

আপনি যদি কোভিড-19 আক্রান্ত কোনও ব্যক্তির ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে এসে পড়েছেন, তাহলে কী করতে হবে

12 অক্টোবর, 2021

আপনাকে যদি জানানো হয় যে, আপনি কোভিড-19 আক্রান্ত ব্যক্তির ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে এসেছেন:



স্বৈচ্ছা নিভৃত বাসে থাকুন

- যে-ব্যক্তিকে টেস্ট করার পর কোভিড-19 পরীক্ষিত পাওয়া গেছে, তাঁর সংস্পর্শে যেদিন এসে থাকবেন, সেদিন থেকে 10 দিনের জন্য স্বৈচ্ছা নিভৃত বাসে থাকুন।
- আপনার যদি কোনও উপসর্গ না-থাকে এবং আপনার যদি পুরো টিকা নেওয়া থাকে* বা কিছু দিন আগেই কোভিড-19 আক্রান্ত হয়ে থাকেন** তাহলে আপনাকে স্বৈচ্ছা নিভৃত বাসে থাকতে হবে না, যদি না পাবলিক হেল্থ-এর থেকে কোনও নির্দেশ দেওয়া হয়ে থাকে। **তবুও আপনাকে নীচে দেওয়া নির্দেশগুলো মেনে চলতে হবে।**



রোজ খেয়াল রাখুন, কোভিড-19'এর উপসর্গ দেখা দিচ্ছে কি না:

আপনার পুরো টিকা নেওয়া থাকলেও* অথবা আপনি কিছু দিন আগেই কোভিড-19 আক্রান্ত হয়ে থাকলেও, রোজই খেয়াল রাখুন কোভিড-19'এর কোনও উপসর্গ দেখা দিচ্ছে কি না**। নীচের কোনও উপসর্গ দেখা দেয় কি না খেয়াল রাখুন:



জ্বর $> 37.8^{\circ}\text{C}$ ও/বা
হাত-পা ঠান্ডা হয়ে
যাওয়া



কাশি



শ্বাসকষ্ট



স্বাদ-গন্ধ কম করে
বা একেবারে
না-পাওয়া



বমি-বমি ভাব,
বমি বা ডায়রিয়া
(<18 বছর)



ক্লান্ত, পেশি বা গাঁট
ব্যথা (18+ বছর)



গলা ব্যথা



নাক দিয়ে জল পড়া
বা নাক বন্ধ হয়ে
যাওয়া



পেট ব্যথা



মাথা ব্যথা



চোখ গোলাপী
হয়ে যাওয়া



খাওয়ার রুচি কমে
যাওয়া বা একেবারে
না-থাকা

আপনার কোনও উপসর্গ দেখা দিলে:

সঙ্গে-সঙ্গে PCR টেস্ট করান:

- কোভিড-19 PCR টেস্ট করার জন্য একটি অ্যাসেসমেন্ট সেন্টারে অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করুন।
- আপনার উপসর্গ দেখা দেওয়ার আগে আপনার PCR টেস্টের রেজাল্ট নিগেটিভ এসে থাকলে, ফের টেস্ট করান।
- আপনার পুরো টিকা নেওয়া থাকলে* বা কিছু দিন আগে আপনি কোভিড-19 আক্রান্ত হয়ে থাকলে**, আপনার টেস্টের রেজাল্ট না-আসা পর্যন্ত আপনাকে বাড়িতে থাকলে হবে এবং স্বৈচ্ছা নিভৃত বাসে থাকতে হবে।

বাড়ির লোকদের স্বৈচ্ছা নিভৃত বাসে থাকতে হবে:

- আপনার বাড়ির প্রত্যেককে স্বৈচ্ছা নিভৃত বাসে থাকতে হবে, আপনার টেস্টের রেজাল্ট নিগেটিভ না-আসা পর্যন্ত, যদি না-তাঁদের পুরো টিকা নেওয়া থাকে* বা কিছু দিন আগে যদি না তাঁরা কোভিড-19 আক্রান্ত হয়ে থাকেন**।

আপনার নিয়োগকর্তাকে জানান বা পাবলিক হেল্থকে এই নম্বরে ফোন করুন: 416-338-7600



আপনার কোনও উপসর্গ না-থাকলেও টেস্ট করান

- আপনার কোনও উপসর্গ না-থাকলেও, আপনাকে দুটো PCR টেস্ট করতেই হবে। প্রথম বার যত তাড়াতাড়ি সম্ভব, তত তাড়াতাড়ি করতে হবে, এবং দ্বিতীয় বার করার সময়টা সাধারণত 1 সপ্তাহ পর। কখন এইসব টেস্ট করতে হবে, সে-ব্যাপারে পাবলিক হেল্থ আপনাকে বিশদ ভাবে জানিয়ে দেবে।

আপনি যখন স্বৈচ্ছা নিভৃত বাসে থাকবেন, তখন আপনার বাড়ির সবাইকে:

- অপরকে সুরক্ষিত রাখার জন্য প্রকাশ্য স্থানে মাস্ক পরতে হবে।
- ভিড় এড়িয়ে চলতে হবে।
- যাঁদের শারীরিক সমস্যা আছে বা যাঁরা বয়স্ক তাঁদের থেকে যত দূর সম্ভব দূরে থাকুন।
- অপরের থেকে দু' মিটার দূরত্ব বজায় রাখুন।



*পুরো টিকা নেওয়া মানে কোভিড-19 টিকার সিরিজের দ্বিতীয় ডোজ নেওয়ার পর 14 বা তার বেশি দিন পর হয়ে যাওয়া, বা ওটারিও মিনিস্ট্রি অব হেল্থ-এর নির্দেশ কার্যকর হবে।

**কিছু দিন আগে কোভিড-19 আক্রান্ত হওয়া মানে যে-ব্যক্তির গত 90 দিনের মধ্যে কোভিড-19 পরীক্ষিত ছিল এবং এখন তিনি পাবলিক হেল্থ-এর পক্ষ থেকে ছাড় পেয়েছেন।