



আপনার যদি করোনা ভাইরাস পজিটিভ (কোভিড-১৯) আসে তাহলে কী করবেন

What to do if you've tested positive for coronavirus (COVID-19) –
Bengali

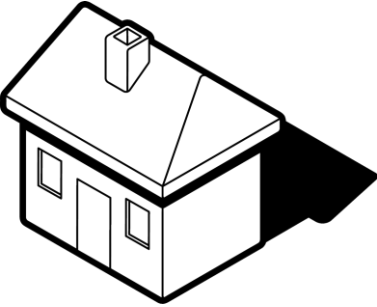
আপনার যদি করোনা ভাইরাস পজিটিভ (কোভিড-১৯)

স্বাস্থ্য এবং মানুষ পরিষেবা বিভাগ এটিকে নিরাপদ না বলা পর্যন্ত আপনার অবশ্যই নিজেকে একাকী রাখতে হবে। এটি গুরুত্বপূর্ণ যে আইনের প্রয়োজন অনুসারে - আপনি এই নির্দেশনা অনুসরণ করেন।

আরো তথ্যের জন্য, করোনা ভাইরাস হটলাইন **1800 675 398** নাম্বারে যোগাযোগ করুন (সপ্তাহে 7 দিন, 24 ঘন্টা)।

করোনাভাইরাস হটলাইনে কল করলে অপশন

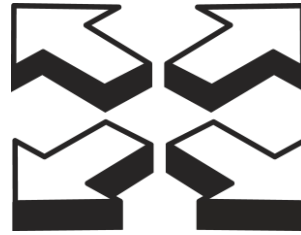
শূন্য (0) বাছাই করে আপনি একজন দোভাষীর সাহায্য নিতে পারবেন। অন্য কোনো কলের জন্য যদি আপনার কোনো দোভাষীর প্রয়োজন হয় তাহলে প্রথমে TIS National-এ **131 450** নম্বরে কল করুন।



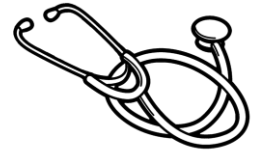
বাসায় থাকুন।



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



আপনার পরিবার এবং
বন্ধুদের কাছ থেকে
আলাদা থাকুন



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

কেনো আমার একাকী থাকার প্রয়োজন?

আপনার করোনা ভাইরাস পজিটিভ এসেছে এবং অবশ্যই আপনাকে একাকী থাকতে হবে যেহেতু এটি অন্য মানুষের মধ্যে ছড়ানোর উচ্চ সম্ভাবনা রয়েছে। আপনার পরিবার এবং কমিউনিটিকে বাঁচানোর সবচেয়ে ভালো উপায় হল বাসায় থাকা এবং অন্য মানুষ থেকে দূরে থাকা (শারীরিক দূরত্ব)। আইসোলেশন বা একাকী থাকা চাপের হতে পারে কিন্তু এটি করোনা ভাইরাস ছড়ানোকে বন্ধ করতে পারে।

আইসোলেশন বা একাকী থাকার মানে হলো স্বাস্থ্য সেবা বা কোন জরুরি অবস্থা ব্যতীত, আপনাকে আপনার বাসা বা থাকার জায়গা ছেড়ে না যাওয়া। আপনি ব্যায়াম করার জন্য বাসা ছেড়ে যেতে পারবেন না। যখন একাকী থাকার প্রয়োজন তখন যদি আপনি বাসার বাইরে যান আপনাকে \$4,957 পর্যন্ত জরিমানা করা হতে পারে। বাসায় থাকুন এবং নিরাপদে থাকুন।

আপনি যদি জানেন অন্যকারো লক্ষণসমূহ আছে তাহলে তাদের পরীক্ষা করানো এবং বাসায় থাকা উচিত।

আমি কোথায় একাকী থাকব?

কোন প্রকার সময়ক্ষেপণ না করে, আপনাকে অবশ্যই তৎক্ষণাৎ ঐ জায়গায় যেতে হবে যেখানে আপনি একাকী থাকবেন। এটি সাধারণত আপনার বাসা, কিন্তু ডিপার্টমেন্ট অব হেলথ অ্যান্ড হিউম্যান সার্ভিসেস অন্য কোন উপযুক্ত জায়গায় আপনাকে একাকী থাকতে অনুমতি দিতে পারে।

অবশ্যই তৎক্ষণাৎ ঐ জায়গায় যেতে হবে যেখানে আপনি একাকী থাকবেন।

কাকে জানাতে হবে?

আপনাকে আপনার পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ বলার পর, আপনাকে অবশ্যই আপনার চাকরিদাতাকে জানাতে হবে এবং আপনি আপনার ঘনিষ্ঠ যোগাযোগদের জানাতে পারেন। 'ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ' হলো এমন কেউ যার মধ্যে আপনি হয়ত ভাইরাস ছড়িয়ে দিয়েছেন, এটি হতে পারে আপনি যেসব মানুষদের সাথে থাকেন, কাছাকাছি থেকে কাজ করেন, বা কোন সামাজিক জমায়েতে ছিলেন।

আপনি যাদের সাথে থাকেন তাদের সবাইকেও একাকী থাকতে হবে, যেহেতু এখানে তাদেরও করোনা ভাইরাস হবার উচ্চ সম্ভাবনা রয়েছে। শিশুরাও এর অন্তর্ভুক্ত।

একটি পজিটিভ ফলাফলের পর কি ঘটে?

পাবলিক হেলথ টিম বা গণস্বাস্থ্য টিম যেসব মানুষের সাথে আপনার যোগাযোগ ছিলো সে সম্পর্কে আপনার সাথে কথা বলবে। পাবলিক হেলথ টিম বা গণস্বাস্থ্য টিম যাদের ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ হিসেবে বিবেচনা করবে তাদের সাথে যোগাযোগ করবে। আপনি কোথায় একাকী থাকছেন এবং কারা আপনার সাথে থাকছে সেগুলো তারা লিপিবদ্ধ করবে।

পাবলিক হেলথ টিম নিয়মিত আপনার সাথে যোগাযোগ রাখবে। আপনার যদি কোন অতিরিক্ত সাহায্য দরকার হয় বা নিরাপদ এবং সুস্থ থাকার বিষয়ে অন্য কোন প্রশ্ন থাকে তাহলে আপনি সর্বদা তাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। টিম আপনাকে ছাড়পত্র না দেয়া পর্যন্ত আপনাকে অবশ্যই আইসোলেশনে থাকতে হবে।

কিভাবে নিরাপদ থাকতে হয়

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

- একটি আলাদা কক্ষে থাকার মাধ্যমে আপনি নিজেকে আপনার বাসার অন্য সদস্যদের থেকে আলাদা রাখুন।
- নিয়মিত হাত ধুন এবং হাঁচি ও কাশি দেয়ার সময় মুখ ঢেকে রাখুন।
- অন্যদের সাথে যখন একই রুমে থাকবেন তখন সার্জিক্যাল 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।
- বাসা পরিষ্কৃত রাখুন (টেবিলের উপরের অংশ, দরজা, কি-বোর্ড, ট্যাপ এবং দরজার হাতল)
- ময়লাযুক্ত জিনিসপত্র ধরার সময় সার্জিক্যাল মাস্ক এবং ডিজপোজাল গ্লাভস পরুন।
- 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 অ্যাপার্টমেন্ট থাকেন তাহলে আপনার বাগানে বা বারান্দায় যেতে পারেন। আপনার বাসস্থানের মধ্যে চলাফেরা করার সময় আপনাকে সার্জিকাল মাস্ক পরতে হবে।

বন্ধুদের বা পরিবারকে, যাদের আলাদা করার দরকার নেই, আপনার জন্য খাবার বা অন্যান্য প্রয়োজনীয় জিনিসগুলি আনতে বলুন।

যখন একাকী থাকার প্রয়োজন তখন যদি আপনি বাসার বাইরে যান আপনাকে \$4,957 পর্যন্ত জরিমানা করা হতে পারে। বাসায় থাকুন এবং নিরাপদে থাকুন।

আপনার উপসর্গগুলো পর্যবেক্ষণ করুন

আপনার লক্ষণগুলি আরও খারাপ হয়ে উঠলেও গুরুতর না হলে, আপনার ডাক্তারকে কল করুন। যদি এটি কোনও মেডিকেল ইমার্জেন্সি হয় (উদাহরণস্বরূপ, শ্বাস নিতে অসুবিধা হয়) তবে 000 -এ কল করুন এবং অ্যাম্বুলেন্স পাঠানোর জন্য অনুরোধ করুন। আপনার অ্যাম্বুলেন্স অফিসারদের বলুন যে আপনার করোন ভাইরাস রয়েছে (কোভিড -19)।

আপনার সুস্থতার দেখাশোনা করুন

আলাদা থাকা বিশেষত বাচ্চাদের পক্ষে কঠিন হতে পারে।

- বাসার অন্যান্য সদস্যদের সাথে কথা বলুন। কোভিড-19 সম্পর্কিত তথ্য বোঝা উদ্বেগ 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 যে আলাদা থাকা দীর্ঘকাল স্থায়ী হবে না।
- অনলাইনে রিসোর্সগুলি অ্যাক্সেস করুন - ঘরে ঘুম, সুস্থতা এবং অনুশীলনের পরামর্শ সহ। ভিডিওগুলো পাওয়া যাবে [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 ফ্রি এবং গোপনীয়তা রক্ষাকারী পরামর্শ পরিষেবা।

সহায়তা সহজলভ্য

করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হয়েছে বা আক্রান্ত কারো সংস্পর্শে গিয়েছে উপযুক্ত এমন Victorian কর্মীদের সহায়তার উদ্দেশ্যে এককালীন 1,500 মার্কিন ডলারের পেমেন্ট রয়েছে। তথ্যের জন্য ভিজিট করুন [পেন্ডামিক লিভ ডিজাস্টার পেমেন্ট](https://www.servicessaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment) <https://www.servicessaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment>।

আপনি বন্ধু বা পরিবার 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।

যত্নকারী এবং অন্যান্য পরিবারের সদস্যদের জন্য তথ্য

আপনি যদি অসুস্থ পরিবারের সদস্যের দেখাশোনা করেন তবে আপনার বাড়ির প্রত্যেককে সুরক্ষিত রাখতে আপনার কিছু গুরুত্বপূর্ণ জিনিস করা উচিত:

- অসুস্থ ব্যক্তিকে অন্য ঘর থেকে দূরে, এক ঘরে থাকার বিষয়টি 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 ধুুন বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।
- অসুস্থ ব্যক্তির বাসনপত্র পরিবারের অন্যান্যদের থেকে আলাদা রাখুন।
- যদি থাকে, আপনি অসুস্থ ব্যক্তির ঘরে থাকাকালীন একটি সার্জিক্যাল মাস্ক (একক-ব্যবহারের মাস্ক) পরুন। সার্জিক্যাল মাস্ক না থাকলে পরিবর্তে স্কার্ফ বা ব্যান্ডানার মত মুখ ঢাকার আবরণী ব্যবহার করুন।
- টেবিলের উপরের অংশ, দরজা, কীবোর্ডগুলি, ট্যাপস এবং হাতল মতো উচ্চ পৃষ্ঠগুলিকে নিয়মিত পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করুন।
- টিস্যু এবং মাস্ক সিল করা প্লাস্টিক ব্যাগে ফেলুন।
- জামা কাপড় সর্বোচ্চ তাপে পরিষ্কার করুন এবং পরিষ্কার করার সময় মাস্ক ও গ্লাভস পরুন।
- আপনাকে দেখার জন্য কাউকে ডাকবেন না।

যদি ব্যক্তিটির খারাপ লাগতে শুরু করে তবে পরামর্শের জন্য করোনাভাইরাস হটলাইন **1800 675 398** নাম্বারে 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 ব্যক্তির যত্ন নিচ্ছেন সে যদি শ্বাসকষ্টের মতো গুরুতর লক্ষণগুলি বিকাশ করে তবে **ট্রিপল জিবো (000)** নাম্বারে কল করুন এবং অ্যাম্বুলেন্সের জন্য জিজ্ঞাসা করুন।

অন্য কারণ যদি কোনও লক্ষণ থাকে তবে তাদের পরীক্ষা করা উচিত এবং বাসায় থাকা উচিত।

এই লক্ষণগুলির মধ্যে আপনার যদি কোনও লক্ষণ থাকে তবে পরীক্ষা করুন: জ্বর, সর্দি বা ঘাম, কাশি বা গলা ব্যথা, শ্বাসকষ্ট, নাকের স্রাব, গন্ধ বা স্বাদ অনুভূতি হ্রাস।

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>.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.
© 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>>