সংশোধিত ডিসেম্বর 7, 2020

যাদের কোভিড-19 টেস্ট করা হয়েছে তাদের জন্য পরবর্তী নির্দেশ

আমাকে কেন টেস্ট করা হয়েছে?

আমি একজন স্বাস্থ্য কর্মী

- নিম্নোক্ত নির্দেশগুলি স্বাস্থ্য কর্মীর ক্ষেত্রে প্রযোজ্য না। টেস্ট এবং ছাড়পত্রের জন্য কোভিড-19 দ্রুত রেফারেন্স গণস্বাস্থ্য নির্দেশিকা দেখে নিন এবং প্রযোজ্য হলে, তার পর আপনার অকোপেশনাল হেলথ অ্যান্ড সেফটি ডিপার্টমেন্টের সঙ্গে ফলো আপ করুন।

আমার কোনও উপসর্গ নেই, তবে আমি একটা কোভিড-19 কেসের ঘনিষ্ঠ সংস্রবে আছি অথবা গত 14 দিনে কানাডার বাইরে গিয়েছিলাম

- শেষ যেদিন আপনি কেসের সংস্রবে এসেছিলেন তখন থেকে কিংবা যে দিন আপনি অন্টারিও-এ ফিরেছেন সেদিন থেকে 14 দিনের জন্য আপনার অবশ্যই নিজেকে-আলাদা করে রাখতে হবে, আপনার টেস্টের ফলাফল নেগেটিভ হলেও এটা মানতে হবে কারণ উপসর্গ দেখা দিতে এতটাই সময় লাগে।
- আপনি যদি কোভিড সতর্কীকরণ অ্যাপ -এর মাধ্যমে শুধুই সংস্পর্শে আসার বিজ্ঞপ্তি পেয়ে থাকেন তাহলে, আপনার টেস্টের ফলাফল যদি নেগেটিভ হয় আপনাকে আর নিজেকে আলাদা করে রাখতে হবে না।
- পরিবারের সদস্যদের কোনও উপসর্গ না থাকলে তারা কাজে/স্কুলে যাতায়াত করতে পারেন।

আমার উপসর্গ আছে, তবে আমি কোনও কেসের ঘনিষ্ঠ সংস্রবে **নেই** এবং গত 14 দিনে আমি কানাডার বাইরে **যাইনি**

- টেস্টের ফলাফলের জন্য অপেক্ষা করার সময় আপনার নিজেকে অবশ্যই আলাদা করে রাখতে হবে।
- যদি আপনার টেস্ট পজিটিভ হয়, আপনার উপসর্গ শুরু হওয়ার পরে, 10 দিনের* জন্য নিজেকে আলাদা করে রাখবেন। 10 দিন* পরে যদি আপনার জ্বর না থাকে এবং অন্তত 24 ঘন্টা যাবৎ আপনার উপসর্গে উন্নতি হয় তাহলে আপনার নিজেকে আর আলাদা করে রাখতে হবে না।
- যদি আপনার টেস্ট নেগেটিভ হয়, যদি আপনার আর জ্বর না আসে এবং অন্তত 24 ঘন্টা যাবৎ আপনার উপসর্গে উন্নতি হয় তাহলে আপনার নিজেকে আর আলাদা করে রাখতে হবে না।
- পরিবারের সদস্যদের কোনও উপসর্গ না থাকলে তারা কাজে/স্কুলে যাতায়াত করতে পারেন।

আমার কোভিড-19 এর উপসর্গ আছে এবং আমি একটা কেসের ঘনিষ্ঠ সংস্রবে আছি অথবা গত 14 দিনে কানাডার বাইরে গিয়েছিলাম

- যদি আপনার টেস্ট নেগেটিভ হয়, শেষ যেদিন আপনি কেসের সংস্রবে এসেছিলেন তখন থেকে কিংবা যে দিন আপনি অন্টারিও-এ ফিরেছেন সেদিন থেকে 14 দিনের জন্য আপনার অবশ্যই নিজেকে আলাদা করে রাখতে হবে।
- যদি আপনার টেস্ট পজিটিভ হয়, আপনার অবশ্যই বাড়িতে থাকতে হবে এবং উপসর্গ শুরু হওয়ার পরে, 10 দিনের* জন্য নিজেকে আলাদা করে রাখতে হবে। 10 দিন* পরে যদি আপনার জ্বর না থাকে এবং

সংশোধিত ডিসেম্বর 7, 2020

অন্তত 24 ঘন্টা যাব□ আপনার উপসর্গে উন্নতি হয় তাহলে আপনার নিজেকে আর আলাদা করে রাখতে হবে না।

- যার টেস্টে পজিটিভ ফলাফল পাওয়া গিয়েছে তার পরিবারের সদস্যরা শেষ যেদিন তার সংস্রবে এসেছিলেন সেদিন থেকে 14 দিনের জন্য তাদের সবাইকে অবশ্যই আলাদা হয়ে থাকতে হবে। যত তাড়াতাড়ি সম্ভব অ্যাসেসমেন্ট সেন্টার -এ টেস্ট করিয়ে নেওয়ার ব্যবস্থা করবেন।

*যদি আপনাকে হাসপাতালে ভর্তি করা হয় এবং আপনার আইসিইউ (ICU) স্তরের শুশ্রূষার প্রয়োজন হয়ে থাকে কিংবা যদি আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা খুব দুর্বল হয় (যেমন যদি আপনার ক্যান্সারের জন্য কেমোথেরাপি করাতে হয়) তাহলে নিজেকে 20 দিনের জন্য আলাদা করে রাখবেন।

আমার কোনও উপসর্গ নেই, আমি কোনও কেসের ঘনিষ্ঠ সংস্রবে নেই, এবং গত 14 দিনে আমি কানাডার বাইরে যাইনি

- আপনার টেস্টের ফলাফলের জন্য অপেক্ষা করার সময় নিজেকে আলাদা করে রাখতে হবে না।
- যদি আপনার টেস্ট পজিটিভ হয়, আপনার টেস্টের দিন থেকে 10 দিনের* জন্য নিজেকে আলাদা করে রাখবেন।

দ্রষ্টব্য: উপরোক্ত সব পরিস্থিতিতে, নিজেকে আলাদা করে রাখার সময়কাল শেষ হয়ে যাওয়ার পরেও, অন্যদের থেকে শারীরিক দূরত্ব বজায় রেখে চলবেন, প্রায়ই আপনার হাত ধোবেন, নিজের স্বাস্থ্যের প্রতি সতর্ক লক্ষ্য রাখবেন , এবং যদি আপনার একটা বা একাধিক কোভিড-19 উপসর্গ দেখা দেয় তাহলে আবার টেস্ট করিয়ে নেবেন। তাছাড়া, (সিটি অফ টরন্টোর উপবিধি এবং নিয়ম (O. Reg) 364 অনুসারে) সব সর্বজনীন অভ্যন্তরীণ স্থানে এবং যেখানে শারীরিক দূরত্ব রাখা সম্ভব না সেখানে মাস্ক বা মুখাবরণ পরে থাকবেন।

আপনার টেস্টের ফলাফল কিভাবে পাবেন

- https://covid-19.ontario.ca/ দেখুন এবং "আপনার ফলাফল দেখুন" -এ ক্লিক করুন।
- যেসব টরন্টোবাসীর ফলাফল পেতে সমস্যা হচ্ছে তারা টরন্টো পাবলিক হেল্থ (TPH) 416-338-7600-এ যোগাযোগ করতে পারেন।
- যাদের কাছে হেল্থ কার্ড নেই তাদের অবশ্যই অ্যাসেসমেন্ট সেন্টার বা টেস্ট করেন এমন ডাক্তারের সঙ্গে ফলো-আপ করতে হবে।
- যদি আপনার টেস্টের ফলাফল পজিটিভ হয়, আপনি নিজেকে আলাদা করে রাখার প্রক্রিয়া কখন শেষ করতে পারেন তা জানাতে TPH আপনাকে যোগাযোগ করবে।

" কেসের ঘনিষ্ঠ সংস্রব" বলতে কি বোঝায়?

সংশোধিত ডিসেম্বর 7, 2020

- কেসের ঘনিষ্ঠ সংস্রব বলতে এমন মানুষকে বোঝায় যে গত 14 দিনে এমন ব্যক্তির ঘনিষ্ঠ শারীরিক সংস্রবে এসেছেন যার টেস্টে পজিটিভ ফলাফল জানা গিয়েছে বা যার কোভিড-19 উপসর্গ আছে।
- ঘনিষ্ঠ শারীরিক সংস্রবে এইগুলি থাকে:
    - 15 মিনিটের বেশি সময় যাবৎ একই ঘরে, কর্মস্থলে বা জায়গায় দু মিটার/ছয় ফুটের চেয়ে কম দূরত্বে থাকা
    - এক বাড়ির মধ্যে বসবাস করা
    - আপনি যদি স্বাস্থ্য কর্মী হন, তাহলে উপযুক্ত ব্যক্তিগত নিরাপত্তা সরঞ্জাম না পরে অবিরাম ঐ ব্যক্তির সেবা শুশ্রূষা করা।

টেস্টের নেগেটিভ ফলাফল বলতে কি বোঝায়?

- যদি আপনার কোভিড-19 টেস্টের ফলাফল নেগেটিভ হয়, তার মানে যখন আপনার স্যাম্পেল সংগ্রহ করা হয়েছিল তখন আপনার কাছ থেকে সনাক্ত করার মত ভাইরাস পাওয়া যায়নি।
- কোভিড-19 টেস্টের ফলাফল নেগেটিভ হওয়া মানে এই না যে আপনি অসুস্থ হবেন না। তার মানে এও না যে ভবিষ্যতে আপনি কোভিড-19 -এর সংস্রবে আসবেন না, টেস্টের ফলাফল পজিটিভ হবে না, বা অসুস্থ হয়ে পড়বেন না।

আমার উপসর্গ না থাকা সত্ত্বেও টেস্টের ফলাফল পজিটিভ হলে তার মানে কি?

- স্যাম্পেলে যদি ভাইরাস থাকে, টেস্ট খুব কার্যকর উপায়ে তা জেনে নিতে পারে।
- যদি কোভিড-19 এ অসুস্থ ব্যক্তি সম্পূর্ণ সেরে ওঠেন এবং আর সংক্রামক না থাকে তাহলেও তার টেস্টের ফলাফল পজিটিভ হতে পারে। যাদের টেস্টের ফলাফল পজিটিভ ছিল তারা যদি সবার থেকে আলাদা হয়ে থাকার সময়কাল সম্পূর্ণ করেন এবং কোনও উপসর্গ না থাকে তাদের আবার টেস্ট করানোর পরামর্শ দেওয়া হয় না।
- এখনও কোভিড-19 নিয়ে গবেষণা চলছে।
- কখনও কোনও উপসর্গ না থাকা সত্ত্বেও টেস্টের পজিটিভ ফলাফল কতটা গুরুত্বপূর্ণ তা এখনও জানা নেই।
- আপনার টেস্টের ফলাফল পজিটিভ হলে, যদি আপনার উপসর্গ না থাকে তাহলেও আপনার নিজেকে আলাদা করে রাখা উচিত এবং উপসর্গে সতর্ক লক্ষ্য রাখা উচিত।

টেস্টে কি জানা সম্ভব যে আমার আগে কোভিড-19 হয়েছিল (তবে এখন নেই)?

- না, যখন টেস্ট করা হয় তখন আপনার কোভিড-19 আছে কিনা টেস্টে শুধু তা-ই নির্ণয় করা সম্ভব।
- কারুর আগে কোভিড-19 হয়েছিল কিনা অন্টারিও-তে তা নির্ণয় করার কোনও টেস্ট নেই।

আরও তথ্য

আরও তথ্যের জন্য www.toronto.ca/COVID19 দেখুন বা TPH –এ 416-338-7600–এ ফোন করুন।