

## আমি কি করব

### স্কুল খোলা রাখা এবং বাচ্চাদের স্কুলে রাখা

যদি আপনার কোন লক্ষণ থাকে তবে বাড়িতে থাকুন।  
অসুস্থ মানুষ বাড়িতে থাকার প্রয়োজন।  
আপনার যদি নিচের কোন উপসর্গ থাকে তাহলে আপনাকে  
অবশ্যই কোভিডের পরীক্ষা করতে হবে

- জ্বর 100.0 ফারেনহাইটের উপরে, ঠাণ্ডা লাগা বা কাঁপুনি
- কাশি (অন্যান্য পরিচিত কারণে নয়)
- শ্বাস নিতে অসুবিধা বা শ্বাসকষ্ট
- স্বাদ বা গন্ধের নতুন ক্ষতি
- গলা ব্যথা
- মাথাব্যথা যখন অন্যান্য উপসর্গের সাথে মিলিত হয়
- পেশী ব্যথা বা শরীরের ব্যথা
- বমি বমি ভাব, বমি বা ডায়রিয়া
- ক্লান্তি যখন অন্যান্য উপসর্গের সাথে মিলিত হয়
- অন্যান্য উপসর্গের সংমিশ্রণে অনুনাসিক ভিড় বা নাক দিয়ে পানি পড়া (অন্যান্য পরিচিত কারণে নয়)

### আপনি যদি পারেন টিকা পান

টিকা হল নিজেকে, আপনার পরিবার এবং বন্ধুদের এবং আপনার সম্প্রদায়কে সুরক্ষিত রাখার সর্বোত্তম উপায়। যদিও যুগান্তকারী সংক্রমণ কখনও কখনও হতে পারে, ভ্যাকসিনগুলি নাটকীয়ভাবে হাসপাতালে ভর্তি বা মৃত্যুর ঝুঁকি হ্রাস করে। যদি আপনি নিশ্চিত না হন যে টিকা দেওয়া হবে কিনা, দয়া করে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

**সম্পূর্ণ টিকা দেওয়ার সংজ্ঞা:** আপনি 2-ডোজ ভ্যাকসিনের দ্বিতীয় ডোজ (ফাইজার, মডারনা) পেয়েছেন বা 1-ডোজ ভ্যাকসিন (জেনসন অ্যান্ড জনসন) পাওয়ার পর থেকে 14 দিন কেটে গেছে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা কর্তৃক অনুমোদিত যেকোন ভ্যাকসিন CPS-এ গৃহীত হয়।

### নতুন! অপ্রতিরোধ্য ঘনিষ্ঠ পরিচিতির জন্য "টেস্ট এন্ড স্টে"

অতীতে, যদি কেউ কোভিডের জন্য ইতিবাচক পরীক্ষা করে, তবে সমস্ত টিকাহীন ঘনিষ্ঠ যোগাযোগের জন্য পৃথকীকরণের প্রয়োজন হবে। CPS এখন যারা টিকা দেওয়া হয়নি তাদের (12 বছরের কম বয়সী শিশুদের সহ) স্কুলে যাওয়া অব্যাহত রাখার একটি উপায় প্রস্তাব করছে, এমনকি যদি তারা কোভিডের সংস্পর্শে আসে।

পিতামাতা/পরিচর্যাকারীর সম্মতিতে, শিক্ষার্থীরা স্কুলে আসতে পারে (এবং প্রাপ্তবয়স্করা কাজে আসতে পারে) যতক্ষণ না তারা প্রতিদিন সকালে ন্যূনতম 5 দিনের জন্য দৈনিক দ্রুত অ্যান্টিজেন পরীক্ষায় সম্মত হয়। পরীক্ষায় নার্সের অফিসে সংগঠিত একটি অ আক্রমণকারী এবং দ্রুত অনুনাসিক সোয়াব জড়িত। যদি পরীক্ষা নেতিবাচক হয়, তাহলে ছাত্র বা প্রাপ্তবয়স্করা তাদের দিন নিয়ে এগিয়ে যেতে পারে। যদি পরীক্ষা কোভিডের জন্য ইতিবাচক হয়, তাহলে শিক্ষার্থীদের যত তাড়াতাড়ি সম্ভব স্কুল থেকে তুলে নিতে হবে।

যদি পিতামাতা/পরিচর্যাকারীর সম্মতি আগাম না পাওয়া যায়, তাহলে "টেস্ট এন্ড স্টে" তে অংশ নিতে বেশ কয়েক দিন সময় লাগতে পারে। পরিবারগুলি CPS কোভিড পরীক্ষায় অংশগ্রহণের জন্য জোরালোভাবে উৎসাহিত। দয়া করে স্বাক্ষর করুন এবং পরীক্ষার জন্য আপনার সন্তানের অনুমতি স্লিপ ফেরত দিন।

দয়া করে মনে রাখবেন যে জনস্বাস্থ্য বিভাগ সমস্ত সম্ভাব্য COVID এক্সপোজারের মূল্যায়ন করবে। **কিছু ক্ষেত্রে, তারা নির্ধারণ করতে পারে যে পরিস্থিতির সুনির্দিষ্টতার কারণে পৃথকীকরণ প্রয়োজন।**

ঘনিষ্ঠ পরিচিতির জন্য কোয়ারান্টাইন প্রয়োজন হতে পারে

## অনুবাদের জন্য

জনস্বাস্থ্য বিভাগ কোয়ারেন্টিনের প্রয়োজন আছে কিনা তা নির্ধারণ করবে। উপরন্তু, প্রাপ্তবয়স্ক এবং শিক্ষার্থীরা যারা "টেস্ট অ্যান্ড স্টে" পছন্দ করেন না তাদের যদি সর্বনিম্ন এক্সপোজারের তারিখ থেকে কমপক্ষে 7 দিন কোয়ারেন্টিনে থাকতে হয় যদি আপনি যদি আপনি 5 তম দিনে নেতিবাচক পরীক্ষা করেন। যদি তাদের পরীক্ষা না করা হয়, তাদের এক্সপোজারের তারিখ থেকে 10 দিনের জন্য কোয়ারেন্টিন করতে হবে (11 তম দিনে স্কুলে ফিরে আসা)।

দয়া করে মনে রাখবেন যে কোয়ারেন্টিন সময় 7-10 দিনের বেশি স্থায়ী হতে পারে, উদাহরণস্বরূপ যদি কোভিড একটি পরিবারের মধ্যে ছড়িয়ে পড়ে এবং একে অপরের থেকে সম্পূর্ণ বিচ্ছিন্ন করা কঠিন।  
আপনার কখন পরীক্ষা করা উচিত এবং আপনি / ছাত্র কখন স্কুলে ফিরতে পারেন তা বোঝার জন্য জনস্বাস্থ্য এবং স্কুলের নার্সরা আপনার সাথে কাজ করবে।


### সম্পূর্ণরূপে টিকা পাওয়া ঘনিষ্ঠ পরিচিত

... কোয়ারেন্টিন বা "স্টে অ্যান্ড টেস্ট" এ অংশগ্রহণ করার প্রয়োজন নেই। যাইহোক, আপনার দরকার আছে


- শেষ এক্সপোজারের তারিখ থেকে 14 দিনের জন্য উপসর্গগুলির জন্য নজর রাখুন
- এক্সপোজারের 3-5 দিন পর পরীক্ষা করুন
- এক্সপোজারের তারিখ থেকে 14 দিনের জন্য সমস্ত পাবলিক ইনডোর সেটিংসে (শুধুমাত্র স্কুলে নয়) একটি মাস্ক পরুন

### ভ্রমণ থেকে ফিরে আসা

অভ্যন্তরীণ বা আন্তর্জাতিক ভ্রমণ সম্পর্কিত CDC-এর বর্তমান সুপারিশগুলি নিম্নরূপ।

⇒  যদি আপনাকে টিকা দেওয়া না হয় বা আংশিকভাবে টিকা দেওয়া হয়

- ভ্রমণের 3-5 দিন পর ভাইরাল (PCR) পরীক্ষার মাধ্যমে পরীক্ষা করুন এবং ভ্রমণের পর সম্পূর্ণ 7 দিন বাড়িতে থাকুন এবং স্ব-কোয়ারেন্টিনে থাকুন (নেগেটিভ পরীক্ষা করলেও)। আপনি নেতিবাচক হলে ভ্রমণ থেকে বাড়ি ফেরার পরে আপনি 8 ম দিনে ফিরে আসতে পারেন।
- যদি আপনি পরীক্ষা না করেন তবে ভ্রমণের পরে 10 দিন বাড়িতে থাকুন এবং স্ব-পৃথকীকরণ করুন।
- 14 দিনের জন্য গুরুতর অসুস্থতার ঝুঁকিতে থাকা লোকদের কাছাকাছি থাকা এড়িয়ে চলুন, আপনি পরীক্ষা করুন বা না করুন।
- Covid-19 উপসর্গের জন্য স্ব-নিরীক্ষণ; যদি আপনার উপসর্গ দেখা দেয় তবে পৃথক করুন এবং পরীক্ষা করুন।
- উপরন্তু, আন্তর্জাতিক ভ্রমণের জন্য, আপনি একটি বিমানে চড়ার বা একটি আন্তর্জাতিক সীমানা অতিক্রম করার আগে একটি নেতিবাচক COVID পরীক্ষা প্রয়োজন।

⇒  যদি আপনি সম্পূর্ণরূপে টিকা পান

- ফিরে আসার পর, 14 দিনের জন্য উপসর্গগুলির জন্য স্ব-নিরীক্ষণ এবং যদি উপসর্গগুলি বিকশিত হয়, পরীক্ষা করুন।
- উপরন্তু, আন্তর্জাতিক ভ্রমণের জন্য, আপনি একটি বিমানে চড়ার বা একটি আন্তর্জাতিক সীমানা অতিক্রম করার আগে একটি নেতিবাচক COVID পরীক্ষা প্রয়োজন।

### যদি আপনি ইতিবাচক পরীক্ষা করেন

টিকার অবস্থা যাই হোক না কেন, পরীক্ষার তারিখ থেকে 10 দিনের জন্য আপনাকে অবশ্যই স্ব-বিচ্ছিন্ন হতে হবে। দশ দিন পার না হওয়া পর্যন্ত আপনি স্কুলে ফিরে আসতে পারবেন না এবং জ্বর কমানোর ওষুধ ব্যবহার না করে আপনি 24 ঘন্টা জ্বর সহ লক্ষণমুক্ত ছিলেন।