

টেস্ট অ্যান্ড প্রোটেক্ট একটি ধাপে-ধাপে নির্দেশনা

স্কটল্যান্ডে করোনাভাইরাস
রোধকল্পে এই পদক্ষেপগুলোকে
মেনে চলা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ

1



উপসর্গগুলোকে চিনুন

নতুন, একটানা কাশি, জ্বর, স্বাদবোধ বা
শ্বাসশক্তি লোপ বা পরিবর্তিত হওয়ার অর্থ হল
যে আপনার অবিলম্বে পারিবারিক
আইসোলেশন শুরু করা উচিত।

2



অবিলম্বে পরীক্ষা করার অনুরোধ করুন

যথাসম্ভব দ্রুত আপনার একটি পরীক্ষা করানো
গুরুত্বপূর্ণ। [NHSinform.scot/test-and-protect](https://www.nhs.uk/inform-scot/test-and-protect)
দেখুন বা যদি আপনি অনলাইন না যেতে পারেন তাহলে
0800 028 2816 নম্বরে কল করুন।

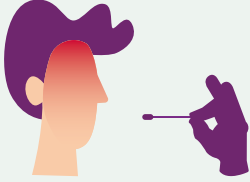
3



আইসোলেট করুন

উপসর্গগুলো শুরু হওয়ার দিন থেকে 10 দিনের জন্য
আইসোলেট করুন, আরও দীর্ঘ সময় ধরে যদি
আপনার জ্বর চলতে থাকে এবং আপনার জ্বর শেষ
হওয়ার 48 ঘণ্টা পর পর্যন্ত। আপনি যে অন্যান্য
লোকজনদের সঙ্গে থাকেন তাদেরকে 14 দিনের জন্য
আইসোলেট করতে হবে।

4



পরীক্ষা করান

আইসোলেট করা সময় কালীন আপনার শুধুমাত্র
পরীক্ষা করানোর জন্য বাইরে যাওয়া উচিত। এটা
করানোর বিভিন্ন মাধ্যম রয়েছে।

5



ফলাফল পাওয়া

48 ঘণ্টার মধ্যে আপনার ফলাফল পেয়ে যাওয়া উচিত
এবং 72 ঘণ্টার চেয়ে বেশি সময় লাগবে না।

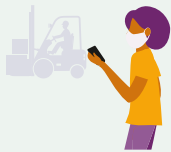
6



বিশদ তথ্য প্রদান করুন

যদি আপনার করোনাভাইরাস হয়ে থাকে, তাহলে NHS
কন্ট্যাক্ট ট্রেসররা আপনার সঙ্গে যোগাযোগ করে
আপনাকে জিজ্ঞাসা করবেন যে সম্প্রতি আপনি কাদের
সংস্পর্শে এসেছেন।

7



NHS কন্ট্যাক্টদেরকে অবহিত করে

তারপর NHS সেই সমস্ত লোকজনদের সঙ্গে যোগাযোগ
করবে যারা আপনার নিকট সংস্পর্শে এসেছেন। আপনি
অনুমতি না দিলে আপনার নাম শেয়ার করা হবে না।
সমস্ত ডেটা সুরক্ষিতভাবে এবং নিরাপদভাবে রাখা হবে।

8



ক্লোজ কন্ট্যাক্ট আইসোলেট করেন

তাদেরকে বলা হবে যে আপনার সঙ্গে তাদের শেষ
যোগাযোগের দিন থেকে তারা যেন 14 দিনের জন্য
আইসোলেট করেন।

9



ক্লোজ কন্ট্যাক্টের পরিবার

যদি ক্লোজ কন্ট্যাক্টের মধ্যে কোনো উপসর্গ না থাকে,
তাহলে তাদের পরিবারের অন্যান্য সদস্যদেরকে
আইসোলেট করতে হবে না। যদি ক্লোজ কন্ট্যাক্টের মধ্যে
উপসর্গ দেখা দেয় তাহলে তাদেরকে পারিবারিক
আইসোলেশন শুরু করা উচিত এবং অবিলম্বে পরীক্ষা
করানোর অনুরোধ করা উচিত।

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 Helpline এর 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।

বর্তমান স্বাস্থ্য পরামর্শ এবং টেস্ট অ্যান্ড প্রোটেক্ট (Test & Protect) সম্পর্কিত আরও তথ্যদির জন্য
নিম্নবর্ণিত দেখুন [NHSinform.scot/test-and-protect](https://www.nhs.uk/inform-scot/test-and-protect)