



# আপনি যদি করোনাভাইরাস (COVID-19)-এ আক্রান্ত কারও সংস্পর্শে গিয়ে থাকেন তাহলে কী করবেন?

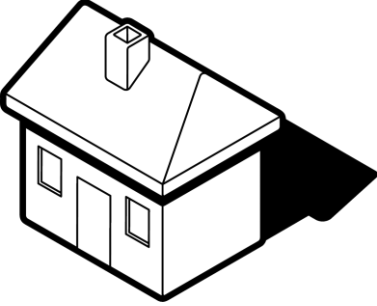
What to do if you have been in close contact with someone with  
coronavirus (COVID-19) – Bengali

## কারোনাভাইরাস (COVID-19) আক্রান্ত কারও সংস্পর্শে আপনি ছিলেন

সেই ব্যক্তির সাথে আপনার সংস্পর্শে আসার সর্বশেষ দিন থেকে পরবর্তী  
14 দিন পর্যন্ত আপনাকে অবশ্যই আপনার বাসায় বা অন্য কোনো জায়গায় কোয়ারেন্টিনে থাকতে  
হবে।

অনুগ্রহ করে সতর্কতার সাথে এটি পড়ুন। আরও বিস্তারিত তথ্যের জন্য করোনাভাইরাস হটলাইন নম্বর  
**1800 675 398** (24 ঘন্টা, সপ্তাহে 7 দিন)-এ যোগাযোগ করুন।

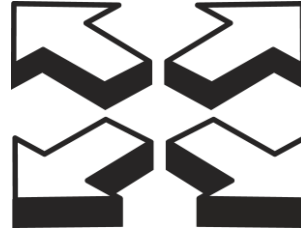
করোনাভাইরাস হটলাইনে কল করলে অপশন শূন্য (0) বাছাই করে আপনি একজন দোভাষীর সাহায্য নিতে  
পারবেন। অন্য কোনো কলের জন্য যদি আপনার কোনো দোভাষীর প্রয়োজন হয় তাহলে প্রথমে TIS National-  
এ **131 450** নম্বরে কল করুন।



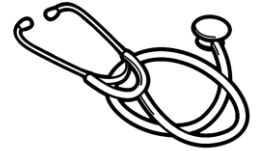
বাসায় থাকুন।



হাত ধুন এবং হাঁচি ও  
কাশি দেয়ার সময় তা  
ঢেকে রাখুন।



আপনার পরিবার এবং  
বন্ধুদের কাছ থেকে  
আলাদা থাকুন



আপনার যদি চিকিৎসা  
সহায়তার প্রয়োজন হয়  
তাহলে আপনার ডাক্তার  
বা হটলাইন নম্বরে কল  
করুন

## সংস্পর্শে থাকা ব্যক্তি (Close contact) কে?

করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হয়েছে এমন কোনো ব্যক্তির সাথে যদি আপনার মুখোমুখি 15 মিনিটের বেশি সময় অথবা বন্ধ স্থানে দুই  
ঘন্টার বেশি সময় কাটিয়ে থাকেন তাহলে আপনি একজন সংস্পর্শে থাকা ব্যক্তি।

সংস্পর্শ অনেক উপায়ে হতে পারে যেমন একই পরিবারে বসবাস করলে বা একই কর্মক্ষেত্রে কাজ করলে। কেউ একজন কি সংস্পর্শে  
থাকা ব্যক্তি কিনা সেটি তাকে স্বাস্থ্য ও মানব সেবা দপ্তর (DHHS) জানাবে।

## আমাকে কোয়ারেন্টিনে থাকতে হবে কেন?

কোয়ারেন্টিনে থাকার মানে হচ্ছে আপনি চিকিৎসা কিংবা জরুরি পরিস্থিতি ব্যতীত অন্য কোনো কারণে আপনার বাড়ি বা বাসস্থান থেকে বের হতে পারবেন না। অন্যদের মধ্যে করোনাভাইরাস ছড়িয়ে যাবার সম্ভাবনা অত্যন্ত বেশি থাকায় সংস্পর্শে থাকা সকল ব্যক্তিকে অবশ্যই কোয়ারেন্টিনে থাকতে হবে। আপনার পরিবার এবং কমিউনিটিকে সুরক্ষা প্রদানের সর্বোত্তম উপায় হচ্ছে বাসায় থাকা এবং অন্য সকলের থেকে দূরে থাকা (শারীরিক দূরত্ব)।

ব্যায়ামের জন্য আপনি আপনার বাসা থেকে বের হতে পারবেন না। কোয়ারেন্টিনের শর্তাধীনে থাকাকালে যদি আপনি বাসা থেকে বের হন তাহলে আপনাকে 4,957 মার্কিন ডলার পর্যন্ত জরিমানা করা হতে পারে। বাসায় থাকুন এবং নিরাপদে থাকুন।

## আমি কোথায় কোয়ারেন্টিন করবো?

কোথাও বিরতি না দিয়ে যেখানে আপনি কোয়ারেন্টিন করবেন সেখানে অবিলম্বে চলে যেতে হবে। সাধারণত আপনার নিজের বাসাতেই, তবে আপনি যদি বাসায় এটি করতে না পারেন তাহলে আপনার জন্য আবাসনের ব্যবস্থা করা হবে।

## কাকে জানাতে হবে?

আপনি যে একজন সংস্পর্শে থাকা ব্যক্তি সেটি জানার পরে অবশ্যই আপনার নিয়োগকর্তাকে জানান। আপনি যে একজন সংস্পর্শে থাকা ব্যক্তি সেটি আপনি যাদের সাথে বসবাস করেন তাদেরকে জানান।

## আমি কিভাবে নিরাপদ থাকবো?

চিকিৎসকের শরণাপন্ন হওয়া বা জরুরি পরিস্থিতি ব্যতীত আপনি আপনার বাসা কিংবা বাসস্থান ছেড়ে কোনোভাবেই বের হবেন না।

- আলাদা রুমে থেকে অন্য সবার থেকে নিজেকে আলাদা রাখুন।
- নিয়মিত হাত ধুুন এবং হাঁচি ও কাশি দেয়ার সময় মুখ ঢেকে রাখুন।
- অন্যদের সাথে যখন একই রুমে থাকবেন তখন সার্জিকাল মাস্ক পরুন এবং 1.5 মিটার দূরত্ব বজায় রাখুন।
- সম্ভব হলে আলাদা বাথরুম ব্যবহার করুন।
- গৃহস্থালির আইটেমগুলো (যেমন প্লেট, কাপ এবং চামচ) শেয়ার করা থেকে বিরত থাকুন।
- বাসার সকল উপরিভাগ (Surface) (টেবিলের উপরিভাগ, দরজা, কিবোর্ড, ছিপি এবং হাতল) পরিষ্কার করুন এবং জামা কাপড় ঘন ঘন পরিষ্কার করুন।
- যদি থাকে তাহলে ময়লা আইটেমগুলো নিয়ে কাজ করার সময় ডিসপোজেবল গ্লাভস পড়ুন এবং নিয়ম করে আপনার হাত ধুয়ে নিন।
- গ্লাভস এবং মাস্কের মতো দূষিত আইটেমগুলো ময়লার বাক্সে ফেলে দিন।
- আপনার বাসার বা আবাসনের ভিতরে আপনাকে দেখার জন্য কাউকে ডাকবেন না।
- আপনি যদি কোনো ব্যক্তিগত বাড়ি বা অ্যাপার্টমেন্টে থাকেন তাহলে আপনার বাগানে বা বারান্দায় যেতে পারেন। আপনার বাসস্থানের মধ্যে চলাফেরা করার সময় আপনাকে সার্জিকাল মাস্ক পরতে হবে।

আপনার বন্ধুবান্ধব বা পরিবারের সদস্য যাদের কোয়ারেন্টিন করার প্রয়োজন নেই তাদেরকে আপনার খাবার বা অন্যান্য প্রয়োজনীয় পণ্য নিয়ে আসার জন্য বলুন।

কোয়ারেন্টিনের শর্তাধীনে থাকাকালে যদি বাসা থেকে বের হন তাহলে আপনাকে 4,957 মার্কিন ডলার পর্যন্ত জরিমানা করা হতে পারে। বাসায় থাকুন এবং নিরাপদে থাকুন।

## আপনার উপসর্গগুলো পর্যবেক্ষণ করুন

কোয়ারেন্টিনে থাকার সময় করোনাভাইরাসের উপসর্গগুলোর দিকে সতর্কতার সাথে লক্ষ্য রাখুন:

- জ্বর
- গলা ব্যাথা
- গন্ধ বা স্বাদ না পাওয়া
- ঠান্ডা লাগা বা ঘাম হওয়া
- শ্বাসকষ্ট হওয়া
- কাশি
- সর্দি

আপনার যদি করোনাভাইরাসের কোনো উপসর্গ দেখা যায় তাহলে পরীক্ষা করুন এবং তাৎক্ষণিকভাবে বাড়িতে ফিরে আসুন।

## আমি সংস্পর্শে থাকা একজন ব্যক্তি হলে কি আমাকে পরীক্ষা করাতে হবে?

আপনার যদি করোনাভাইরাসের কোনো উপসর্গ দেখা যায় তাহলে আপনার পরামর্শ নিতে হবে এবং পরীক্ষা করাতে হবে।

আপনার ডাক্তারকে কল করুন অথবা **1800 675 398** (24 ঘন্টা, সপ্তাহে 7 দিন) নম্বরে করোনাভাইরাস হটলাইনে যোগাযোগ করুন।

আপনি সুস্থ বোধ করলে এবং কোনো উপসর্গ না থাকলে আপনাকে আপনার কোয়ারেন্টিনের 11 দিনে পরীক্ষা করাতে বলা হবে।

পরীক্ষার জন্য বাসা থেকে বের হবার সময় আপনার মুখে অবশ্যই একটি আবরণী থাকতে হবে। গণপরিবহন, ট্যাক্সি বা রাইডশেয়ার সার্ভিসগুলো এড়িয়ে চলুন। পরীক্ষার পরে আপনাকে অবিলম্বে আপনার কোয়ারেন্টিনের স্থানে ফেরত যেতে হবে।

করোনাভাইরাসের পরীক্ষা সবার জন্য ফ্রি। এর মধ্যে রয়েছে মেডিকেলের কার্ডবিহীন ব্যক্তির যেকোন বিদেশ থেকে আগত দর্শক, অভিবাসী কর্মী এবং আশ্রয়প্রার্থী।

## আমাকে কতদিনের জন্য কোয়ারেন্টিনে থাকতে হবে?

আপনাকে কতদিন কোয়ারেন্টিনে থাকতে হবে তা স্বাস্থ্য এবং মানব সেবা দপ্তর (The Department of Health and Human Services) আপনাকে অবহিত করবে। আপনার শরীরে উপসর্গ দেখা না দিলে এবং/অথবা করোনাভাইরাসের পরীক্ষায় পজিটিভ না হলে কোয়ারেন্টিন সাধারণত 14 দিনের হয়।

এরপরেও আপনি সুস্থ বোধ করলে এবং কোনো উপসর্গ না থাকলে আপনাকে আপনার কোয়ারেন্টিনের 11 দিনে পরীক্ষা করাতে বলা হবে। পরীক্ষার ফলাফলের জন্য অপেক্ষায় থাকার সময় যদি আপনি সুস্থও বোধ করেন **তারপরেও নিরাপদ হিসেবে ঘোষণা না দেয়া পর্যন্ত আপনি কোয়ারেন্টিন শেষ করতে পারবেন না।**

## আপনার সুস্থতার দিকে লক্ষ্য রাখুন

কোয়ারেন্টিনে থাকা কষ্টকর হতে পারে, বিশেষ করে শিশুদের জন্য।

- বাসার অন্যান্য সদস্যদের সাথে কথা বলুন। করোনাভাইরাস বিষয়ক তথ্য সম্পর্কে বোঝাপড়া দুঃশ্চিন্তা হ্রাস করবে।
- সম্ভব হলে আপনার নিয়োগকর্তার সাথে কথা বলে বাসা থেকে কাজ করার ব্যবস্থা করুন।
- বাসা থেকে পড়াশোনায় আপনার সন্তানকে সহায়তা করুন। অনলাইনে থাকা সংস্থান কাজে লাগান।
- টেলিফোন, ইমেল বা সামাজিক যোগাযোগের মাধ্যমকে কাজে লাগিয়ে পরিবার এবং বন্ধুদের সাথে সংযুক্ত থাকুন।
- মনে রাখবেন কোয়ারেন্টিন বেশি দিনের জন্য নয়।

অনলাইন সংস্থানগুলোকে কাজে লাগান – যার মধ্যে রয়েছে ঘুম, সুস্থতা এবং বাসায় ব্যায়াম করার বিষয়ে পরামর্শ। ভিডিও পাবেন এখানে: [Wellbeing Victoria](https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria). <https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria>.

আপনার যদি সামাল দিতে সমস্যা হয় তাহলে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন কিংবা যোগাযোগ করুন এখানে:

- [Lifeline Australia](https://www.lifeline.org.au/) <https://www.lifeline.org.au/>, ফোন: **13 11 14**  
সংকটকালীন সহায়তা প্রদানের পরিষেবা যেটি যেকোনো সময় সাহায্য দিয়ে থাকে।
- [Beyond Blue](https://www.beyondblue.org.au/) <https://www.beyondblue.org.au/>, ফোন: **1300 22 4636**  
আলাদা থাকছে এমন ব্যক্তিদের জন্য তারা বিশেষজ্ঞ সহায়তা প্রদান করছে।
- [Kids Helpline](https://www.kidshelpline.com.au/) <https://www.kidshelpline.com.au/>, ফোন: **1800 551800**  
অল্প বয়স্কদের জন্য একটি ফ্রি এবং গোপনীয়তা রক্ষাকারী পরামর্শ পরিষেবা।

## রয়েছে সহায়তা প্যাকেজ

করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হয়েছে বা আক্রান্ত কারো সংস্পর্শে গিয়েছে উপযুক্ত এমন Victorian কর্মীদের সহায়তার উদ্দেশ্যে এককালীন 1,500 মার্কিন ডলারের পেমেন্ট রয়েছে। দেখুন [Pandemic Leave Disaster Payment](https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment) <https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment>.

আপনার বয়স, বিকলাঙ্গতা বা দীর্ঘস্থায়ী স্বাস্থ্যগত সমস্যার কারণে সাহায্যের প্রয়োজন হলে একজন পরিষেবা সরবরাহকারী, কেয়ারার, পরিবারের সদস্য বা বন্ধু সহায়তা করতে পারে। তাদের আসার পূর্বে আপনি কোয়ারেন্টিনে রয়েছেন সেটি জানান।

আপনি বন্ধু বা পরিবারের কাছ থেকে সহায়তা নিতে না পারলে খাদ্য বা ব্যক্তিগত আইটেমসহ জরুরি ত্রাণ প্যাকেজের ব্যবস্থা রয়েছে।

সাহায্য ও জরুরি ত্রাণ প্যাকেজ বা মুদি পণ্য পাওয়ার তথ্যের জন্য [DHHS.vic. – Quarantine and isolation](https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19)

<https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19> -এ যান অথবা **1800 675 398** নম্বরে করোনাভাইরাস হটলাইনে কল করুন।

## কেয়ার গিভার এবং বাসার অন্যান্য সদস্যদের জন্য তথ্য

আপনি যদি পরিবারের কোনো সদস্যদের দেখাশোনা করেন তাহলে আপনার বাড়ির প্রত্যেককে সুরক্ষিত রাখতে আপনার কিছু গুরুত্বপূর্ণ জিনিস পালন করতে হবে:

- কোয়ারেন্টিনে থাকা ব্যক্তি অন্য সবার চাইতে দূরে একটি রুমে থাকছে তা নিশ্চিত করুন।
- সম্ভব হলে তাদের দরজা বন্ধ রাখুন এবং জানালা খোলা রাখুন।
- ন্যূনতম সংখ্যক কেয়ারার রাখুন।
- রুমে ঢোকান পূর্বে এবং পরে সর্বদা আপনার হাত সাবান ও পানি দিয়ে ধুন বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।
- বাসার বাকি সবার থেকে কোয়ারেন্টিনে থাকা ব্যক্তির বাসন-কোসন আলাদা রাখুন।
- যদি থাকে তাহলে কোয়ারেন্টিনে থাকা ব্যক্তির রুমে থাকার সময় সার্জিকাল মাস্ক পরুন। সার্জিকাল মাস্ক না থাকলে পরিবর্তে স্কার্ফ বা ব্যান্ডানার মত মুখ ঢাকার আবরণী ব্যবহার করুন।
- জামা কাপড় সর্বোচ্চ তাপে পরিষ্কার করুন এবং পরিষ্কার করার সময় মাস্ক ও গ্লাভস পরুন।
- বাসার সকল উপরিতল (টেবিলের উপরিভাগ, দরজা, কিবোর্ড, ছিপি এবং হাতল) ঘন ঘন পরিষ্কার করুন।
- টিস্যু এবং মাস্ক সিল করা প্লাস্টিক ব্যাগে ফেলুন।
- আপনাকে দেখার জন্য কাউকে ডাকবেন না।

ব্যক্তিটি যদি অসুস্থ বোধ করা শুরু করে তাহলে পরামর্শের জন্য **1800 675 398** নম্বরে করোনাভাইরাস হটলাইনে কল করুন। যদি আপনার ডাক্তারের কাছে যাবার প্রয়োজন হয় তাহলে আগাম কল করে রাখুন যাতে তারা প্রস্তুতি নিয়ে রাখতে পারে।

## উপসর্গগুলো পর্যবেক্ষণ করুন

আপনি যে ব্যক্তিটিকে কেয়ার প্রদান করছেন তার যদি গুরুতর উপসর্গ দেখা যায় যেমন শ্বাস কষ্ট, তাহলে তিন শূন্য (000) নম্বরে কল করুন এবং অ্যাম্বুলেন্সের জন্য অনুরোধ করুন।

কারও যদি কোনো উপসর্গ থাকে তাহলে তাদের পরীক্ষা করাতে হবে এবং তাৎক্ষণিকভাবে বাসায় ফিরে আসতে হবে।

**To find out more information about coronavirus and how to stay safe visit**  
[DHHS.vic – coronavirus disease \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>>

**If you need an interpreter, call TIS National on 131 450**

**For information in other languages, scan the QR code or visit**  
[DHHS.vic –Translated resources - coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)  
<<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>>



**For any questions**  
**Coronavirus hotline 1800 675 398 (24 hours)**  
**Please keep Triple Zero (000) for emergencies only**

To receive this document in another format phone 1300 651 160 using the National Relay Service 13 36 77 if required, or [email Emergency Management Communications](mailto:covid-19@dhhs.vic.gov.au) <[covid-19@dhhs.vic.gov.au](mailto:covid-19@dhhs.vic.gov.au)>.

Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne কর্তৃক অনুমোদিত এবং প্রকাশিত।

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, updated 10 August 2020.

Available at [DHHS.vic –Translated resources - coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)

<<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>>