

কোভিড-১৯ পরীক্ষা হওয়া ব্যক্তিদের জন্য ফলো-আপের নির্দেশাবলী

আমার কেন পরীক্ষা করা হয়েছে?

আমি একজন স্বাস্থ্যসেবা কর্মী

- নিচের নির্দেশিকা স্বাস্থ্যসেবা কর্মীদের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য নয়: [পরীক্ষা ও ক্লিয়ারেন্স নিয়ে জন স্বাস্থ্য নির্দেশিকায় কোভিড-১৯ এর দ্রুত রেফারেন্স](#) দেখুন এবং আপনার পেশাগত স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা বিভাগের থেকে ফলো-আপ নিন, প্রযোজ্য হলে।

আমি একটি স্কুলে কাজ করি অথবা যাই (JK - গ্রেড ১২) অথবা আমার সন্তানাদি আছে যারা স্কুলে যায়

- আপনি স্কুলে কাজ করলে অথবা গেলে অথবা স্কুলে কোনো শিশু থাকলে, অনুগ্রহ করে [কোভিড-১৯ পরীক্ষা করা স্কুলের শিক্ষার্থী, কর্মী এবং পরিদর্শকদের জন্য ফলো আপের নির্দেশাবলী](#) সংক্রান্ত পরবর্তী নির্দেশিকা দেখুন।

ফলো-আপের নির্দেশাবলী

	আমি একজন কোভিড-১৯ রোগীর সঙ্গে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগে রয়েছি অথবা আমি গত ১৪ দিনের মধ্যে কানাডার বাইরে যাতায়াত করেছি	আমি কোনো কোভিড-১৯ রোগীর সঙ্গে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগে নেই অথবা আমি গত ১৪ দিনের মধ্যে কানাডার বাইরে যাতায়াত করিনি
আমার উপসর্গ রয়েছে	<ul style="list-style-type: none"> আপনার পরীক্ষার ফলের জন্য অপেক্ষা করার সময়, সেফ-আইসোলেট হয়ে থাকুন। আপনি পরীক্ষার ফল নেগেটিভ এলে, সেই ব্যক্তির সংস্পর্শে আসার শেষ তারিখ থেকে অথবা অন্টারিওতে ফিরে আসার দিন থেকে ১৪ দিনের জন্য সেফ-আইসোলেট হয়ে থাকুন। আপনার সেফ-আইসোলেশনের ৭ দিন আগে আপনার ফল নেগেটিভ হলে, আপনার সেফ-আইসোলেশন চলাকালীন ১০ দিনের দিন অথবা তার পরে আবার পরীক্ষা করান। আপনার ফল পজিটিভ হলে, আপনাকে বাড়িতে থাকতে হবে আর আপনার উপসর্গগুলি শুরু হওয়ার পরে ১০ দিনের* জন্য সেফ-আইসোলেট হতে হবে। আপনার কোনো জ্বর না থাকলে এবং আপনার 	<ul style="list-style-type: none"> আপনার পরীক্ষার ফলের জন্য অপেক্ষা করার সময়, সেফ-আইসোলেট হয়ে থাকুন। আপনার পরীক্ষার ফল পজিটিভ হলে, আপনার উপসর্গগুলি শুরু হওয়ার পরে ১০ দিনের* জন্য সেফ-আইসোলেট হয়ে থাকুন। আপনার কোনো জ্বর না থাকলে এবং আপনার উপসর্গগুলি অন্ততপক্ষে ২৪ ঘন্টার জন্য ভাল হতে শুরু করলে, ১০ দিন* পরে আপনি সেফ-আইসোলেট হয়ে নাও থাকতে পারেন। আপনার ফল নেগেটিভ হলে, আপনার কোনো জ্বর না থাকলে এবং আপনার উপসর্গগুলি অন্ততপক্ষে ২৪ ঘন্টার জন্য ভাল হতে শুরু করলে, ১০ দিন* পরে আপনি সেফ-আইসোলেট হয়ে নাও থাকতে পারেন। পরিবারের সদস্যদের পরীক্ষার ফলাফলের জন্য অপেক্ষা করার সময় সেফ-আইসোলেট হয়ে থাকা

1লা মার্চ, 2021 তারিখে সংস্করণ হয়েছে

	উপসর্গগুলি অন্ততপক্ষে 24 ঘন্টার জন্য ভাল হতে শুরু করলে, 10 দিন* পরে আপনি সেক্ষ-আইসোলেট হয়ে নাও থাকতে পারেন।	উচিৎ। আপনার পরীক্ষার ফল পজিটিভ হলে, তাদেরকেও আপনার সাথে শেষ সংস্পর্শে আসার পর থেকে 14 দিনের জন্য সেক্ষ- আইসোলেট হতে হবে এবং তাদের সেক্ষ- আইসোলেশনের 10 দিনের দিন অথবা তার পরে একটি মূল্যায়ন কেন্দ্রে পরীক্ষা করাতে হবে।
	আমি একজন কোভিড-19 রোগীর সঙ্গে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগে রয়েছি অথবা আমি গত 14 দিনের মধ্যে কানাডার বাইরে যাতায়াত করেছি	আমি কোনো কোভিড-19 রোগীর সঙ্গে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগে নেই অথবা আমি গত 14 দিনের মধ্যে কানাডার বাইরে যাতায়াত করিনি
আমার উপসর্গ রয়েছে (এগিয়ে চলছে)	<ul style="list-style-type: none"> আপনার পরীক্ষার ফলাফলের অপেক্ষায় থাকাকালীনপরিবারের সদস্যদেরও সেক্ষ-আইসোলেট হয়ে থাকা উচিৎ। আপনার পরীক্ষার ফল পজিটিভ হলে, তাদেরকেও আপনার সাথে শেষ সংস্পর্শে আসার পর থেকে 14 দিনের জন্য সেক্ষ- আইসোলেট হতে হবে এবং তাদের সেক্ষ- আইসোলেশনের 10 দিনের দিন অথবা তার পরে একটি মূল্যায়ন কেন্দ্রে পরীক্ষা করাতে হবে। 	
আমার কোনো উপসর্গ নেই	<ul style="list-style-type: none"> আপনার পরীক্ষার ফল নেগেটিভ এলে, সেই ব্যক্তির সংস্পর্শে আসার শেষ তারিখ থেকে অথবা অন্তারিতে ফিরে আসার দিন থেকে 14 দিনের জন্য সেক্ষ-আইসোলেট হয়ে থাকুন, এমনকী আপনার পরীক্ষার ফলাফল নেগেটিভ এলেও। কারণ উপসর্গগুলি দেখা দিতে এতোটা সময় লাগতে পারে। যদি আপনি কোনো কোভিড-19 রোগীর সংস্পর্শে আসেন এবং আপনার সেক্ষ-আইসোলেশনের 7 দিন আগে আপনার ফল নেগেটিভ হয়, সেক্ষেত্রে আপনার সেক্ষ-আইসোলেশন চলাকালীন 10 দিনের দিন অথবা তার পরে আবার পরীক্ষা করান। 	<ul style="list-style-type: none"> আপনার পরীক্ষার ফলের জন্য অপেক্ষা করার সময় আপনাকে সেক্ষ-আইসোলেট থাকতে হবে না। আপনার পরীক্ষার ফল পজিটিভ হলে, পরীক্ষা হওয়ার পরের দিন থেকে 10 দিনের* জন্য সেক্ষ-আইসোলেট হন। পরিবারের সদস্যদের কোনো উপসর্গ না থাকলে তারা কাজে যেতে পারেন। আপনার পরীক্ষার ফল পজিটিভ হলে, তাদেরকেও আপনার সাথে শেষ সংস্পর্শে আসার পর থেকে 14 দিনের জন্য সেক্ষ-আইসোলেট হতে হবে এবং তাদের সেক্ষ-আইসোলেশনের 10 দিনের দিন অথবা তার পরে একটি মূল্যায়ন কেন্দ্রে পরীক্ষা করাতে হবে।

১লা মার্চ, ২০২১ তারিখে সংস্করণ হয়েছে

	<ul style="list-style-type: none"> আপনি যদি শুধুমাত্র কোভিড অ্যান্টিজেন এর মারফত সংস্পর্শে আসার বিজ্ঞপ্তি পান, আর আপনার পরীক্ষার ফলাফল নেগেটিভ হয়, সেক্ষেত্রে আপনাকে সেক্ষ-আইসোলেট হতে হবে না। আপনার সেক্ষ-আইসোলেশনে থাকাকালীন প্রয়োজনীয় কারণে বাইরে যাওয়ার দরকার ব্যতীত পরিবারের সদস্যদের বাড়িতে থাকাই উচিত। আপনার পরীক্ষার ফল পজিটিভ হলে, তাদেরকেও আপনার সাথে শেষ সংস্পর্শে আসার পর থেকে ১৪ দিনের জন্য সেক্ষ-আইসোলেট হতে হবে এবং তাদের সেক্ষ-আইসোলেশনের ১০ দিনের দিন অথবা তার পরে একটি মূল্যায়ন কেন্দ্রে পরীক্ষা করাতে হবে। 	
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

যদি আপনি হাসপাতালে ভর্তি হন এবং ICU স্তরের পরিচর্যার প্রয়োজন হয় অথবা মারাত্মক দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা থাকে (যেমন আপনি ক্যান্সারের কেমোথেরাপির মধ্য দিয়ে যান) তাহলে ২০ দিনের জন্য সেক্ষ-আইসোলেট থাকুন। বিদেশ থেকে ফিরে আসার পরে আপনি যদি **কোভিড-১৯ এর জন্য ইতিবাচক পরীক্ষা করে থাকেন তাহলে ১৪ দিনের জন্য সেক্ষ-আইসোলেট থাকুন।*

দ্রষ্টব্য: উপরোক্ত সমস্ত পরিস্থিতির ক্ষেত্রে, আপনার সেক্ষ-আইসোলেশন শেষ হলে, অন্যদের থেকে [শারীরিক দূরত্ব](#) বজায় রাখুন, প্রায়ই আপনার হাত ধুয়ে নিন, [আত্ম-পর্যবেক্ষণ](#) করুন, এবং আপনার কোভিড-১৯ [উপসর্গগুলির](#) মধ্যে কোনো একটি দেখা দিলে পুনরায় পরীক্ষা করান। উপরন্তু বাড়ির ভিতর সমস্ত প্রকাশ্য জায়গায় এবং যেখান শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা সম্ভব নয় সেই সমস্ত জায়গায় একটি [মাস্ক বা ফেস কভারিং](#) পরে থাকুন (সিটি অফ টরেন্টোর [বাই-ল্য এবং ও. রেজ 364](#) অনুযায়ী)।

বিদেশ ভ্রমণ শেষে পরীক্ষা করা

বিদেশের ভ্রমণকারীদের একটি অ্যাট হোম স্পেসিম্যান কালেকশন কিট ব্যবহার করে তাদের বাধ্যতামূলক কোয়ারেন্টাইন সময়কালের ১০ দিনে বা তার পরে **কোভিড-১৯** এর জন্য পরীক্ষা করাতে হবে। বিদেশ থেকে কানাডায় ফিরে আসা সম্পর্কিত আরও তথ্য কানাডা সরকারের [ওয়েবসাইটে](#) পাওয়া যাবে।

কীভাবে আপনার পরীক্ষার ফলাফল পাবেন

মূল্যায়ন কেন্দ্রে আপনার পরীক্ষার ফলাফল পাওয়ার জন্য যে সনাক্তকরণটি ব্যবহার করেছিলেন সেটিই ব্যবহার করুন।

1লা মার্চ, 2021 তারিখে সংস্করণ হয়েছে

- একটি অন্টারিও স্বাস্থ্য কার্ড দিয়ে:
 - covid-19.ontario.ca দেখুন এবং "আপনার ফলাফলগুলি দেখুন" এ ক্লিক করুন।
 - প্রস্পটগুলি অনুসরণ করুন এবং সমস্ত অনুরোধকৃত তথ্য লিখুন।
- একটি অন্টারিও স্বাস্থ্য কার্ড ব্যতীত:
 - কিছু মূল্যায়ন কেন্দ্র একটি পরীক্ষার লেবেল প্রদান করে যার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত আপনার মেডিকেল রেফারেন্স নম্বর এবং একটি যাচাইকরণ কোড যা অনলাইনে আপনাকে আপনার ফলাফলগুলি পাওয়ার সুযোগ দেয়। আপনাকে মেডিকেল রেফারেন্স নম্বর এবং যাচাইকরণ কোড দুটোই দেওয়া হলে, covid-19.ontario.ca এ যান, "আপনার ফলাফলগুলি দেখুন" এ ক্লিক করুন এবং "অন্যান্য বা কোনো পরিচিতি নয়" বিকল্পটি নির্বাচন করুন।
 - আপনি কোনো মেডিকেল রেকর্ড নম্বর এবং যাচাইকরণ কোড সহ পরীক্ষার লেবেল প্রদান না পেলে, অনুগ্রহ করে মূল্যায়ন কেন্দ্রে ফোন করুন যেখানে আপনি আপনার ফলাফলগুলি পাওয়ার জন্য পরীক্ষা করেছিলেন।
- টরন্টোর যে আবাসিকদের ফলাফল পেতে সমস্যা হচ্ছে তারা টরন্টো পাবলিক হেলথ (TPH) এর 416-338-7600 নম্বরে যোগাযোগ করতে পারেন।
- আপনার পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ এলে, আপনি কখন সেক্স-আইসোলেশন বন্ধ করতে পারেন তা আপনাকে জানাতে মূল্যায়ন কেন্দ্র এবং/অথবা TPH আপনার সঙ্গে যোগাযোগ করবে। মূল্যায়ন কেন্দ্র ও TPH প্রদত্ত আইসোলেশনের তারিখগুলির মধ্যে অসঙ্গতি থাকলে, [ধারা 22 এর ক্লাস অর্ডার](#) অনুযায়ী আপনাকে TPH এর নির্দেশনাই অনুসরণ করতে হবে।

"একজন রোগীর সঙ্গে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ" হওয়ার অর্থ কী?

- একজন রোগীর সঙ্গে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ হওয়ার অর্থ হল এমন কোনো ব্যক্তি যিনি অন্তত 14 দিন খুব কাছাকাছি এমন কোনো ব্যক্তির সংস্পর্শে ছিলেন যার পরীক্ষার ফল পজিটিভ হয়েছে অথবা কোভিড-19 এর উপসর্গগুলি আছে।
- শারীরিকভাবে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত:
 - একই ঘরে, কর্মক্ষেত্রে বা এমন কোনো জায়গায় 15 মিনিটের বেশি সময় ধরে দুই মিটার/ছয় ফুটের থেকে কম দূরত্বে থাকা;
 - একই বাড়িতে বসবাস; এবং
 - আপনি কোনো স্বাস্থ্য সেবা কর্মী হলে, ধারাবাহিকভাবে উপযুক্ত ব্যক্তিগত প্রতিরোধমূলক সরঞ্জাম না পরে কোনো ব্যক্তির পরিচর্যা প্রদান।

নেগেটিভ পরীক্ষার অর্থ কী?

- আপনার কোভিড-19 পরীক্ষার ফল নেগেটিভ হলে তার অর্থ দাঁড়ায় এই মুহূর্তে আপনার সংগৃহীত নমুনায় কোনো শনাক্তযোগ্য ভাইরাস নেই।

1লা মার্চ, 2021 তারিখে সংস্করণ হয়েছে

- একটি নেগেটিভ পরীক্ষার অর্থ এই নয় যে আপনি অসুস্থ হবেন না। এর অর্থ এও নয় যে আপনি ভবিষ্যতে কোভিড-19 এর সংস্পর্শে আসবেন না, পরীক্ষার ফল পজিটিভ হবে না অথবা অসুস্থ হবে পরবেন না।

আমার উপসর্গ না থাকলে একটি পজিটিভ পরীক্ষার অর্থ কী?

- নমুনায় ভাইরাস থাকলে, পরীক্ষায় সেটি অত্যন্ত সক্রিয়ভাবে ধরা পড়ে।
- এমনকী কোভিড-19 থাকা কোনো ব্যক্তি সম্পর্কভাবে সুস্থ হয়ে গেলেন এবং আর কোনোভাবেই সংক্রামক না থাকলেও, তাদের পরীক্ষার ফল পজিটিভ হতে পারে। পরীক্ষার ফল পজিটিভ হওয়া ব্যক্তিদের পুনরায় পরীক্ষা না করানোর সুপারিশ করা হয় যদি তারা সেক্ষ- আইসোলেশন সম্পূর্ণ করে থাকেন এবং কোনো উপসর্গ না থাকে।
- কোভিড-19 এর উপর গবেষণা এখনও হয়ে চলেছে।
- আপনার কখনও উপসর্গ না দেখা দিলে একটি পজিটিভ পরীক্ষার তাৎপর্য এখনও অজানা রয়েছে।
- আপনার পরীক্ষার ফল পজিটিভ হলে, আপনার উপসর্গগুলি দেখা না গেলেও আপনাকে সেক্ষ-আইসোলেট থাকতে হবে এবং উপসর্গগুলি পর্যবেক্ষণ করতে হবে।

আমার অতীতে (বর্তমানে নয়) কোভিড-19 হয়েছিল কিনা তা কি এই পরীক্ষায় জানা যাবে?

- না, এই মুহুর্তে পরীক্ষাটির করানোর সময় আপনার কোভিড-19 আছে কিনা সেটাই শুধুমাত্র নির্ধারণ করা যায়।
- অতীতে কারও কোভিড-19 হয়েছিল কিনা তা নির্ধারণের পরীক্ষাগুলি অন্তারিওতে উপলভ্য নেই।

আরও তথ্য

আরও তথ্যের জন্য, আমাদের ওয়েবসাইট দেখুন: www.toronto.ca/COVID19 অথবা আমাদের 416-338-7600 নম্বরে ফোন করুন।