



# জেনে নিন কখন আত্ম-নিরীক্ষণ করবেন, স্বৈচ্ছা-নিভৃতবাসে যাবেন বা নিজের বাচ্চাকে স্কুলে পাঠাবেন

বাবা-মায়ের মনে কোভিড-19 নিয়ে অনেক প্রশ্ন, এবং তাঁরা এ-ও জানতে চান যে নিজের পরিবার ও সমাজকে সুরক্ষিত রাখার জন্য তাঁদের কী-কী করা উচিত। তথ্য সহ সম্ভাব্য কয়েকটি পরিস্থিতির উদাহরণ নীচে দেওয়া হল, যার সাহায্যে বাবা-মায়েরা দিশা-নির্দেশ পেতে পারেন।

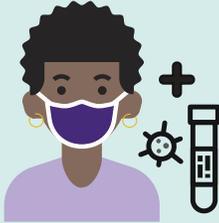
যদি...

জুলিয়ার শরীরে কোভিড-19'এর উপসর্গ দেখা দেয়:



- জুলিয়াকে অতি অবশ্যেই বাড়িতে থাকতে হবে, স্বৈচ্ছা-নিভৃতবাসে থাকতে হবে এবং নিজের মেডিক্যাল টেস্ট করানোর ব্যবস্থা নিতে হবে।
- জুলিয়ার যেসব ভাই-বোনরা এবং পরিবারের প্রাপ্তবয়স্ক সদস্যরা স্কুলের পরিবেশে গিয়েছিলেন, তাঁদেরকেও বাড়িতে থাকতে হবে, স্বৈচ্ছা-নিভৃতবাসে থাকতে হবে, যত দিন না-পর্যন্ত কোভিড-19'এর আশঙ্কা দূর হচ্ছে।
- জুলিয়ার মেডিক্যাল টেস্টের ফল নিগেটিভ এলে এবং তার উপসর্গ যদি অন্তত 24 ঘণ্টার মধ্যে সেরে যায়, তাহলে সে ফের স্কুলে যেতে পারে।
- জুলিয়ার মেডিক্যাল টেস্টের ফল নিগেটিভ এলে স্কুলের পরিবেশে যাওয়া তার ভাই-বোন এবং পরিবারের প্রাপ্তবয়স্ক সদস্যরা ফের স্কুলে যেতে পারবে।

অ্যাভিশোলার শরীরে উপসর্গ দেখা দিয়েছে এবং তার কোভিড-19 টেস্টের ফল পজিটিভ পাওয়া গেছে:



- যেদিন থেকে অ্যাভিশোলার উপসর্গ দেখা দিয়েছিল সেদিন থেকে 10 দিনের জন্য তাকে বাড়িতে থাকতে হবে এবং স্বৈচ্ছা-নিভৃতবাসে থাকতে হবে।
- অ্যাভিশোলার বাড়িতে থাকা প্রত্যেককে অন্তত 14 দিনের জন্য বাড়িতে থাকতে হবে এবং স্বৈচ্ছা-নিভৃতবাসে থাকতে হবে।
- টেস্টের ফল যে পজিটিভ এসেছে সে-কথা স্কুলকে জানানোর দায়িত্ব বাবা-মায়ের। অধ্যক্ষ তখন অ্যাভিশোলার ক্লাস বরখাস্ত করবেন। পরিবারের সঙ্গে পাবলিক হেল্থ যোগাযোগ করে বিস্তৃত নির্দেশনা দেবে।

বাও-লির শরীরে কোভিড-19'এর উপসর্গ আছে, কিন্তু সে টেস্ট করতে যায়নি:



- যেদিন থেকে বাও-লির উপসর্গ দেখা দিয়েছে, সেদিন থেকে 10 দিনের জন্য তাকে বাড়িতে থাকতে হবে এবং স্বৈচ্ছা-নিভৃতবাসে থাকতে হবে।
- তার যেসব ভাই-বোন এবং তার বাড়িতে থাকা পরিবারের প্রাপ্তবয়স্ক সদস্যরা স্কুলের পরিবেশে যাওয়া-আসা করেছেন, তাঁদের 14 দিনের জন্য বাড়িতে থাকতেই হবে এবং স্বৈচ্ছা-নিভৃতবাসে থাকতে হবে।
- 10 দিন পর, বাও-লির উপসর্গ সেরে গেলে সে ফের স্কুলে যেতে পারে।
- তার বাড়িতে থাকা প্রাপ্তবয়স্করা ও শিশুদের যদি কোনও উপসর্গ না-থাকে, তাহলে সবাই ফের স্কুলের পরিবেশে যেতে পারে।





# জেনে নিন কখন আত্ম-নিরীক্ষণ করবেন, স্বৈচ্ছা-নিভৃতবাসে যাবেন বা নিজের বাচ্চাকে স্কুলে পাঠাবেন



আবদুল এমন একজনের নিকট সংস্পর্শে এসেছিল, যার কোভিড-19 হয়েছে:

- আবদুলকে অতি অবশ্যই বাড়িতে থাকতে হবে, স্বৈচ্ছা-নিভৃতবাসে থাকতে হবে এবং জন স্বাস্থ্য বিভাগের পরামর্শ মেনে চলতে হবে।
- আবদুল যখন 14 দিন স্বৈচ্ছা-নিভৃতবাসে থাকবে, তখন তার ভাই-বোনকেও বাড়িতে থাকতে হবে।
- প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে কারও কোনও উপসর্গ না-থাকলে তাঁরা স্কুলে বা কাজে-কর্মে যেতে পারবেন।
- আবদুলের শরীরে উপসর্গ দেখা দিলেই তার বাড়িতে থাকা প্রত্যেককে বাড়িতে ও স্বৈচ্ছা-নিভৃতবাসে থাকতে হবে। আবদুলকে টেস্ট করাতে যেতেই হবে।
- আবদুলের টেস্ট নিগেটিভ এলেও সে যত দিন নিভৃতবাসে থাকবে তত দিন তার ভাই-বোনকেও বাড়িতে থাকতে হবে। বাড়ির প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে যদি কোনও উপসর্গ দেখা না-দেয়, তাহলে তাঁরা স্কুলে/কাজে-কর্মে যেতে পারবেন। প্রাপ্তবয়স্কদের টেস্টের রেজাল্ট নিগেটিভ এলেও আবদুলকে ফের স্কুলে যাওয়ার আগে 14 দিন স্বৈচ্ছা-নিভৃতবাসে থাকতে হবে

বার্টার মা এমন একজনের নিকট সংস্পর্শে ছিলেন, যাঁর টেস্ট করা পর কোভিড-19 পজিটিভ ধরা পড়েছে:

- বার্টার মাকে অবশ্যই 14 দিনের জন্য বাড়িতে এবং স্বৈচ্ছা-নিভৃতবাসে থাকতে হবে এবং নিজের মেডিক্যাল টেস্ট করানোর ব্যবস্থা করতে হবে।
- বার্টার মা পুরো 14 দিন নিভৃতবাসে থাকার সময় বার্টা ও তার ভাই-বোনকে স্কুলে না-গিয়ে শুধুই বাড়িতে থাকতে হবে।
- স্বৈচ্ছা-নিভৃতবাসে থাকার সময় বার্টার মায়ের যদি কোভিড-19 উপসর্গ দেখা দেয় তাহলে তাঁর বাড়ির প্রত্যেককে স্বৈচ্ছা-নিভৃতবাসে থাকতে হবে, যত দিন না-পর্যন্ত তাঁর টেস্ট থেকে এটা জানতে পারা না-যায় যে তাঁর কোভিড-19 হয়নি।

জ্যাকসনের বাবা গত 14 দিনে কানাডার বাইরে গিয়েছিলেন:

- জ্যাকসনের বাবাকে অতি অবশ্যই 14 দিনের জন্য বাড়িতে এবং স্বৈচ্ছা-নিভৃতবাসে থাকতে হবে, যদি তিনি বাড়ির অন্যদের থেকে আলাদা একটি ঘরে একা থাকেন, তাহলে ভাল হয়।
- জ্যাকসন ও তাঁর যেসব ভাই-বোন ও কোনও প্রাপ্তবয়স্ক যদি স্কুলের পরিবেশে যাওয়া-আসা করে থাকেন, তাহলে সবাইকে পুরো 14 দিন ট্রাভেল কোয়ারেন্টিনে থাকতে হবে।
- জ্যাকসনের বাবার শরীরে কোনও উপসর্গ দেখা দিলে, তাঁর উচিত নিজের টেস্ট করানো।
- জ্যাকসনের বাবার টেস্ট করার পর কোভিড-19 পজিটিভ ধরা পড়লে, জ্যাকসন ও তার বাড়ির প্রত্যেককে 14 দিনের জন্য বাড়িতে ও স্বৈচ্ছা-নিভৃতবাসে থাকতে হবে।

