



আমার কী করা উচিত?

দৈনিক হলেথ চকেলস্ট ও বিভিন্ন কোভিড পরিস্থিতিতে প্রতিক্রিয়া

আপডেট হচ্ছে: 10/19/2020

আপনিকোভিড-19 এ আক্রান্ত থাকলে বা আপনার আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা থাকলে আপনহয়তো CPS বলিডহিং.ে আসতে পারবেন না।
বিভিন্ন পরিস্থিতিতে আপনার কী করা উচিত তা বুঝতে অনুগ্রহ করুন এই সংস্থানটি ব্যবহার করুন।

★ এখান থেকে শুরু কর ★

আমার নম্নলিখিত উপসর্গে 1টবি তার বশেদিখো দযিছে

- 100.0° F এর বেশেজিবর, ঠান্ডা লাগা বা কাঁপুনদিযি.ে ঠান্ডা লাগা
- কাশি(অজানা কারণে)
- শ্বাসকষ্ট
- নতুন স্বাদ বা ঘ্রাণ শক্তহীনতা
- গলা ব্যথা
- অন্য উপসর্গ সহ মাথা ব্যথা
- পশেরি ব্যথা বা শরীরে ব্যথা
- বমবিমিভাব, বমকিরা বা ডায়ারযি।
- অন্য উপসর্গ সহ কনান্দি
- অন্য উপসর্গ সহ নাকবন্ধ বা নাকদিযি.ে পানি/জল পরা (জানা কারণেয়)

না

হ্যাঁ

আমি...

বাসায়

বাসায় থাকুন ও পরীক্ষা করান

সকুলে একজন

শিক্ষার্থী

কটে এসনোনিযি.ে
পর্যন্ত শকিয়ক নার্স ও
শকিয়ার্থীকে সুস্থ হওয়ার
কক্ষথোকতবেলবনে

* বাবা-মা/পরচিরাকারীর
অনুমতনিযি.ে শকিয়ার্থীর
কোভিডি পরীক্ষা
করা হতে পারে

সকুল/কর্মস্থলে

একজন কর্মী

সদস্য

কভারজেবর ব্যবস্থা করে
যত শীঘ্র সম্ভব বাসায়
যান
বলিডিথ থেকে বেরযি.ে
আসার আগে আপনি
সকুলের নার্সকে কোভিডি
পরীক্ষার অনুরোধ করতে
পারনে

যদিআপনার
পরীক্ষার ফল
নগেটেভি হয়

যদিআপনার
ফলাফল
পজিটিভি

আপনিযদি
পরীক্ষা না
করান

- যখন জ্বর কমানোর ওষুধ ব্যবহার না করে 24 ঘণ্টা ধরে
কোনো উপসর্গ থাকবে তা তখন সকুল যোন

- হয় তাহলে, আপনার পরিষেবা প্রদানকারীর সাথে
যোগাযোগ করুন।
- যদি সকুলে পরীক্ষা না করানো হয় থাকে, তাহলে
সকুলের নার্সকে জানান
- কন্ট্রাক্ট ট্রসেহিযের ক্ষত্রেসেহযোগীতাকরুন
- উপসর্গ দেখা দেয়ার অন্তত পর অন্তত 10 সল্ফ-
আইসোলটে থাকুন এবং ততদিন থাকুন যতদিন না বনি
জ্বরে (জ্বর কমানোর ওষুধ ব্যবহার না করে) 24 ঘণ্টা
সময় কাটে ও অন্যান্য উপসর্গ কম যোয়।
- শকিয়ার্থী ও কর্মী সদস্যরা তা দরে বাসস্থানের
জনস্বাস্থ্য নির্দেশিকা মনে সকুলযেতে পারে

- তাহলে অসুস্থতার ছুটি ও দূর থেকে কাজ করার সুবিধা
পতে সকুল/ডিপার্টমেন্টকে জানান।
- উপসর্গ দেখা দেয়ার অন্তত পর অন্তত 10 সল্ফ-
আইসোলটে থাকুন এবং ততদিন থাকুন যতদিন না বনি
জ্বরে (জ্বর কমানোর ওষুধ ব্যবহার না করে) 24 ঘণ্টা
সময় কাটে ও অন্যান্য উপসর্গ কম যোয়।

আমার উপসর্গ নই কিন্তু ...

...নজরদারি পরীক্ষায় আমার ফলাফল পজিটিভ এসছে

- হয় তাহলে, আপনার পরষিবো প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।
- সলেক-আইসোলটে থাকুন ও উপসর্গ রযছে কনি দিখুন
- স্বাস্থ্যকর্তাদরে কনট্রাক্ট ট্রসেহিযে সাহায্য করুন
- যদি কোনো উপসর্গ না দখো দয়ে, তাহলে, পজিটিভ ফলাফল আসার 10 দিন পর আপনসিকুল যতে পারনে
- যদি উপসর্গ দখো দয়ে, তাহলে “আমার উপসর্গ আছে” নিরিশেিকাটি দিখুন।

...ঘনষিঠ যোগাযোগে কোভিড-19 এ আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা আছে

যদি আপনবাসায় থালমে:
সংস্পর্শে আসার দিন থেকে 4-5 দিন সলেক-কোয়ারানটাইন তারপর পরীক্ষা করানো

স্কুলকোরো ঘনষিঠ যোগাযোগে এসছেন বলতে জানতে পারলে:
যত দ্রুত সম্ভব বরেযিে আসুন শকিমারথীরা বাসনোও চাপতে পারতে সংস্পর্শে আসার দিন থেকে 4-5 দিন অপেক্ষা করতে পরীক্ষা করান

— পরীক্ষার ফলাফল নগেটেভি

+ পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ হলে

? পরীক্ষা করায় নি

- আপনাকে অবশ্যই 14 দিনের জন্য কোয়ারানটাইনথোকতহবো। ফলাফল নগেটেভি এলে 14 দিনের কোয়ারানটাইনথোকতহবো না, কারণ উপসর্গ থাকলেই বেশিরভাগ ফলাফল নিরভুল আসে এবং পরাথমিক সংস্পর্শে আসার 14 দিন পর্যন্ত উপসর্গ নাও দখো দিতে পারো।

- আপনার পরষিবো প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।
- স্কুলের নারসক জোনান, ইনকিনট্রাক্ট ট্রসেহিযে সাহায্য করবনে।
- সলেক-আইসোলটে থাকুন ও উপসর্গ রযছে কনি দিখুন
- কনট্রাক্ট ট্রসেহিযের কষতের সাহায্য করুন
- যদি কোনো উপসর্গ না দখো দয়ে, তাহলে পজিটিভ ফলাফল আসার 10 দিন পর আপনসিকুল যতে পারনে
- যদি উপসর্গ দখো দয়ে, তাহলে “আমার উপসর্গ আছে” নিরিশেিকাটি দিখুন।

...কোয়ারানটাইনে ঘনষিঠ যোগাযোগ হলও তারা কোভিউ আক্রান্ত কনি জানা নই

তৃতীয় পক্ষের একজনরে কোভিউ-19 হযছে অথবা আপনার পরচিত ক ডে ভরমগ করছেলি, কনিত্ত আপনার ঘনষিঠ যোগাযোগের মধ্যযে এই ভাইরাসরে আক্রমণ দখো যায়নি।

- স্কুলযেতে পারনে

...আমগিত 14 দিনে “উচ্চ ঝুঁকি” বলতে বিবেচিত স্টেটে ভরমগ করছে (mass.gov/info-details/covid-19-travel-order)

আপনার পরীক্ষার ফলাফল নগেটেভি না আসা অবধি 14 দিনের জন্য আপনাকে অবশ্যই কোয়ারানটাইনে থাকতে হবো। পরীক্ষা অবশ্যই ম্যাসাচুসেটেসে করতে হবো আপনার ফরিে আসার পর অন্তত 72 ঘন্টা (3 দিন) পরে।

— পরীক্ষার ফলাফল নগেটেভি

+ পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ হলে

? পরীক্ষা করায় নি

- আপনসিকুলে আসতে পারনো

- আপনার পরষিবো প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।
- স্কুলের নারসক জোনান, ইনকিনট্রাক্ট ট্রসেহিযে সাহায্য করবনে।
- সলেক-আইসোলটে থাকুন ও উপসর্গ রযছে কনি দিখুন
- কনট্রাক্ট ট্রসেহিযের কষতের সাহায্য করুন
- যদি কোনো উপসর্গ না দখো দয়ে, তাহলে পজিটিভ ফলাফল আসার 10 দিন পর আপনসিকুল যতে পারনে
- যদি উপসর্গ দখো দয়ে, তাহলে “আমার উপসর্গ আছে” নিরিশেিকাটি দিখুন।

...আমার মধ্যযে কোনো উপসর্গ নই এবং উচ্চ ঝুঁকি পরিস্থিতিও নই।

- অসাধারণ! স্কুলদেখো হবো!