল বা আবাসিক হলের ছাত্ররা অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে যারা এই ধরনের সুবিধা ভাগ করে নেয়
- এক দল লোকজন যারা যাযাবরের মত জীবন যাপন করেন উদাহরণস্বরূপ যারা ট্র্যাভেলের সাইট, গ্যাডি বা ক্যানাল বোটে বসবাস করেন

আপনি যদি [এমন কোনও ব্যক্তির সন্নিধ্যে এসে থাকেন](#) যার কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক ছিল কিন্তু আপনি বর্তমানে তাদের সঙ্গে একই বাসায় থাকেন না তাহলে [আলাদা নির্দেশনা](#) অনুসরণ করুন।

যদি আপনি [বিদেশ থেকে ইংল্যান্ডে এসে থাকেন](#) তাহলে আপনাকে সেলফ-আইসোলেট থাকতে হবে, তবে কোভিড-19-এর সময় অন্য কাউন্টি থেকে ইংল্যান্ডে ভ্রমণের জন্য আলাদা নির্দেশনা মেনে চলতে হবে।

এই নির্দেশনাটি ইংল্যান্ডে প্রযোজ্য হয়।

3. উপসর্গসমূহ

কোভিড-19 এর প্রধান উপসর্গগুলো হল নিম্নোক্ত যেকোনো একটির সাম্প্রতিক শুরু হওয়া:

- নতুনভাবে হওয়া একটানা কাশি
- তীব্র জ্বর

- আপনার স্বাদ বা গন্ধের স্বাভাবিক অনুভূতি লোপ পাওয়া বা পরিবর্তিত হওয়া (অ্যানোসমিয়া)

বেশিরভাগ মানুষের ক্ষেত্রে, কোভিড-19 হালকা অসুস্থতার মতো মনে হবে। তবে, যদি আপনার মধ্যে উপরের তালিকাভুক্ত উপসর্গগুলোর কোনো একটিও থাকে, এমনকি যদি আপনার উপসর্গগুলো মৃদুও হয়, তাহলে আপনি বাসায় থাকুন এবং [পরীক্ষা করানোর ব্যবস্থা করুন](#)। আপনি যদি ইতিমধ্যেই এলএফডি পরীক্ষা করিয়ে থাকেন এবং ফলাফল ইতিবাচক হয় তাহলে আপনার পিসিআর পরীক্ষা করানোর প্রয়োজন নেই।

কোভিড-19-এর সঙ্গে আরও বেশ কয়েকটা উপসর্গ জড়িত রয়েছে। এই উপসর্গগুলোর অন্য কারণ থাকতে পারে এবং শুধুমাত্র এগুলো থাকা কিন্তু কোভিড-19 পিসিআর পরীক্ষা করানোর কোনো কারণ নয়। আপনি আপনার উপসর্গের ব্যাপারে উদ্বিগ্ন হলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

আপনি যদি কোভিড-19 টিকার এক বা একাধিক ডোজ গ্রহণ করে থাকেন এবং আপনার মধ্যে কোভিড-19 এর প্রধান উপসর্গগুলির কোনটি থাকে বা আপনি এলএফডি বা পিসিআর পরীক্ষার পাঠ্যটিভ টেস্ট রেজাল্ট পেয়ে থাকেন, তবুও আপনার এই নির্দেশনা মেনে চলা উচিত। কেননা আপনি টিকা গ্রহণ করে থাকলেও আপনার কোভিড-19 এ আক্রান্ত হওয়ার এবং অন্যান্যদের সংক্রমিত করার সম্ভাবনা রয়েছে।

4. কোভিড-19 পরীক্ষা

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

- পলিমারেজ চেইন রিঅ্যাকশন (পিসিআর) পরীক্ষা
- ল্যাটেরাল ফ্লো ডিভাইস (এলএফডি) অ্যান্টিজেন টেস্ট - রেপিড ল্যাটেরাল ফ্লো টেস্ট হিসেবেও পরিচিত

4.1 পিসিআর পরীক্ষা

পিসিআর পরীক্ষার মাধ্যমে ভাইরাসের আরএনএ (রোবোনিউক্লিক অ্যাসিড, জেনেটিক উপাদান) সনাক্ত করা হয়। পরীক্ষার ফলাফল পেতে কিছুটা সময় লাগে কেননা সাধারণত পিসিআর পরীক্ষা প্রক্রিয়া করার জন্য এগুলোকে একটি ল্যাবরেটরিতে পাঠানো হয়।

যাদের মধ্যে উপসর্গ আছে এবং যাদের চিকিৎসার প্রয়োজন হতে পারে তাদের মধ্যে কোভিড-19 সংক্রমণ নির্ণয়ের সবচেয়ে ভালো উপায় হল পিসিআর পরীক্ষা। আপনার মধ্যে যদি কোভিড-19 এর প্রধান উপসর্গগুলির কোনটি থাকে, তাহলে আপনার [একটি পিসিআর পরীক্ষা করানোর ব্যবস্থা করুন](#)।

4.2 এলএফডি পরীক্ষা

এলএফডি পরীক্ষা করোনাভাইরাসের প্রোটিন সনাক্ত করে এবং তার গর্ভাবস্থার পরীক্ষার মতন একইভাবে কাজ করে। এগুলো নির্ভরযোগ্য সহজ এবং দ্রুত ব্যবহারযোগ্য এবং এমন লোকজনদের সনাক্ত করার জন্য খুব ভালো, যাদের মধ্যে উচ্চ স্তরের করোনাভাইরাস রয়েছে এবং অন্যান্যদের মধ্যে সংক্রমণ ছড়িয়ে দেওয়ার সম্ভাবনা বেশি। যখন সংক্রমণের হার বেশি হয়, তখন এটির সম্ভাবনা খুব বেশি যে যাদের এলএফডি পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক তাদের কোভিড-19 হয়েছে।

এলএফডি পরীক্ষা বাড়িতে বসে (স্ব-রিপোর্টিং) পরীক্ষাসমূহ) বা একজন প্রশিক্ষিত অপারেটরের তত্ত্বাবধানে করা যেতে পারে যিনি পরীক্ষাটি প্রক্রিয়া করেন, পড়েন এবং ফলাফল রিপোর্ট করেন (সহায়তা নিয়ে করা পরীক্ষা)। এলএফডি পরীক্ষা প্রধানত সেই সকল লোকজনের ক্ষেত্রে ব্যবহার করা হয় যাদের মধ্যে কোভিড-19-এর উপসর্গ নেই। যদি আপনি এলএফডি পরীক্ষা করান এবং ফলাফল ইতিবাচক হয়, তাহলে আপনাকে ফলাফল রিপোর্ট করতে হবে এবং নির্দেশনা মেনে চলতে হবে।

আপনার একটি ফলাফল আপ পিসিআর পরীক্ষা করানোর প্রয়োজন নেই, যদি আপনি:

- আপনি [টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস সাপোর্ট পেমেন্ট](#) দাবি করতে চাইলে – টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস সাপোর্ট পেমেন্ট দাবি করতে চাইলে, পিসিআর পরীক্ষা বা একটি সহায়তা নিয়ে করানো এলএফডি পরীক্ষার পরে আপনার কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল অবশ্যই ইতিবাচক হতে হবে
- যদি আপনি শারীরিক সমস্যার কারণে এনএইচএস থেকে [ইমেইল বা চিঠি](#) পেয়ে থাকেন তবে এর অর্থ হল আপনি নতুন কোভিড-19 চিকিৎসার জন্য উপযুক্ত হয়ে থাকতে পারেন – যদি এটি আপনার জন্য প্রয়োজ্য হয় এবং আপনার মধ্যে কোভিড-19 এর কোনো উপসর্গ দেখা দেয়, সেক্ষেত্রে এই উদ্দেশ্যে পোস্টে আপনাকে পাঠানো পিসিআর

পরীক্ষার কিটটি আপনি ব্যবহার করবেন; যদি আপনি পিসিআর পরীক্ষার কিট না পেয়ে থাকেন তাহলে আপনি [পিসিআর পরীক্ষা করানোর ব্যবস্থা করতে পারবেন](#)

- আপনি গবেষণা বা নজরদারি কর্মসূচির অংশ হিসেবে এলএফডি পরীক্ষা করাচ্ছেন, এবং কর্মসূচিটি আপনাকে একটি ফলো-আপ পিসিআর পরীক্ষা করতে বলে
- যদি আপনার ডে 2 এর এলএফডি পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হয় [আপনি ইংল্যান্ডে আসার পর](#)

আপনার এলএফডি পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হলে আগামী কয়েক দিনের মধ্যে আপনার উপসর্গগুলো দেখা দিতে পারে। যদি আপনার মধ্যে কোভিড-19 এর [প্রধান উপসর্গগুলোর](#) যেকোনো একটি দেখা দেয় এবং আপনি উদ্বেগ বোধ করেন, বা আপনার উপসর্গগুলো আরও খারাপ হতে থাকে, তাহলে 111-এ যোগাযোগ করুন অথবা আপনার ডিপি'র সাথে কথা বলুন। জরুরি অবস্থার জন্য 999 ডায়াল করুন।

5. আপনার মধ্যে কোভিড-19 এর উপসর্গগুলো থাকলে অথবা এলএফডি বা পিসিআর পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ আসে

যদি আপনার মধ্যে কোভিড-19 এর প্রধান উপসর্গগুলির কোনটি দেখা দেয় তাহলে বাসায় থাকুন এবং অবিলম্বে সেলফ-আইসোলেট করুন।

আপনার এলএফডি বা পিসিআর পরীক্ষার ফলাফল যদি ইতিবাচক হয় কিন্তু আপনার মধ্যে [কোভিড-19 এর প্রধান উপসর্গগুলির কোনটি](#) না থাকে তাহলে বাসায় থাকুন এবং ফলাফল পাওয়া মাত্রই সেলফ-আইসোলেট করুন। আপনি এমনকি কোভিড-19 ভ্যাক্সিনটির এক বা একাধিক ডোজ নিয়ে ফলাফলও এটি আপনার করা উচিত।

আপনার পরিবারের অন্যান্য ব্যক্তিদেরও সেলফ-আইসোলেট থাকতে হতে পারে। [আপনার পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের কী কী করা প্রয়োজন](#) সে ব্যাপারে আরও তথ্য জানতে অনুগ্রহপূর্বক নিচের সেকশনটি দেখুন।

5.1 আপনার মধ্যে যদি কোভিড-19 এর প্রধান উপসর্গগুলির কোনটি থাকে, তাহলে আপনার একটি পিসিআর পরীক্ষা অর্ডার করুন

আপনার মধ্যে যদি কোভিড-19 এর প্রধান উপসর্গগুলির কোনটি থাকে, তাহলে আপনার [একটি পিসিআর পরীক্ষা অনলাইনে অর্ডার করার ব্যবস্থা করুন](#) অথবা 119 কল করুন। আপনি যদি ইতিমধ্যেই এলএফডি পরীক্ষা করিয়ে থাকেন এবং ফলাফল ইতিবাচক হয় তাহলে আপনার পিসিআর পরীক্ষা করানোর প্রয়োজন নেই।

হোম টেস্ট কিটের জন্য বা টেস্ট সেন্টারে গিয়ে পরীক্ষার জন্য বা টেস্টের ফলাফল পাওয়ার অপেক্ষা করার সময় আপনার বাসাতেই থাকা উচিত। 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।

টেস্ট সাইটে যাওয়ার জন্য যদি আপনার ঘর থেকে বের হতে হয় তাহলে একাধিক স্তর দিয়ে তৈরি একটি আলম্বায়ে ফিট করা ফেস কভারিং পরে বের হউন, আপনি অপরিচিতদের থেকে অন্তত 2 মিটার দূরত্ব বজায় রাখুন, এবং কাজ শেষ হওয়া মাত্রই ঘরে চলে আসুন।

5.2 বাসায় থাকুন এবং সেলফ-আইসোলেট করুন

আপনার মধ্যে কোভিড-19 এর প্রধান উপসর্গগুলির মধ্যে কোনোটি থাকে বা আপনার যদি ইতিবাচক এলএফডি বা পিসিআর পরীক্ষার ফলাফল থাকে তবে নিজেদের আইসোলেট করুন এবং বাসায় অবস্থান করুন। সেলফ-আইসোলেশন অন্যদের মধ্যে সংক্রমণ ছড়িয়ে দেবার ঝুঁকি কমিয়ে আপনার পরিবার, বন্ধুবান্ধব এবং বৃহত্তর সম্প্রদায়কে সুরক্ষিত করতে সাহায্য করবে।

আপনার আইসোলেশনের সময়সীমা শুরু হবে আপনার উপসর্গগুলো শুরু হবার সাথে সাথেই, অথবা, যদি আপনার মধ্যে কোনো উপসর্গ না থাকে, সেক্ষেত্রে যখন আপনার ইতিবাচক এলএফডি অথবা পিসিআর পরীক্ষা করানো হয়েছে সেই সময় থেকে, যে পরীক্ষাটি আগে করানো হয়েছিল। আপনার সেলফ-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। আপনার সেলফ-আইসোলেশন আগে শেষ করা সম্ভব হতে পারে (নিচে দেখুন)।

এর অর্থ হল, উদাহরণস্বরূপ যদি আপনার উপসর্গগুলো মাসের 15 তারিখে কোনো এক সময়ে শুরু হয়ে থাকে (অথবা যদি আপনার মধ্যে কোনো উপসর্গ না থাকে কিন্তু আপনার প্রথম পজিটিভ কোভিড-19 পরীক্ষা 15 তারিখে নেওয়া হয়ে থাকে) তাহলে আপনার সেলফ-আইসোলেশনের মেয়াদ মাসের 25 তারিখে 23:59 টায় 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।

আপনি পূর্ণ 10 দিন শেষ হওয়ার আগে আপনার সেলফ-আইসোলেশনের সময়কাল শেষ করতে সক্ষম হতে পারেন। আপনার উপসর্গ শুরু হওয়ার 5 দিন পর থেকে আপনি এলএফডি পরীক্ষা করাতে পারবেন (অথবা আপনার মধ্যে উপসর্গগুলো না থাকলে যেদিন আপনার পরীক্ষা করানো হয়েছিল), এবং পরের দিন আরেকটি এলএফডি পরীক্ষা করাবেন। যদি এই উভয় পরীক্ষার ফলাফল নেতিবাচক হয়, এবং আপনার তীব্র জ্বর না থাকে, তাহলে দ্বিতীয় নেতিবাচক পরীক্ষার ফলাফল পাওয়ার পরে আপনি আপনার সেলফ-আইসোলেশন সমাপ্ত করতে পারবেন।

[আপনার এলএফডি পরীক্ষার ফলাফলগুলো রিপোর্ট করুন](#) প্রতিটি পরীক্ষা করানোর পরে।

আপনার সেলফ-আইসোলেশন সময়কালের পঞ্চম দিনের আগে আপনি কোনো এলএফডি পরীক্ষা করাবেন না এবং আপনি পরপর 2 টি নেতিবাচক এলএফডি পরীক্ষা করানোর পরেই আপনি সেলফ-আইসোলেশন শেষ করবেন। পরপর 2 টি নেতিবাচক পরীক্ষার ফলাফল পাওয়ার পরে আপনি পরীক্ষা করানো বন্ধ করবেন।

এই নির্দেশনাটি এমন শিশু এবং কিশোরদের ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য যারা সাধারণত এডুকেশন বা চাইল্ড কেয়ার প্রতিষ্ঠানে যোগ দিয়ে থাকে।

ইতিবাচক পরীক্ষার ফলাফলের পর আপনি 10 দিনের জন্য আপনার আভ্যন্তরীণ বা ট্র্যাভেল এনএইচএস কোভিড পাস ব্যবহার করতে পারবেন না।

যদি আপনার মধ্যে কোভিড-19 এর উপসর্গগুলো থাকে বা আপনার কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হয় সেক্ষেত্রে কখনো সেলফ-আইসোলেশন শেষ করতে হবে তার উদাহরণ



এর অর্থ হল যদি, উদাহরণস্বরূপ, আপনার উপসর্গগুলো মাসের 15 তারিখে কোনো এক সময়ে শুরু হয়ে থাকে (অথবা যদি আপনার মধ্যে কোনো উপসর্গ না থাকে কিন্তু আপনার প্রথম ইতিবাচক কোভিড-19 পরীক্ষা 15 তারিখে করানো হয়ে থাকে), সেক্ষেত্রে আপনি মাসের 20 তারিখ থেকে প্রতিদিন এলএফডি পরীক্ষা করাতে পারবেন। যদি আপনার এলএফডি পরীক্ষার ফলাফল 20 এবং 21 তারিখে নেতিবাচক হয় এবং আপনার তীব্র জ্বর না থাকে, তাহলে আপনি মাসের 21 তারিখে নেতিবাচক পরীক্ষার

ফলাফল পাওয়ার পরে আপনার সেলফ-আইসোলেশন সময়কাল শেষ করতে পারবেন।

যদি আপনার উভয় এলএফডি পরীক্ষার ফলাফল নেতিবাচক হয়, তাহলে সম্ভবত পরীক্ষা করানোর সময় আপনি সংক্রামক ছিলেন না। অন্যান্যদের মধ্যে কোভিড-19 ছড়ানোর সম্ভাবনাকে আরও কমাতে, যদি আপনি পূর্ণ 10 দিনের আগেই আপনার সেলফ-আইসোলেশনের সময়কাল শেষ করেন সেক্ষেত্রে আপনাকে জোরালো পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে যে:

- আপনার পরিবারের লোকজনের বাইরে অন্য কারোও নিবিড় সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন, বিশেষ করে জনাকীর্ণ, আবদ্ধ অথবা বাজেভাবে বায়ু চলাচল করে এমন স্থানে
- যদি আপনি সক্ষম হন তবে বাড়ি থেকে কাজ করুন
- জনাকীর্ণ, আবদ্ধ বা বাজেভাবে বায়ু চলাচল করে এমন স্থানে এবং যেখানে আপনি অন্যান্য লোকজনদের সাথে নিবিড় সংস্পর্শ থাকেন সেখানে মুখ ঢেকে রাখুন
- কোভিড-19 এ আক্রান্ত হলে গুরুতর অসুস্থতার ঝুঁকিতে থাকবেন এমন কারও সঙ্গে যোগাযোগ করা সীমিত করুন
- [কিভাবে নিরাপদ থাকা যায় এবং কোভিড-19 ছড়ানোর ঝুঁকির বিস্তার কমিয়ে আনা যায় সেই নির্দেশনা মেনে চলুন](#)

আপনার সেলফ-আইসোলেশন সময়কাল শুরু হওয়ার পর থেকে পূর্ণ 10 দিন পর্যন্ত আপনি এই পরামর্শটি মেনে চলবেন।

আপনার সেলফ-আইসোলেশন সময়কালের 10 তম দিনের পরে আপনার আর কোনো এলএফডি পরীক্ষা করানোর দরকার নেই এবং আপনি এই দিনের পর থেকে সেলফ-আইসোলেট থাকা বন্ধ করতে পারবেন। এর কারণ হল আপনার সেলফ-আইসোলেশন সময়কালের 10 তম দিনের পরে আপনার সংক্রামক হওয়ার সম্ভাবনা কম। এমনকি আপনার সেলফ-আইসোলেশন সময়কালের 10 তম দিনে আপনার এলএফডি পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক পাওয়া গেলেও এই দিনের পর আপনার আর কোনো এলএফডি পরীক্ষা এবং ফলো-আপ পিসিআর পরীক্ষা করানোর প্রয়োজন নেই। যদি আপনি উদ্বিগ্ন হন সেক্ষেত্রে আপনি অন্যান্য লোকজনদের সাথে নিবিড় সংস্পর্শে আসা সীমিত করাকে বেছে নিতে পারেন, বিশেষ করে যারা আপনার সেলফ-আইসোলেশন সময়কাল শুরু হওয়ার 14 দিন পর পর্যন্ত গুরুতর অসুস্থতার উচ্চ ঝুঁকিতে রয়েছেন।

[স্বাস্থ্য ও সোশ্যাল কেয়ার পরিবেশে কাজ করছেন এমন ব্যক্তিদের জন্য অতিরিক্ত নির্দেশনা রয়েছে।](#)

যদি আপনার মধ্যে কোনো উপসর্গ না থাকে এবং পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হওয়ার কারণে আপনি আইসোলেট থাকছেন, এবং আপনার আইসোলেশন সময়কালে আপনার মধ্যে কোভিড-19-এর উপসর্গগুলোর বিকাশ হয়, তাহলে আপনাকে নতুন সেলফ-আইসোলেশন মেয়াদ শুরু করতে হবে না।

প্রথম সেলফ-আইসোলেশন শেষ করার পর পরবর্তী যেকোনো সময় 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।

আপনার পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের কাছ থেকে যতোটা সম্ভব দূরে থাকুন। 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 সার্জিক্যাল মাস্ক পরুন।

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

কিছু কিছু লোকদের জন্য নিজেকে বাসার অন্যান্য লোকদের থেকে আলাদা করা কঠিন হতে পারে। আপনি যদি বাচ্চাদের সাথে বসবাস করেন এবং 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 [এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস](#) সার্ভিস ওয়েবসাইটে লগইন করার জন্য টেক্সট, ইমেইল বা ফোনের মাধ্যমে কোনো অনুরোধ পান সেক্ষেত্রে

আপনার যা করতে হবে। আপনাকে জিজ্ঞাসা করা হবে যে আপনার মধ্যে কখন উপসর্গ দেখা শুরু হয়েছিল। আপনার এই তথ্যটি প্রদান করা উচিত কেননা আপনি যখন সংক্রমিত ছিলেন তখন আপনি কার কার সংস্পর্শে এসেছিলেন সেটি চিহ্নিত করতে এই তথ্য ব্যবহার 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।

5.3 আপনার বাসাতে আসা অতিথি

যদি আপনার মধ্যে কোভিড-19-এর উপসর্গগুলোর বিকাশ হয়, অথবা এলএফডি অথবা পিসিআর পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক আসে, তাহলে আপনার বাসায় আসার জন্য বন্ধুবান্ধব ও পরিবারের সদস্যগণ সহ, কাউকে আমন্ত্রণ জানাবেন না বা সামাজিকভাবে দেখা সাক্ষাতের জন্য কাউকে ডাকবেন না। 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 অন্তর্ভুক্ত সেবা ও মেরামতের কাজ বন্ধ রাখুন। ডেলিভারি ড্রাইভারের আপনার বাসায় প্রবেশ করা উচিত নয় সুতরাং আপনি তাদেরকে জিনিসপত্রগুলোকে আপনার দোরগোড়ায় ছেড়ে যেতে বলবেন যা আপনি পরে বাসায় নিয়ে আসতে পারেন।

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

আপনার পিসিআর টেস্টের ফলাফল যদি নেগেটিভ আসে কিন্তু আপনার মধ্যে এখনো উপসর্গ বিদ্যমান রয়েছে, তাহলে আপনি ভিন্ন কোনো ভাইরাসজনিত রোগে আক্রান্ত হতে পারেন যেমন ঠাণ্ডা, ফ্লু বা পেটের সমস্যা। যতক্ষণ পর্যন্ত না আপনি ভালো অনুভব করবেন সে সময় পর্যন্ত আপনার ঘরেই থাকা উচিত এবং আপনার যদি [ডায়রিয়া বা বমি](#) হয়ে থাকে তাহলে অন্তত আরও 2 দিন আপনার ঘরে থাকা উচিত। আপনি আপনার উপসর্গের ব্যাপারে উদ্বিগ্ন হলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

আপনি সেলফ-আইসোলেট থাকা বন্ধ করতে পারবেন যদি না আপনাকে [এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস কর্তৃক পরামর্শ দেওয়া হয় যে আপনার আইনত সেলফ-আইসোলেট থাকার প্রয়োজন রয়েছে](#)। আপনার মধ্যে উপসর্গ থাকার দরুন বাসার অন্যরাও সেলফ-আইসোলেশনে থাকলে তারা সেলফ-আইসোলেশনে থাকা বন্ধ করে দিতে পারেন।

5.5 যদি ইতিবাচক এলএফডি পরীক্ষার পর আপনার ফলো-আপ পিসিআর টেস্টের ফলাফল নেতিবাচক হয়

এলএফডি পরীক্ষা প্রধানত সেই সকল লোকজনের ক্ষেত্রে ব্যবহার করা হয় যাদের মধ্যে কোভিড-19-এর উপসর্গ নেই। আপনি যদি ইতিমধ্যেই এলএফডি পরীক্ষা করিয়ে থাকেন এবং ফলাফল ইতিবাচক হয় তাহলে আপনার পিসিআর পরীক্ষা করার প্রয়োজন নেই, যদি না আপনাকে [নির্দিষ্ট কারণে পরামর্শ দেওয়া হয়](#)।

আপনি যদি এই কারণগুলির মধ্যে একটির জন্য একটি ফলো-আপ পিসিআর পরীক্ষা করেন এবং ফলাফল নেতিবাচক হয়, তাহলে আপনাকে আর সেলফ-আইসোলেট করতে হবে না। যদিও সংক্রমণের হার বেশি এখনও আপনার সংক্রামক হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে এবং আপনাকে পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে যে:

- আপনার পরিবারের লোকজনের বাইরে অন্য কারোও নিবিড় সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন, বিশেষ করে জনাকীর্ণ, আবদ্ধ অথবা বাজেভাবে বায়ু চলাচল করে এমন স্থানে
- যদি আপনি সক্ষম হন তবে বাড়ি থেকে কাজ করুন
- জনাকীর্ণ, আবদ্ধ বা বাজেভাবে বায়ু চলাচল করে এমন স্থানে এবং যেখানে আপনি অন্যান্য লোকজনদের সাথে নিবিড় সংস্পর্শে থাকেন সেখানে মুখ ঢেকে রাখুন

- কোভিড-19 এ আক্রান্ত হলে গুরুতর অসুস্থতার ঝুঁকিতে থাকবেন এমন কারও সঙ্গে যোগাযোগ করা সীমিত করুন
- কিভাবে নিরাপদ থাকা যায় এবং কোভিড-19 ছড়ানোর ঝুঁকির বিস্তার কমিয়ে আনা যায় সেই নির্দেশনা মেনে চলুন

আপনার ইতিবাচক এলএফডি পরীক্ষার ফলাফল পাওয়া পর থেকে পূর্ণ 10 দিন পর্যন্ত আপনি এই পরামর্শটি মেনে চলবেন।

আপনার মধ্যে কোভিড-19 এর প্রধান উপসর্গগুলোর যেকোনো একটি দেখা দিলে আপনাকে সেলফ-আইসোলেট করতে হবে এবং আবার এই নির্দেশনা মেনে চলতে হবে।

5.6 আপনার সেলফ-আইসোলেশনের মেয়াদ শেষ হওয়ার পর টেস্টিং

যদি পূর্বে আপনার কোভিড-19 হয়ে থাকে, সেক্ষেত্রে আপনার শরীরে সম্ভবত রোগটির বিরুদ্ধে স্বল্পমেয়াদী প্রতিরোধ ক্ষমতা তৈরি হয়েছে। তবে, প্রত্যেকের ক্ষেত্রে এই সংক্রমণ প্রতিরোধ ক্ষমতা তৈরি হবে কিনা কিংবা প্রতিরোধ ক্ষমতা কতদিন স্থায়ী হবে সেটা নিশ্চিত নয়। সক্রিয় কোভিড-19 সংক্রমণের সময়কালের পরে বেশ কিছুটা সময়ের জন্য পিসিআর পরীক্ষার জন্য ইতিবাচক থাকা সম্ভব।

আপনি যদি আগে কোভিড-19 পরীক্ষার ইতিবাচক ফলাফল পেয়ে থাকেন, সেক্ষেত্রে আপনাকে এই ফলাফলের 90 দিনের মধ্যে আর পিসিআর পরীক্ষা না করানোর পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে যদি না আপনার:

- আপনার মধ্যে কোভিড-19-এর প্রধান উপসর্গগুলির কোনটি দেখা দেয়
- যুক্তরাজ্যে প্রবেশ করতে বা বাইরে ভ্রমণের জন্য আপনাকে একটি পিসিআর পরীক্ষা করতে হবে
- আপনাকে ইতিবাচক এলএফডি পরীক্ষার পরে একটি ফলো-আপ পিসিআর পরীক্ষা করানোর পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে

পূর্ববর্তী ইতিবাচক পরীক্ষার ফলাফলের 90 দিনের মধ্যে যদি আপনার পিসিআর পরীক্ষার ইতিবাচক ফলাফল পাওয়া যায় তবে আপনাকে অবশ্যই

বাড়িতে থাকতে হবে, সেলফ-আইসোলেট থাকতে হবে এবং এই নির্দেশনাতে দেওয়া পদক্ষেপগুলো আবার মেনে চলতে হবে।

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

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

আপনি যদি এমন কোনও ব্যক্তির সান্নিধ্যে এসে থাকেন যার কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক ছিল কিন্তু আপনি বর্তমানে তাদের সঙ্গে একই বাসায় থাকেন না তাহলে আলাদা নির্দেশনা অনুসরণ করুন।

যদি কারো মধ্যে কোভিড-19-এর এর প্রধান উপসর্গগুলির কোনটি দেখা দেয় তাহলে বাসায় থাকুন এবং অবিলম্বে সেলফ-আইসোলেট করা উচিত। যদি আপনি ইতিমধ্যেই এলএফডি পরীক্ষা করে থাকেন এবং ফলাফল ইতিবাচক হয় তাহলে আপনি একটি পিসিআর পরীক্ষার জন্য অর্ডার করতে পারেন।

যদি আপনার মধ্যে কোভিড-19 এর উপসর্গ না থাকে এবং আপনি কোভিড-19 এ আক্রান্ত এমন কোনও ব্যক্তির সাথে একই পরিবারে থাকেন, তাহলে আপনাকে আইনত সেলফ-আইসোলেট থাকতে হবে যদি না আপনি নিম্নলিখিত শর্তগুলোর মধ্যে একটি পূরণ করেন:

- আপনি পূর্বে টিকা নিয়ে থাকেন - পুরো টিকা নেওয়ার মানে হল আপনি অনুমোদিত টিকার 2 টি ডোজ নিয়েছেন যেমন ফাইজার বা মোএনটেক, অ্যাস্ট্রাজেনেকা অথবা স্পাইকভাক্স (পূর্বের মডার্না); আপনি যদি জ্যানসেন টিকার এক ডোজ নিয়ে থাকেন সেক্ষেত্রে আপনি সম্পূর্ণরূপে টিকাপ্রাপ্ত
- আপনার বয়স 18 বছরের কম হলে
- আপনি কোভিড-19 টিকার অনুমোদিত ট্রায়ালে অংশ নিয়েছিলেন বা এখনো জড়িত আছেন
- আপনি চিকিৎসা সংক্রান্ত কোনো কারণে টিকা গ্রহণ করতে পারছেন না

যদি আপনি এই 4 টি শর্তের যেকোনো একটি পূরণ করেন (এবং এর ফলে আপনার আইনত সেলফ-আইসোলেট থাকার প্রয়োজন না হয়),
সেক্ষেত্রে যেসব কন্ট্যাক্টদের আইনত সেলফ-আইসোলেট থাকার প্রয়োজন নেই তাদের জন্য প্রযোজ্য নিচের নির্দেশনা মেনে চলুন।

আপনি যদি 18 বছর বয়সী হন তাহলে আপনার সাথে 18 বছর এবং 6 মাস বয়স পর্যন্ত 18 বছরের কম বয়সীদের মতোই আচরণ করা হবে, যাতে আপনাকে সম্পূর্ণ টিকা নেওয়ার সময় দেওয়া হয়।

6.1 সংস্পর্শে থাকা যেসকল পরিবারের সদস্য যদি সেলফ-আইসোলেটে করা প্রয়োজন

যদি আপনাকে এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস কর্তৃক জানানো হয় যে আপনি কোভিড-19-এ আক্রান্ত কারো সাথে একই পরিবারে বাস করেন, এবং আপনার বয়স 18 বছরের বেশি এবং পুরো টিকা নেই, সেক্ষেত্রে আপনার আইনত সেলফ-আইসোলেট থাকার প্রয়োজন রয়েছে: এটি প্রযোজ্য হবে না যদি আপনি একটি অনুমোদিত কোভিড-19 টিকার ট্রায়ালে অংশ নিয়ে থাকেন অথবা বর্তমানে অংশ হয়ে থাকেন অথবা চিকিৎসাগত কারণে আপনি টিকা নিতে সক্ষম না হন। কাজে স্কুল বা সার্বজনীন এলাকায় যাবেন না এবং পাবলিক ট্রান্সপোর্ট বা ট্যাক্সি ব্যবহার করবেন না।

আপনার সেলফ-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 সেলফ-আইসোলেশন মেয়াদ মাসের 15 তারিখে শুরু হয় তাহলে আপনার সেলফ-আইসোলেশনের মেয়াদ 25 তারিখে 23:59 টায় শেষ হবে এবং আপনি আপনার স্বাভাবিক রুটিনে ফিরে যেতে পারবেন।

টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস সাপোর্ট পেমেন্ট পরিকল্পনার আওতায় আপনার হয়তো আপনার লোকাল অথোরিটি থেকে £500 পেমেন্ট পাওয়ার অধিকার থাকতে পারে। আপনি যদি এমন কোনও সন্তানের মা-বাবা বা অভিভাবক হন যাকে সেলফ-আইসোলেশনে থাকতে বলা হয়ে থাকে, সেক্ষেত্রে আপনিও এই অর্থ পাওয়ার অধিকারী হতে পারেন।

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 অ্যান্ড ট্রেস কর্তৃক তাদেরকে সেলফ আইসোলেশনে থাকার কথা বললে সেটি নিশ্চিত করার দায় দায়িত্ব পিতামাতা বা অভিভাবকদের উপর বর্তাবে।

6.1.1 একটি পিসিআর পরীক্ষা করিয়ে নিন

যখন আপনি সেলফ-আইসোলেট করে থাকেন তখন আপনাকে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব একটি একক পিসিআর পরীক্ষা করানোর পরামর্শ দেওয়া হয়। আপনি এই পিসিআর পরীক্ষাটি করাবেন 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 এবং তাদের কী করতে হবে সে বিষয়ে পরামর্শ দেওয়া হবে।

আপনার সেলফ-আইসোলেশনে থাকার সময়কালে আপনার পিসিআর পরীক্ষার ফলাফল নেতিবাচক হলে, সেক্ষেত্রে আপনাকে অবশ্যই সেলফ-আইসোলেট থাকা অব্যাহত রাখতে হবে কারণ আপনি তখনও সংক্রামক হতে পারেন এবং সংক্রমণটি অন্যদের মাঝে ছড়িয়ে দিতে পারেন। অন্যদেরকে ঝুঁকিতে না ফেলার জন্য পুরো 10 দিন যাবত বাসায় থাকুন।

পিসিআর পরীক্ষায় আপনার ফলাফল পজিটিভ হলে, [কোভিড-19 এ সংক্রমিত লোকজনের মতো বাসায় থাকার পরামর্শ](#) মেনে চলুন। আপনি আপনার আসল 10 দিনের সেলফ-আইসোলেশনের সময় যেখানেই থাকুন না কেন, আপনাকে অবশ্যই একটি নতুন সেলফ-আইসোলেশনের সময় শুরু করতে হবে। এর অর্থ হল আপনার মোট সেলফ-আইসোলেশনের মেয়াদ 10 দিনের চেয়ে বেশি হতে পারে।

যদি পূর্বে আপনার কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হয়ে থাকে, সেক্ষেত্রে আপনার শরীরে সম্ভবত রোগটির বিরুদ্ধে স্বল্পমেয়াদী প্রতিরোধক 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।

যদি আপনি পূর্বে গত 90 দিনের মধ্যে কোভিড-19 পরীক্ষার ইতিবাচক ফলাফল পেয়ে থাকেন এবং আপনাকে কোভিড-19-এ আক্রান্ত ব্যক্তির কন্ট্যাক্ট হিসাবে চিহ্নিত করা হয়ে থাকে সেক্ষেত্রে আপনার মধ্যে কোভিড-

19 এর প্রধান উপসর্গগুলোর যেকোনো একটি দেখা না দেওয়া পর্যন্ত আপনার পিসিআর পরীক্ষা করানোর দরকার নেই।

6.1.2 সংস্পর্শে আসা ব্যক্তি হিসেবে সেলফ-আইসোলেট থাকা অবস্থায় আপনার লক্ষণ দেখা দিলে

যদি আপনি কোভিড-19 এ আক্রান্ত কারো সাথে একই বাসাতে থাকেন এবং আপনি সেলফ-আইসোলেট থাকা অবস্থায় আপনার মধ্যে কোভিড-19 এর প্রধান উপসর্গগুলোর যেকোনো একটি দেখা দেয়, সেক্ষেত্রে আপনাকে কোভিড-19 পিসিআর পরীক্ষা করানোর ব্যবস্থা করতে হবে। পরীক্ষায় আপনার ফলাফল পজিটিভ হলে, কোভিড-19 এ সংক্রমিত গোষ্ঠীর মতো বাসায় থাকার পরামর্শ মেনে চলুন। আপনাকে অবশ্যই একটি নতুন সেলফ-আইসোলেশন সময়কাল শুরু করতে হবে। এটা আপনার উপসর্গগুলো শুরু হওয়ার সময় থেকে শুরু হয় তা আপনার মূল 10 দিনের সেলফ-আইসোলেশন মেয়াদের মধ্যে হোক বা না হোক। এর অর্থ হল আপনার মোট সেলফ-আইসোলেশনের মেয়াদ 10 দিনের চেয়ে বেশি হতে পারে।

এই পিসিআর পরীক্ষার ফলাফল নেতিবাচক হলে, সেক্ষেত্রে আপনাকে অবশ্যই সেলফ-আইসোলেট থাকা অব্যাহত রাখতে হবে কারণ আপনি তখনও সংক্রামক হতে পারেন এবং সংক্রমণটি অন্যদের মাঝে ছড়িয়ে দিতে পারেন। অন্যদেরকে ঝুঁকিতে মা ফেলার জন্য পুরো 10 দিন যাবত বাসায় থাকুন।

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।

6.2 সংস্পর্শে থাকা সেসকল পরিবারের সদস্য যাদের সেলফ-আইসোলেটে করার প্রয়োজন নেই

যদি আপনি কোভিড-19 এ আক্রান্ত কারো সাথে একই বাসাতে থাকেন সেক্ষেত্রে আপনার নিজেরই সংক্রমিত হওয়ার ঝুঁকি উল্লেখযোগ্যভাবে বেশি থাকে।

যদি আপনি পূর্ণ টিকা নিয়ে থাকেন অথবা বয়স 18 বছরের কম হয়, এবং কোভিড-19 এ আক্রান্ত কারো সাথে একই বাসাতে থাকেন, সেক্ষেত্রে

আপনাকে আইনত সেলফ-আইসোলেট থাকতে হবে না। আপনারও আইনত সেলফ-আইসোলেট থাকার প্রয়োজন নেই যদি আপনি একটি অনুমোদিত কোভিড-19 টিকার ট্রায়ালে অংশ নিয়ে থাকেন অথবা বর্তমানে অংশ হয়ে থাকেন অথবা চিকিৎসাগত কারণে আপনি টিকা নিতে সক্ষম না হন।

আপনি যদি কোভিড-19 এ আক্রান্ত হয়ে থাকেন সেক্ষেত্রে কোভিড-19 টিকাগুলো আপনার গুরুতর অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকি কমায়। আপনি যদি কোভিড-19 এর বিরুদ্ধে টিকা নিয়ে থাকেন তারপরেও আপনি এখনও এটি থেকে আক্রান্ত হতে পারেন এবং অন্যদের মধ্যে এটি ছড়াতে পারেন, এমনকি আপনার মধ্যে কোনো উপসর্গ না থাকলেও।

এলএফডি পরীক্ষাগুলো এমন লোকজনদের সনাক্ত করার জন্য খুব ভাল, যাদের মধ্যে উচ্চ স্তরের করোনাভাইরাস রয়েছে এবং অন্যদের মধ্যে সংক্রমণ ছড়িয়ে দেওয়ার সম্ভাবনা বেশি, এমনকি আগের মধ্যে উপসর্গগুলো না থাকলেও। তাই আপনাকে সেই সময়কালটাতে দৃঢ়ভাবে প্রতিদিন এলএফডি পরীক্ষা করানোর পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে যখন আপনি নিজেই সংক্রমিত হওয়ার সর্বোচ্চ ঝুঁকিতে থাকেন।

যদি আপনি 5 বছর বা তার বেশি বয়সী হন এবং কোভিড-19 এ আক্রান্ত কারো সাথে একই বাসাতে থাকেন, কিন্তু আইনত সেলফ-আইসোলেট থাকার প্রয়োজন না হয়, সেক্ষেত্রে আপনাকে জোরালো পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে যে:

- 7 দিনের জন্য প্রতিদিন এলএফডি পরীক্ষা করান, অথবা সেই পারিবারিক সদস্য যার কোভিড-19 হয়েছে তাদের সেলফ-আইসোলেশন সময়কাল শুরু করার পর থেকে 10 দিন পর্যন্ত যদি এটি আগে হয়ে থাকে
- সেই দিন প্রথমবার বাসা থেকে বের হওয়ার আগে প্রতিদিন এই এলএফডি পরীক্ষাটি করবেন
- প্রতিটি পরীক্ষা করানোর পর [আপনার এলএফডি পরীক্ষার ফলাফল রিপোর্ট করুন](#) – এলএফডি পরীক্ষার ইতিবাচক ফলাফল রিপোর্ট করার মানে হল এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস আপনার কন্ট্যাক্টদের সাথে যোগাযোগ করতে এবং তাদের কী করতে হবে সেই সম্পর্কিত পরামর্শ দিতে পারবে; এলএফডি পরীক্ষার নেতিবাচক ফলাফল রিপোর্ট করা আমাদের কোভিড-19 এর বিস্তার সম্পর্কে আরও বুঝতে সাহায্য করে

যদি আপনি এলএফডি পরীক্ষা করান এবং ফলাফল ইতিবাচক হয়, তাহলে আপনাকে অবিলম্বে সেলফ-আইসোলেট থাকতে হবে অন্যান্য লোকজনদের মধ্যে সংক্রমণ ছড়ানোকে প্রতিরোধ করার জন্য এবং যে সকল লোকজনদের কোভিড-19 হয়েছে তাদের জন্য নির্দেশনা মেনে চলুন । আপনার ফলো-আপ পিসিআর পরীক্ষা করানোর প্রয়োজন নেই, যদি না আপনাকে নির্দিষ্ট কারণে পরামর্শ দেওয়া হয় ।

যদি আপনার দৈনিক এলএফডি পরীক্ষার ফলাফল নেতিবাচক হয়, তাহলে সম্ভবত পরীক্ষাটি করানোর সময় আপনি সংক্রামক ছিলেন না। অন্যদের মধ্যে কোভিড-19 ছড়ানোর সম্ভাবনাকে আরও কমাতে, আপনাকে জোরালো পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে:

- আপনার পরিবারের লোকজনের বাইরে অন্য কারোও নির্বিড় সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন, বিশেষ করে জনাকীর্ণ, আবদ্ধ অথবা বাজেভাবে বায়ু চলাচল করে এমন স্থানে
- যদি আপনি সক্ষম হন তবে বাড়ি থেকে কাজ করুন
- জনাকীর্ণ, আবদ্ধ বা বাজেভাবে বায়ু চলাচল করে এমন স্থানে এবং যেখানে আপনি অন্যান্য লোকজনদের সাথে নির্বিড় সংস্পর্শে থাকেন সেখানে মুখ ঢেকে রাখুন
- কোভিড-19 এ আক্রান্ত হলে গুরুতর অসুস্থতার ঝুঁকিতে থাকবেন এমন কারও সঙ্গে যোগাযোগ করা সীমিত করুন
- কিভাবে নিরাপদ থাকার এবং কোভিড-19 ছড়ানোর ঝুঁকির বিস্তার কমিয়ে আনা যায় সে সম্পর্কে নির্দেশনা মেনে চলুন

যদি আপনি প্রতিদিন এলএফডি পরীক্ষা করতে না পারেন সেক্ষেত্রে অন্যদের মধ্যে কোভিড-19 ছড়ানোর সম্ভাবনা কমাতে আপনাকে এখনও এই পরামর্শ মেনে চলার জন্য জোরালোভাবে পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে।

এই পরামর্শটি মেনে চলুন যতক্ষণ না পরিবারের সদস্য যাদের কোভিড-19 হয়েছে তাদের সেলফ-আইসোলেশনের মেয়াদ শেষ না হয়।

আপনি যদি একজন হেলথ বা সোশ্যাল কেয়ার ওয়ার্কার হয়ে থাকেন এবং আপনার সংস্পর্শ থেকে আপনার পরিবারের কোনো সদস্য সংক্রমিত হয়েছে এবং সেলফ-আইসোলেশন থেকে অব্যাহতি দেওয়া হয়েছে, এমতাবস্থায় 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 বছরের কম, যারা শিক্ষামূলক বা চাইল্ডকেয়ার প্রতিষ্ঠানে অংশ নিয়ে থাকে এবং যারা সংক্রমিত ব্যক্তির কাছাকাছি ছিল তাদের উক্ত প্রতিষ্ঠানগুলোতে স্বাভাবিকভাবে অংশ নেওয়া অব্যাহত রাখতে হবে।

নিয়মিত এএফডি পরীক্ষাগুলো 5 বছরের কম বয়সী শিশুদের জন্য সুশারিশ করা হয় না। যদি তারা এমন কারো সাথে থাকেন যার কোভিড-19 রয়েছে কিন্তু তাদের আইনত সেলফ-আইসোলেট থাকার প্রয়োজন নেই কিন্তু আপনি এমন কারো সাথে তাদের যোগাযোগ করা সীমিত করবেন যারা কোভিড-19 এ আক্রান্ত হলে গুরুতর অসুস্থতার ঝুঁকিতে থাকবেন এবং যত তাড়াতাড়ি সম্ভব তাদের পিসিআর পরীক্ষা করার ব্যবস্থা করুন।

আপনার মধ্যে যদি কোনো সময় [উপসর্গ](#) দেখা দেয় সামান্য উপসর্গ হলেও আপনার বাসায় থাকুন এবং তৎক্ষণাৎ সেলফ-আইসোলেশনে চলে যান, সেই সাথে [কোভিড-19 পিসিআর টেস্ট করার পর ব্যবস্থা করুন](#) এবং [কোভিড-19 এর উপসর্গ রয়েছে এরকম লোকদের জন্য নির্দেশনা](#) অনুসরণ করুন।

7. আপনার বাসাতে কোভিড-19 এর বিস্তার হ্রাস করা

7.1 কোভিড-19 ঝুঁকিভাবে 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 জিনিষপত্র 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

পরীক্ষার 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 মৃদু 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।

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

রান্নাঘর, বাথরুম এবং বসার জায়গার মধ্যে 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। কঠোরভাবে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখুন।

আপনি যাদের সঙ্গে থাকেন তাদেরকে বলুন যে আপনার সহায়তা করার জন্য তারা যেন আপনাকে আপনার খাবার এনে দেন ও পরীক্ষার 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 গণ্য ব্যবহার করে পরীক্ষার করার পূর্বে আপনি হবেন এর সর্বশেষ ব্যবহারকারী। বাথরুমটিকে নিয়মিত পরীক্ষার 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 একাধিক স্তর দিয়ে তৈরি একটি ভালভাবে ফিট করা [ফেস কভারিং](#) বা সার্জিক্যাল 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।

বিশেষজ্ঞ ক্লিনিক্যাল পরামর্শ এবং কোভিড-19 টিকা কর্মসূচি সফলভাবে প্রয়োগ করার পরে, পূর্বে ক্লিনিক্যালি অত্যন্ত দুর্বল বলে বিবেচিত ব্যক্তিদের আর শিল্ড করার পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে না। কোভিড-19 এ আক্রান্ত হলে এখনও অনেক লোক মারাত্মক অসুস্থ হয়ে পড়ার উচ্চ ঝুঁকিতে রয়েছেন, এবং তাদের স্বাস্থ্য পেশাজীবীরা হয়ত তাদেরকে বাড়তি সতর্কতা অবলম্বনের জন্য পরামর্শ প্রদান করে থাকতে পারেন। যদি পরিবারের কাউকে অন্যান্যদের থেকে দূরত্ব বজায় রাখার মতো সতর্কতা অবলম্বন করার পরামর্শ দেওয়া হয়, তবে তাদের তা করতে সহায়তা করুন।

7.3 আপনার পরিবারে কোভিড-19 এর বিস্তার কমাতে আপনি যা যা করতে পারেন

[জার্মডিফেন্স](#) হল একটি ওয়েবসাইট যা কোভিড-19 এর হাত থেকে আপনাকে এবং আপনার পরিবারকে সুরক্ষিত রাখার উপায়গুলি চিহ্নিত করতে সাহায্য করতে পারে। এটি আপনার বাসাতে কোভিড-19-এর ঝুঁকি ও অন্যান্য ভাইরাস কমাণের বিষয়ে বৈজ্ঞানিকভাবে প্রমাণিত পরামর্শ প্রদান করে।

জার্মডিফেন্স ব্যবহার করা সহজ এবং কী পদক্ষেপ নিতে হবে সেটি চিহ্নিত করতে মাত্র 10 মিনিট সময় লাগে এবং এটি আপনাকে সুরক্ষিত রাখার পরিকল্পনা করতে পারে। [জার্মডিফেন্স](#) নানা ভাষাতেও পাওয়া যায়।

বাসাবাড়িতে সংক্রমণের বিস্তার রোধে প্রত্যেকের উচিত নিম্নোক্ত পদক্ষেপগুলো গ্রহণ করা। [পরিবারের মধ্যে সংক্রমণ কমানোর জন্য অনুগ্রহ করে আনুষঙ্গিক সচিত্র নির্দেশনাও পড়ুন](#) ।

7.3.1 আপনার হাত ধৌত 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 ধৌত করুন এবং আপনার মুখ স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকুন।

7.3.2 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 হাত ধোবেন।

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 ফেলার থাকেন তাহলে তিনি সেটি মুছে ফেলার কাজে একটি ডিসপোজেবল টিস্যু ব্যবহার করবেন, অতঃপর তার হাত ধুয়ে ফেলবেন বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করবেন।

7.3.3 আপনার বাসায় সংক্রমণ হড়ানোর ঝুঁকি হ্রাসে পরিষ্কার করুন

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

পরিষ্কার করার সময় আপনার বাসা পরিষ্কার করার সাধারণ পণ্য ব্যবহার করা উচিত। স্যানিটাইজার 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 ঘণ্টা পর্যন্ত আলাদা রাখা উচিত। অন্যান্য ঘরোয়া আবর্জনা সাধারণভাবে অপসারণ করা যেতে পারে।

আপনার বাসনপত্র পরিষ্কার করা এবং শুকানোর 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।

7.3.4 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 ঘণ্টা 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।

7.3.5 অভ্যন্তরীণ স্থানগুলোতে বায়ুচলাচলের ব্যবস্থা করুন

কেউ যদি সেলফ-আইসোলেশনে-এ থাকেন তাহলে বাড়ির অন্যান্য অংশগুলোতে দূষিত বায়ুর বিস্তার কমানোর জন্য তাদের ঘরে একটি জানালা সামান্য খোলা রাখুন এবং দরজাটি বন্ধ রাখুন। যদি সেলফ-আইসোলেশনে থাকা ব্যক্তিকে অন্যদের উপস্থিতিতে বাড়ির কোনো সাধারণ ব্যবহারের স্থান যেমন: রান্নাঘর বা অন্য কোনো বসার স্থান ব্যবহার করতে হয়, তাহলে এই স্থানগুলোতে বায়ুচলাচলের ভালো ব্যবস্থা রাখা নিশ্চিত করুন, উদাহরণস্বরূপ যখন সেলফ-আইসোলেশনে থাকা ব্যক্তি শেয়ার্ড স্পেসে থাকে, এবং তারা চলে যাওয়ার পর অল্প কিছু সময় ধরে জানালা পুরোপুরি খুলে রাখার মাধ্যমে।

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

7.4 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 সংস্পর্শে সীমিত করবেন এবং তাদের প্রাণীটির সংস্পর্শে আসার আগে ও পরে ভালোভাবে হাত ধুয়ে নিবেন।

8. আপনার স্বাস্থ্য ও ভালো-মন্দ সংক্রান্ত বিষয়গুলোর দেখাশোনা করা

8.1 বাড়িতে থাকাকালীন আপনার মানসিক ও শারীরিক স্বাস্থ্যের প্রতি যত্ন নেওয়া

অনেকের জন্যই দীর্ঘ মেয়াদে বাসায় থাকার এবং সেলফ-আইসোলেট 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।

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 জিনিষ 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 পরের 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 বাসায় বহিয়ে 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
- অধিকতর বেশকজন 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 তাৎক্ষণিক 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।

8.2 আপনার যদি চিকিৎসা সংক্রান্ত পরামর্শের দরকার হয়

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

আপনি বাসাতে থাকাকালীন সময়ে আপনার কোনো রুচীন 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 অ্যাম্বুলেন্স 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।

9. অর্থনৈতিক বা অন্যান্য বাস্তবিক সহায়তা

9.1 আর্থিক 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। যদি আপনাকে সেলফ-আইসোলেট করতে বলা হয়, তাহলে সাথে সাথে আপনার তা করা উচিত। 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 যোগাযোগ দাবার এবং অন্যান্য প্রয়োজনীয় জিনিষপত্র আনতে। সাহায্যকর জিন্য আপনার যদি কেউ না থাকে তাহলে আপনার এলাকার কোন চ্যাটটি 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)।

এনএইচএস ভলান্টিয়ার রেসপন্সার প্রোগ্রাম এখনও তাদেরকে সহযোগিতা করতে প্রস্তুত আছে যাদের এটির প্রয়োজন রয়েছে। স্বচ্ছাসেবকরা বাজার সদাই, ওষুধ এবং অন্যান্য প্রয়োজনীয় দ্রব্যাদি নিয়ে এসে দিয়ে যেতে পারেন। এছাড়া তারা নিয়মিত ধনাত্মক ফোন কলও করতে পারেন। সেলফ-রেফার এর জন্য সপ্তাহের সাত দিনই সকাল ৪ টা থেকে রাত ৪ টার মধ্যবর্তী সময়ে ০৪০৪ ১৯৬ ৩৮৬৬ নম্বরে কল করুন অথবা আরও তথ্যের জন্য ভিজিট করুন এনএইচএস ভলান্টিয়ার রেসপন্সারস। আপনার স্থানীয় এলাকাতে অন্যান্য আরও স্বচ্ছাসেবক 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 সহায়ক 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 এই পেমেন্টের জন্য যোগ্য হবেন যদি আপনি ইংল্যান্ডে থাকেন এবং আপনি একটি ইতিবাচক সাহায্যপ্রাপ্ত এলএফডি বা পিসিআর পরীক্ষার ফলাফল পেয়ে থাকেন, এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস আপনাকে সেলফ-আইসোলেট করতে বলে থাকে অথবা এনএইচএস কোভিড-19 অ্যাপ আপনাকে সেলফ-আইসোলেট থাকার পরামর্শ দিয়ে থাকে।

এছাড়াও আপনাকে নিম্নলিখিত সমস্ত মানদণ্ড পূরণ করতে হবে:

- 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 জেড হাউজিং অ্যালাউন্স
 - ইনকাম সাপোর্ট
 - পেনশন ক্রেডিট বা হাউজিং বেনিফিট

আপনার জন্য উপলব্ধ সাহায্য এবং সহায়তার বিষয়ক আরও তথ্যের জন্য [আপনার লোকাল অথোরিটির ওয়েবসাইট ভিজিট](#) করুন।

9.2 যারা একটি যাযাবরের মত জীবন যাপন করেন তাদের জন্য বাড়তি সহায়তা

যারা একটি ট্র্যাভেলর 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 ট্র্যাভেলের লিয়াজো টীমকে সেটি জানান। আপনি যদি নদীতে বা ক্যানেলে 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 অথোরিটিগুলোর নির্দেশনা টি খলভ্য 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 আপনি ঘরে বসে পরিষেবা পেতে চাইলে [what3words app](#) নামক অ্যাপটি ব্যবহার করতে পারেন।

9.3 আপনি যদি আপনার শিশুকে 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 জিপিআর 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 উপকারটি ব্যবহার করার পূর্বে প্রতিবার সেটি জীবাণুমুক্ত করে নিবেন। আপনার অন্য কারও সঙ্গে বোতল বা ব্রেস্ট পাম্প শেয়ার করা উচিত নয়।

9.4 লার্নিং ডিজিভিলিটি, অটিজম বা গুরুতর মানসিক সমস্যা থাকা লোকজন

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

এই নির্দেশনায় একটি [সহজ পাঠযোগ্য](#) সংস্করণও পাওয়া যাচ্ছে।