KEEP CAMDEN SAFE

NHS Test and Trace

Camden

মা ও বাবার জন্য: তথ্যের কাগজ

সেকেন্ডারী স্কুল এবং ফার্‌দার এডুকেশন কলেজগুলিতে কোভিড-১৯-এর জন্য পরীক্ষা করার বিষয়ে মা ও বাবার জন্য তথ্য

আপনার বাচ্চা অথবা আপনার সংসারের কারুর যদি করোনাভাইরাসের উপসর্গ থাকে, তাহলে দয়া করে বাড়িতে থাকবেন। এই উপসর্গগুলি হচ্ছে: উঁচু তাপমাত্রা; একটা নতুন, সমানে হতে থাকা কাশি; আপনার গন্ধ বা স্বাদ পাওয়ার অনুভূতি চলে যাওয়া অথবা সেই অনুভূতির পরিবর্তন হওয়া।

পরীক্ষা করা গুরুত্বপূর্ণ কেন?

আমরা জানি যে যাদের কোভিড-১৯ হয়, তাদের প্রতি ৩ জনের মধ্যে ১ জনের কোন উপসর্গ থাকে না, কিন্তু তবুও তারা এই ভাইরাসটা সংক্রামিত করতে পারে।

যাদের কোন উপসর্গ নেই সেই সব কর্মী ও ছাত্রছাত্রীদের পরীক্ষা করা হচ্ছে আমাদের স্কুল ও সমাজকে নিরাপদ রাখার একটা অত্যাবশ্যক অংশ, কারণ উপসর্গ বিহীন ব্যক্তিরা এই ভাইরাস বহন করতে পারে এবং তারা হয়ত অন্যদের মধ্যে এটা ছড়িয়ে দিতে পারে।

র‍্যাপিড টেস্টিং (দ্রুত পরীক্ষা) কি?

- সহজ এ্যান্ড দ্রুত পরীক্ষা, যেটাকে ল্যাটারাল ফ্লো ডিভাইস [Lateral Flow Device (LFD)] বলা হয়, সেটা কোন ল্যাবরেটরীর প্রয়োজন ছাড়াই লোককে পরীক্ষা করার জন্য ব্যবহার করা হয়।
- র‍্যাপিড টেস্টিং হচ্ছে সেই সব লোকের জন্য যাদের করোনাভাইরাসের **কোন উপসর্গ নেই**
- কোভিড-১৯-এর জন্য অন্যান্য নিরাপত্তার ব্যবস্থার সাথে, র‍্যাপিড টেস্ট করা সত্যিই খুব কার্যকরী
- এই পরীক্ষাটা করার জন্য, আপনার গলার পেছন দিকে এবং আপনার নাকের ভেতরে আপনাকে একটা সোয়াব (একটা তুলার বাডের মত) দিয়ে মুছে নিতে হবে। এটা একটু অস্বস্তিকর, কিন্তু এতে ব্যথা লাগে না
- সোয়াব দিয়ে মুছে নেওয়া ও পরীক্ষাগুলির প্রণালী স্কুল বা কলেজের একটা নিরাপদ জায়গায় করা হবে এবং এটা রুটীন করে বাড়িতে করা যায় – এবং ৩০ মিনিটের মত সময়ে এর ফলাফল পাওয়া যায়
- তাছাড়াও, মা, বাবা এবং সংসারের অন্যান্য প্রাপ্তবয়স্ক সদস্যরা সপ্তাহে দু'বার পরীক্ষা করাতে পারবেন।

এই পরীক্ষাটা কত ঘন ঘন করা হবে?

- সব সেকেন্ডারী ছাত্রছাত্রীরা যখন সেকেন্ডারী স্কুলে ও ফার্‌দার এডুকেশন কলেজে ফিরে আসবে, তখন তাদের ৩ – ৫ দিন অন্তর অন্তর তিনটি পরীক্ষা করার পরামর্শ দেওয়া হয়েছে
- স্কুলে ছাত্রছাত্রীদের ৩ বার পরীক্ষা করা হওয়ার পরে, নিয়মিত ভাবে পরীক্ষা করার উদ্দেশ্যে, তাদের বাড়িতে পরীক্ষা করার কিট (প্রয়োজনীয় জিনিষপত্র) দেওয়া হবে
- স্কুলের সব কর্মচারীদের সপ্তাহে দু'বার পরীক্ষা করা হবে
- আপনি যদি সংসারের, বাচ্চাদের দেখাশোনা করার বাবল বা কর্মচারীদের সহায়তার বাবল অথবা ছাত্রছাত্রীদের একজন প্রাপ্তবয়স্ক (১৬ বছর বয়সের বেশী) সদস্য হন, তাহলে আপনার কোন **উপসর্গ না থাকলে** আপনি সপ্তাহে দু'বার পরীক্ষা করাতে পারবেন। এগুলি নিচে দেওয়া জায়গায় পাওয়া যাবে:
  - ক্যাম্‌ডেন-এর সমাজের মধ্যে সাতটি পরীক্ষা করার জায়গার যে কোন একটাতে। অন্‌লাইনে বুক করবেন: **camden.gov.uk/rapidtest** অথবা **020 7974 4444** (অপ্‌শন 9) [০২০ ৭৯৭৪ ৪৪৪৪ (অপ্‌শন 9)] নম্বরে ফোন করবেন
  - ক্যাম্‌ডেন-এর কিংসগেট এবং র‍্যাম্‌জে হল-এর (Kingsgate and Ramsay Hall -এর) এন্‌এইচ্‌এস-এর পরীক্ষা করার কেন্দ্রের কাছ থেকে তলে নেওয়ার জন্য একটা পরীক্ষা করার কিট বুক করে। এই কেন্দ্রগুলি প্রতিদিন বেলা ১.৩০-এর থেকে সন্ধ্যা ৭.৩০ পর্যন্ত খোলা থাকে।

মা ও বাবাদের কি কি জানা দরকার?

অংশগ্রহণ করা হচ্ছে নিজের ইচ্ছায়, কিন্তু খুব জোরের সাথে উৎসাহ দেওয়া হয়। ১৬ বছরের কম বয়সের বাচ্চাদের জন্য মা / বাবার অনুমতি দেওয়ার দরকার হবে।

স্কুলে পরীক্ষা করা

ছাত্রছাত্রীদের এই পরীক্ষার কিট দেওয়া হবে এবং তারা নিজেদের পরীক্ষা নিজে করবে। এটা তাড়াতাড়ি এবং সহজ। কোন কোন ক্ষেত্রে, অপেক্ষাকৃত অল্পবয়সী বাচ্চা অথবা বিশেষ প্রয়োজন সম্পন্ন বাচ্চাদের, একজন প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত কর্মচারী হয়ত সাহায্য করতে পারে।

বাড়িতে পরীক্ষা করা

সপ্তাহে দু'বার নিজেরা সোয়াব করে ও নিজেদের পরীক্ষা করার জন্য, সেকেন্ডারী স্কুলের ছাত্রছাত্রীদের ল্যাটারাল ফ্লো ডিভাইস পরীক্ষার কিট সরবরাহ করা হবে।

এই ফলাফল যদি নেগেটিভ (না-সূচক) হয়, তাহলে বাচ্চা / ছাত্র / ছাত্রী স্কুলে যেতে পারবে, কিন্তু তবুও তার জনসাধারণের স্বাস্থ্যবিধি সংক্রান্ত ব্যবস্থা মেনে চলার দরকার হবে।

বাচ্চাটির ফলাফল যদি পজিটিভ (হ্যাঁ-সূচক) হয়, তাহলে কি হবে?

বেশীর ভাগ লোকের ক্ষেত্রে, তাদের উপসর্গগুলি অল্প হবে অথবা তাদের কোন উপসর্গ থাকবে না।

স্কুলে যদি কোন বাচ্চার পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ হয়, তাহলে যে কর্মচারী পরীক্ষা করছেন তিনি একান্তে সেই ছাত্র বা ছাত্রীটিকে নিয়ে গিয়ে কথা বলবেন এবং তিনি সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা / পার্সোনাল প্রোটেক্টিভ ইকুইপ্মেন্টের (PPE-এর) প্রয়োজনের দিকে খেয়াল রাখবেন।

স্কুল তার মা/বাবা অথবা আইনগত অভিভাবককে ডেকে সেই ছাত্র বা ছাত্রীকে নিয়ে যাওয়ার বন্দোবস্ত করবেন অথবা নিজে নিজে নিরাপদে বাচ্চাটির একা বাড়িতে যাওয়ার অনুমতি চাইবেন। এই বাচ্চাটিকে অবশ্যই জনসাধারণের পরিবহণ ব্যবস্থা ব্যবহার করা এড়িয়ে চলতে হবে এবং তার হেঁটে বা সাইকেলে চড়ে যাওয়া উচিত। যদি এটা সম্ভব না হয়, (যেমন অনেক দূরে যেতে হলে অথবা বাচ্চাটির যদি জটিল প্রয়োজন থাকলে), তাহলে মা/বাবা একটা স্ক্রীন দেওয়া বেসরকারী ভাড়া ট্যাক্সির বন্দোবস্ত করতে পারেন।

বাচ্চাটি অথবা পরিবার হয়ত তাদের স্বাস্থ্য এবং তাদের পরিবারের ওপর প্রভাবের বিষয়ে উদ্বিগ্ন হতে পারে এবং ঝুঁকিগুলির সম্বন্ধে তাদের আশ্বাস দেওয়া হবে।

বাড়িতে যদি একটা পরীক্ষা করা হয়, তাহলে এই ফলাফলটা নিশ্চিত করে জানার জন্য তাদের একটা ল্যাবরেটরী-ভিত্তিক পলিমারেজ চেইন রিঅ্যাক্শন [polymerase chain reaction (PCR)] পরীক্ষা করাতে হবে। **www.gov.uk/get-coronavirus-test** ঠিকানায় গিয়ে অথবা 119 (১১৯) নম্বরে টেলিফোন করে একটা পরীক্ষা করানোর বন্দোবস্ত করবেন।

দুই ক্ষেত্রেই, কোন বাচ্চার পরীক্ষা যদি পজিটিভ হয়, তাহলে:

- সই বাচ্চাটি এবং তাদের ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসা লোকদের ১০ দিন সেল্ফ-আইসোলেট (অন্যদের কাছ থেকে নিজেকে বিচ্ছিন্ন রাখতে) করতে হবে
- ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসা কারুর যদি উপসর্গ দেখা যায়, তাহলে তাদের বাড়িতে থাকা উচিত এবং একটা পরীক্ষা করানো উচিত
- **www.gov.uk/get-coronavirus-test** ঠিকানায় গিয়ে অথবা 119 (১১৯) নম্বরে টেলিফোন করে একটা পরীক্ষা করাবেন
- কারুর যদি উপসর্গের অভিজ্ঞতা ছাড়াই পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ হয়, কিন্তু আইসোলেট করার সময় উপসর্গ দেখা দেয়, তাহলে যেদিন থেকে উপসর্গ দেখা গেছে, সেইদিন থেকে তার আবার ১০ দিনের আইসোলেশন শুরু করতে হবে।

আপনার যদি সেল্ফ-আইসোলেট করতে হয়, তাহলে সহায়তা পাওয়া

বাড়ির থেকে শিক্ষা পাওয়ার ব্যাপারে সহায়তা পাওয়া যায় এবং মা/বাবার জন্য কাজ ও বেনিফিটের সহায়তা আছে। যে কোন প্রশ্নের ব্যাপারে আপনি আপনার স্কুলের সাথে যোগাযোগ করতে পারবেন। আপনি যদি সেল্ফ-আইসোলেট করার ব্যাপারে চিন্তিত থাকেন, তা সে যে কারণেই হোক না কেন, ক্যাম্ডেন কাউন্সিলের সাথে যোগাযোগ করবেন এবং তারা আপনাকে সাহায্য করতে পারবে – 020 7974 4444 (option 9) [০২০ ৭৯৭৪ ৪৪৪৪ (অপ্শন ৯)] অথবা **camden.gov.uk/support-for-individuals** ঠিকানায় গিয়ে দেখবেন।

তাছাড়াও, স্কুলের নার্সের সাথে আপনি একটা ব্যক্তিগত মীটিংয়ের বন্দোবস্ত করতে পারেন। আপনার যেসব উদ্বেগ আছে সেগুলির বিষয়ে এই নার্স আপনার সাথে কথা বলতে পারবে। যেমন, আপনি হয়ত আপনার সাথে বসবাসকারী বয়স্ক আত্মীয়স্বজনের সম্বন্ধে চিন্তিত, অথবা কোন কৃষ্ণাঙ্গ, এশিয়ান অথবা সংখ্যালঘু এথ্নিক গোষ্ঠীর লোক হওয়ার কারণে আপনি চিন্তিত। স্কুলের নার্সের জন্য দয়া করে **camdenschoolnurses@nhs.net** ঠিকানায় ইমেইল করবেন অথবা 020 3317 2304.

KEEP CAMDEN SAFE

NHS Test and Trace

Camden