June 2020 Version 1

London Test and Trace Community Engagement Group
The London script for community engagement

আমি ভালো বোধ করছি না, আমি নিশ্চিত নই এটি কোবিড-১৯ কি না

যদি আপনি মনে করেন যে আপনার কোভিড-১৯ এর লক্ষণ থাকতে পারে, তবে আপনার তাৎক্ষণিকভাবে **এনএইচএস ১১১ অনলাইন করোনাভাইরাস সার্ভিস** থেকে (এখানে আপনার লক্ষণগুলো চেক বা পরীক্ষা করুন) পরামর্শ নেওয়া উচিত। NHS 111online coronavirus service (check your symptoms here)

আমার লক্ষণগুলো চেক করেছি বা মিলিয়ে নিয়েছি, এবং আমি মনে করছি যে আমার কোভিড-১৯ হতে পারে। এখন আমি কী করবো?

অনতিবিলম্বে আপনার সেল্ফ-আইসোলেট বা স্ব-বিচ্ছিন, অর্থাৎ অন্যদের কাছ থেকে আলাদা অবস্থায় থাকা শুরু করা উচিত এবং যঃঃঢ়ং://ﬁﬁ.হযং.শ/পড়হফরঃরড়হং/পড়ৎড়হধারৎঁং-পড়ারফ-১৯/ঃবংঃরহম-ভড়ৎ-পড়ৎড়হধারৎঁং/ - এই ওয়েবসাইটে গিয়ে অথবা ইন্টারনেট সুবিধা না থাকলে ১১৯ নম্বরে কল করে আপনার নিজের ভাইরাস টেস্ট বা পরীক্ষা করার ব্যবস্থা গ্রহণ করুন।

টেষ্ট অথবা রেজাল্টের জন্য যখন আমি অপেক্ষায় থাকবো, তখন কী করবো?

টেষ্ট বা পরীক্ষার জন্য এবং পরীক্ষার ফল পাওয়ার জন্য যখন আপনি অপেক্ষায় থাকবেন, তখন আপনাকে অবশ্যই স্ব-বিচ্ছিন্ন অবস্থায় থাকতে হবে। যেদিন থেকে আপনার নিজের মধ্যে লক্ষণ দেখা দেওয়া শুরু করেছে, তখন থেকে আপনার সাথে বসবাস করেন, এমন সকলকেই ১৪ দিনের জন্য স্ব-বিচ্ছিন্ন অবস্থায় থাকতে হবে (গবেষণায় দেখা গেছে যে, লক্ষণ ছাড়াই দুই সপ্তাহ পর্যন্ত যে কারোর মধ্যে কোভিড-১৯ থাকতে পারে)।

পূর্ববর্তী ৪৮ ঘন্টার মধ্যে যাদের খুব কাছাকাছি গিয়েছেন অর্থাৎ যাদের ঘনিষ্ট সংস্পর্শে এসেছিলেন, তাদের সকলকে এটা আপনার অবশ্যই বলা উচিত যে আপনি করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হয়ে থাকতে পারেন।

কোভিড-১৯ এর পরীক্ষার ফল নেতিবাচক (নেগেটিভ) হলে

যদি টেস্ট রেজাল্ট নেগেটিভ হয়, অর্থাৎ পরীক্ষার ফলাফলে যদি দেখা যায় যে করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হননি, তাহলে আপনার এবং আপনার পরিবারের সদস্যদের আর সেল্ফ-আইসোলেট বা স্ব-বিচ্ছিন্ন অবস্থায় থাকার দরকার নেই।

কোভিড-১৯ এর পরীক্ষার ফল ইতিবাচক (পজিটিভ) হলে

যদি আপনার ভাইরাসের পরীক্ষার ফল পজিটিভ বা ইতিবাচক হয়, তাহলে যেদিন থেকে উপসর্গ দেখা দেয়া শুরু করেছিলো, সেদিন থেকে কমপক্ষে ৭ দিনের জন্য সেল্ফ-আইলোটে থাকা চালিয়ে যেতে হবে।

আর আপনার পরিবারের সদস্যদের যেদিন প্রথম আপনার মধ্যে উপসর্গ দেখা দিয়েছিলো, সেদিন থেকে পরবর্তী ১৪ দিন পর্যন্ত অব্যশই সেল্ফ-আইলোটে বা স্ব-বিচ্ছিন্ন থাকতে হবে। কত দিন পর্যন্ত আপনাকে সেল্ফ-আইলোটে থাকতে হবে, সেসম্পর্কিত বিস্তারিত তথ্য এখানে (সড়ৎব রহভড়ৎসধঃরড়হ যবৎব ড়হ যড়ি ষড়হম ুড়ঁ হববফ ঃড় ংবষভ-রংড়ষধঃব) পাওয়া যাবে।

এরপর কী হবে?

কোভিড-১৯ এর পরীক্ষার ফল পজিটিভ হওয়ার ২৪ ঘন্টার মধ্যে আপনি এনএইচএস টেস্ট এন্ড ট্রেস থেকে টেক্সটে কিংবা ইমেইলে সতর্কীকরণ বার্তা পাবেন। ভাইরাসের সংক্রমণ ছড়িয়ে পড়া রোধ করতে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ধাপ হচ্ছে কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত ব্যক্তির সরাসরি সংস্পর্শে আসা প্রত্যেককে চিহ্নিত করা।

সম্প্রতি আপনি যাদের খুব কাছাকাছি হয়েছিলেন বা ঘনিষ্ট সংস্পর্শে এসেছিলেন, তাদের যাবতীয় তথ্য কিভাবে জানাবেন, সে সম্পর্কিত নির্দেশণা থাকবে এই টেক্সট বা ইমেইল বার্তায়। এদের মধ্যে থাকতে পারেন আপনার পরিবার অথবা আপনার সাথে বাস করেন, এমন লোকজন এবং যাদের সাথে দুই মিটারের দূরত্বের মধ্যেও ১৫ মিনিট বা তার বেশি সময় সরাসরি কাটিয়েছেন, তারা। এছাড়া আপনি সম্প্রতি যেসব জায়গায় গিয়েছিলেন, সেসব স্থান সম্পর্কেও তাদেরকে অবহিত করতে হবে।

আপনার দেয়া তথ্যগুলো অত্যন্ত সিকিউর বা সুরক্ষিত ওয়েবসাইটের মাধ্যমে হস্তান্তর করা হবে।

যদি আপনার ইন্টারনেট এক্সেস অর্থাৎ ইন্টারনেট ব্যবহারের সুযোগ না থাকে, তাহলে ২৫ হাজার কন্টাক্ট ট্রেসার কর্মীদের যে কোন একজন আপনাকে কল করবেন। এক্ষেত্রে একটি ফোন নাম্বারই ব্যবহার করা হবে, আর তা হলো: **০৩০০ ০১৩ ৫০০০**।

আপনার দেয়া তথ্যের ভিত্তিতে কন্টাক ট্রেসিং টিম ভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার সর্বাধিক ঝুঁকিতে থাকা লোকজনকে সতর্ক করে তাদেরকে সেল্ফ-আইসোলেটে থাকার জন্য বলবে। আপনার করোনাভাইরাস পরীক্ষা রেজাল্ট পজিটিভ হওয়ার ফলশ্রুতিতে যাদের সাথে যোগাযোগ করা হবে, তাদেরকে কোন অবস্থাতেই আপনার পরিচয় জানানো হবে না।

আমি ভালো বোধ করছি, অথচ এনএইচএস টেস্ট এন্ড ট্রেস এর পক্ষ থেকে আমাকে বলা হয়েছে যে, কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত কারো সাথে আমার যোগাযোগ হয়ে থাকতে পারে

কোভিড-১৯ এর সংক্রমণ ছড়িয়ে পড়ার বিরুদ্ধে লড়াইয়ের ক্ষেত্রে সবচেয়ে গুরুত্বপর্ণ হচ্ছে টেস্ট এন্ড ট্রেসিং অর্থাৎ পরীক্ষা করা ও চিহ্নিত করা। যদি আপনাকে বলা হয় যে, আপনি করোনাভাইরাসে আক্রান্ত কোন ব্যক্তির সংস্পর্শে এসেছিলেন, তাহলে ঐ ব্যক্তির সাথে আপনার সর্বশেষ সরাসরি যোগাযোগের দিন থেকে পরবর্তী ১৪ দিন আপনার অবশ্যই সেল্ফ-আইসোলেটে (নিজের ঘরে স্ব-বিচ্ছিন্ন অবস্থায়) থাকা উচিত।

কোন প্রয়োজনেই ঘরের বাইরে বের হবেন না - যদি আপনার খাবার ও ওষুধের দরকার হয়, তাহলে অনলাইনে বা ফোনে তা অর্ডার করুন অথবা আপনার বন্ধুবান্ধব বা পরিবার পরিজনদের বলুন তা আপনার ঘরে পৌঁছে দিতে।

আমার হাউজহোল্ড অর্থাৎ আমার ঘরে বাসকারী অন্যদেরও কী সেল্ফ-আইসোলেট হতে হবে?

যদি আপনার মধ্যে কোন সিম্পটম বা লক্ষণ দেখা না যায়, তাহলে আপনার সাথে বসবাসকারীদেরকে সেল্ফ-আইসোলেট হওয়ার দরকার নেই।

তবে, যদি আপনি এমন কারো সাথে বাস করেন, যিনি বা যারা করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হয়ে গুরুতর অসুস্থ্য হয়ে পড়ার উচ্চ ঝুঁকিতে রয়েছেন, তাহলে আপনার সেল্ফ-আইসোলেটে থাকাকালীন ১৪ দিনের জন্য তাকে বা তাদেরকে কোন বন্ধুবান্ধব বা আত্মীয় স্বজনের সাথে থাকার ব্যবস্থা করার চেষ্টা করতে পারেন। যদি এটা করা সম্ভব না হয়, তাহলে আপনার সাথে বসবাসকারী অন্যদের মধ্যে করোনাভাইরাস ছড়িয়ে পড়া রোধ করবেন, সে সম্পর্কিত পরামর্শাদি এনএইচএস অনলাইনে **(NHS online)** পাবেন।

যদি পরে আপনি বোধ করেন যে, কোভিড-১৯ এর উপসর্গ আপনার মধ্যে দেখা দিচ্ছে, তাহলে দ্রুত এনএইচএস ১১১ অনলাইন করোনাভাইরাস সার্ভিস (এখানে আপনার উপসর্গগুলো যাচাই করতে পারবেন) থেকে পরামর্শ গ্রহণ করুন। ঘঐঝ ১১১ ড়হষরহব পড়ৎড়হধারৎঁং ংবৎারপব (পযবপশ ুড়ঁৎ ংুসঢ়ঃড়সং যবৎব)

আমার কী একবারই স্ব-বিচ্ছিন্ন বা সেল্ফ-আইসোলেট হতে হবে?

এমনটা আবশ্যক নয়। কোভিড-১৯ এর আক্রান্ত পৃথক ব্যক্তিবর্গের সংস্পর্শে আসার ঝুঁকিকে বিবেচনায় নিয়ে একাধিক ক্ষেত্রে আপনাকে সেল্ফ-আইসোলেটে থাকার জন্য বলা হতে পারে।

যদি আমি সেল্ফ-আইসোলেটে থাকি, তাহলে আমি কাজ করতে পারবো না, এক্ষেত্রে কী ধরনের সাহায্য পাওয়া যাবে?

কোভিড-১৯ এর কারণে যদি আপনাকে সেল্ফ-আইসোলেট অর্থাৎ স্ব-বিচ্ছিন্ন অবস্থায় থাকতে হয় (আপনি কিংবা আপনার সাথে বাসকারী কারো করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার কারণে অথবা করোনাভাইরাসে আক্রান্ত কারো সংস্পর্শে আসায় আপনাকে সেল্ফ-আইসোলেট বা স্ব-বিচ্ছিন্ন অবস্থায় থাকার জন্য বলা হয়ে থাকে), তাহলে আপনি স্ট্যাটুটরি সিক পে (অসুস্থ্যতার জন্য সংবিধিবদ্ধ ভাতা) দাবি করতে পারেন। (প্রতি সপ্তাহে £৯৫.৮৫ পাউন্ড, ২৮ সপ্তাহ পর্যন্ত)

আপনি যদি এই বিধিবদ্ধ অসুস্থ্য ভাতা লাভের যোগ্য না হন - যেমন, আপনি যদি সেল্ফ-এম্পলয়েড (স্ব-কর্মে নিযুক্ত) হোন, অথবা আপনার আয়ের পরিমাণ যদি নিম্ন আয় সীমা সপ্তাহে ১১৮ পাউন্ডের কম হয়, এবং আপনাকে সেল্ফ-আইসোলেটে থাকার জন্য পরামর্শ দেয়া হয়, তাহলে আপনি ইউনিভার্সেল ক্রেডিট দাবি করতে পারেন।

যদি আপনি সেল্ফ-এম্পলয়েড হোন, তাহলে লকাল অথরিটি তাদের তহবিল থেকে আপনাকে সাহায্য করতে পারে। এ ব্যাপারে বিস্তারিত তথ্য জানাতে আপনার স্থানীয় কাউন্সিলের সাথে যোগাযোগ করুন।

স্ব-বিচ্ছিন্ন থাকা ব্যক্তিবিশেষ এবং ব্যবসাগুলোর জন্য সকল ধরনের আর্থিক সহায়তার যাবতীয় তথ্য এইচএম ট্রেজারির ওয়েবসাইটে (HM Treasury website) পাওয়া যাচ্ছে।