NHS SCOTLAND

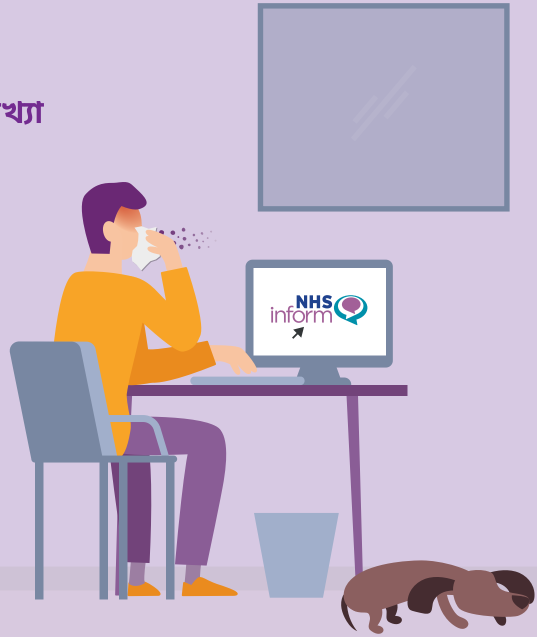
টেস্ট অ্যান্ড প্রোটেক্ট

করোনাভাইরাসের বিরুদ্ধে লড়ার জন্য আমাদের পরবর্তী পদক্ষেপ

অনুগ্রহ করে পড়ে জানুন যে আপনার জন্য এর অর্থ কী এবং আপনি নিজেকে, নিজের প্রিয়জনদেরকে এবং নিজের কমিউনিটিকে কিভাবে সুরক্ষিত রাখতে পারেন।

এই লিফলেটে নিম্নবর্ণিত বিষয়ে ব্যাখ্যা প্রদান করা হয়েছে:

- টেস্ট অ্যান্ড প্রোটেক্ট (Test & Protect) কিভাবে কাজ করে
- আপনার কী করা উচিত
- কিভাবে পরিকল্পনা তৈরি করবেন
- সহায়তা
- ডেটা সুরক্ষা এবং প্রতারণা



Bengali version: Test & Protect

যাদের দ্বারা বিতরণ করা হয়েছে:

Scottish Government Riaghaltas na h-Alba gov.scot

Public Health Scotland

NHS SCOTLAND

NHS 24

COSLA

টেস্ট অ্যান্ড প্রোটেক্ট (Test & Protect) কী?

NHS Scotland'এর টেস্ট অ্যান্ড প্রোটেক্ট (Test & Protect) পরিষেবা হচ্ছে করোনাভাইরাস রোধকল্পে আমাদের পরবর্তী পদক্ষেপ। সংক্রমণের শৃঙ্খলা ভাঙতে এবং তার ব্যাপ্তির রোধকল্পে এটা শনাক্ত করবে যে কে এই ভাইরাসে আক্রান্ত এবং সম্প্রতি তারা কাদের নিকট সংস্পর্শে এসেছেন। এটাকে কার্যকর বানানোর জন্য আমাদের আপনার সহায়তার প্রয়োজন রয়েছে।

যদি আমার করোনাভাইরাসের উপসর্গ হয় তাহলে আমার কী করা উচিত?

যদি আপনার একটানা কাশি, উচ্চ তাপমাত্রা অথবা স্বাদ বোধ বা ঘ্রাণশক্তি লোপ বা পরিবর্তিত হয়ে থাকে তাহলে সেলফ-আইসোলেট করুন এবং অবিলম্বে করোনাভাইরাস পরীক্ষা করানোর অনুরোধ করুন। আপনি **NHSinform.scot/test-and-protect**এ অনলাইন গিয়ে এটা করতে পারেন অথবা যদি আপনি অনলাইন যেতে না পারেন তাহলে **0800 028 2816** নম্বরে কল করে পরীক্ষার ব্যবস্থা করতে পারেন।

যদি আপনার মধ্যে উপসর্গগুলো দেখা দেয় তাহলে আপনার অবিলম্বে সেলফ-আইসোলেট করা উচিত এবং 10 দিনের জন্য বাসায় থাকা উচিত। আপনার পরিবারের অন্যান্য লোকজনদেরকে 14 দিনের জন্য বাসায় থাকা উচিত ধরুন যদি তাদের মধ্যেও উপসর্গ দেখা দেয়।

যদি উপসর্গগুলো ক্রমাগতভাবে খারাপ হতে থাকে বা 10 দিনের চেয়ে বেশি দীর্ঘ সময় ধরে চলে তাহলে **111** কে কল করুন। যদি আপনার 10 দিনের চেয়ে বেশি দীর্ঘ সময় ধরে জ্বর থাকে তাহলে আপনার জ্বর ছাড়ার 48 পর পর্যন্ত আইসোলেট করতে হবে।

আমি কিভাবে পরীক্ষা করাতে পারি?

বেশ কয়েকভাবে পরীক্ষা করানো যেতে পারে, এর মধ্যে ড্রাইভ থ্রু এবং ডাকযোগ অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। অনলাইন গেলে বা পরীক্ষার অনুরোধ করার জন্য কল করলে আপনাকে আপনার বিকল্প সম্পর্কে ব্যাখ্যা প্রদান করা হবে।

যদি আমার পরীক্ষা করে দেখা হয় যে আমার করোনাভাইরাস আছে তাহলে কী হবে?

সম্প্রতি আপনি যে সমস্ত লোকজনদের নিকট সংস্পর্শে এসেছেন তাদের সঙ্গে যোগাযোগ করার জন্য NHS Scotland আপনার সহায়তা চাইবে। তারা সেই সমস্ত লোকজনদেরকে অবহিত করবেন যে তারা হয়তো ঝুঁকিতে থাকতে পারেন এবং তাদেরকে 14 দিনের জন্য বাসা থেকে বাইরে না যাওয়ার অনুরোধ করবেন এবং যদি উপযুক্ত হয় তাহলে তাদেরকে একটি পরীক্ষা প্রদান করবেন। এটা গোপনীয়ভাবে করা হবে।

ক্লোজ কন্ট্যাক্ট মানে কী?

এমন কোনো ব্যক্তি যে করোনাভাইরাসে আক্রান্ত কোন ব্যক্তির নিকট সংস্পর্শে এসেছেন এবং সম্ভবত সংক্রামিত হয়ে থাকতে পারেন। ক্লোজ কন্ট্যাক্টরা হয়তো তাদের উপসর্গ দেখা দেওয়ার 48 ঘণ্টা আগের মেয়াদে কোনো সময়ে বা তাদের উপসর্গ দেখা দেওয়ার পর যেকোনো সময়ে সংক্রামিত ব্যক্তির সংস্পর্শে এসেছেন। কারো নিকট সংস্পর্শে আসার অর্থ হচ্ছে:

- যেকোনো মেয়াদের জন্য তাদের 1 মিটারের (আন্দাজমতন 3 ফুট) মধ্যে আসা (মুখোমুখি যোগাযোগ)
- 15 মিনিট বা তার চেয়ে বেশি দীর্ঘ সময়ের জন্য তাদের 2 মিটারের (আন্দাজমতন 6 ফুট) মধ্যে আসা

যতটা নিকট এবং দীর্ঘ সম্পর্ক ততই উচ্চ ঝুঁকি।

আমি কিভাবে জানতে পারব যে আমি করোনাভাইরাসে আক্রান্ত কোনো ব্যক্তির নিকট সংস্পর্শে এসেছি কিনা?

NHS Scotland’এর কন্ট্যাক্ট ট্রেসিং টিম থেকে কেউ আপনার সঙ্গে যোগাযোগ করবেন।

আমাকে কি অবহিত করা হবে যে সে কে ছিল?

না, যদি না সে ব্যক্তি NHS Scotland কে এই তথ্য শেয়ার করার জন্য তাদের স্পষ্ট অনুমতি দেন।

যদি আমাকে একজন ক্লোজ কন্ট্যাক্ট হিসেবে শনাক্ত করা হয় তাহলে আমার কী করা উচিত?

আপনার মধ্যে উপসর্গ থাকুক বা নাই থাকুক তা নির্বিশেষে আপনাকে 14 দিনের জন্য সেলফ-আইসোলেট করতে বলা হবে। কেননা উপসর্গগুলো দেখা দিতে এতোটা সময় লাগতে পারে এবং এখন পর্যন্ত উপসর্গ না থাকার সত্বেও আপনি অন্যদের মধ্যে ভাইরাসটি ছড়াতে পারেন। যদি আপনার মধ্যে উপসর্গগুলো দেখা দেয়, তাহলে আপনার পরীক্ষা করানোর অনুরোধ করা উচিত।

আমার পরিবারের অন্যান্যদেরকেও কি আইসোলেট করতে হবে?

যদি আপনার মধ্যে কোনো উপসর্গ না থাকে এবং শুধুমাত্র আপনাকেই করোনাভাইরাসে আক্রান্ত কোনো ব্যক্তির ক্লোজ কন্ট্যাক্ট হিসেবে শনাক্ত করা হয়ে থাকে তাহলে আপনার পরিবারের অন্যান্য লোকজনদেরকে সেলফ-আইসোলেট করতে বলা হবে না যদি না তাদের মধ্য উপসর্গ দেখা দেয়। তবে, আপনাকে নিজেকে তাদের থেকে যথাসম্ভব আইসোলেট করার চেষ্টা করা উচিত। যদি আপনার মধ্যে উপসর্গ দেখা দেয় তাহলে আপনার বাকি পরিবারকেও আইসোলেট করতে হবে।

আমি আমার পরিবারের লোকজনদের থেকে কিভাবে সেলফ-আইসোলেট করতে পারি?

যদি সম্ভব হয়, তাহলে আপনার নিম্নবর্ণিত করা উচিত:

- আপনি যাদের সঙ্গে থাকেন তাদের থেকে কমপক্ষে 2 মিটার দূরে থাকবেন
- একটি আলাদা ঘরে থাকবেন এবং নিশ্চিত করবেন যে সেখানে যেন ভালোভাবে বায়ু চলাচল থাকে
- একটি আলাদা বিছানায় একলা ঘুমাবেন
- বসবার ঘর, রান্নাঘর বা বাথরুমের মতন শেয়ার করা জায়গায় ব্যয় করা সময় হ্রাস করবেন
- অন্যান্যদের উপস্থিত থাকাকালীন সময়ে রান্নাঘর ব্যবহার করা এড়িয়ে চলবেন
- হাত ধোয়ার পর হাত শুকানোর জন্য একটি আলাদা তোয়ালে ব্যবহার করবেন
- প্রত্যেক দিন রান্নাঘর, বাথরুম এবং বাসার অন্যান্য সমস্ত পৃষ্ঠতলগুলোকে পরিষ্কার করবেন

পরিকল্পনা তৈরি করা

একটি আগাম পরিকল্পনা বানিয়ে রাখা ভালো ধারণা হবে ধরুন যদি আপনাকে অবিলম্বে সেলফ-আইসোলেট করতে বলা হয়। এতে নিম্নবর্ণিত অন্তর্ভুক্ত থাকা উচিত:

- ☐ পর্যাপ্ত পরিমাণে ওষুধপত্র এবং অন্যান্য জরুরি জিনিসপত্র থাকা (অনুগ্রহ করে মাত্রাধিকভাবে অর্ডার করবেন না)
- ☐ এমন একজন ব্যক্তির যোগাযোগের বিবরণ থাকা যিনি সেলফ-আইসোলেট করার সময় আপনার সহায়তা করতে পারেন, উদাহরণস্বরূপ, আপনার জন্য খাবারের কেনাকাটা করা
- ☐ সম্ভব হলে অনলাইন কেনাকাটার অ্যাকাউন্ট সেট-আপ করে নিন
- ☐ আপনি যাদেরকে সাধারণত পরিচর্যা বা সহায়তা প্রদান করেন তাদের জন্য একটি বিকল্প পরিকল্পনা তৈরি করুন, যেমন পরিবারের সদস্য বা বন্ধুদের জন্য।
- ☐ **NHSinform.scot/coronavirus** শেষ **readyscotland.org/coronavirus**এ উপলব্ধ তথ্য এবং সহায়তার সঙ্গে নিজেকে পরিচিত করে নেবন।

করোনাভাইরাসের জন্য পরিচ্ছন্নতা সম্পর্কিত পরামর্শ সর্বদা প্রযোজ্য থাকবে:

- 20 সেকেন্ডের জন্য সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে অথবা কমপক্ষে 60% অ্যালকোহল যুক্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করতে হবে
- একটি ডিসপোজেবল টিস্যু বা আপনার কনুইএর মধ্যে কাশতে বা হাঁচতে হবে এবং অবিলম্বে ব্যবহৃত টিস্যুটিকে আবর্জনা ফেলার পাত্রে ফেলে দিতে হবে নতুবা
- আপনার মুখে হাত দেওয়া এড়িয়ে চলতে হবে

কাজ এবং নিয়োগকর্তাদের ক্ষেত্রে এটা কিভাবে কাজ করে?

যদি আপনার মধ্যে করোনাভাইরাসের উপসর্গ দেখা দেয় তাহলে আপনার নিয়োগকর্তাকে অবশ্যই আপনাকে অবিলম্বে বাসায় সেলফ-আইসোলেট করার অনুমতি দেওয়া উচিত। যতক্ষণ আপনার পরীক্ষা করে আপনাকে না বলা হয় যে আপনার জন্য বাসা ছেড়ে বাইরে যাওয়া নিরাপদ ততক্ষণ পর্যন্ত আপনার নিয়োগকর্তার আপনাকে কাজে ফিরে আসতে বলা উচিত নয়।

যদি আপনি সেলফ-আইসোলেট করছেন কেননা NHS Scotland কর্তৃক আপনাকে অবহিত করা হয়েছে যে আপনি করোনাভাইরাসে আক্রান্ত কোনো ব্যক্তির নিকট সংস্পর্শে এসেছেন, তাহলে আপনার নিয়োগকর্তা আপনাকে বাসা থেকে কাজ করতে বলতে পারেন (যেক্ষেত্রে সম্ভব) তবে শুধুমাত্র যদি আপনি নিজের মধ্যে ভালো অনুভব করেন।

সেলফ-আইসোলেশনে রয়েছেন এমন সকল কর্মচারীদের কাছে আইসোলেশনে কাটানো প্রত্যেক দিনের জন্য সংবিধিবদ্ধ সিক পে (Statutory Sick Pay) গ্রহণ করার অধিকার রয়েছে যতক্ষণ পর্যন্ত তারা যোগ্যতার শর্তাদি পূরণ করেন এবং বাসা থেকে কাজ না করেন।

যদি আমার সহায়তা গ্রহণ করার প্রয়োজন হয়?

অনেক লোকেরা তাদের আশেপাশের বন্ধু, পরিবার বা প্রতিবেশীদের সাহায্যে সেলফ-আইসোলেট করতে পারবেন। তবে যদি আপনার কাছে এই সহায়তা না থাকে তাহলে সহায়তা উপলব্ধ রয়েছে যাতে আপনি বাসায় থাকতে পারেন।

readyscotland.org/coronavirus থেকে আপনি অতিরিক্ত সহায়তা গ্রহণ করার বিষয়ে তথ্য পেতে পারেন।

যদি আপনার কাছে কমিউনিটি বা পরিবারের সহায়তা না থাকে এবং আপনার জরুরি সাহায্যের প্রয়োজন হয় তাহলে **0800 111 4000** নম্বরে (সোম থেকে শুক্র, সকাল 9টা থেকে বিকেল 5টা পর্যন্ত) বা **0800 111 4114** নম্বরে টেক্সট ফোনের মাধ্যমে National Assistance Helplineএর সঙ্গে যোগাযোগ করুন। এই হেল্পলাইনটি শুধুমাত্র তাদের জন্য যারা নিজেদের বাসা ছেড়ে বাইরে যেতে পারেন না অথবা অন্য কোথাও থেকে তাদের প্রয়োজনীয় সহায়তা গ্রহণ করতে পারেন না।

যদি আপনার ব্যবসা করোনাভাইরাসের কারণে প্রভাবিত হয়ে থাকে এবং আপনার সহায়তার প্রয়োজন থাকে তাহলে **findbusinesssupport.gov.scot** দেখুন।

লিফলেটের অন্যান্য ফর্ম্যাট

যদি আপনি অন্য কোনো ভাষা বা ফর্ম্যাটে (যেমন ধরুন অডিও সংস্করণ) এই লিফলেট চান তাহলে অনুগ্রহ করে **gov.scot/test-and-protect** ভিজিট করুন।

ডেটা সুরক্ষা

যদি আপনার করোনাভাইরাস পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হয় তাহলে আপনাকে সহায়তা করার জন্য এবং সম্ভবত সংক্রামিত হতে পারেন এমন সকল অন্যান্য লোকজনদেরকে ট্রেস করার জন্য কন্ট্যাক্ট ট্রেসিং এর সময়ে সংগৃহীত ডেটা জরুরি।

আইন অনুসারে NHS কে অবশ্যই সমস্ত সংগৃহীত ডেটাকে সুরক্ষিত রাখতে হবে এবং প্রোযোজ্য ডেটা সুরক্ষার নিয়মাদি অনুসরণ করতে হবে যেমন ধরুন ইউকে ডেটা প্রোটেকশন অ্যাক্ট / জিডিপিআর। যদি আপনার পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হয়ে থাকে তাহলে আপনি যে সকল লোকেদের সংস্পর্শে এসেছেন তাদেরকে আপনার নাম জানানো হবে না, যদি না আপনি আপনার নাম জানানোর জন্য নিজের সম্মতি দিয়ে থাকেন।

আপনাকে শনাক্ত করে না এমন সমস্ত সংগৃহীত ডেটা ব্যবহার করে বোঝার চেষ্টা করা হবে যে প্রাদুর্ভাব কোথায় ঘটছে এবং এই তথ্যকে অন্যান্য সংস্থাদের সঙ্গে শেয়ার করা হবে উদাহরণস্বরূপ, স্থানীয় কর্তৃপক্ষ যাতে ভাইরাসটিকে নিয়ন্ত্রিত করা যেতে পারে।

informationgovernance.scot.nhs.uk এর শীর্ষ **কোভিড-19 মেনু** থেকে আপনি একটি গোপনীয়তার নোটিশ পেতে পারেন যা উল্লেখ করে যে সকলকে করোনাভাইরাস থেকে সুরক্ষিত রাখতে সহায়তা করার জন্য আমরা কিভাবে আপনার ডেটা ব্যবহার করি।

প্রতারণা এবং স্ক্যামারদেরকে এড়ানো

প্রতারণা এড়ানোর পরামর্শের জন্য **NHSinform.scot/test-and-protect** দেখুন।