30 সেপ্টেম্বর, 2021 তারিখে সংশোধিত

স্বেচ্ছা-নিভৃতবাসের জন্য কোভিড-19 ক্লাস অর্ডার

স্বেচ্ছা-নিভৃতবাসের জন্য কোভিড-19 ক্লাস অর্ডার মানে কী?

যেসব মানুষকে এই নির্দেশ দেওয়া হয়েছে যে, তাঁরা সংক্রমণ-মুক্ত না-হওয়া পর্যন্ত তাঁদের বাড়িতে এবং স্বেচ্ছা-নিভৃতবাসে থাকতে হবে, তাঁদের জন্যই এই "ক্লাস অর্ডার" জারি করা হয়েছে। এর উদ্দেশ্য হল কোভিড-19 সংক্রমণের হারকে কমানো, এবং টরন্টোয় সবার শরীর-স্বাস্থ্যকে রক্ষা করা।

টরন্টো পাবলিক হেল্থ কি ক্লাস অর্ডার জারি করতে পারে? তা জারি হলে, কতদিন পর্যন্ত কার্যকর থাকবে?

প্রাদেশিক *হেল্থ প্রোটেকশন অ্যান্ড প্রোমোশন অ্যাক্ট* অনুযায়ী মেডিক্যাল অফিসার অব হেল্থ "ক্লাস অর্ডার" জারি করতে পারেন। এই অর্ডার সর্ব প্রথম জারি করা হয়েছিল 1 এপ্রিল, 2020 তারিখে, এবং অতি সম্প্রতি 30 সেপ্টেম্বর তারিখে একে সংশোধন করা হয়েছিল। এই অর্ডার কার্যকর থাকবে তত দিন পর্যন্ত, যত দিন না-পর্যন্ত মেডিক্যাল অফিসার অব হেল্থ ঘোষণা করেন যে, এর আর কোনও প্রয়োজন নেই।

কার ক্ষেত্রে এই ক্লাস অর্ডার প্রযোজ্য হবে?

ক্লাস অর্ডার জারি করা হয়েছে সেই সব মানুষের জন্য:

- যাঁদের কোভিড-19 উপসর্গ আছে।
- টেস্ট করানোর পর যাঁদের কোভিড-19 পজিটিভ ধরা পড়েছে।
- যাঁরা সম্প্রতি এমন লোকের সংস্পর্শে এসেছেন, যাঁদের টেস্ট করানোর পর কোভিড-19 পজিটিভ ধরা পড়েছে। এমন লোকের মধ্যে থাকতে পারেন কয়োর গিভার ও বাড়ির সদস্যরা, এবং এমন লোকও থাকতে পারেন, যাঁদের শনাক্ত করেছে টরন্টো পাবলিক হেল্থ।
- অন্যথায় টরন্টো পাবলিক হেল্থ-এর পক্ষ থেকে যাদের স্বেচ্ছা-নিভৃত বাসে থাকার কথা বলা হয়েছে।

এই শ্রেণীভুক্ত 16 বছরের কম বয়সি কোনও ছেলে-মেয়ের বাবা-মা/অভিভাবক-অভিভাবিকার দায়িত্ব হল এটা নিশ্চিত করা যে, 16 বছরের কম বয়সি ছেলে-মেয়েরা ক্লাস অর্ডারের নিয়মগুলো যেন মেনে চলে।

কোনও ব্যক্তিকে কত দিন পর্যন্ত স্বেচ্ছা-নিভৃতবাসে থাকতে হবে?

টরন্টো পাবলিক হেল্থ-এর নির্দেশিকায় অন্তর্ভুক্ত করার জন্য স্বেচ্ছা-নিভৃতবাস সংক্রান্ত নিয়মগুলোকে 30 সেপ্টেম্বর তারিখে হালনাগাদ করা হয়েছে।

- যেসব লোকের হালকা বা মাঝারি অসুখ হবে, তাঁদের উপসর্গ শুরু হওয়ার পর থেকে, যেদিন থেকে শুরু হবে, সেই দিন থেকে, 10 দিন পর্যন্ত, এবং যাঁদের কোনও উপসর্গ থাকবে না, তাঁদের টেস্ট করানোর পর পজিটিভ রেজাল্ট আসার পর থেকে, যেদিন রিপোর্ট হাতে পাবেন, সেই দিন থেকে, 10 দিন পর্যন্ত নিভৃতবাসে থাকতেই হবে।
- যাঁদের অসুখ খুব গুরুতর হবে (ICU লেভেলে সাপোর্টের প্রয়োজন হবে) বা যাঁদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা গুরুতর রকমের কম, তাঁদের অতি অবশ্যই 20 দিন নিভৃতবাসে থাকতে হবে। যেদিন থেকে উপসর্গ দেখা দেবে, সেই দিন থেকে।

30 সেপ্টেম্বর, 2021 তারিখে সংশোধিত

- যদি কোনও ব্যক্তি কোভিড-19 আক্রান্ত ব্যক্তির ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসেন, তাহলে তাঁকে সেই আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে আসার দিন থেকে অন্তত 14 দিন পর্যন্ত নিভৃতবাসে থাকতে হবে। প্রথম যেদিন সংস্পর্শে এসেছিলেন, সেই দিন থেকে।

ক্লাস অর্ডার থেকে কেউ কি অব্যাহতি পেতে পারেন?

অত্যাবশ্যক পরিষেবার সঙ্গে যুক্ত যে-কর্মীরা উপসর্গহীন লোকদের ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে থাকেন, তাঁদের কাজ করার অনুমতি দেওয়া যেতে পারে। অবশ্য, তাঁরা যখন কাজ করবেন না বা কাজের জায়গায় আসা-যাওয়া করবেন না, তখন তাঁদের বাড়িতেই স্বেচ্ছা নিভৃতবাসে থাকতেই হবে। কোনও-কোনও পরিস্থিতিতে ব্যতিক্রম হতেও পারে। যেমন, গার্হস্থ্য হিংসার থেকে রক্ষা পেতে বাড়ি থেকে বেরিয়ে আসা লোকদের ক্ষেত্রে। কোন পরিস্থিতিতে নিয়মের ব্যতিক্রম করা যেতে পারে, তা পর্যালোচনা করে সিদ্ধান্ত নেবে টরন্টো পাবলিক হেল্থ।

কেউ যদি পুরো টিকা নিয়ে থাকেন, তাঁকেও কি স্বেচ্ছা-নিভৃতবাসে থাকতে হবে?

যে-ব্যক্তি পুরো টিকা নিয়েছেন, এবং তা নেওয়ার পর 14 দিন পেরিয়ে গিয়ে থাকলে:

- হেল্থ কানাডা অনুমোদিত যে-কোনও কম্বিনেশনের কোভিড-19 টিকার পুরো সিরিজ।
- হেল্থ কানাডা অনুমোদিত যে-কোনও একটি কোভিড-19 টিকার একটি ডোজের সঙ্গে হেল্থ কানাডার অনুমোদন না-থাকা যে-কোনও একটি বা দু'টি টিকার ডোজ নেওয়া থাকলে, তা টরন্টো পাবলিক হেল্থ-এর কাছে সন্তোষজনক হতে হবে।
- হেল্থ কানাডার অনুমোদন না-থাকা কোভিড-19 টিকার তিনটি ডোজ নেওয়া থাকলে, তা টরন্টো পাবলিক হেল্থ-এর কাছে সন্তোষজনক হতে হবে।

  পুরো টিকা নেওয়ার পরেও যদি কারও শরীরে কোভিড-19'এর কোনও উপসর্গ দেখা দেয়, তাহলে তাঁকে কোভিড-19 টেস্ট করাতে হবে, এবং টেস্টের রেজাল্ট আসা পর্যন্ত স্বেচ্ছা নিভৃত বাসে থাকতে হবে। কারও যদি টেস্টের রেজাল্ট নেগেটিভ আসে, তাহলে তিনি স্বেচ্ছা নিভৃত বাস শেষ করতে পারেন, অবশ্য তাঁর উপসর্গ যেন গত 24 ঘণ্টার মধ্যে মিটে গিয়ে থাকে। যদি তাঁদের জ্বর এসে থাকে, তাহলে সেই ওষুধ ছাড়াই সেই জ্বর নামতে হবে। যদি কারও পেটের অসুখ হয় (যেমন: বমি-বমি ভাব, পেট খারাপ, ডায়রিয়া) তাহলে স্বেচ্ছা নিভৃত বাস শেষ করার আগের 48 ঘণ্টার মধ্যে সেই সবের উপসর্গ মিটে যেতে হবে।

  পুরো টিকা নেওয়া কোনও ব্যক্তির যদি টেস্টের রেজাল্ট পজিটিভ আসে, তাহলে উপসর্গ দেখা দেওয়ার দিন থেকে 10 দিন পর্যন্ত, এবং যদি উপসর্গ না-থাকে, তাহলে টেস্টের রেজাল্ট পজিটিভ আসার দিন থেকে 10 দিন পর্যন্ত স্বেচ্ছা নিভৃত বাসে থাকতে হবে, অন্যথায় টরন্টো পাবলিক হেল্থ-এর নির্দেশ মানতে হবে।

পুরো টিকা নেওয়া লোকদের স্বেচ্ছা-নিভৃতবাসে থাকতে না-হলেও, তাঁরা কোনও আক্রান্ত ব্যক্তির ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে এলে,

- তাঁদের টেস্ট করাতে হবে
- জন স্বাস্থ্য ব্যবস্থার নিয়মগুলো তাঁদের মেনে চলতে হবে, যেমন মাস্ক পরা এবং প্রয়োজন মতো শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা
- তাঁরা যেন নিজেদের নিয়োগকর্তাকে জানিয়ে দেন যে, তাঁরা আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে এসেছেন। কর্ম সংস্থানের ম্যানেজার ও/বা অকুপেশনাল হেল্থ ডিপার্টমেন্ট যদি 6 মে, 2021 তারিখের স্বাস্থ্য মন্ত্রকের অন্তর্বর্তী নির্দেশিকা-র সঙ্গে সাযুজ্য রেখে কোনও বিধি-নিষেধ পালন করতে দেয়, তাহলে তা মানতে হবে।

30 সেপ্টেম্বর, 2021 তারিখে সংশোধিত

- শেষ বার কারও সংস্পর্শে এসে থাকলে তার পর থেকে 10 দিন পর্যন্ত অপ্রয়োজনে এমন কোনও জায়গায় যাবেন না, যেখানে গেলে কেউ আক্রান্ত হতে পারেন, বা যেখানে বিপুল সংখ্যক মানুষের টিকা না-নেওয়া থাকে (যেমন: লং টার্ম কেয়ার হোম, শেল্টার, স্কুল বা চাইল্ড কেয়ারের স্থান)
- কেউ যদি কারও সংস্পর্শে এসে থাকেন, তাহলে সে-কথা তিনি যেন অবশ্যই তাঁর নিয়োগকর্তাকে জানান, এবং ম্যানেজার ও/বা অকুপেশনাল হেল্থ ডিপার্টমেন্টের পক্ষ থেকে 14 সেপ্টেম্বর, 2021-এ জারি হওয়া স্বাস্থ্য মন্ত্রকের অন্তর্বর্তী নির্দেশিকা অনুযায়ী যা বিধি-নিষেধ মেনে চলতে বলা হবে, তা মেনে চলতে হবে।

সম্প্রতি কেউ কোভিড-19 সংক্রামিত হয়ে গিয়ে থাকলে তাঁকেও কি স্বেচ্ছা নিভৃত বাসে থাকতে হবে?

সম্প্রতি কোভিড-19 সংক্রামিত ব্যক্তি বলতে তাঁদের কথা বলা হচ্ছে, যাঁরা গত 90 দিনের মধ্যে কোভিড-19 পজিটিভ হয়ে সেই সংক্রমণ থেকে মুক্তও হয়ে গেছেন।

সম্প্রতি কোভিড-19 সংক্রামিত কোনও ব্যক্তির মধ্যে যদি ফের নতুন করে কোভিড-19'এর উপসর্গ দেখা দিতে শুরু করে, তখন তাঁকে টেস্ট করাতে হবে, এবং টেস্টের রেজাল্ট না-আসা পর্যন্ত তাঁকে স্বেচ্ছা নিভৃত বাসে থাকতে হবে। টেস্টের রেজাল্ট নেগেটিভ আসে, তাহলে তিনি স্বেচ্ছা নিভৃত বাস শেষ করতে পারেন, অবশ্য তাঁর উপসর্গ যেন গত 24 ঘণ্টার মধ্যে মিটে গিয়ে থাকে। যদি তাঁদের জ্বর এসে থাকে, তাহলে সেই ওষুধ ছাড়াই সেই জ্বর নামতে হবে। যদি কারও পেটের অসুখ হয় (যেমন: বমি-বমি ভাব, পেট খারাপ, ডায়রিয়া) তাহলে স্বেচ্ছা নিভৃত বাস শেষ করার আগের 24 ঘণ্টার মধ্যে সেই সবের উপসর্গ মিটে যেতে হবে।

যদি টেস্টের রেজাল্ট পজিটিভ আসে, তাহলে উপসর্গ দেখা দেওয়ার দিন থেকে 10 দিন পর্যন্ত, এবং যদি উপসর্গ না-থাকে, তাহলে টেস্টের রেজাল্ট পজিটিভ আসার দিন থেকে 10 দিন পর্যন্ত স্বেচ্ছা নিভৃত বাসে থাকতে হবে, অন্যথায় টরন্টো পাবলিক হেল্থ-এর নির্দেশ মানতে হবে।

সম্প্রতি কোভিড-19 সংক্রামিত ব্যক্তিরা যদি কোভিড-19 আক্রান্ত কোনও ব্যক্তির ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে এসে থাকেন, তাহলে তাঁকে নিভৃত বাসে যেতে হবে না। তবে,

- তাঁদের উপসর্গহীন হতে হবে (কোনও উপসর্গ থাকা চলবে না)
- তাঁদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা যেন দুর্বল না-হয় (যেমন, তাঁদের শরীরে যেন কোনও প্রত্যঙ্গ বা সিস্টেম সেলে প্রতিস্থাপন না-হয়ে থাকে, অথবা কেমোথেরাপি বা ইমিউনোসাপ্রেসিভ থেরাপি না-চলতে থাকে।)
- তাঁরা যেন কোনও লং টার্ম কেয়ার বা রিটায়ারমেন্ট হোম-এর আবাসিক না-হন, অথবা কোনও স্বাস্থ্য পরিষেবা স্থানে ভর্তি হওয়া রুগি না-হন

সম্প্রতি কোনও আক্রান্ত ব্যক্তির ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসার পরেও যদি তাঁদের স্বেচ্ছা নিভৃত বাসের থেকে অব্যাহতি দেওয়া হয়, তাহলে

- শেষ বার কারও সংস্পর্শে আসার দিন বা তার পর থেকে 7 দিন পরে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব টেস্ট করাতে হবে
- জন স্বাস্থ্য ব্যবস্থার নিয়মগুলো মেনে চলতে হবে, যেমন মাস্ক পরা এবং যেখানে প্রয়োজন সেখানে শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা।

30 সেপ্টেম্বর, 2021 তারিখে সংশোধিত

- শেষ বার কারও সংস্পর্শে এসে থাকলে তার পর থেকে 10 দিন পর্যন্ত অপ্রয়োজনে এমন কোনও জায়গায় যাবেন না, যেখানে গেলে কেউ আক্রান্ত হতে পারেন, বা যেখানে বিপুল সংখ্যক মানুষের টিকা না-নেওয়া থাকে (যেমন: লং টার্ম কেয়ার হোম, শেল্টার, স্কুল বা চাইল্ড কেয়ারের স্থান)
- কেউ যদি কারও সংস্পর্শে এসে থাকেন, তাহলে সে-কথা তিনি যেন অবশ্যই তাঁর নিয়োগকর্তাকে জানান, এবং ম্যানেজার ও/বা অকুপেশনাল হেল্থ ডিপার্টমেন্টের পক্ষ থেকে 14 সেপ্টেম্বর, 2021-এ জারি হওয়া স্বাস্থ্য মন্ত্রকের অন্তর্বর্তী নির্দেশিকা অনুযায়ী যা বিধি-নিষেধ মেনে চলতে বলা হবে, তা মেনে চলতে হবে।

স্বেচ্ছা-নিভৃতবাস কী ভাবে কাজে আসে?

স্বেচ্ছা-নিভৃতবাস মানে বাড়িতে বা কোনও আইসোলেশন ফেসিলিটিতে থাকা। বাইরে না-বেরোনো এবং কাউকে দেখা করতে আসতে না-দেওয়া। অন্যের সঙ্গে ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শ এড়িয়ে চলা। এমনকী, বাড়ির লোকদের থেকেও যতটা সম্ভব দূরে-দূরে থাকা। যদি সম্ভব হয়, তাহলে একাই একটা বাথরুম ও বেডরুম ব্যবহার করতে হবে। একই ঘরে অন্যদের সঙ্গে থাকতে হলে, জানলা খুলে রাখতে হবে, হাওয়া-বাতাস ভাল করে চলাচল করতে দেওয়ার জন্য। অনলাইনে কেনাকাটা করতে হবে, বা বাজার-হাট করে দেওয়ার জন্য কাউকে রাখতে হবে। মুদিখানার জিনিস, ওষুধপত্র বা অন্য কোনও পরিষেবার প্রয়োজন হলে, 416-338-7600 নম্বরে ফোন করে টরন্টো পাবলিক হেল্থ-এর থেকে পরামর্শ নিন। কীভাবে স্বেচ্ছা-নিভৃতবাসে থাকতে হয় দেখুন।

যাঁদের বাড়িতে স্বেচ্ছা-নিভৃতবাসে থাকার মতো পর্যাপ্ত জায়গা নেই, বা যাঁরা গৃহহীন, বা যাঁরা বাড়িতে অসুরক্ষিত বোধ করেন, তাঁদের জন্য সাময়িক আশ্রয়ের ব্যবস্থা করা যেতে পারে। কেমন অবস্থায় থাকলে এই সুবিধা পাওয়া যাবে, তা নিয়ে টরন্টো পাবলিক হেল্থ-এর সঙ্গে কথা বলার জন্য অনুগ্রহ করে 416-338-7600 নম্বরে ফোন করুন।

স্বেচ্ছা-নিভৃতবাসে থাকার সময় কেউ কি ডাক্তার দেখাতে যেতে পারবেন?

স্বেচ্ছা-নিভৃতবাসে থাকলেও যে কেউ প্রয়োজনে ডাক্তার দেখাতে যেতেই পারেন। ডাক্তার দেখাতে বা হাসপাতালে যাওয়ার আগে 416-338-7600 নম্বরে ফোন করে টরন্টো পাবলিক হেল্থ-এর থেকে জেনে নিতে হবে যে, কী-কী নিয়ম মেনে চলতে হবে।

কিন্তু, স্বেচ্ছা-নিভৃতবাসের সময় পুরো না-হওয়া পর্যন্ত টিকা নেওয়ার নির্ধারিত দিন পিছিয়ে দিতে হবে।

কেউ যদি স্বেচ্ছা-নিভৃতবাসে না-থাকেন, তাহলে কী হবে?

কোয়ারান্টাইন মেনে না-চলার ব্যাপারে যদি কেউ দোষী সাব্যস্ত হন, তাহলে প্রতিদিনের হিসাবে $5,000 করে জরিমানা হবে তাঁর। সহায়তার জন্য পুলিসও ডাকা হতে পারে।

নিজের কাছে থাকা অন্যদের ফোন নম্বর ও অন্যান্য তথ্য টরন্টো পাবলিক হেল্থকে কেন জানাতে হবে? যাঁদের নম্বর ও তথ্য দেওয়া হবে, তাঁদের গোপনীয়তা রক্ষা করা হবে কীভাবে?

30 সেপ্টেম্বর, 2021 তারিখে সংশোধিত

টরন্টো পাবলিক হেল্থ নির্ধারিত তারিখ ও সময়ে ক্লাস অর্ডারের আওতায় থাকা কোনও ব্যক্তি কারও ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে এসে থাকলে, তাঁর থেকে যদি সেই সব ব্যক্তিদের নাম ও তাঁদের সঙ্গে যোগাযোগ করার যাবতীয় তথ্য (টেলিফোন নম্বর, ঠিকানা, ইমেল অ্যাড্রেস) চাওয়া হয়, তাহলে টরন্টো পাবলিক হেল্থ-কে সেসব জানাতে হবে। শুধু কনট্যাক্ট ট্রেসিং-এর জন্য এই তথ্য ব্যবহার করা হবে।

এই তথ্য জানানো খুবই দরকার। এর সাহায্যে অন্যান্য লোকেদের রোগে আক্রান্ত হওয়ার হাত থেকে রক্ষা করতে পারবে টরন্টো পাবলিক হেল্থ। টরন্টো পাবলিক হেল্থ যদি এই গুরুত্বপূর্ণ কাজ করে উঠতে পারে, তবেই টরন্টো ও গোটা ওন্টারিওতে আমরা যে সবাই মিলে স্কুল, ব্যাবসা-বাণিজ্য ও অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ সামাজিক কাজকর্ম খোলা রাখার চেষ্টা চালিয়ে যাচ্ছি, তা সফল হবে।

টরন্টো পাবলিক হেল্থ জানে যে, প্রত্যেকে মানুষই নিজেদের গোপনীয়তা রক্ষা করার কথা চিন্তা করে। তাই টরন্টো পাবলিক হেল্থ যেসব তথ্য সংগ্রহ করবে, সেগুলো স্বাস্থ্য তথ্য সংক্রান্ত ওন্টারিওর গোপনীয়তা আইন, অর্থাৎ, *পার্সোনাল হেল্থ ইনফরমেশন প্রোটেকশন অ্যাক্ট, 2004* অনুযায়ী সুরক্ষিত থাকবে।

আইনি পথে এই ক্লাস অর্ডারকে না-মানার দাবি করা যাবে কি?

যে-লোকেদের ক্ষেত্রে এই ক্লাস অর্ডার প্রযোজ্য হবে, তাঁরা হেল্থ সার্ভিস আপিল অ্যান্ড রিভিউ বোর্ড-এ আবেদন জানিয়ে অর্ডার না-মানার দাবি জানাতে পারেন।।

***কোয়ারেন্টিন অ্যাক্ট*-এর ফেডারেল অর্ডার সম্পর্কে সাধারণ মানুষকে কী জানতে হবে?**

কানাডায় আসা সমস্ত যাত্রীদের ক্ষেত্রেই 25 মার্চ, 2020 থেকে ফেডারেল কোয়ারেন্টিন অর্ডার প্রযোজ্য হবে। এই নিয়ম অনুযায়ী, সমস্ত যাত্রীকেই 14 দিন স্বেচ্ছা-কোয়ারেন্টিনে থাকতে হবে। যাঁরা পুরো টিকা নিয়েছেন, তাঁদের ক্ষেত্রে কিছু নিয়মের ব্যতিক্রম হতে পারে। গভর্নমেন্ট অব কানাডা'জ ইনফরমেশন ফর ট্রাভেলার্স (যাত্রীদের জন্য কানাডা সরকারের বিজ্ঞপ্তি দেখুন।

ফেডারেল অর্ডারের অধীনে যেসব লোককে কোয়ারেন্টিনে থাকতেই হবে, তাঁদের ক্ষেত্রে ক্লাস অর্ডারও প্রযোজ্য হতে পারে (যেমন, যাঁদের কোভিড-19 ধরা পড়েছে, এবং সম্প্রতি সফর সেরে ফিরেছেন)।

আরও কিছু তথ্য

আপনার শরীর-স্বাস্থ্য ঠিক আছে কি না জানতে ডাক্তারের অফিসে ফোন করুন বা টেলিহেল্থ ওন্টারিওকে 1-866-797-0000 নম্বরে ফোন করুন। ক্লাস অর্ডার সম্পর্কে বিশদ জানতে 416-338-7600 নম্বরে ফোন করে টরন্টো পাবলিক হেল্থ-এর সঙ্গে কথা বলুন।