



Washoe County School District

Every Child, By Name And Face, To GraduationSM

COVID19- ডেইলি সেন্স-স্ক্রিনিং টুল

বিগত 24 ঘণ্টায় আপনার (কর্মী বা শিক্ষার্থী) কি কোনো নতুন বা অস্বাভাবিক¹ উপসর্গ দেখা গিয়েছে?

1 নিচের এক (1) বা তার বেশি উপসর্গ:

- জ্বর (স্থির অবস্থায় তাপমাত্রা $\geq 100.4^{\circ}\text{F}$)
- শ্বাসযন্ত্র সম্বন্ধীয় উপসর্গ¹ (কাশি, শ্বাস গ্রহণে সমস্যা এবং/বা শ্বাস প্রশ্বাসে কষ্ট)
- নতুন করে গন্ধ বা স্বাদ চলে যাওয়া

বা

2 নিচের দুই (2) বা তার বেশি উপসর্গ²:

- শরীর ঠাণ্ডা হয়ে যাওয়া
- শীত ও কাঁপুনি অনুভব করা
- পেশীর ব্যথা বা বেদনা
- মাথাব্যথা
- গলা ব্যথা
- ক্লান্তি
- নাক বন্ধ হয়ে যাওয়া
- বমি বমি ভাব
- বমি হওয়া (48 ঘণ্টা পর এটিই যদি একমাত্র উপসর্গ হয়²)
- ডায়রিয়া (48 ঘণ্টা পর এটিই যদি একমাত্র উপসর্গ হয়²)

¹ হাঁপানি, অ্যালার্জি বা COPD এর মতো বর্তমান অসুস্থতার উপসর্গগুলির তুলনায় নতুন/অস্বাভাবিক উপসর্গগুলি পৃথক হয়।

² 48-ঘণ্টা পরে: ওষুধ সেবন ছাড়া বমি ও ডায়রিয়া বন্ধ হওয়ার পরে 48 ঘণ্টা বাড়িতে থাকুন।

আপনার পরিবারের কেউ কি COVID-19-এ আক্রান্ত হয়েছেন?

- 1 পরীক্ষায় পজিটিভ হিসেবে শনাক্ত করা হয়েছে
- 2 স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী কতক শনাক্ত হওয়া (পরীক্ষা ছাড়া)

আপনি কি

(15 মিনিটের অধিক সময়ের জন্য 6 ফুটের মধ্যে)

COVID-19 এ আক্রান্ত কোনো ব্যক্তির ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে এসেছিলেন, যিনি সংক্রামিত ছিলেন

(উপসর্গগুলি শুরু হওয়ার পর থেকে সেরে ওঠার 48 ঘণ্টা পূর্ব পর্যন্ত)?

উপসর্গগুলির উত্তর যদি হ্যাঁ হয় 1 বা 2, তাহলে আপনার COVID-19 হতে পারে:

- ▶ স্কুলে/কাজে যাবেন না।
- ▶ আপনার স্কুল/তত্ত্বাবধায়কের সাথে যোগাযোগ করুন।
- ▶ শিক্ষার্থী: আপনার স্বাস্থ্যকর্মী বা WCHD এর সাথে যোগাযোগ করুন।
- ▶ কর্মী: আপনার স্বাস্থ্যকর্মী, WCHD বা WCSD-এর কর্মী হেলথ নার্সের সাথে যোগাযোগ করুন।
- ▶ ত্রুটিপূর্ণ ফলাফল এড়াতে পরীক্ষা করার আগে উপসর্গ দেখা দেওয়ার পর ন্যূনতম 72 ঘণ্টা (3 দিন) অপেক্ষা করুন।
- ▶ আপনার COVID-19- হতে পারে। বাড়িতে ততক্ষণ পর্যন্ত আইসোলেট থাকুন:
 - (1) আপনি সেরে উঠেছেন -বা-
 - (2) আপনার COVID-19 ফলাফল নেগেটিভ -এবং- অসুস্থতার জন্য বিচ্ছিন্ন থাকার মানদণ্ডকে সন্তোষজনক করে তোলে।

আপনার উত্তর যদি হ্যাঁ হয় তাহলে আপনি বাড়ির পরিচিতি:

আপনি যদি নিজেকে সংক্রামিত রোগীর কাছ থেকে আইসোলেট করতে পারেন, তবে ঘনিষ্ঠ পরিচিতি অনুসরণ করুন (নিচে)।

- ▶ স্কুলে/কাজে যাবেন না।
- ▶ আপনার স্কুল/তত্ত্বাবধায়কের সাথে যোগাযোগ করুন।
- ▶ পরিবারের প্রত্যেকেই, যারা COVID-19-এ আক্রান্ত নয়, তারা অবশ্যই কোয়ারেন্টিনে থাকবেন:
 - (1) বাড়ির কেউ সংক্রামিত হলে -এবং
 - (2) শেষ ব্যক্তি আরোগ্য লাভ করার পরে 10 দিনের জন্য।
- ▶ যদি আপনার উপসর্গগুলি বেড়ে যায়, তাহলে বাড়িতে আইসোলেট থাকুন এবং “উপসর্গগুলির উত্তর যদি হ্যাঁ হয়” (উপরে) দেখুন।

আপনার উত্তর যদি হ্যাঁ হয়, তাহলে আপনি একজন ঘনিষ্ঠ পরিচিতি:

- ▶ স্কুলে/কাজে যাবেন না।
- ▶ আপনার স্কুল/তত্ত্বাবধায়কের সাথে যোগাযোগ করুন।
- ▶ আপনি কোনো COVID-19 এ সংক্রামিত রোগীর সাথে শেষবার সংস্পর্শে আসার পরের 10 দিনের জন্য আপনাকে অবশ্যই বাড়িতে কোয়ারেন্টিনে থাকতে হবে।
- ▶ যদি আপনার উপসর্গগুলি বেড়ে যায়, তাহলে বাড়িতে আইসোলেট থাকুন এবং “উপসর্গগুলির উত্তর যদি হ্যাঁ হয়” (উপরে) দেখুন।

উপসর্গ এবং সংস্পর্শ সম্পর্কে উল্লিখিত 3টি প্রশ্নে আপনার উত্তর যদি 'না' হয়:

- ▶ শারীরিক দূরত্ব বজায় রেখে এবং মুখ ঢেকে রাখার নির্দেশনা অনুসরণ করে স্কুল/কাজে যান।
- ▶ প্রতিনিয়ত আপনার স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণ করুন। আপনি যদি অসুস্থতা বোধ করেন বা আপনার কোনো যোগাযোগের দরকার হয়, তাহলে এই টুল ব্যবহার করুন ও ব্যবস্থা গ্রহণ করুন।

যোগাযোগ সম্পর্কিত তথ্য

Washoe County Health District (WCHD)

COVID-19 হটলাইন: (775) 328-2427

অনলাইন মূল্যায়ন: COVID19Washoe.com

Washoe County School District (WCSD)

অনলাইন: WashoeSchools.net/Reopening

শুধুমাত্র WCSD কর্মীদের জন্য

কর্মী হেলথ নার্সের জন্য: (775) 348-0338

সংক্রামক/ছোঁয়াচে

- ▶ COVID-19-এ আক্রান্ত কোনো ব্যক্তি, যাকে রোগীও বলা হয়, যিনি অন্যকে অসুস্থ করে দিতে পারেন, তিনি সংক্রামক।
- ▶ COVID-19 এর ক্ষেত্রে, উপসর্গ শুরুর 2 দিন আগে সংক্রামক পিরিয়ড আরম্ভ হয় এবং উপসর্গের উন্নতি ও উপসর্গ দেখা দেওয়ার পর ন্যূনতম 10 দিন পর্যন্ত বর্ধিত হয় (আরোগ্য লাভ দেখুন)।

ইনকিউবেশন পিরিয়ড

- ▶ ছোঁয়াচে COVID-19 রোগীর সংস্পর্শে শেষবার আসার পর 14 দিনের মধ্যে যেকোনো সময়ে অবস্থার উন্নতি হতে পারে। এ সময়কে ইনকিউবেশন পিরিয়ড বলা হয়। COVID-19-এর সংস্পর্শে আসার পর 10 দিনের মধ্যে উপসর্গগুলি দেখা দেওয়ার সম্ভাবনা বেশি।

আইসোলেট থাকা

- ▶ বাড়িতে থাকুন এবং অন্যদের থেকে দূরে থাকুন, কারণ আপনার COVID-19 হয়েছে বা COVID-19-এর উপসর্গগুলি দেখা দিয়েছে।

বাড়ির পরিচিতি

- ▶ বাড়ির পরিচিতি হলো ঘনিষ্ঠ পরিচিতি, যিনি ছোঁয়াচে রোগীর সুস্থ হয়ে উঠা পর্যন্ত ছোঁয়াচে রোগীর সংস্পর্শে থাকেন।
- ▶ যদি বাড়ির পরিচিতি ছোঁয়াচে রোগীর থেকে সম্পূর্ণভাবে আইসোলেট করতে পারেন, তাহলে ঘনিষ্ঠ পরিচিতির নির্দেশিকা মেনে চলুন।

কোয়ারেন্টিন

- ▶ COVID-19 সংস্পর্শে আসার পর ইনকিউবেশন পিরিয়ডের ন্যূনতম প্রথম 10 দিন বাড়িতে থাকুন।

আরোগ্য লাভ

- ▶ নিচের তিনটি শর্ত পূরণ করলে COVID-19 আক্রান্ত ব্যক্তি সুস্থ হয়ে উঠেন:
 - (1) উপসর্গগুলি শুরু হওয়ার পরে 10 দিন অতিবাহিত হয়েছে,
 - (2) গত 24 ঘণ্টায় (উপসর্গ-হ্রাসকারী ঔষধ ছাড়া) জ্বর, ডায়রিয়া বা বমি হয়নি এবং
 - (3) অন্যান্য উপসর্গগুলির উন্নতি হয়েছে।