



বিচ্ছিন্নতা সংক্রান্ত নির্দেশনা

যদি আপনি অন্য কোনো দেশ থেকে অস্ট্রেলিয়ায় ফিরে আসেন, অথবা নিশ্চিতভাবে করোনাভাইরাসে আক্রান্ত কোনো ব্যক্তির ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে এসে থাকেন, তাহলে বিশেষ বিধিনিষেধ প্রযোজ্য হবে। এই তথ্যপত্রটি ‘বিচ্ছিন্নতা সংক্রান্ত নির্দেশনা’ নামক তথ্যপত্রের সাথে মিলিয়ে পড়তে হবে যা www.health.gov.au/covid19-resources ওয়েবসাইটে পাওয়া যাবে

কাদের বিচ্ছিন্ন থাকা প্রয়োজন?

যারা 2020 সালের 15 মার্চ মধ্যরাতের পর অস্ট্রেলিয়ায় এসেছেন, অথবা যারা মনে করছেন যে তারা হয়তো করোনাভাইরাসের কোনো নিশ্চিত রোগীর ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে ছিলেন, তারা 14 দিনের জন্য নিজেকে বিচ্ছিন্ন রাখতে হবে।

নিজের বাড়িতে বা আপনার হোটেলে থাকুন

বিচ্ছিন্ন অবস্থান শুরু করতে বাড়িতে বা আপনার হোটেল যাওয়ার সময় অন্যদের সাথে সংস্পর্শ কমাতে ব্যক্তিগত পরিবহন যেমন কার ব্যবহার করুন। যদি আপনার গণপরিবহন (যেমন ট্যাক্সি, রাইড-হেল পরিষেবা, ট্রেন, বাস ও ট্রাম) ব্যবহারের প্রয়োজন হয় তাহলে www.health.gov.au/covid19-resources ওয়েবসাইটের গণপরিবহন সংক্রান্ত গাইডে উল্লিখিত সতর্কতামূলক ব্যবস্থাগুলো অনুসরণ করুন

বিচ্ছিন্নতার এই 14 দিন, আপনাকে অবশ্যই বাড়িতে বা আপনার হোটেলে থাকতে হবে এবং কর্মস্থল, স্কুল, চাইল্ডকেয়ার, বিশ্ববিদ্যালয় বা জনসমাগমের স্থানসহ জনসাধারণের জন্য উন্মুক্ত স্থানগুলোতে যেতে পারবেন না। যারা সাধারণত আপনার সাথে বসবাস করেন শুধু তারাই বাড়িতে থাকতে পারবেন। ভিজিটরদের সাথে সাক্ষাৎ করবেন না। যদি আপনি কোনো হোটেলে থাকেন তাহলে অন্যান্য অতিথি বা কর্মীদের সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন।

আপনি যদি সুস্থ থাকেন, তাহলে বাড়িতে সার্জিক্যাল মাস্ক পরার দরকার নেই। যারা বিচ্ছিন্নতা অবলম্বন করছেন না তাদেরকে আপনার জন্য খাবার ও প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র নিয়ে আসতে বলুন। যদি আপনাকে বাড়ির বাইরে যেতেই হয়, যেমন চিকিৎসা সেবা নেয়ার জন্য, তখন সার্জিক্যাল মাস্ক ব্যবহার করুন। আপনার যদি মাস্ক না থাকে, তাহলে অন্যদের সামনে কাশি বা হাঁচি না দেয়ার বিষয়ে খেয়াল রাখুন। কখন মাস্ক পরতে হবে সে বিষয়ে আরো তথ্যের জন্য দেখুন: www.health.gov.au/covid19-resources

লক্ষণগুলো পর্যবেক্ষণ করুন

বিচ্ছিন্ন থাকার সময় জ্বর, কাশি, গলা ব্যথা, ক্লান্তি বা শ্বাসকষ্ট ইত্যাদি লক্ষণের জন্য নিজেকে পর্যবেক্ষণ করুন। অন্যান্য সম্ভাব্য লক্ষণের মধ্যে রয়েছে কাঁপুনি, দেহে ব্যথা, সর্দি ও পেশিতে ব্যথা।

আমি অসুস্থ হলে কী করবো?

অস্ট্রেলিয়ায় ফিরে আসার 14 দিনের মধ্যে, অথবা কোনো নিশ্চিত রোগীর সাথে শেষ সংস্পর্শের 14 দিনের মধ্যে যদি আপনার লক্ষণগুলো (জ্বর, কাশি, গলা ব্যথা, ক্লান্তি বা শ্বাসকষ্ট) দেখা দেয়, তাহলে জরুরি মূল্যায়নের জন্য আপনার ডাক্তারের সাথে সাক্ষাতের ব্যবস্থা করুন।

পৌঁছানোর আগে আপনার হেলথ ক্লিনিক বা হাসপাতালে আপনার টেলিফোন করা উচিত এবং তাদেরকে আপনার ভ্রমণের ইতিহাস বা করোনা ভাইরাসের নিশ্চিত রোগীর সংস্পর্শে আসার বিষয়টি জানানো উচিত।

আপনার স্বাভাবিক ক্রিয়াকলাপে ফিরে আসাটা আপনার জন্য নিরাপদ বলে জনস্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষ আপনাকে অবহিত না করা পর্যন্ত আপনাকে অবশ্যই আপনার বাড়িতে, হোটেলে বা স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্রে আলাদাভাবে থাকতে হবে।

আমি কিভাবে করোনাভাইরাস ছড়ানো প্রতিরোধ করতে পারি?

হাত এবং হাঁচি/কাশি সংক্রান্ত স্বাস্থ্যবিধি ভালোভাবে মেনে চলা এবং আপনি অসুস্থ থাকা অবস্থায় অন্যদের থেকে দূরত্ব বজায় রাখাটাই বেশিরভাগ ভাইরাসের বিরুদ্ধে সেরা প্রতিরক্ষা ব্যবস্থা। আপনার যা করা উচিত:

- আপনার হাতগুলো সাবান ও পানি দিয়ে ঘন ঘন ধুয়ে নিন, খাওয়ার আগে ও পরে এবং টয়লেটে যাওয়ার পরে হাত ধুয়ে নিন
- আপনার কাশি ও হাঁচি ঢেকে রাখুন, ব্যবহৃত টিস্যু ফেলে দিন, এবং হাত ধুয়ে ফেলুন।
- অসুস্থ হলে, অন্যদের সাথে সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন (লোকজন থেকে 1.5 মিটারের বেশি দূরত্ব বজায় রাখুন)।
- সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার ক্ষেত্রে ব্যক্তিগত দায়িত্ব পালন করুন।

বাইরে যাওয়া

যদি আপনি একটি ব্যক্তিগত বাড়িতে থাকেন, তাহলে আপনার বাগানে বা উঠানে প্রবেশ করা আপনার জন্য নিরাপদ। আপনি যদি অ্যাপার্টমেন্টে থাকেন অথবা কোনো হোটেলে অবস্থান করেন, তাহলে আপনার বাগানে যাওয়া নিরাপদ তবে অন্যদের জন্য ঝুঁকি কমাতে আপনার একটি সার্জিক্যাল মাস্ক পরা উচিত এবং কমন ব্যবহারের যেকোনো জায়গা দ্রুত অতিক্রম করা উচিত।

আপনার সাথে বসবাসকারী অন্যদের জন্য পরামর্শ

আপনার সাথে বসবাসকারী অন্যদের বিচ্ছিন্ন থাকার প্রয়োজন নেই যদি না তারা উপরে উল্লিখিত বিচ্ছিন্ন থাকার কোনো একটি শর্তের আওতায় পড়েন। যদি আপনার লক্ষণগুলো দেখা দেয় এবং করোনা ভাইরাস আছে বলে সন্দেহ হয়, তাহলে তারা ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসা ব্যক্তি হিসেবে চিহ্নিত হবেন এবং তাদের বিচ্ছিন্ন থাকার প্রয়োজন হবে।

পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা

যেকোনো জীবাণু ছড়িয়ে পড়া কমানোর জন্য বার বার স্পর্শ করা পৃষ্ঠগুলো যেমন দরজার হাতল, লাইটের সুইচ, রান্নাঘর ও বাথরুমের জায়গাগুলো আপনাকে নিয়মিত পরিষ্কার করতে হবে। গৃহস্থালী ডিটারজেন্ট বা জীবাণুনাশক দিয়ে পরিষ্কার করুন।

14 দিনের বিচ্ছিন্নতার সাথে মানিয়ে নেয়া

বিচ্ছিন্ন হয়ে থাকাটা মানসিক চাপ ও বিরক্তির কারণ হতে পারে। পরামর্শগুলোর মধ্যে রয়েছে:

- টেলিফোন, ইমেইল বা সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমের সাহায্যে পরিবারের সদস্য ও বন্ধুদের সাথে যোগাযোগ রাখুন।
- করোনাভাইরাস সম্পর্কে জানুন এবং অন্যদের সাথে আলোচনা করুন।
- অল্প বয়সী ছেলেমেয়েদেরকে বয়স-উপযোগী ভাষা ব্যবহার করে আশ্বস্ত করুন।
- সম্ভব হলে, খাওয়া ও ব্যায়ামের মত দৈনন্দিন সাধারণ রুটিন বজায় রাখুন।
- বাড়ি থেকে কাজ করার ব্যবস্থা করুন।
- আপনার সন্তানের স্কুল কর্তৃপক্ষকে ডাকযোগে বা ইমেইলের মাধ্যমে অ্যাসাইনমেন্ট বা হোমওয়ার্ক দিতে বলুন।
- যেসব কাজ আপনাকে শিথিল হতে সাহায্য করে সেগুলো করুন এবং আপনি সাধারণত যেসব কাজ করার সুযোগ পান না সেগুলো করার জন্য এই বিচ্ছিন্নতাকে কাজে লাগান।

আরো তথ্য

সর্বসাম্প্রতিক পরামর্শ, তথ্য ও রিসোর্সের জন্য, www.health.gov.au ওয়েবসাইট দেখুন

1800 020 080 নম্বরে জাতীয় করোনাভাইরাস হেল্প লাইনে ফোন করুন। এটি দিনে 24 ঘণ্টা, সপ্তাহে সাত দিন চালু থাকে। আপনার অনুবাদ বা দোভাষী পরিষেবার প্রয়োজন হলে, 131 450 নম্বরে ফোন করুন।

আপনার স্টেট বা অঞ্চলের জনস্বাস্থ্য সংস্থার ফোন নম্বর www.health.gov.au/state-territory-contacts ওয়েবসাইটে পাওয়া যাবে

আপনার স্বাস্থ্যের বিষয়ে উদ্বেগ থাকলে, আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।