



যারা নিশ্চিত আক্রান্তের ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে এসেছেন তাদের জন্য তথ্য

করোনাভাইরাস রোগে (কোভিড-১৯) আক্রান্ত এমন কারও কাছাকাছি এসেছিলেন বলে আপনি চিহ্নিত হয়েছেন। আপনি যখন সংক্রমণের ঝুঁকিতে থাকবেন তখন লক্ষণগুলির নজরদারি করার জন্য স্থানীয় জনস্বাস্থ্য ইউনিট থেকে কেউ আপনার সাথে প্রতিদিন যোগাযোগ করবে। নিশ্চিত আক্রান্তের সাথে শেষ যোগাযোগের পরে ১৪ দিনের জন্য আপনাকে অবশ্যই নিজ গৃহে আইসোলেশনে যেতে হবে। অনুগ্রহ করে সতর্কতার সাথে এই তথ্য পড়ুন।

বাড়ীতে নিজেকে আইসোলেশন করার অর্থ কী?

যে সকল ব্যক্তিদের আইসোলেশনে যাবার পরামর্শ দেওয়া হয় তাদের পাবলিক প্লেস, বিশেষত কর্মস্থল, স্কুল, চাইল্ডকেয়ার বা বিশ্ববিদ্যালয়ে যাওয়া উচিত নয়। শুধুমাত্র যেসব সদস্য সাধারণত পরিবারে থাকেন, তাদের বাড়ীতে থাকা উচিত। বাড়ীতে কোনো অতিথিকে আসার অনুমতি দেবেন না। বাড়ীতে মাস্ক পরার দরকার নেই। যেখানে সম্ভব, বন্ধু বা পরিবারের অন্য সদস্য, যাদের আইসোলেশনে যাবার দরকার নেই, তাদেরকে আপনার জন্য খাবার বা অন্যান্য প্রয়োজনীয় উপাদান আনতে বলুন। আপনার যদি অবশ্যই বাসা ছেড়ে যেতে হয়, যেমন চিকিৎসা সেবা নিতে, তাহলে সার্জিক্যাল মাস্ক পরুন, যদি থাকে।

করোনাভাইরাস এবং কোভিড-১৯ কী?

করোনাভাইরাস মানুষ এবং পশুকে অসুস্থ করতে পারে। কিছু করোনাভাইরাস সাধারণ সর্দি-কাশির মত অসুস্থতা সৃষ্টি করতে পারে যেখানে অন্যগুলো শ্বাসতন্ত্রের মারাত্মক রোগ (SARS) এবং মধ্য প্রাচ্যের রেসপিরেটরি সিন্ড্রোম (MERS) সহ আরও গুরুতর রোগের সৃষ্টি করতে পার। এই নতুন করোনাভাইরাস (সারস-কোভ-২ নামে পরিচিত) চীনের হুবেই প্রদেশে উদ্ভব হয়েছিল। ভাইরাসটি করোনাভাইরাস রোগ ২০১৯ এর কারণ ঘটায়, যা সাধারণত কোভিড-১৯ নামে পরিচিত।

সংক্রমণ কীভাবে ছড়ায়?

সংক্রমণটি সাধারণত নিম্নোক্তভাবে ব্যক্তি থেকে ব্যক্তিতে ছড়িয়ে পড়তে পারে:

- সংক্রামিত অবস্থায় বা তাদের উপসর্গ দেখা হওয়ার ২৪ ঘন্টা আগে কোনও ব্যক্তির সাথে সরাসরি ঘনিষ্ঠ সান্নিধ্যে
- কাশি বা হাঁচি দিচ্ছেন এমন কোনো নিশ্চিত আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে ঘনিষ্ঠ সান্নিধ্যে বা,
- নিশ্চিত আক্রান্ত কোনো ব্যক্তির কাশি কিংবা হাঁচি থেকে নিঃসৃত ভাইরাসযুক্ত স্লেস্মা দ্বারা দূষিত বস্তু বা উপরিতল (যেমন দরজার হাতল কিংবা টেবিল) স্পর্শে এবং তারপরে আপনার মুখ বা মুখমণ্ডল স্পর্শে।

বেশিরভাগ সংক্রমণ ঘটে কেবল উপসর্গ রয়েছে এমন ব্যক্তিদের কাছ থেকে। এর মধ্যে স্বর, কাশি, গলা ব্যথা, ক্লান্তি এবং শ্বাসকষ্ট অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে।

নিশ্চিত সংক্রামিত ব্যক্তির ঘনিষ্ঠজনদের (যেমন যারা একই বাড়িতে থাকেন বা দীর্ঘ সময় ধরে একটি বন্ধ স্থানে একসাথে থাকছেন) সংক্রমণের ঝুঁকি সবচেয়ে বেশি।

একজন ব্যক্তি কত সময় ধরে অন্যকে সংক্রমণ ছড়িয়ে দিতে পারে?

সংক্রামিত ব্যক্তি কত সময় ধরে অন্যের মধ্যে সংক্রমণটি ছড়িয়ে দিতে পারে তা এখনও জানা যায়নি। যাইহোক, উপসর্গহীন বা ন্যূনতম লক্ষণযুক্ত সংক্রমণ এবং প্রাক-লক্ষণযুক্ত সংক্রমণের উদ্ভিত প্রমাণ রয়েছে।

প্রথমবার লক্ষণগুলো দেখা দেওয়ার আগে থেকে শুরু করে লক্ষণগুলো শেষ হওয়ার এক দিন পর পর্যন্ত একজন ব্যক্তি সংক্রমণ ছড়িয়ে দিতে পারে।

গুরুতর অসুস্থতার ঝুঁকি সবচেয়ে বেশি কার?

কিছু লোক সংক্রামিত হলেও একেবারেই অসুস্থ নাও হতে পারে, আবার কারও কারও মধ্যে হালকা লক্ষণ দেখা দিতে পারে যার থেকে তারা সহজেই সেরে উঠবে এবং অন্যরা খুব দ্রুত খুব অসুস্থ হয়ে পড়বে। অন্যান্য করোনভাইরাসের সাথে পূর্ববর্তী অভিজ্ঞতা থেকে, গুরুতর সংক্রমণের ঝুঁকিতে থাকা ব্যক্তিরা হলেন:

- যাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা সংকটাপন্ন (যেমন ক্যান্সারের কারণে)
- বৃদ্ধ মানুষ
- আদিবাসী এবং ট্রেস স্ট্রেইট দ্বীপপুঞ্জের লোকেরা, কারণ তাদের দীর্ঘস্থায়ী অসুস্থতার হার বেশি
- দীর্ঘস্থায়ী শারিরিক সমস্যা ধরা পড়েছে এমন লোক
- নবজাতক এবং শিশু*
- দলবদ্ধভাবে বসবাসকারী লোক
- জেলখানায় আটক ব্যক্তিরা

* এই পর্যায়ে নবজাতক ও শিশুদের ঝুঁকি এবং কোভিড -১৯ সংক্রমণে শিশুরা যে ভূমিকা পালন করে তা পরিষ্কার নয়। তবে বিস্তৃত জনসংখ্যার তুলনায় শিশুদের মধ্যে এখনও নিশ্চিত কোভিড -১৯ আক্রান্তের হার কম রয়েছে।

আমার লক্ষণ দেখা দিলে, আমি কী করবো?

যদি কোনও নিশ্চিত আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে শেষবার সংস্পর্শে আসার ১৪ দিনের মধ্যে লক্ষণসমূহ (জ্বর, কাশি, গলা ব্যথা, ক্লান্তি বা শ্বাসকষ্ট) বিকাশ হয়, তবে জরুরি পরীক্ষার জন্য ডাক্তারের সাথে দেখা করার ব্যবস্থা করা উচিত।

স্বাস্থ্যকেন্দ্র বা হাসপাতালে যাওয়ার আগে তাদেরকে টেলিফোন করে আপনার ভ্রমণের ইতিহাস বা আপনি যে সম্ভাব্য করোনভাইরাসে আক্রান্ত কোনো ব্যক্তির সংস্পর্শে এসে থাকতে পারেন তা জানান। জনস্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষ যতক্ষণ না আপনাকে অবহিত করছে যে আপনি নিরাপদে আপনার স্বাভাবিক কাজকর্মে ফিরে যেতে পারেন ততক্ষণ পর্যন্ত অবশ্যই আপনাকে বাড়িতে বা স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্রে আইসোলেশনে থাকতে হবে।

সংক্রমণ কীভাবে চিকিত্সা করা হয়?

করোনভাইরাসের কোনও নির্দিষ্ট চিকিৎসা নেই। অ্যান্টিবায়োটিক ভাইরাল সংক্রমণের বিরুদ্ধে কার্যকর নয়। বেশিরভাগ উপসর্গ সহায়তামূলক স্বাস্থ্যসেবার মাধ্যমে চিকিৎসা করা যায়।

কীভাবে সংক্রমণের বিস্তার রোধে আমরা সহায়তা করতে পারি?

হাত এবং সর্দি/কাশির যথাযথ স্বাস্থ্যবিধির অনুশীলনই প্রায় সকল ভাইরাসের বিরুদ্ধে সেরা প্রতিরক্ষা। আপনার উচিত:

- থাওয়ার আগে ও পরে এবং টয়লেটে যাওয়ার পরে আপনার হাত সাবান ও পানি দিয়ে ঘন ঘন ধুয়ে নেওয়া
- যখন কাশি এবং হাঁচি দেবেন তখন টিস্যু দিয়ে মুখ এবং নাক ঢেকে রাখা, এরপর টিস্যুটি ফেলে দেওয়া এবং অ্যালকোহল-ভিত্তিক স্যানিটাইজার ব্যবহার করে হাত পরিষ্কার করা,
- এবং যদি সুস্থ বোধ না করেন তবে অন্যের সাথে যোগাযোগ এড়িয়ে চলা (অন্যদের থেকে ১.৫ মিটারের দূরত্বে থাকুন)।

আমার কি মাস্ক ব্যবহার করা উচিত?

আপনি যদি সুস্থ থাকেন তবে আপনার মাস্ক পরার দরকার নেই। যদিও মাস্ক ব্যবহারে সংক্রামিত রোগী থেকে অন্যের মধ্যে রোগের সংক্রমণ রোধ করতে সহায়তা করতে পারে তবে বর্তমানে করোনাভাইরাস সংক্রমণ প্রতিরোধের জন্য সুস্থ লোকদের মাস্ক ব্যবহারের সুপারিশ করা হয় না।

কোথায় আমি আরও তথ্য পেতে পারি?

সর্বশেষ পরামর্শ, তথ্য এবং উপকরণের জন্য www.health.gov.au ওয়েবসাইটটি দেখুন

১৮০০ ০২০ ০৮০ নম্বরে ন্যাশনাল করোনাভাইরাস হেলথ ইনফরমেশন লাইনে কল করুন। সপ্তাহে সাত দিন ২৪ ঘন্টা এটি খোলা থাকে। আপনার যদি অনুবাদ বা দোভাষী পরিষেবার প্রয়োজন হয়, তবে ১৩১ ৪৫০ নম্বরে কল করুন।

আপনার স্টেট বা অঞ্চলের জনস্বাস্থ্য সংস্থার ফোন নম্বর পেতে www.health.gov.au/state-territory-contacts ওয়েবসাইটটি দেখুন

যদি স্বাস্থ্যের বিষয়ে কোন উদ্বেগ থাকে তবে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।



স্বাভাবিক জনজীবনে ফিরে আসা

যে সকল ব্যক্তিদের কোয়ারেন্টিন বা সঙ্গনিরোধে থাকার প্রয়োজন হয় এবং ১৪ দিনের মেয়াদকালে যাদের মধ্যে কোন রোগ লক্ষণ বা উপসর্গ প্রকাশ পায় না তাদের ক্ষেত্রে স্বাভাবিক জীবনে ফিরে আসা যেমন কর্মস্থল, স্কুল, বিশ্ববিদ্যালয়, জনসমাজে উপস্থিতি কিংবা গণপরিবহন ব্যবহারের অনুমতি রয়েছে।

আপনার প্রতি পরামর্শ, রোগ থেকে মুক্ত থাকতে সাহায্য করে এমন স্বাস্থ্যকর অভ্যাসগুলি অব্যাহত রাখুন। নিম্নে বর্ণিত উপদেশগুলি পালন করুন।

অস্ট্রেলিয়া সরকার করোনাভাইরাসের প্রাদুর্ভাব ঠেকাতে প্রতিটি প্রতিরোধ ব্যবস্থা অব্যাহত ভাবে গ্রহণ করছে যাতে জনসমাজের নিরাপত্তা নিশ্চিত হয়। এই ব্যবস্থাগুলি সম্পর্কে জানতে www.health.gov.au ওয়েবসাইটটি দেখুন।

কোয়ারেন্টিন বা সঙ্গনিরোধ ছাড়ার পর অসুস্থ হলে আমার কী করা উচিত?

কোভিড -১৯ উদ্বেগের বিষয় হলেও, এটি মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে অধিকাংশ লোকের ক্ষেত্রে জ্বর, কাশি, গলা ব্যথা এবং ক্লান্তির মতো লক্ষণগুলিতে কোভিড -১৯ নয়, বরং ঠান্ডা বা অন্যান্য শ্বাসকষ্টজনিত রোগে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনাই বেশি থাকে।

সতর্কতা হিসাবে, যদি সঙ্গনিরোধ ছাড়ার পরপরই আপনার মধ্যে উক্ত লক্ষণগুলি প্রকাশ পায়, তবে সাধারণত আপনি যে চিকিৎসকের শরণাপন্ন হন তাঁর সাথে দেখা করুন। চিকিৎসক আপনার সুস্থতার জন্য যে সকল পদক্ষেপ গ্রহণ প্রয়োজন সে সম্পর্কে পরামর্শ দিতে সক্ষম হবেন এবং চিকিৎসার প্রয়োজনে করোনাভাইরাসসহ শ্বাসতন্ত্রের অন্যান্য সংক্রমণের জন্যও আপনাকে পরীক্ষা করতে পারেন।

কীভাবে আমরা কোভিড-১৯ এর বিস্তার রোধে সহায়তা করতে পারি?

বেশিরভাগ ভাইরাসের বিরুদ্ধে হাত এবং হাঁচি/কাশি'র যথাযথ স্বাস্থ্যকর অভ্যাস অনুশীলন করাই সেরা প্রতিরক্ষা। আপনার করণীয়:

- খাওয়ার আগে ও পরে এবং টয়লেটে যাওয়ার পরে সাবান এবং পানি দিয়ে হস্তদ্বয় ঘন ঘন ধৌত করা
- কাশি এবং হাঁচি'র সময় (নাক-মুখ) ঢেকে রাখা, (ব্যবহৃত) টিস্যুগুলি নিরাপদ স্থানে ফেলা এবং অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করা
- এবং অসুস্থ হলে, অন্যের সংস্পর্শ এড়িয়ে চলা (সাধারণ থেকে ১.৫ মিটারের বেশি দূরত্বে থাকা)

সহায়ক সেবাসমূহ

কোয়ারেন্টিন বা বাড়ীতে সঙ্গনিরোধকাল মানসিক চাপের কারন হতে পারে এবং আপনি উদ্বিগ্ন হয়ে পড়তে পারেন। (এরূপ ক্ষেত্রে) কাউন্সিলর বা অন্যান্য মানসিক স্বাস্থ্যকর্মী'র সাথে মতবিনিময়সহ অনেকগুলি সহায়তা সেবা গ্রহণের সুযোগ রয়েছে।

Head to Health - www.headtohealth.gov.au

Head to Health অস্ট্রেলিয়ার নির্ভরযোগ্য মানসিক স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী ব্যক্তি ও চিকিৎসার সাথে অনলাইনে বা ফোনে সংযোগ ঘটায়। এই উপকারী ওয়েবসাইটটির বিভিন্ন অনলাইন ভিত্তিক কর্মসূচী এবং ফোরাম ছাড়াও বেশকিছু ডিজিটাল তথ্যমূলক নিবন্ধ রয়েছে।

আপনি যদি নিজের মানসিক স্বাস্থ্যের বিষয়ে উদ্বিগ্ন হয়ে থাকেন বা অন্য কারো জন্য এরূপ সেবার প্রয়োজন অনুভব করেন তবে অনুসন্ধান পৃষ্ঠাটি ব্যবহার করে সাহায্যের জন্য বিভিন্ন পেশাদার ব্যক্তি এবং পরিষেবাগুলির সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। কোথা থেকে শুরু করবেন সেটি স্থির করতে না পারলে আপনি Sam the Chatbot ব্যবহার করতে পারেন। Sam আপনার প্রয়োজন অনুসারে উপযুক্ত তথ্য ও পরিষেবাগুলির জন্য পরামর্শ প্রদান করে।

প্রাপ্তব্য সহায়তা পরিষেবাগুলোর তালিকা নিম্নে প্রদান করা হলো:

Support services		
Lifeline	13 11 14	lifeline.org.au
Beyond Blue	1300 224 636	beyondblue.org.au/forums
MensLine Australia	1300 789 978	mensline.org.au
Kids Helpline	1800 551 800	kidshelpline.com.au
headspace	1800 650 890	headspace.org.au
ReachOut	au.reachout.com	
Life in Mind	lifeinmindaustralia.com.au	
SANE forums	saneforums.org	

আরও কিছু তথ্য

সর্বশেষ পরামর্শ, তথ্য এবং উপকরণের জন্য ভিজিট করুন www.health.gov.au

1800 020 080 নম্বরে National Coronavirus Health Information Line কে কল করুন। এটি সপ্তাহে সাত দিন এবং দিনে ২৪ ঘন্টা চালু থাকে। দোভাষী বা অনুবাদ পরিষেবার জন্য 131 450 নম্বরে কল করুন।

প্রতিটি রাজ্য ও টেরিটোরির ফোন নম্বর পাওয়া যায় www.health.gov.au/state-territory-contacts ওয়েবসাইটে

স্বাস্থ্য বিষয়ক যে কোন পরামর্শ পেতে আপনার চিকিৎসকের সাথে কথা বলুন।



কোভিড-১৯ – সচরাচর জানতে চাওয়া প্রশ্নসমূহ

করোনাভাইরাস এবং কোভিড-১৯ কী?

করোনাভাইরাসসমূহ ভাইরাসের একটি বৃহত পরিবার যেগুলো শ্বাসযন্ত্রের বিভিন্ন সংক্রমণের কারণ হিসাবে পরিচিত। এর মধ্যে সাধারণ সর্দি থেকে শুরু করে গুরুতর রোগ যেমন সিভিয়ান একিউট রেসপিরেটরি সিনড্রোম (সার্স) এবং মিডল ইস্ট রেসপিরেটরি সিনড্রোম (মার্স) রয়েছে। এই নতুন করোনাভাইরাসটি চীনের হুবেই প্রদেশে প্রথম সংক্রমিত হয় এবং এই ভাইরাসের দ্বারা সৃষ্ট রোগটিই হলো কোভিড-১৯।

কীভাবে এই করোনাভাইরাসটি ছড়ায়?

কোভিড-১৯ খুব সম্ভবত নিম্নোক্তভাবে একজন থেকে অন্যজনের মধ্যে ছড়ায়:

- সংক্রমিত অবস্থায় বা তার মধ্যে উপসর্গগুলি প্রকাশিত হওয়ার ২৪ ঘন্টা আগে কোনও ব্যক্তির নিবিড় সংস্পর্শে আসলে
- নিশ্চিত সংক্রমিত ব্যক্তির কাশি বা হাঁচির ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসলে
- নিশ্চিত আক্রান্ত ব্যক্তির কাশি বা হাঁচির দ্বারা দূষিত কোন বস্তু বা পৃষ্ঠতল (যেমন দরজার হাতল বা টেবিলের উপরিভাগ) হাত দ্বারা স্পর্শ করলে এবং এরপর নিজের মুখ বা মুখমন্ডল স্পর্শ করলে।

কোভিড-১৯ এর লক্ষণগুলি কী কী?

COVID-19 এর লক্ষণগুলি অন্যান্য সর্দি এবং ফ্লু'এর মতো যার মধ্যে আছে:

- জ্বর
- গলা ব্যথা
- কাশি
- ক্লান্তি
- শ্বাসকষ্ট

কোভিড -১৯ উদ্বেগের বিষয় হলেও, এটি মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে অধিকাংশ ব্যক্তি'র ক্ষেত্রে উক্ত লক্ষণগুলিতে কোভিড -১৯ নয়, বরং তারা হয়তো ঠান্ডা বা অন্যান্য শ্বাসকষ্টজনিত রোগে ভুগছে।

উপসর্গগুলি নিজের মধ্যে দেখা দিলে আমি কী করবো?

অস্ট্রেলিয়ায় আসার ১৪ দিনের মধ্যে বা কোনও নিশ্চিত সংক্রমিত ব্যক্তির সংস্পর্শে আসার ১৪ দিনের মধ্যে আপনি যদি নিজের মধ্যে উপসর্গগুলি প্রকাশ হতে দেখেন তবে জরুরী ভিত্তিতে পরীক্ষার জন্য ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করা উচিত।

হেলথ ক্লিনিক বা হাসপাতালে যাওয়ার আগে সেখানে টেলিফোন করুন এবং তাদেরকে আপনার ভ্রমণ-বৃত্তান্ত বা করোনা আক্রান্ত কোন ব্যক্তির সংস্পর্শে আসার বিষয়টি জানান। (এরূপ ক্ষেত্রে) আপনাকে অবশ্যই বাড়ীতে, হোটেলে বা অন্য কোন স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্রে সঙ্গ পরিহার করতে হবে যতক্ষণ না জনস্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষ আপনাকে অবহিত করে যে স্বাভাবিক কার্যক্রমে ফিরে আসা আপনার পক্ষে নিরাপদ।

আমার কী কোভিড-১৯ পরীক্ষা করা উচিত?

পরীক্ষা করা উচিত কিনা সেটি আপনার ডাক্তার আপনাকে বলবেন। তারা পরীক্ষার ব্যবস্থা করবেন।

পরীক্ষাটি কেবলমাত্র তখনই করা হবে যখন আপনি শর্তগুলি পূরণ করেন কিনা সে বিষয়ে আপনার চিকিৎসক স্থির সিদ্ধান্তে পৌঁছান:

- আপনি বিগত ১৪ দিনের মধ্যে বিদেশ থেকে ফিরে এসেছেন এবং জ্বরসহ বা জ্বর বিহীন শ্বাসতন্ত্রিক রোগের উপসর্গগুলি আপনার মধ্যে দেখা দিয়েছে
- আপনি বিগত ১৪ দিনের মধ্যে কোভিড -১৯ আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে এসেছেন এবং বর্তমানে জ্বরসহ বা জ্বর বিহীন শ্বাসতন্ত্রিক রোগের উপসর্গগুলি আপনার মধ্যে দেখা দিয়েছে
- আপনার জনসংস্পর্শে অর্জিত গুরুতর নিউমোনিয়া হয়েছে এবং এর স্পষ্ট কোনও কারণ জানা নেই
- আপনি একজন স্বাস্থ্যসেবা কর্মী যারা সরাসরি রোগীদের সাথে কাজ করেন এবং আপনার শ্বাসকষ্ট এবং জ্বর রয়েছে

আপনি যদি এই মানদণ্ডগুলির কোনটি পূরণ করেন তবে আপনার চিকিৎসক আপনাকে কোভিড -১৯ এর পরীক্ষা করার জন্য অনুরোধ করতে পারেন। এটি মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে কোভিড -১৯ এর উপসর্গগুলি উপস্থিত থাকলেও অনেকের মধ্যে ভাইরাসটি নেই। কেবল সন্দেহজনক কেসগুলি পরীক্ষা করা হয় এটি নিশ্চিত করতে যেন আমাদের ল্যাবগুলি প্রয়োজনীয় চাহিদা মোকাবেলা করতে সক্ষম হয়। যারা সুস্থ বোধ করেন এবং উপরের মানদণ্ডগুলি পূরণ করেন না তাদের পরীক্ষা করার দরকার নেই।

কাকে আইসোলেট বা আলাদা করতে হবে?

২০২০ সালের ১৫ই মার্চ মধ্যরাত থেকে অস্ট্রেলিয়ায় আগত সকলের বা যারা (এরূপ) ধারণা করেন যে তারা করোনাভাইরাসের কোনও নিশ্চিত আক্রান্ত ব্যক্তির ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে এসেছেন, তাহলে তাদের ১৪ দিনের জন্য নিজেকে আইসোলেট করা প্রয়োজন।

আমি যার সাথে বাস করি তাঁর কোভিড-১৯ পরীক্ষা হচ্ছে। আমারও কি নিজেকে আইসোলেট এবং পরীক্ষা করা উচিত?

যদি কোনও পরিবারের সদস্য আক্রান্ত বলে সন্দেহ করা হয় তবে আপনাকেও আইসোলেট করার প্রয়োজন হতে পারে। এটি ক্ষেত্র বিশেষে আপনার পাবলিক হেলথ ইউনিট দ্বারা নির্ধারিত হবে। আপনার পাবলিক হেলথ ইউনিট আপনার সাথে যোগাযোগ করবে যদি আপনাকে আইসোলেট করার প্রয়োজন হয়। বাড়িতে আইসোলেট করার বিষয়ে আরও তথ্যের জন্য আমাদের [home isolation](#) ফ্যাক্ট শিটটি পড়ুন

আপনার বাড়িতে আইসোলেট মানে কি?

যদি আপনার কোভিড-১৯ সনাক্ত হয় তবে এটি যাতে অন্য লোকের মধ্যে ছড়িয়ে না পড়ে সেজন্য আপনাকে অবশ্যই বাড়িতে থাকতে হবে। ভাইরাসটির সংস্পর্শে আসলেও আপনাকে বাড়িতে থাকতে বলা হতে পারে।

বাড়িতে থাকার অর্থ আপনি:

- চাকুরীস্থল, স্কুল, শপিং সেন্টার, চাইল্ড কেয়ার বা ইউনিভার্সিটির মতো জনসমাগমের স্থানে যাবেন না
- আপনার খাবার এবং অন্যান্য প্রয়োজনীয় জিনিস পেতে এবং এগুলি আপনার গৃহের প্রবেশদ্বারে রেখে যেতে কাউকে অনুরোধ করুন
- দর্শনার্থীদের ভিতরে প্রবেশ করতে দেবেন না - কেবলমাত্র সেই লোকেরা যারা সাধারণত আপনার সাথে থাকেন তাদেরই বাড়িতে থাকা উচিত।

বাড়িতে আপনার মাস্ক পরার দরকার নেই। চিকিৎসার প্রয়োজনে বাইরে যেতে হলে অন্যকে সুরক্ষা দিতে একটি সার্জিক্যাল মাস্ক (যদি আপনার কাছে থাকে) পরিধান করুন।

আপনার আত্মীয় এবং বন্ধুদের সাথে ফোনে এবং অন-লাইনে যোগাযোগ রাখুন। বাড়িতে আইসোলেশন বিষয়ে আরও তথ্যের জন্য আমাদের [home isolation](#) ফ্যাক্ট শিটটি পড়ুন

সামাজিক দূরত্ব-বজায় কী?

সামাজিক দূরত্ব-বজায় কোভিড-১৯ এর মতো ভাইরাসের বিস্তার রোধ করার একটি উপায়। সামাজিক দূরত্ব-বজায় কালে আপনি যদি অসুস্থ হন তবে বাড়িতেই থাকুন, বড় জনসমাগমের স্থান প্রয়োজনীয় না হলে এড়িয়ে চলুন, যখনই সম্ভব আপনার এবং অন্যান্য ব্যক্তির মধ্যে ১.৫ মিটার দূরত্বে থাকুন এবং করমর্দনের মতো শারীরিক স্পর্শ পরিহার করুন বিশেষত গুরুতর উপসর্গ প্রকাশের উচ্চ ঝুঁকিতে থাকা ব্যক্তিবর্গ যেমন বয়স্ক ব্যক্তি এবং ইতিমধ্যে যাদের স্বাস্থ্য সমস্যা আছে, তাদের সাথে।

আপনার প্রতিদিনের রুটিন পরিবর্তন করার প্রয়োজন নেই, তবে এই সামাজিক দূরত্ব-বজায়ের সাবধানতা অবলম্বন আমাদের সমাজে সবচেয়ে বেশি ঝুঁকিতে থাকা লোকদের রক্ষা করতে পারে।

কারা সবচেয়ে বেশি গুরুতর অসুস্থতার ঝুঁকিতে রয়েছে?

আক্রান্ত ব্যক্তিদের মধ্যে কিছু লোক অসুস্থ নাও হতে পারে, কারো ক্ষেত্রে মৃদু রোগ লক্ষণ প্রকাশ পেতে পারে যা থেকে তারা সহজেই সেরে উঠবে এবং অন্যরা খুব দ্রুত, মারাত্মক রোগে অসুস্থ হয়ে পড়বে। অন্যান্য করোনাভাইরাসগুলির ক্ষেত্রে পূর্ব-অভিজ্ঞতা থেকে জানা গুরুতর সংক্রমণের ঝুঁকিতে থাকা ব্যক্তিরা হলেন:

- যেসকল ব্যক্তির রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা সংকটাপন্ন (যেমন ক্যান্সার রোগী)
- বয়স্ক মানুষ
- অ্যাবরিজিনাল এবং টরেস স্ট্রেইট দ্বীপপুঞ্জের লোকেরা, কারণ তাদের মধ্যে দীর্ঘস্থায়ী রোগের প্রকোপ বেশ
- দীর্ঘস্থায়ী রোগে আক্রান্ত ব্যক্তি
- দলবদ্ধ আবাসিক ব্যবস্থায় থাকা ব্যক্তিবর্গ
- জেলখানায় আটক ব্যক্তিবর্গ
- শিশু এবং ছোট বাচ্চা *

* এই পর্যায়ে শিশু এবং ছোট বাচ্চাদের ক্ষেত্রে ঝুঁকি এবং কোভিড-১৯ সংক্রমণে শিশুরা কী ভূমিকা পালন করে তা পরিষ্কার নয়। তবে, বৃহত্তর পরিসরে আক্রান্ত জনসংখ্যার তুলনায় শিশুদের মধ্যে এখনও পর্যন্ত কম মাত্রায় কোভিড-১৯ সংক্রমণের হার নিশ্চিত হওয়া গেছে।

কীভাবে ভাইরাসটির চিকিৎসা করা হয়?

করোনাভাইরাসগুলির জন্য কোনও নির্দিষ্ট চিকিৎসা নেই। অ্যান্টিবায়োটিক ভাইরাসগুলির বিরুদ্ধে কার্যকর নয়। বেশিরভাগ উপসর্গ সহায়তামূলক স্বাস্থ্যসেবার মাধ্যমে নিরাময়যোগ্য।

আমরা কীভাবে করোনাভাইরাসের বিস্তার রোধে সাহায্য করতে পারি?

বেশিরভাগ ভাইরাসের বিরুদ্ধে যথাযথ হাত এবং হাঁচি/কাশি'র স্বাস্থ্যকর অভ্যাস অনুশীলন করাই সেরা প্রতিরক্ষা। আপনার করণীয়:

- খাওয়ার আগে ও পরে এবং টয়লেটে যাওয়ার পরে সাবান এবং পানি দিয়ে হস্তদ্বয় ঘন ঘন ধৌত করা
- কাশি এবং হাঁচি'র সময় (নাক-মুখ) ঢেকে রাখা, (ব্যবহৃত) টিস্যুগুলি নিরাপদ স্থানে ফেলা এবং অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করা
- এবং অসুস্থ হলে, অন্যের সংস্পর্শ এড়িয়ে চলা (সাধারণ অন্যদের থেকে ১.৫ মিটারের বেশি দূরত্বে থাকা)
- সামাজিক দূরত্ব-বজায়ে নিজ নিজ দায়িত্ব পালন করা

আমি বয়স্ক পরিচর্যা কেন্দ্রগুলোতে থাকা আত্মীয় এবং বন্ধুদের সাথে দেখা করতে পারি?

বয়স্ক পরিচর্যা কেন্দ্রগুলোতে যে কোনও ভাইরাসের প্রাদুর্ভাব গুরুতর সমস্যা তৈরি করতে পারে। তবে কোভিড-১৯ বয়স্ক ব্যক্তিদের জন্য চরম স্বাস্থ্য ঝুঁকি। বয়স্ক ব্যক্তিদের সুরক্ষার জন্য, বিধিনিষেধগুলি প্রযোজ্য। বয়স্ক পরিচর্যা কেন্দ্রগুলোতে যাবেন না, যদি:

- আপনি বিগত ১৪ দিনের মধ্যে বিদেশ থেকে ফিরে এসেছেন
- আপনি বিগত ১৪ দিনের মধ্যে কোভিড-১৯ আক্রান্ত ব্যক্তির নিবিড় সংস্পর্শে এসেছেন
- আপনার স্বর বা শ্বাসযন্ত্রের সংক্রমণের লক্ষণ রয়েছে (উদাহরণ: কাশি, গলাব্যথা, শ্বাসকষ্ট)

১লা মে থেকে বয়স্ক পরিচর্যা কেন্দ্রগুলো পরিদর্শনের জন্য আপনাকে অবশ্যই ইনক্লুয়েন্স টিকা নেওয়া থাকতে হবে

সরকার এও ঘোষণা করেছে যে বয়স্কদের সুরক্ষা নিশ্চিত করতে পরিদর্শনকালে বয়স্ক পরিচর্যা কেন্দ্রগুলোতে অতিরিক্ত সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে, যার মধ্যে আছে:

- সংক্ষিপ্ত পরিদর্শন নিশ্চিত করা
- পরিদর্শনকালে একসাথে একজন চিকিৎসকসহ দর্শনার্থীর সংখ্যা সর্বোচ্চ দুইজনে সীমিত রাখা
- নিশ্চিত করা যে ভিজিটগুলি আবাসিকদের সাধারণ ব্যবহারের স্থানে নয় বরং কোন নির্দিষ্ট আবাসিকের ঘরে, কেন্দ্রের বাইরে, অথবা পরিচর্যা কেন্দ্র দ্বারা নির্ধারিত কোনও নির্দিষ্ট স্থানে হয়েছে
- সামাজিক কার্যক্রম বা বিনোদনসহ বড় কোনও গ্রুপ নিয়ে পরিদর্শন বা জনসমাবেশ না করা
- যে কোনও আকারের স্কুল গ্রুপের পরিদর্শন নয়
- বিশেষ পরিস্থিতি ব্যতীত ১৬ বছরের কম বয়সীদের পরিদর্শনে অনুমতি প্রদান নয়।

যদি আবাসিক বয়স্ক পরিচর্যা কেন্দ্রগুলিতে পরিবার এবং বন্ধুদের সাথে সাক্ষাৎ সম্ভব না হয় তবে ফোন ও ভিডিও কল, পোস্টকার্ড, ফটো বা আর্টওয়ার্ক বা ভিডিও পাঠানোর মাধ্যমে যোগাযোগ অব্যাহত রাখা গুরুত্বপূর্ণ।

আমি কি কনসার্ট ও ক্রীড়া ইভেন্টের মতো জনসমাগমস্থলে যেতে পারি?

বর্তমানে, অস্ট্রেলিয়ায় সামাজিকভাবে কোভিড-১৯ এর ব্যাপক বিস্তার ঘটেছে। রোগটির বিস্তৃতি রোধে সাহায্য করতে অস্ট্রেলিয়া সরকার পরামর্শ দিয়েছে যে অপরিহার্য নয় এমন গনজমায়েতগুলি ৫০০ জনের মধ্যে সীমাবদ্ধ রাখতে হবে।

অপরিহার্য নয় এমন সভা বা গুরুত্বপূর্ণ কর্মী যেমন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী কিংবা জরুরী পরিষেবাগুলির পেশাজীবীদের সম্মেলনও সীমিত করা উচিত। এই পরামর্শের মধ্যে কর্মস্থল, স্কুল, বিশ্ববিদ্যালয়, দোকান, সুপারমার্কেট, গনপরিবহন এবং বিমানবন্দর অন্তর্ভুক্ত নয়।

এছাড়াও বিপদাপন্ন অস্ট্রেলিয়ানদের সুরক্ষায় সরকার সকল বয়স্ক পরিচর্যা কেন্দ্র এবং প্রত্যন্ত অ্যাবরিজিনাল ও টরেস স্ট্রেইট আইল্যান্ডের কমিউনিটিগুলোতে ভিজিটরদের সংখ্যা কমিয়ে আনার পরামর্শ দিয়েছে।

এই সতর্কতাগুলি ৬০ বছরের বেশি বয়সীদের জন্য অধিক গুরুত্বপূর্ণ, বিশেষত যদি তাদের ক্রনিক রোগ অবস্থা থাকে।

জিম, বার, সিনেমা এবং রেস্তোঁরাগুলির মতো ঘরোয়া ইভেন্টগুলির ব্যাপারে করণীয় কী?

২০২০ সালের ১৮ই মার্চ থেকে, অপরিহার্য নয় এমন ১০০ জনের বেশি লোকের ঘরোয়া সমাবেশগুলিতে আর অনুমতি দেওয়া হবে না। ১০০ লোকের কম জমায়েতের ক্ষেত্রে অতিরিক্ত সতর্কতা অবলম্বন করা উচিত, যার মধ্যে রয়েছে:

- জায়গার আকার সাপেক্ষে লোকের সংখ্যা কত এবং লোকেরা যাতে নিরাপদে ঘুরে বেড়াতে পারে সেজন্য প্রয়োজনীয় স্থানের সংকুলান আছে কিনা। প্রতিটি লোক যাতে ১.৫ মিটার দূরে থাকতে সক্ষম হয় তা নিশ্চিত করা উচিত।
- হাতের স্বাস্থ্যবিধি নিশ্চিত করে এমন পণ্য যেমন সাবান এবং পানি এবং উপযুক্ত সংখ্যার ময়লার পাত্র অবশ্যই ব্যবস্থা করতে হবে। এগুলি ঘন ঘন পরিষ্কার করতে হবে।
- যদি অসুস্থ বোধ করেন তবে আপনাকে অবশ্যই বাড়িতে থাকতে হবে।
- আপনার এমন কোথাও দুই ঘন্টার বেশি সময় থাকা উচিত নয় যেখানে প্রচুর নড়াচড়া এবং মিথস্ক্রিয়া ঘটে যেমন: বার বা নাইটক্লাবের মতো জায়গা।
- আপনার এমন কোথাও চার ঘন্টার বেশি সময় থাকা উচিত নয় যেখানে নড়াচড়ার সুযোগ সীমিত যেমন: থিয়েটার, রেস্তোঁরা, সিনেমা ও ক্রীড়া ইভেন্ট এর মতো জায়গা।
- ১০০ জনের বেশী মানুষের জমায়েতের ক্ষেত্রে ভেন্যুগুলির সর্বাধিক চাহিদাপূরণে সক্ষমতা পুনর্বিবেচনা করা উচিত।

জিম, বার, রেস্তোঁরা এবং সিনেমা এই মুহুর্তে বন্ধ হওয়ার দরকার নেই – যতক্ষণ না তারা সামাজিক দূরত্ব-বজায় বিষয়ক সতর্কতা অনুসরণ এবং ভাল স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন করে।

প্লেন, বাস, ট্রেন, রাইড শেয়ার এবং ট্যাক্সিগুলির মতো গণপরিবহনের ক্ষেত্রে কী করণীয়?

অস্ট্রেলিয়ার সকল নাগরিকের অপরিহার্য নয় এমন ভ্রমণের বিষয় পুনর্বিবেচনা করা উচিত। প্লেনে কোভিড-১৯ এর সংস্পর্শে আসার ঝুঁকি কম থাকলেও, অপরিহার্য নয় এমন ভ্রমণ সুপারিশযোগ্য নয়।

বেশিরভাগ গণপরিবহন অপরিহার্য বলে মনে করা হয়। তবে সরকার এই মর্মে পরামর্শ প্রদান করে যেন নিয়োগকর্তারা কর্মীদের জন্য কর্মস্থলে অধিকতর শিথিল কাজের পরিবেশ নিশ্চিত করেন যাতে কোন এক নির্দিষ্ট সময়ে গণপরিবহন ব্যবহারের লোকের সংখ্যা কম হয়। দীর্ঘ দূরত্বের পরিষেবাগুলি সংক্রমণের ঝুঁকি বহন করে এবং এই সময়ে সেটি পুনর্বিবেচনা করা উচিত।

স্পিরিট অব টাসমানিয়াকে একটি প্রয়োজনীয় পরিষেবা হিসাবে বিবেচনা করা হয় এবং এটির পরিচালনা অব্যাহত থাকবে।

সম্ভব হলে ট্যাক্সি এবং রাইড শেয়ার বাহনগুলির পিছনের সিটে বসুন।

বয়স্কসহ ঝুঁকিপূর্ণ ব্যক্তিদের দলবদ্ধ চলাচল যথাসম্ভব পরিহার করা উচিত।

আমার কর্মস্থলে ১০০ জনের বেশি লোক রয়েছে। আমি কি কাজে যেতে পারি?

হ্যাঁ, আপনি এখনও কাজে যেতে পারেন। সরকার বর্তমানে সুপারিশ করেছে যে অপরিহার্য নয়, এমন সংগঠিত ঘরোয়া সমাবেশগুলিতে জমায়েত ১০০ জনের মধ্যে সীমাবদ্ধ থাকা উচিত। এই পরামর্শের মধ্যে কর্মক্ষেত্র, স্কুল, বিশ্ববিদ্যালয়, দোকান, সুপারমার্কেট, পাবলিক ট্রান্সপোর্ট এবং বিমানবন্দর অন্তর্ভুক্ত নয়। যদি অসুস্থ বোধ করেন তবে যাতে অন্যের মধ্যে জীবাণু না ছড়ায় সে জন্য আপনাকে অবশ্যই বাড়িতে থাকতে হবে।

আমি কি আমার বাচ্চাদের চাইল্ডকেয়ার বা স্কুলে পাঠানো বন্ধ করে দিতে পারি?

না, এই পর্যায়ে সরকার স্কুল এবং চাইল্ড কেয়ারসহ নিত্যপ্রয়োজনীয় স্বাভাবিক কার্যকলাপ চালিয়ে যাওয়ার পরামর্শ দেয়। আপনার শিশু যদি অসুস্থ হয় তবে তাদের বাড়িতে রাখুন যাতে অন্যের মধ্যে তাদের জীবাণু না ছড়িয়ে পড়ে।

এখনও অবধি, বিশ্বজুড়ে প্রাপ্ত তথ্য থেকে জানা যায় যে শিশুদের মধ্যে কোভিড-১৯ এর উপসর্গ খুব মৃদু আকারে প্রকাশ পেয়ে থাকে এবং শিশুদের মধ্যে সংক্রমণের হার অত্যন্ত কম।

বর্তমানে কোভিড-১৯ মহামারী চলাকালীন চাইল্ড কেয়ার এবং স্কুল খোলা রাখার একটি জোরালো উদাহরণ হচ্ছে সিঙ্গাপুর।

স্কুলগুলিকে নিশ্চিত করতে হবে যেন তাদের স্বাস্থ্যবিধিসমূহের যথাযথ অনুশীলন হয় এবং যাতে শিশুরা সামাজিক দূরত্ব-বজায় রাখার বিষয়ে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত হয় এবং যথাসম্ভব অনুশীলন করার বিষয়ে যত্নবান হয়।

খেলাধুলা এবং শারীরবৃত্তিক কার্যক্রম সম্পর্কে কী করণীয়?

বড় আকারের ক্রীড়া অনুষ্ঠান এবং সামাজিক কার্যক্রম ইভেন্টের আকার এবং সম্ভাব্য উপস্থিতির সংখ্যার উপর নির্ভর করে স্থগিত বা বাতিল হতে পারে।

সামাজিক ক্রীড়া এই পর্যায়ে অব্যাহত থাকতে পারে। তবে শুধুমাত্র অপরিহার্য অংশগ্রহণকারীদের কার্যক্রমে অংশ নেওয়া বাঞ্ছনীয়, অর্থাৎ খেলোয়াড়, কোচ, ম্যাচ, কর্মী, ম্যাচ কর্মকর্তা এবং কার্যক্রমে জড়িত স্বেচ্ছাসেবক এবং অংশগ্রহণকারীদের পিতামাতা/অভিভাবকবৃন্দ।

আমার কি ফেস মাস্ক পড়া উচিত?

সুস্থ থাকলে আপনার মাস্ক পড়ার প্রয়োজন নেই। যদিও ফেস মাস্ক ব্যবহার করলে সংক্রমিত ব্যক্তি থেকে অন্যের মধ্যে রোগের সংক্রমণ রোধ সম্ভব হয়, তবুও বর্তমানে করোনাভাইরাস জাতীয় জীবানু সংক্রমণ প্রতিরোধের জন্য সমাজে সুস্থ ব্যক্তির ক্ষেত্রে ফেস মাস্ক ব্যবহার সুপারিশকৃত নয়।

আরও কিছু তথ্য

সর্বশেষ পরামর্শ, তথ্য এবং উপকরণের জন্য ভিজিট করুন www.health.gov.au

1800 020 080 নম্বরে National Coronavirus Health Information Line এ কল করুন। এটি সপ্তাহে সাত দিন এবং দিনে ২৪ ঘন্টা চালু থাকে। দোভাষী বা অনুবাদ পরিষেবার জন্য 131 450 নম্বরে কল করুন।

www.health.gov.au/state-territory-contacts ওয়েবসাইটে আপনার রাজ্য কিংবা টেরিটোরির জনস্বাস্থ্য সংস্থার ফোন নম্বর পাওয়া যাবে

স্বাস্থ্য বিষয়ক যে কোন পরামর্শ পেতে আপনার চিকিৎসকের সাথে কথা বলুন।



অসুস্থ থাকার সময় হোম আইসোলেশনের নির্দেশিকা (সন্দেহজনক বা নিশ্চিত কেস)

কাকে হোম আইসোলেশনে থাকা উচিত?

যারা সুনিশ্চিতভাবে নভেল করোনাভাইরাসে (কোভিড-১৯) আক্রান্ত অথবা যারা আক্রান্ত হয়েছে বলে সন্দেহ করা হচ্ছে, তাদের জন্য হোম আইসোলেশন নিম্নলিখিত পরিস্থিতিতে প্রযোজ্য, যদি:

- তারা বাড়ীতে সেবা গ্রহণ করার জন্য সুস্থ থাকেন
- বাড়ীতে উপযুক্ত সেবাকারী থাকে
- যদি সেখানে কোন পৃথক শয়নকক্ষ থাকে, যাতে অন্যদের সাথে স্থান শেয়ার না করে চিকিৎসা গ্রহণ করতে পারে;
- তাদের জন্য খাবার ও অন্যান্য সুযোগ সুবিধা বিদ্যমান থাকে;
- তাদের (এবং একই বাড়ীতে অন্য যারাই থাকেন) প্রস্তাবিত সুরক্ষামূলক ব্যক্তিগত সরঞ্জামসমূহ (কমপক্ষে, গ্লোভস এবং মাস্ক) মজুদ থাকে; এবং
- তারা পরিবারের এমন কোনো সদস্যের সাথে বাস করবে না যারা নভেল করোনাভাইরাস সংক্রমণের জটিলতার ঝুঁকিতে রয়েছে (যেমন ৬৫ উর্ধ্ব বয়সী ব্যক্তি, ছোট বাচ্চা, গর্ভবতী মহিলা, যাদের রোগ প্রতিরোধের ক্ষমতা কম বা যাদের হার্ট, ফুসফুস বা কিডনির দীর্ঘস্থায়ী জটিলতা রয়েছে)।

যেখানে সম্ভব, যদি আপনার আইসোলেশনের স্থানে যাওয়ার জন্য ভ্রমণের প্রয়োজন হয় (উদাহরণস্বরূপ, বিমানবন্দর থেকে ভ্রমণ), তাহলে অন্যের সংস্পর্শ এড়ানোর জন্য আপনাকে ব্যক্তিগত যানবাহন যেমন কার ব্যবহার করার পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে। আপনার যদি পাবলিক ট্রান্সপোর্ট (যেমন ট্যাক্সি, রাইড-হেল পরিষেবা, ট্রেন, বাস এবং ট্রাম) ব্যবহারের প্রয়োজন হয়, তবে

www.health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-information-for-drivers-and-passengers-using-public-transport ওয়েবসাইটে প্রদত্ত পাবলিক ট্রান্সপোর্ট গাইডে বর্ণিত সতর্কতা অনুসরণ করুন।

হোম আইসোলেশনের অর্থ এই যে, জন-সাধারণকে গৃহে থাকতে হবে। আইসোলেশনের কোনও ব্যক্তি কর্মস্থল, স্কুল, চাইল্ড কেয়ার বা বিশ্ববিদ্যালয় সহ কোনো জনসমাগমস্থলে যোগ দিতে পারবে না। শুধুমাত্র যেসব সদস্য সাধারণত পরিবারে থাকেন, তাদের গৃহে থাকা উচিত। দর্শনার্থীদের সাক্ষাৎ করা যাবে না।

গৃহের অভ্যন্তরে কি আমার মাস্ক পরা দরকার?

গৃহের অভ্যন্তরে যখন অন্য কেউ উপস্থিত থাকে, তখন আপনার মাস্ক পড়া উচিত। যদি কোনও সার্জিক্যাল মাস্ক পরতে না পারেন, তবে যারা আপনার সাথে থাকে তারা যেন একই ঘরে না থাকে এবং যদি তারা আপনার ঘরে প্রবেশ করে, তাহলে তাদের মাস্ক পরা উচিত।

আমার গৃহের অন্যান্যদের কী হবে?

শুধুমাত্র আপনার যত্ন নেওয়ার জন্য প্রয়োজনীয় পরিবারের সদস্যদের গৃহে থাকা উচিত। যদি সম্ভব হয় তাহলে গৃহে বসবাসকারী অন্যান্য সদস্যদের অন্যত্র থাকার বিবেচনা করা উচিত। প্রবীণ এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম বা দীর্ঘস্থায়ী স্বাস্থ্য সমস্যায় ভুগছেন এমন ব্যক্তিদের দূরে থাকা উচিত। আপনি যদি অন্যের সাথে গৃহ

শেয়ার করেন, তবে পৃথক ঘরে থাকা উচিত, বা যথাসম্ভব দূরত্ব বজায় থাকা উচিত। যদি সম্ভব হয়, আপনার আলাদা বাথরুম ব্যবহার করা উচিত। শেয়ার বা যৌথ ব্যবহারের স্থান এড়িয়ে চলুন এবং এই জায়গাগুলো দিয়ে চলাফেলার সময় সার্জিক্যাল মাস্ক ব্যবহার করুন। সবাই ব্যবহার করে থাকে এমন জিনিসগুলো যেমন দরজার হাতল, ট্যাপ এবং বেকের পৃষ্ঠ প্রতিদিন জীবাণুনাশক বা পাতলা ব্লিচ দ্রবণ দিয়ে পরিষ্কার করা উচিত (নীচের ক্লিনিং সেকশনটি দেখুন)।

সেবাকারী বা পরিবারের সদস্যদেরও কি আইসোলেশনের দরকার?

আপনি যদি নিশ্চিতভাবে আক্রান্ত হন, তাহলে আপনার সাথে লোকজন এবং অন্যান্য ঘনিষ্ঠজনদেরও হোম আইসোলেশনে থাকা প্রয়োজন। স্থানীয় জনস্বাস্থ্য ইউনিট তাদের সাথে যোগাযোগ করে বলবেন তাদের কতদিন আইসোলেশনে যাওয়া দরকার।

আপনার যদি সংক্রামিত হওয়ার আশঙ্কা থাকে এবং পরীক্ষার ফলাফলের জন্য অপেক্ষা করেন, তাহলে আপনি যাদের সাথে বাস করেন তাদেরকে আইসোলেশনে যেতে হতে পারে, এমনকি তাদের কোনও লক্ষণ না থাকলেও। কেস-বাই-কেস ভিত্তিতে জনস্বাস্থ্য ইউনিট দ্বারা তা নির্ধারিত হবে। আপনার সাথে যোগাযোগ করা হবে এবং আপনার পরিবারের সদস্য এবং নিকটতমের আইসোলেশন করা দরকার কিনা তা জানানো হবে। যদি তাদের আইসোলেশনের প্রয়োজন না হয় এবং অসুস্থ হয়ে পড়ে, তবে তাদেরকে স্থানীয় জনস্বাস্থ্য ইউনিটের সাথে যোগাযোগ করতে হবে যারা পরিস্থিতি যাচাই করে পরবর্তীতে কী করবেন সে ব্যাপারে পরামর্শ দেবে। যদি তাদের শ্বাস গ্রহণে সমস্যা হয় বা গুরুতরভাবে অসুস্থ থাকে এবং এটি জরুরি অবস্থা হয় তবে তাত্ক্ষণিকভাবে ট্রিপল জিরোতে (০০০) কল করা উচিত এবং অ্যাম্বুলেন্স কর্মীদের তাদের ভ্রমণ/আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে থাকার ব্যাপারে সতর্ক করা উচিত।

স্থানীয় জনস্বাস্থ্য ইউনিটের সাথে যোগাযোগের বিস্তারিত কোথায় পাওয়া যাবে?

যদি আপনি সন্দেহজনক বা নিশ্চিত আক্রান্ত হন তবে যে স্টেট বা অঞ্চলে হোম আইসোলেশনে বাস করছেন, সেখানকার স্থানীয় জনস্বাস্থ্য ইউনিট সাধারণত তাদের যোগাযোগের বিবরণ আপনাকে সরবরাহ করবে। আপনার কাছে তাদের সাথে যোগাযোগের বিস্তারিত না থাকলে বা সেগুলো পরিবর্তিত হয়ে থাকলে আপনি ১৮০০ ০২০ ০৮০ নম্বরে ন্যাশনাল করোনাভাইরাস হেলথ ইনফরমেশন লাইনে কল করতে পারেন। তারা আপনাকে স্থানীয় জনস্বাস্থ্য ইউনিটের জন্য দায়িত্বপ্রাপ্ত স্টেট এবং অঞ্চলের স্বাস্থ্য বিভাগের সাথে যোগাযোগ করিয়ে দেবে। আপনার কাছে যদি যোগাযোগের বিস্তারিত থাকে, তবে তা এখানে ব্যাক আপ হিসাবে আবার লিখে রাখুন:

স্থানীয় জনস্বাস্থ্য ইউনিট:

অফিস সময়ের ফোন নাম্বার:

অফিস সময়ের পরের ফোন নাম্বার:

কীভাবে করোনাভাইরাসের বিস্তার রোধে আমরা সহায়তা করতে পারি?

কাশির সময়ে যথাযথ স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলনই বেশীরভাগ ভাইরাসের বিরুদ্ধে সেরা প্রতিরক্ষা। আপনার উচিত:

- খাওয়ার আগে ও পরে এবং টয়লেটে যাওয়ার পরে আপনার হাত সাবান ও পানি দিয়ে ঘন ঘন ধুয়ে ফেলা

- কাশির সময় মুখ ঢাকুন, টিস্যু ব্যবহারের পর ফেলে দিন এবং অ্যালকোহলযুক্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন
- এবং যদি সুস্থ না হয় তবে অন্যের সাথে যোগাযোগ এড়িয়ে চলুন (অন্যদের থেকে ১.৫ মিটারের বেশী দূরত্বে থাকুন)।

বাইরে বের হওয়া

যদি কোনও ব্যক্তিগত বাসস্থানে থাকেন তবে বাইরে আপনার বাগান বা আঙ্গিনায় গমন আপনার পক্ষে নিরাপদ। যদি কোনও অ্যাপার্টমেন্টে থাকেন, সেক্ষেত্রেও বাইরে বাগানে যাওয়া নিরাপদ তবে অন্যের ঝুঁকি হ্রাস করার জন্য আপনার মাস্ক পরে নেওয়া উচিত। সাধারণের ব্যবহারের জায়গা দিয়ে যাওয়ার সময় মাস্ক পরে দ্রুত চলে যান। আপনার বারান্দা থাকলে সেখানে যাওয়া নিরাপদ।

পরিচ্ছন্নতা

অন্যরা যদি আপনার ঘরটি পরিষ্কার করতে চায়, তবে প্রবেশের আগে তাদের মাস্ক লাগাতে বলুন। পরিষ্কার করার সময় তাদের গ্লাভস পরতে হবে এবং গ্লাভস পরার আগে ও পরে হাতে অ্যালকোহলযুক্ত হ্যান্ড রাব মাখুন। যে জিনিসগুলোর উপরিস্থল নিয়মিত স্পর্শ করা হয় যেমন দরজার হাতল, রান্নাঘর এবং বাথরুম এবং ফোন ডিটারজেন্ট ও পানির মিশ্রন বা ডিটারজেন্ট ভিত্তিক ক্লিনার দিয়ে ঘন ঘন পরিষ্কার করা উচিত।

হোম আইসোলেশনের সময় স্বতঃস্ফূর্ত থাকা

আইসোলেশনে থাকলে মানসিক চাপ সৃষ্টি হতে পারে। এক্ষেত্রে আমাদের পরামর্শ হল:

- টেলিফোন, ইমেল বা সামাজিক যোগাযোগের মাধ্যমে পরিবারের সদস্য এবং বন্ধুদের সাথে যোগাযোগ রাখুন;
- করোনাভাইরাস সম্পর্কে আরও জানুন এবং অন্যের সাথে কথা বলুন। করোনাভাইরাস সম্পর্কে জানলে উদ্বেগ কমবে;
- কম বয়স্ক শিশুদের বয়স-উপযুক্ত ভাষা ব্যবহারে আশ্বস্ত করুন;
- যেখানে সম্ভব, খাওয়া এবং ব্যায়ামের মতো প্রতিদিনের সাধারণ রুটিন বজায় রাখুন। ব্যায়াম হল মানসিক চাপ এবং হতাশার প্রমাণিত চিকিৎসা;
- আপনার সহনশীলতাতা এবং কীভাবে আপনি অতীতে কঠিন পরিস্থিতি মোকাবেলা করেছেন তার কথা মনে করুন। মনে রাখবেন যে আইসোলেশনের সময় দীর্ঘ নয়।

আইসোলেশনের সময়ে এক্ষেয়েমি হ্রাস করা

হোম আইসোলেশনে থাকার কারণে এক্ষেয়েমি এবং মানসিক চাপ সৃষ্টি হতে পারে। এক্ষেত্রে আমাদের পরামর্শ হল:

- যদি সম্ভব হয় তবে নিয়োগকর্তাকে গৃহ থেকে কাজ করার ব্যবস্থা করতে বলুন;
- আপনার সন্তানের স্কুলকে পোস্ট বা ইমেলের মাধ্যমে অ্যাসাইনমেন্ট বা হোমওয়ার্ক সরবরাহ করতে বলুন;
- কোয়ারানটাইনকে এমন ক্রিয়াকলাপের সুযোগ হিসাবে বিবেচনা করুন যেগুলো আপনার উদ্বেগ কমাতে সহায়তা করে।

আমি আরও তথ্য কোথায় পেতে পারি?

সর্বশেষ পরামর্শ, তথ্য এবং উপকরণের জন্য www.health.gov.au ওয়েবসাইটটি দেখুন

১৮০০ ০২০ ০৮০ নম্বরে ন্যাশনাল করোনভাইরাস হেলথ ইনফরমেশন লাইনে কল করুন। এটি সপ্তাহে সাত দিন ২৪ ঘন্টা খোলা থাকে। আপনার যদি অনুবাদ বা দোভাষী পরিষেবার প্রয়োজন হয়, তবে ১৩১ ৪৫০ নম্বরে কল করুন।

আপনার স্টেট বা অঞ্চলের জনস্বাস্থ্য সংস্থার ফোন নম্বর পেতে www.health.gov.au/state-territory-contacts ওয়েবসাইটটি দেখুন

যদি স্বাস্থ্যের বিষয়ে কোন উদ্বেগ থাকে তবে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

কোভিড-১৯: উপসর্গসমূহ চেনার উপায়

উপসর্গসমূহ	কোভিড-১৯ উপসর্গসমূহ মৃদু থেকে শুরু করে তীব্র হয়	সর্দি উপসর্গসমূহ ধীরে ধীরে দেখা দেয়	ফ্লু উপসর্গসমূহ আকস্মিক দেখা দেয়
জ্বর 	সাধারণত থাকে	বিরল	সাধারণত থাকে
কাশি 	সাধারণত থাকে	সাধারণত থাকে	সাধারণত থাকে
গলাব্যথা 	কখনো কখনো থাকে	সাধারণত থাকে	সাধারণত থাকে
শ্বাসকষ্ট 	কখনো কখনো থাকে	থাকে না	থাকে না
ক্লান্তি 	কখনো কখনো থাকে	কখনো কখনো থাকে	সাধারণত থাকে
(শরীরে) ব্যথা ও বেদনা 	কখনো কখনো থাকে	থাকে না	সাধারণত থাকে
মাথা ব্যথা 	কখনো কখনো থাকে	সাধারণত থাকে	সাধারণত থাকে
নাকে সর্দি 	কখনো কখনো থাকে	সাধারণত থাকে	সাধারণত থাকে
ডায়রিয়া 	বিরল	থাকে না	কখনো কখনো বিশেষতঃ শিশুদের থাকে
হাঁচি 	থাকে না	সাধারণত থাকে	থাকে না

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্র কর্তৃক প্রচারিত তথ্য থেকে প্রস্তুতকৃত

আমরা সবাই মিলে করোনাভাইরাসের বিস্তার বন্ধে
এবং সুস্থ থাকতে সাহায্য করতে পারিCoronavirus (COVID-19) সম্পর্কে আরও জানতে
ভিজিট করুন health.gov.au

Australian Government



বিচ্ছিন্নতা সংক্রান্ত নির্দেশনা

যদি আপনি অন্য কোনো দেশ থেকে অস্ট্রেলিয়ায় ফিরে আসেন, অথবা নিশ্চিতভাবে করোনাভাইরাসে আক্রান্ত কোনো ব্যক্তির ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে এসে থাকেন, তাহলে বিশেষ বিধিনিষেধ প্রযোজ্য হবে। এই তথ্যপত্রটি ‘বিচ্ছিন্নতা সংক্রান্ত নির্দেশনা’ নামক তথ্যপত্রের সাথে মিলিয়ে পড়তে হবে যা www.health.gov.au/covid19-resources ওয়েবসাইটে পাওয়া যাবে

কাদের বিচ্ছিন্ন থাকা প্রয়োজন?

যারা 2020 সালের 15 মার্চ মধ্যরাতের পর অস্ট্রেলিয়ায় এসেছেন, অথবা যারা মনে করছেন যে তারা হয়তো করোনাভাইরাসের কোনো নিশ্চিত রোগীর ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে ছিলেন, তারা 14 দিনের জন্য নিজেকে বিচ্ছিন্ন রাখতে হবে।

নিজের বাড়িতে বা আপনার হোটেলে থাকুন

বিচ্ছিন্ন অবস্থান শুরু করতে বাড়িতে বা আপনার হোটেল যাওয়ার সময় অন্যদের সাথে সংস্পর্শ কমাতে ব্যক্তিগত পরিবহন যেমন কার ব্যবহার করুন। যদি আপনার গণপরিবহন (যেমন ট্যাক্সি, রাইড-হেল পরিষেবা, ট্রেন, বাস ও ট্রাম) ব্যবহারের প্রয়োজন হয় তাহলে www.health.gov.au/covid19-resources ওয়েবসাইটের গণপরিবহন সংক্রান্ত গাইডে উল্লিখিত সতর্কতামূলক ব্যবস্থাগুলো অনুসরণ করুন

বিচ্ছিন্নতার এই 14 দিন, আপনাকে অবশ্যই বাড়িতে বা আপনার হোটেলে থাকতে হবে এবং কর্মস্থল, স্কুল, চাইল্ডকেয়ার, বিশ্ববিদ্যালয় বা জনসমাগমের স্থানসহ জনসাধারণের জন্য উন্মুক্ত স্থানগুলোতে যেতে পারবেন না। যারা সাধারণত আপনার সাথে বসবাস করেন শুধু তারাই বাড়িতে থাকতে পারবেন। ভিজিটরদের সাথে সাক্ষাৎ করবেন না। যদি আপনি কোনো হোটেলে থাকেন তাহলে অন্যান্য অতিথি বা কর্মীদের সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন।

আপনি যদি সুস্থ থাকেন, তাহলে বাড়িতে সার্জিক্যাল মাস্ক পরার দরকার নেই। যারা বিচ্ছিন্নতা অবলম্বন করছেন না তাদেরকে আপনার জন্য খাবার ও প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র নিয়ে আসতে বলুন। যদি আপনাকে বাড়ির বাইরে যেতেই হয়, যেমন চিকিৎসা সেবা নেয়ার জন্য, তখন সার্জিক্যাল মাস্ক ব্যবহার করুন। আপনার যদি মাস্ক না থাকে, তাহলে অন্যদের সামনে কাশি বা হাঁচি না দেয়ার বিষয়ে খেয়াল রাখুন। কখন মাস্ক পরতে হবে সে বিষয়ে আরো তথ্যের জন্য দেখুন: www.health.gov.au/covid19-resources

লক্ষণগুলো পর্যবেক্ষণ করুন

বিচ্ছিন্ন থাকার সময় জ্বর, কাশি, গলা ব্যথা, ক্লান্তি বা শ্বাসকষ্ট ইত্যাদি লক্ষণের জন্য নিজেকে পর্যবেক্ষণ করুন। অন্যান্য সম্ভাব্য লক্ষণের মধ্যে রয়েছে কাঁপুনি, দেহে ব্যথা, সর্দি ও পেশিতে ব্যথা।

আমি অসুস্থ হলে কী করবো?

অস্ট্রেলিয়ায় ফিরে আসার 14 দিনের মধ্যে, অথবা কোনো নিশ্চিত রোগীর সাথে শেষ সংস্পর্শের 14 দিনের মধ্যে যদি আপনার লক্ষণগুলো (জ্বর, কাশি, গলা ব্যথা, ক্লান্তি বা শ্বাসকষ্ট) দেখা দেয়, তাহলে জরুরি মূল্যায়নের জন্য আপনার ডাক্তারের সাথে সাক্ষাতের ব্যবস্থা করুন।

পৌঁছানোর আগে আপনার হেলথ ক্লিনিক বা হাসপাতালে আপনার টেলিফোন করা উচিত এবং তাদেরকে আপনার ভ্রমণের ইতিহাস বা করোনা ভাইরাসের নিশ্চিত রোগীর সংস্পর্শে আসার বিষয়টি জানানো উচিত।

আপনার স্বাভাবিক ক্রিয়াকলাপে ফিরে আসাটা আপনার জন্য নিরাপদ বলে জনস্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষ আপনাকে অবহিত না করা পর্যন্ত আপনাকে অবশ্যই আপনার বাড়িতে, হোটেলে বা স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্রে আলাদাভাবে থাকতে হবে।

আমি কিভাবে করোনাভাইরাস ছড়ানো প্রতিরোধ করতে পারি?

হাত এবং হাঁচি/কাশি সংক্রান্ত স্বাস্থ্যবিধি ভালোভাবে মেনে চলা এবং আপনি অসুস্থ থাকা অবস্থায় অন্যদের থেকে দূরত্ব বজায় রাখাটাই বেশিরভাগ ভাইরাসের বিরুদ্ধে সেরা প্রতিরক্ষা ব্যবস্থা। আপনার যা করা উচিত:

- আপনার হাতগুলো সাবান ও পানি দিয়ে ঘন ঘন ধুয়ে নিন, থাওয়ার আগে ও পরে এবং টয়লেটে যাওয়ার পরে হাত ধুয়ে নিন
- আপনার কাশি ও হাঁচি ঢেকে রাখুন, ব্যবহৃত টিস্যু ফেলে দিন, এবং হাত ধুয়ে ফেলুন।
- অসুস্থ হলে, অন্যদের সাথে সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন (লোকজন থেকে 1.5 মিটারের বেশি দূরত্ব বজায় রাখুন)।
- সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার ক্ষেত্রে ব্যক্তিগত দায়িত্ব পালন করুন।

বাইরে যাওয়া

যদি আপনি একটি ব্যক্তিগত বাড়িতে থাকেন, তাহলে আপনার বাগানে বা উঠানে প্রবেশ করা আপনার জন্য নিরাপদ। আপনি যদি অ্যাপার্টমেন্টে থাকেন অথবা কোনো হোটেলে অবস্থান করেন, তাহলে আপনার বাগানে যাওয়া নিরাপদ তবে অন্যদের জন্য ঝুঁকি কমাতে আপনার একটি সার্জিক্যাল মাস্ক পরা উচিত এবং কমন ব্যবহারের যেকোনো জায়গা দ্রুত অতিক্রম করা উচিত।

আপনার সাথে বসবাসকারী অন্যদের জন্য পরামর্শ

আপনার সাথে বসবাসকারী অন্যদের বিচ্ছিন্ন থাকার প্রয়োজন নেই যদি না তারা উপরে উল্লিখিত বিচ্ছিন্ন থাকার কোনো একটি শর্তের আওতায় পড়েন। যদি আপনার লক্ষণগুলো দেখা দেয় এবং করোনা ভাইরাস আছে বলে সন্দেহ হয়, তাহলে তারা ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসা ব্যক্তি হিসেবে চিহ্নিত হবেন এবং তাদের বিচ্ছিন্ন থাকার প্রয়োজন হবে।

পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা

যেকোনো জীবাণু ছড়িয়ে পড়া কমানোর জন্য বার বার স্পর্শ করা পৃষ্ঠগুলো যেমন দরজার হাতল, লাইটের সুইচ, রান্নাঘর ও বাথরুমের জায়গাগুলো আপনাকে নিয়মিত পরিষ্কার করতে হবে। গৃহস্থালী ডিটারজেন্ট বা জীবাণুনাশক দিয়ে পরিষ্কার করুন।

14 দিনের বিচ্ছিন্নতার সাথে মানিয়ে নেয়া

বিচ্ছিন্ন হয়ে থাকাটা মানসিক চাপ ও বিরক্তির কারণ হতে পারে। পরামর্শগুলোর মধ্যে রয়েছে:

- টেলিফোন, ইমেইল বা সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমের সাহায্যে পরিবারের সদস্য ও বন্ধুদের সাথে যোগাযোগ রাখুন।
- করোনাভাইরাস সম্পর্কে জানুন এবং অন্যদের সাথে আলোচনা করুন।
- অল্প বয়সী ছেলেমেয়েদেরকে বয়স-উপযোগী ভাষা ব্যবহার করে আশ্বস্ত করুন।
- সম্ভব হলে, থাওয়া ও ব্যায়ামের মত দৈনন্দিন সাধারণ রুটিন বজায় রাখুন।
- বাড়ি থেকে কাজ করার ব্যবস্থা করুন।
- আপনার সন্তানের স্কুল কর্তৃপক্ষকে ডাকযোগে বা ইমেইলের মাধ্যমে অ্যাসাইনমেন্ট বা হোমওয়ার্ক দিতে বলুন।
- যেসব কাজ আপনাকে শিথিল হতে সাহায্য করে সেগুলো করুন এবং আপনি সাধারণত যেসব কাজ করার সুযোগ পান না সেগুলো করার জন্য এই বিচ্ছিন্নতাকে কাজে লাগান।

আরো তথ্য

সর্বসাম্প্রতিক পরামর্শ, তথ্য ও রিসোর্সের জন্য, www.health.gov.au ওয়েবসাইট দেখুন

1800 020 080 নম্বরে জাতীয় করোনাভাইরাস হেল্প লাইনে ফোন করুন। এটি দিনে 24 ঘণ্টা, সপ্তাহে সাত দিন চালু থাকে। আপনার অনুবাদ বা দোভাষী পরিষেবার প্রয়োজন হলে, 131 450 নম্বরে ফোন করুন।

আপনার স্টেট বা অঞ্চলের জনস্বাস্থ্য সংস্থার ফোন নম্বর www.health.gov.au/state-territory-contacts ওয়েবসাইটে পাওয়া যাবে

আপনার স্বাস্থ্যের বিষয়ে উদ্বেগ থাকলে, আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।



আবাসিক বয়স্ক পরিষেবার বাসিন্দা, তাদের পরিবারের সদস্য ও ভিজিটরদের জন্য তথ্য

বয়স্ক ব্যক্তির COVID-19 এ আক্রান্ত হওয়া, এবং এর ফলে মারাত্মক অসুস্থতা দেখা দেয়া উভয় বিষয়ে অধিক ঝুঁকিতে রয়েছেন। আমাদের কমিউনিটির সবচেয়ে ঝুঁকিপূর্ণ সদস্যদের সুরক্ষার জন্য ম্যানেজার, কর্মচারী, পরিবার, বন্ধু-বান্ধব ও অধিবাসীদের একসাথে কাজ করতে হবে।

বয়স্ক ব্যক্তিদের সুরক্ষার জন্য, বয়স্কদের পরিচর্যা কেন্দ্রে সাক্ষাতের ক্ষেত্রে নতুন বিধিনিষেধ প্রযোজ্য হবে। যদি কর্মী, ভিজিটর ও পরিদর্শন কর্মীদের COVID-19 থাকার সম্ভাবনা থাকে তাহলে তারা আবাসিক বয়স্ক পরিচর্যা পরিষেবা থেকে দূরে থাকার বিষয়টি নিশ্চিত করা গুরুত্বপূর্ণ। তাদের নিজেদের স্বাস্থ্য নিবিড়ভাবে পর্যবেক্ষণ করা উচিত, এবং কোনো কেন্দ্রে প্রবেশের আগে তাদের স্বাস্থ্যের বিস্তারিত বিবরণ প্রদান করতে বলা হবে।

অধিবাসীগণ

কমিউনিটির সব সদস্যের মত, আবাসিক বয়স্ক পরিচর্যা পরিষেবায় বসবাসকারী ব্যক্তিদের তাদের নিজস্ব স্বাস্থ্য রক্ষায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে। ভালোভাবে স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা এবং সামাজিক দূরত্ব অনুশীলনের পাশাপাশি, আবাসিক বয়স্ক পরিচর্যা কেন্দ্রগুলো পরিদর্শন করার ক্ষেত্রেও বিধিনিষেধ থাকবে। বড় গ্রুপ ভিজিট, সমাবেশ, ও বাইরে ভ্রমণ করা স্থগিত থাকবে। ফোন ও ভিডিও কলের মাধ্যমে পরিবার ও বন্ধু-বান্ধবের সাথে যোগাযোগ রাখার জন্য বাসিন্দাদেরকে সহায়তা দেয়া হবে।

যদি আপনার COVID-19 এর লক্ষণগুলো দেখা দেয়, তাহলে আপনাকে অন্যান্য বাসিন্দাদের থেকে আলাদা রাখা হবে এবং আপনি ভিজিটরদের সাথে দেখা করতে পারবেন না। আপনি আলাদা থাকাকালীন সময়ে স্বাস্থ্যসেবা ও আবাসিক পরিচর্যা কর্মীরা সহায়তা ও পরিচর্যা প্রদান করা অব্যাহত রাখবেন। যদি আপনার রুম থেকে বের হওয়ার প্রয়োজন হয়, যেমন চিকিৎসা সেবার জন্য, তাহলে আপনাকে একটি সার্জিক্যাল মাস্ক পরতে হবে, যা স্বাস্থ্যসেবা কর্মীরা সরবরাহ করবেন। কোনো সুস্থ বাসিন্দার মাস্ক পরার দরকার নেই।

ভিজিটর

যেসব ভিজিটর গত 14 দিনের মধ্যে দেশের বাইরে থেকে এসেছেন অথবা নিশ্চিতভাবে COVID-19 আক্রান্ত কোনো ব্যক্তির সংস্পর্শে এসেছেন, তারা বয়স্কদের আবাসিক পরিচর্যা কেন্দ্রে ভিজিট করতে পারবেন না। স্বর, শ্বাস-প্রশ্বাসজনিত অসুস্থতায় আক্রান্ত ব্যক্তি, অথবা ইনকুয়েঞ্জার টিকা নেননি এমন ব্যক্তিরও ভিজিট করতে পারবেন না।

1লা মে থেকে, বয়স্কদের পরিচর্যা কেন্দ্রে ভিজিট করতে হলে আপনার অবশ্যই ইনকুয়েঞ্জার টিকা নেয়া থাকতে হবে।

সাক্ষাত সংক্ষিপ্ত, এবং অধিবাসীদের নিজের রুমে, বাইরে, অথবা নির্ধারিত কোনো জায়গায় হতে হবে (সবার ব্যবহারের জায়গায় নয়)।

প্রত্যেক বাসিন্দার জন্য একই সময়ে, ডাক্তারসহ, দুইজনের বেশি ভিজিটর থাকতে পারবেন না, এবং বিশেষ পরিস্থিতি ব্যতীত 16 বছরের কম বয়সী শিশুদের ভিজিট করার অনুমতি নেই।

কোনো বাসিন্দার রুমে প্রবেশ করার এবং বের হওয়ার আগে সব ভিজিটররা তাদের হাত ধুয়ে নিতে হবে এবং অসুস্থ হলে দূরে থাকাসহ যতটা সম্ভব সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখতে উৎসাহিত করা হবে।

ম্যানেজার ও কর্মীবৃন্দ

সরকার ঘোষণা করেছে যে আবাসিক বয়স্ক পরিচর্যা কেন্দ্রগুলো COVID-19 থেকে বাসিন্দাদের নিরাপদ রাখতে অতিরিক্ত সতর্কতামূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে। কর্মীদের স্বাস্থ্য নিবিড়ভাবে পর্যবেক্ষণ করা হবে, প্রবেশ করার আগে নতুন ও ফেরত আসা বাসিন্দাদেরকে পরীক্ষা করা হবে, এবং বাসিন্দাদের স্বাস্থ্য সুরক্ষার জন্য নেয়া পদক্ষেপগুলো ব্যাখ্যা করতে সাইনবোর্ড ও অন্যান্য ধরনের যোগাযোগ মাধ্যম ব্যবহার করা হবে।

বয়স্কদের সেবা সরবরাহকারীদের জন্য আরো কর্মীর ব্যবস্থা করতে সরকার বয়স্কদের পরিচর্যা কেন্দ্র ও বাড়িতে পরিচর্যা প্রদানকারীদের জন্য আন্তর্জাতিক শিক্ষার্থী ভিসার কাজের শর্ত শিথিল করেছে। এর ফলে আন্তর্জাতিক শিক্ষার্থী নার্সরা এবং বয়স্কদের পরিচর্যা খাতে কর্মরত অন্যান্য কর্মীরা পার্শ্বিক 40 ঘন্টার বেশি কাজ করার অনুমতি পাবে। অস্ট্রেলিয়ায় বর্তমানে প্রায় 20,000 আন্তর্জাতিক শিক্ষার্থী নার্স অধ্যয়ন করছে।

আমরা কিভাবে করোনাভাইরাস ছড়ানো প্রতিরোধে সাহায্য করতে পারি?

হাত এবং হাঁচি/কাশি সংক্রান্ত স্বাস্থ্যবিধি ভালোভাবে মেনে চলাটাই বেশিরভাগ ভাইরাসের বিরুদ্ধে সেরা প্রতিরক্ষা ব্যবস্থা। আপনার যা করা উচিত:

- আপনার হাতগুলো সাবান ও পানি দিয়ে ঘন ঘন ধুয়ে নিন, এতে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে খাওয়ার আগে ও পরে এবং টয়লেটে যাওয়ার পরে হাত ধোয়া
- আপনার কাশি ও হাঁচি ঢেকে রাখুন, ব্যবহৃত টিস্যু ফেলে দিন, এবং হাত ধুয়ে ফেলুন, এবং
- অন্যদের সাথে সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন (যখনই সম্ভব লোকজন থেকে 1.5 মিটারের বেশি দূরত্ব বজায় রাখুন)।

আরো তথ্য

করোনাভাইরাস উদ্বেগের বিষয় হলেও, এটি মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে জ্বর, কাশি, গলা ব্যথা বা ক্লান্তির লক্ষণ থাকা বেশিরভাগ ব্যক্তি ঠাণ্ডা বা অন্য কোনো শ্বাস-প্রশ্বাস জনিত অসুস্থতায় ভোগার সম্ভাবনা বেশি - COVID-19 এ নয়।

সর্বসাম্প্রতিক পরামর্শ, তথ্য ও রিসোর্সের জন্য, www.health.gov.au ওয়েবসাইট দেখুন

1800 020 080 নম্বরে জাতীয় করোনাভাইরাস হেল্প লাইনে ফোন করুন। এটি দিনে 24 ঘন্টা, সপ্তাহে সাত দিন চালু থাকে। আপনার অনুবাদ বা দোভাষী পরিষেবার প্রয়োজন হলে, 131 450 নম্বরে ফোন করুন।

প্রত্যেক স্টেট বা অঞ্চলের জনস্বাস্থ্য সংস্থার ফোন নম্বর www.health.gov.au/state-territory-contacts ওয়েবসাইটে পাওয়া যাবে

আপনার স্বাস্থ্যের বিষয়ে উদ্বেগ থাকলে, একজন ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।



স্কুল এবং আরলি চাইল্ডহুড সেন্টার, শিক্ষার্থী এবং তাদের পিতামাতার জন্য তথ্য

কোভিড-১৯ এর উচ্চতর বা মাঝারি ঝুঁকিতে রয়েছে এমন কোনো দেশ বা অঞ্চল থেকে ফিরে আসা মানুষদের নিবিড়ভাবে তাদের স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণ করা উচিত। যদি জ্বর এবং কাশি সহ লক্ষণসমূহ দেখা দেয় তবে অবিলম্বে নিজেকে আইসোলেশন বা পৃথক করে ফেলা উচিত এবং জরুরিভাবে চিকিত্সার সহায়তা নেওয়া উচিত। ঝুঁকিপূর্ণ দেশগুলির তালিকা পেতে www.health.gov.au/covid19-travellers ওয়েবসাইটটি দেখুন।

যে সমস্ত মানুষ মনে করে যে তারা করোনভাইরাসে নিশ্চিত আক্রান্ত কোনো ব্যক্তির কাছাকাছি সান্নিধ্যে ছিল তাদেরও স্বাস্থ্যের উপর নজরদারি করা উচিত এবং জরুরি চিকিত্সার সহায়তা নেওয়া উচিত।

শিক্ষার্থী বা কর্মচারীরা স্কুল ও আরলি চাইল্ডহুড সেন্টারে যেতে পারবে কি?

কোভিড-১৯-এর উচ্চ বা মধ্যমাত্রার ঝুঁকিতে রয়েছে এমন দেশ থেকে যারা ফিরে এসেছে বা যারা মনে করে তারা হয়তোবা করোনভাইরাসে নিশ্চিত আক্রান্ত কোনো ব্যক্তির কাছাকাছি সান্নিধ্যে ছিল তবে তাদের জন্য নির্দিষ্ট কিছু বাধ্যবাধকতা রয়েছে। ঝুঁকিপূর্ণ দেশগুলির তালিকা এবং আইসোলেশনের বাধ্যবাধকতাগুলো দেখতে www.health.gov.au/covid19-travellers ওয়েবসাইটটি দেখুন।

সংশ্লিষ্ট স্কুল বা চাইল্ডকেয়ার সেন্টারকে অবহিত করতে হবে। আইসোলেশন বা বিচ্ছিন্ন থাকার সময়কাল সর্বোচ্চ ১৪ দিন এই কথা মাথায় রেখে শিক্ষার্থীরা দূরবর্তী শিক্ষার বিকল্প ব্যবস্থা নিতে পারে, যদি না ঐ ব্যক্তি সুস্থ বোধ করেন।

নিজ গৃহে আইসোলেশন করার অর্থ কী?

যে সকল ব্যক্তিদের আইসোলেশনে থাকার প্রয়োজন রয়েছে তাদেরকে বাড়ীতে অবস্থান করতে হবে এবং জনসমাগমস্থল, বিশেষ কর্মস্থল, স্কুল, চাইল্ডকেয়ার বা বিশ্ববিদ্যালয়ে যাওয়া উচিত নয়। শুধুমাত্র যেসব সদস্য পরিবারে থাকেন, তাদের গৃহে থাকা উচিত।

অতিথিদের সাথে সাক্ষাৎ করা যাবে না। যেখানে সম্ভব, বন্ধু বা পরিবারের অন্য সদস্য, যাদের আইসোলেশনে যাবার দরকার নেই, তাদেরকে আপনার জন্য খাবার বা অন্যান্য প্রয়োজনীয় উপাদান এনে দিতে বলুন। আইসোলেশনে থাকা ব্যক্তিকে যদি বাসা ছেড়ে বের হতেই হয়, যেমন চিকিত্সা নিতে, তাহলে তাদেরকে সার্জিক্যাল মাস্ক পরার জন্য পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে, যদি থাকে।

কোনও শিক্ষার্থী বা কর্মী যদি আইসোলেশনে থাকা অবস্থায় অসুস্থ হয়ে পড়ে?

লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে (তবে সীমাবদ্ধ নয়) জ্বর, কাশি, গলা ব্যথা, ক্লান্তি এবং শ্বাসকষ্ট।

যদি কোনও শিক্ষার্থী/কর্মীর মধ্যে হালকা লক্ষণ দেখা দেয় তবে তাদের অবশ্যই:

- বাড়িতে অন্যদের থেকে নিজেকে আলাদা করে ফেলতে হবে এবং যদি থাকে তবে একটি পৃথক বাথরুম ব্যবহার করতে হবে;
- একটি সার্জিক্যাল মাস্ক পরতে হবে এবং যদি না থাকে তবে হাঁচি/কাশির জন্য যথাযথ স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন করতে হবে;
- হাতের জন্য যথাযথ স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন করতে হবে; এবং
- চিকিত্সক বা হাসপাতালে কল করতে হবে এবং তাদেরকে সাম্প্রতিক ভ্রমণ বা আক্রান্ত কোনো ব্যক্তির সংস্পর্শে এসে থাকলে তা বলতে হবে।

তাদের যদি শ্বাসকষ্টের মতো গুরুতর লক্ষণ থাকে:

- তাহলে অ্যাম্বুলেন্স এর জন্য ০০০ নম্বরে কল করুন এবং সাম্প্রতিক ভ্রমণ বা আক্রান্ত কোনো ব্যক্তির সংস্পর্শে এসে থাকলে তা অফিসারদের হলুন।

যদি সুস্থ না হয়, তাহলে কর্মচারী এবং শিক্ষার্থীদের প্রাথমিক পরিচর্যা প্রদানকারী দ্বারা মূল্যায়ন না করা পর্যন্ত স্কুল বা আরলি চাইল্ডহুড সেন্টারে যাওয়া উচিত হবে না। কখন তাদের জন্য স্বাভাবিক কর্মকাণ্ডে ফিরে যাওয়া নিরাপদ তা নির্ধারণ করতে প্রাথমিক সেবা প্রদানকারী স্থানীয় জনস্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষের সাথে যোগাযোগ করবে।

কীভাবে করোনাভাইরাসের বিস্তার রোধে আমরা সহায়তা করতে পারি?

হাঁচি/কাশির জন্য যথাযথ স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলনই প্রায় সকল ভাইরাসের বিরুদ্ধে সেরা প্রতিরক্ষা। আপনার উচিতঃ

- খাওয়ার আগে ও পরে এবং টয়লেটে যাওয়ার পরে আপনার হাত সাবান ও পানি দিয়ে ঘন ঘন ধুয়ে নেওয়া
- টিস্যু দিয়ে সর্দি ও কাশি ঢেকে তারপর টিস্যুটি ফেলে দেওয়া এবং অ্যালকোহলযুক্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করা
- এবং যদি সুস্থ না হয় তবে অন্যদের সাথে যোগাযোগ এড়িয়ে চলা (অন্যদের থেকে ১.৫ মিটারের বেশী দূরত্বে থাকুন)।

আরও তথ্য

করোনাভাইরাস উদ্বেগের বিষয় হলেও, এটি মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে জ্বর, কাশি, গলা ব্যথা বা ক্লান্তির মতো লক্ষণগুলি বেশিরভাগই ঠাণ্ডা বা অন্যান্য শ্বাসজনিত অসুস্থতার লক্ষণ - করোনাভাইরাস নয়।

সর্বশেষ পরামর্শ, তথ্য এবং উপকরণের জন্য www.health.gov.au ওয়েবসাইটটি দেখুন

১৮০০ ০২০ ০৮০ নম্বরে ন্যাশনাল করোনাভাইরাস হেলথ ইনফরমেশন লাইনে কল করুন। সপ্তাহে সাত দিন ২৪ ঘন্টা এটি খোলা থাকে। আপনার যদি অনুবাদ বা দোভাষী পরিষেবার প্রয়োজন হয়, তাহলে ১৩১ ৪৫০ নম্বরে কল করুন।

আপনার স্টেট বা অঞ্চলের জনস্বাস্থ্য সংস্থার ফোন নম্বর পেতে www.health.gov.au/state-territory-contacts ওয়েবসাইটটি দেখুন

যদি স্বাস্থ্যের বিষয়ে কোন উদ্বেগ থাকে তবে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।



সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা সংক্রান্ত দিকনির্দেশনা

এই তথ্যপত্রটি ‘আপনার যা জানা প্রয়োজন’, ‘বিচ্ছিন্নতা সংক্রান্ত নির্দেশনা’ এবং ‘জনসমাগম সংক্রান্ত পরামর্শ’ নামক তথ্যপত্রগুলোর সাথে পড়তে হবে যেগুলো www.health.gov.au/covid19-resources ওয়েবসাইটে পাওয়া যাবে।

সামাজিক দূরত্ব কী এবং কেন এটি গুরুত্বপূর্ণ?

সামাজিক দূরত্বের মধ্যে সংক্রামক রোগের বিস্তার বন্ধ করা বা কমানোর উপায়গুলো অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। এর অর্থ হলো আপনার ও অন্যান্য ব্যক্তিদের মধ্যে সংস্পর্শ কমানো।

সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা গুরুত্বপূর্ণ কারণ COVID-19 নিম্নলিখিতভাবে এক ব্যক্তি থেকে অন্য ব্যক্তিদের মধ্যে ছড়িয়ে পড়ার সম্ভাবনা সবচেয়ে বেশি থাকে:

- সংক্রামক অবস্থায় বা লক্ষণ দেখা দেয়ার আগের 24 ঘন্টার মধ্যে কোনো ব্যক্তির সরাসরি ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসলে
- কাশি বা হাঁচি দিচ্ছেন এরকম নিশ্চিতভাবে আক্রান্ত ব্যক্তির ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে থাকলে, অথবা
- নিশ্চিতভাবে সংক্রমিত ব্যক্তির কাশি বা হাঁচি দ্বারা দূষিত হওয়া বস্তু বা পৃষ্ঠ (যেমন দরজার হাতল বা টেবিল) স্পর্শ করে আপনার মুখ বা মুখমণ্ডল স্পর্শ করলে।

সুতরাং, আপনার ও অন্যান্যদের মধ্যে যত বেশি দূরত্ব থাকবে, ভাইরাসের পক্ষে ছড়িয়ে পড়া তত বেশি কঠিন হবে।

আমি কী করতে পারি?

যদি আপনি অসুস্থ হন, তাহলে অন্যদের থেকে দূরে থাকুন – এটিই আপনার জন্য সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ।

এছাড়াও আপনাকে হাত ও হাঁচি/কাশি সংক্রান্ত স্বাস্থ্যবিধি ভালোভাবে মেনে চলতে হবে:

- আপনার হাতগুলো সাবান ও পানি দিয়ে ঘন ঘন ধুয়ে নিন, খাওয়ার আগে ও পরে এবং টয়লেটে যাওয়ার পরে হাত ধুয়ে নিন
- আপনার কাশি ও হাঁচি ঢেকে রাখুন, ব্যবহৃত টিস্যু ফেলে দিন, এবং অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন, এবং
- অসুস্থ হলে, অন্যদের সাথে সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন (লোকজন থেকে 1.5 মিটারের বেশি দূরত্ব বজায় রাখুন)।

এগুলোর পাশাপাশি, আপনি এখন বিভিন্নভাবে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা এবং স্বল্প খরচে স্বাস্থ্যকর পদক্ষেপ গ্রহণ করতে পারেন।

এসব সহজ, সাধারণ জ্ঞানভিত্তিক কাজগুলো আপনার ও অন্যদের জন্য ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করবে। এগুলো কমিউনিটিতে রোগের বিস্তার কমিয়ে আনতে সাহায্য করবে – এবং আপনি প্রতিদিন এগুলো ব্যবহার করতে পারেন – আপনার বাড়িতে, কর্মক্ষেত্রে, স্কুলে এবং জনসাধারণের সামনে বের হওয়ার সময়।

বাড়িতে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা

একই বাড়িতে বসবাসকারীদের মধ্যে

জীবাণুর বিস্তার কমাতে^১:

- যেমনটা বলা হয়েছে, হাত ও হাঁচি/কাশি সংক্রান্ত স্বাস্থ্যবিধি ভালোভাবে মেনে চলুন
- করমর্দন করা ও চুশ্বন এড়িয়ে চলুন
- টেবিল, রান্নাঘরের বেঞ্চ ও দরজার হাতলের মত বার বার স্পর্শ করা পৃষ্ঠগুলো নিয়মিতভাবে জীবাণুমুক্ত করুন
- জানালা খোলার মাধ্যমে বা শীতাতপ নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা সমন্বয় করে বাড়িতে বায়ুচলাচল বাড়ান
- দোকানে যাওয়া কমিয়ে দিন এবং বেশিরভাগ পণ্য ও পরিষেবা অনলাইনে কিনুন
- ব্যক্তিগত ও পারিবারিক উভয় পর্যায়ে বাইরে ঘোরাফেরা ও ভ্রমণ করা যুক্তিসঙ্গত ও প্রয়োজনীয় কিনা তা বিবেচনা করুন

যে পরিবারে অসুস্থ ব্যক্তি রয়েছেন* (উপরে উল্লিখিত ব্যবস্থাগুলোর সাথে অতিরিক্ত হিসেবে)

- সম্ভব হলে একটি আলাদা রুমে অসুস্থ ব্যক্তির যত্ন নিন
- পরিচর্যাকারীর সংখ্যা সর্বনিম্ন রাখুন
- অসুস্থ ব্যক্তির রুমের দরজা বন্ধ রাখুন এবং সম্ভব হলে একটি জানালা খোলা রাখুন
- অসুস্থ ব্যক্তি ও তার পরিচর্যাকারী উভয়ে একই রুমে থাকার সময় সার্জিক্যাল মাস্ক পরতে হবে
- পরিবারের অন্যান্য ঝুঁকিপূর্ণ সদস্যদেরকে সুরক্ষিত রাখুন, যেমন 65 বছরের বেশি বয়সী ব্যক্তি বা দীর্ঘস্থায়ী অসুস্থতায় আক্রান্ত ব্যক্তি, সেইসাথে, সম্ভব হলে বিকল্প বাসস্থানের ব্যবস্থা করুন

কর্মস্থলে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা

কর্মস্থলে জীবাণুর বিস্তার কমাতে^১:

- আপনি অসুস্থ হলে বাড়িতে থাকুন
- সম্ভাষণ জানাতে করমর্দন করা বন্ধ করুন
- ভিডিও কনফারেন্সিং বা ফোন কলের মাধ্যমে মিটিং করুন
- বড় মিটিংগুলো স্থগিত করুন
- সম্ভব হলে অপরিহার্য মিটিংগুলো বাইরের উন্মুক্ত পরিবেশে আয়োজন করুন
- হাত ও হাঁচি/কাশি সংক্রান্ত ভালো স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কে প্রচারণা চালান এবং সব স্টাফ ও কর্মীদের জন্য হ্যান্ড স্যানিটাইজার প্রদান করুন
- লাঞ্চ রুমের পরিবর্তে আপনার টেবিলে বা বাইরে লাঞ্চ করুন
- বার বার স্পর্শ করা পৃষ্ঠগুলো নিয়মিতভাবে পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করুন
- আরো বেশি বায়ুচলাচলের জন্য জানালা খোলা রাখা ও শীতাতপ নিয়ন্ত্রণ যন্ত্র সমন্বয় করার বিষয়টি বিবেচনা করুন
- কর্মস্থলে খাবার নাড়াচাড়া করা ও খাবার শেয়ার করা সীমিত রাখুন
- অপরিহার্য নয় এমন ব্যবসায়িক ভ্রমণ পুনর্বিবেচনা করুন

^১ ডাল্টন প্রমুখ থেকে সংগৃহীত। স্থানীয় COVID-19 সংক্রমণের আগে পূর্ব সতর্কতা হিসেবে কম খরচে সামাজিক দূরত্ব এবং স্বাস্থ্যবিধির বর্ধিত প্রয়োগ সংক্রমণের সংখ্যা ও তীব্রতা কমিয়ে আনতে পারে।

“অসুস্থ” ব্যক্তি বলতে এমন ব্যক্তিকে বোঝায় যিনি শ্বাস-প্রশ্বাসজনিত এমন অসুস্থতা বা স্বরে আক্রান্ত যে রোগটি নির্ণয় করা হয়নি, যাকে এখনো COVID-19 এর সন্দেহে পরীক্ষা-নিরীক্ষা করা হয়নি কিন্তু তা সত্ত্বেও এটি একটি অনির্ধারিত কেস হতে পারে। ** এক্ষেত্রে COVID-19 বাদ দেয়ার অপেক্ষায় এবং স্থানীয় সংক্রমণের সম্ভাবনার উপর ভিত্তি করে বিচক্ষণতার সাথে ব্যবহার না করলে এটি ব্যয়বহুল হতে পারে। *** প্রমাণ পাওয়া গেছে যে শীতাতপ নিয়ন্ত্রিত পরিবেশে কম তাপমাত্রা ও আর্দ্রতায় SARS এর মতো করোনভাইরাস বেশিষ্কণ টিকে থাকতে পারে।^১ * CDC-এর ভ্রমণ সংক্রান্ত ঝুঁকি মূল্যায়ন ওয়েবসাইটের মত ওয়েবসাইটগুলো সহায়ক হতে পারে

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>

- খাদ্য প্রস্তুতকারী (ক্যান্টিন) কর্মী ও তাদের ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিদের কঠোরভাবে স্বাস্থ্যবিধি অনুসরণের বিষয়ে প্রচারণা চালান
- বড় সমাবেশগুলো পুনঃনির্ধারণ, ধাপে ধাপে সম্পন্ন করা বা বাতিল করা যায় কিনা তা বিবেচনা করুন

স্কুলে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা

স্কুলগুলোতে জীবাণুর বিস্তার কমাতে:

- যদি আপনার সন্তান অসুস্থ থাকে, তাহলে তাকে স্কুলে (বা চাইল্ডকেয়ারে) পাঠাবেন না
- স্কুলে প্রবেশের সময় এবং নিয়মিত বিরতিতে হাত জীবাণুমুক্ত করুন
- বিভিন্ন শ্রেণি ও বর্ষ একত্রিত হতে পারে এমন ক্রিয়াকলাপ স্থগিত করুন
- সারিবদ্ধ হয়ে দাঁড়ানো এড়িয়ে চলুন এবং স্কুল অ্যাসেম্বলি বাতিল করুন
- নিয়মিতভাবে হাত ধোয়ার একটি সময়সূচি সম্পর্কে প্রচারণা চালান
- বার বার স্পর্শ করা পৃষ্ঠগুলো নিয়মিতভাবে পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করুন
- যখনই সম্ভব বাইরে পাঠক্রম পরিচালনা করুন
- আরো বেশি বায়ুচলাচলের জন্য জানালা খোলা রাখা ও শীতাতপ নিয়ন্ত্রণ যন্ত্র সমন্বয় করার বিষয়টি বিবেচনা করুন
- খাদ্য প্রস্তুতকারী (ক্যান্টিন) কর্মী ও তাদের ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিদের কঠোরভাবে স্বাস্থ্যবিধি অনুসরণের বিষয়ে প্রচারণা চালান

জনসাধারণের মধ্যে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা

জীবাণুর বিস্তার কমাতে:

- ভবনে প্রবেশ করা ও বের হওয়ার সময়সহ যখনই সম্ভব আপনার হাতগুলো জীবাণুমুক্ত করুন
- টাকা লেনদেন করার চেয়ে ট্যাপ করে পেমেন্ট করুন
- নিরিবিধি সময়ে ভ্রমণ করার চেষ্টা করুন এবং ভিড় এড়ানোর চেষ্টা করুন
- গণপরিবহন কর্মী ও ট্যাক্সি চালকরা যখনই সম্ভব গাড়ির জানালা খোলা রাখা উচিত, এবং বার বার স্পর্শ করা পৃষ্ঠগুলো নিয়মিতভাবে পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করা উচিত

জনসমাগম আয়োজনের সময় যে বিষয়গুলো বিবেচনা করতে হবে

যেসব অনুষ্ঠানে বিপুল সংখ্যক লোক এক জায়গায় থাকে সেগুলো ভাইরাস ছড়ানোর ঝুঁকি বাড়িয়ে তুলতে পারে। যদি আপনি কোনো সমাবেশের আয়োজন করেন তাহলে বিবেচনা করে দেখুন যে আপনি সেই কর্মসূচিটি স্থগিত করতে, আকার/সংঘটনের হার কমাতে বা সেটি বাতিল করতে পারেন কিনা। যদি আপনি এগিয়ে যাওয়ার সিদ্ধান্ত নেন, আপনাকে ঝুঁকিগুলো মূল্যায়ন করতে হবে এবং ছড়ানোর ঝুঁকি বাড়াতে পারে এমন যেকোনো বিষয় পুনর্বিবেচনা করতে হবে।

16 মার্চ সোমবার থেকে, অস্ট্রেলিয়া সরকারের পরামর্শ হলো অপরিহার্য নয় এমন সমাবেশ 500 জনের মধ্যে সীমিত রাখতে হবে; এবং জরুরি কর্মীবাহিনী যেমন স্বাস্থ্যসেবা কর্মী ও জরুরি পরিষেবা প্রদানকারী কর্মীদের অপরিহার্য নয় এমন সভা সীমিত রাখতে হবে।

জনসমাবেশ সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য, www.health.gov.au/covid19-resources ওয়েবসাইটে জনসমাবেশ সংক্রান্ত তথ্য দেখুন

আরো তথ্য

কর্মস্থলে COVID-এর বিস্তার কমানো সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf> দেখুন

সর্বসাম্প্রতিক পরামর্শ, তথ্য ও রিসোর্সের জন্য, www.health.gov.au ওয়েবসাইট দেখুন

1800 020 080 নম্বরে জাতীয় করোনাভাইরাস হেল্প লাইনে ফোন করুন। এটি দিনে 24 ঘন্টা, সপ্তাহে সাত দিন চালু থাকে। আপনার অনুবাদ বা দোভাষী পরিষেবার প্রয়োজন হলে, 131 450 নম্বরে ফোন করুন।

আপনার স্টেট বা অঞ্চলের জনস্বাস্থ্য সংস্থার ফোন নম্বর www.health.gov.au/state-territory-contacts ওয়েবসাইটে পাওয়া যাবে

আপনার স্বাস্থ্যের বিষয়ে উদ্বেগ থাকলে, আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।