WE ARE ISLINGTON

ISLINGTON

NHS Test and Trace

সেকেন্ডারি স্কুল (মাধ্যমিক বিদ্যালয়) ও উচ্চতর শিক্ষা কলেজগুলোতে কভিড-19 পরীক্ষা সম্পর্কে মাতাপিতাদের জন্য তথ্য

আপনার সন্তান অথবা আপনার পরিবারের কারো যদি করোনাভাইরাসের উপসর্গ তথা রোগলক্ষণগুলো থাকে তাহলে দয়া করে বাড়িতে থাকুন। উপসর্গগুলি হল:

- একটি উচ্চ তাপমাত্রা
- একটি নতুন, লাগাতার কাশি
- আপনার গন্ধ অথবা স্বাদ হানি, অথবা পরিবর্তন

কভিড-19 পরীক্ষা কেনো গুরুত্বপূর্ণ?

আমরা জানি যে কভিড-19 আক্রান্ত প্রতি ৩ জনের মধ্যে ১ জনের কোন উপসর্গ তথা রোগলক্ষণ থাকে না, কিন্তু এরপরও তিনি এই ভাইরাস অপরের মাঝে ছড়িয়ে দিতে পারেন।

যেসব স্টাফ (কর্মী) এবং ছাত্রছাত্রীদের উপসর্গ **নেই** তাদেরকে পরীক্ষা করা আমাদের স্কুল এবং সম্প্রদায়গুলোকে সুরক্ষিত রাখার একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ কারণ যাদের উপসর্গ তথা রোগলক্ষণ নেই তারা এই ভাইরাস বহন করতে পারেন এবং সেটি অন্যদের মাঝে ছড়িয়ে দিতে পারেন। স্টাফ (কর্মী) এবং ছাত্রছাত্রীদের পিতামাতা এবং পরিবারের অন্যান্য প্রাপ্তবয়স্ক সদস্যরাও সপ্তাহে দুইবার পরীক্ষা করাতে পারেন।

দ্রুত পরীক্ষা বলতে কি বুঝায়?

- সহজ এবং দ্রুত পরীক্ষা, যা ল্যাটারাল ফ্লো ডিভাইস (এলএফডি) পরীক্ষা নামে পরিচিত, যেটি একটি ল্যাবরেটরি (পরীক্ষাগার) ছাড়াই মানুষকে পরীক্ষা করতে ব্যবহার করা হয়
- কভিড-19 সংক্রান্ত অন্যান্য নিরাপত্তা ব্যবস্থাগুলোর পাশাপাশি, দ্রুত পরীক্ষা **সত্যিকার অর্থেই কার্যকর**
- পরীক্ষাটি করার জন্য, আপনি আপনার গলার পিছনে এবং আপনার নাকের ভিতর হতে ঘষে একটি সোয়াব অথবা নমুনা (কটন বাড তথা তুলার কলির মতন) নিন। প্রক্রিয়াটি একটু অস্বস্তিদায়ক, কিন্তু এটা ব্যথা দেয় না
- পরীক্ষাগুলোর সোয়াবিং (নমুনা সংগ্রহ) এবং প্রক্রিয়াকরণ স্কুল অথবা কলেজের একটি নিরাপদ স্থানে করা হবে এবং তারপর বাড়িতে নিয়মিত করা যেতে পারে এবং ফলাফলগুলো প্রায় 30 মিনিটের মধ্যে পাওয়া যাবে

পরীক্ষাগুলো কত ঘন ঘন হয়?

- সকল মাধ্যমিক (সেকেন্ডারী) ছাত্র এবং শিক্ষার্থীদের উচিত, তাদের সেকেন্ডারী স্কুল এবং উচ্চতর শিক্ষা কলেজে ফিরে যাওয়ার পর, তিনটি কভিড-19 পরীক্ষা করানো, 3 - 5 দিনের ব্যবধানে
- একবার স্কুলে ছাত্রছাত্রীদের 3 বার পরীক্ষা করানোর পর, ঘরে নিয়মিত পরীক্ষার জন্য তাদেরকে হোম টেস্ট কিট (ঘরে পরীক্ষার সামগ্রী) সরবরাহ করা হবে
- সকল স্কুল কর্মচারীদেরকে সপ্তাহে দুইবার পরীক্ষা করা হবে

পরিবারের প্রাপ্তবয়স্ক সদস্যরা, চাইল্ডকেয়ার বাবল্ (নির্দিষ্ট ব্যক্তিদের মাঝে সীমাবদ্ধ গণ্ডি) অথবা কর্মচারী অথবা ছাত্রছাত্রীদের সাপোর্ট বাবল্ এর সদস্যরা দুইবার সাপ্তাহিক পরীক্ষা করাতে সক্ষম হবেন, যদি তাদের কোন **উপসর্গ (রোগলক্ষণ) না থাকে**। এগুলো পাওয়া যাবে:

- আপনার নিয়োগকর্তার মাধ্যমে (যদি তারা কর্মচারীদের পরীক্ষার প্রস্তাব দেয়)
- একটি স্থানীয় কমিউনিটি টেস্ট কেন্দ্রে
- অন্‌লাইনে হোম টেস্ট কিট (ঘরে পরীক্ষার সামগ্রী) অর্ডার করে
- একটি স্থানীয় পরীক্ষা কেন্দ্র হতে সংগ্রহ করে (তথ্য পরে প্রদান করা হবে)

স্টাফদের পরিবারের সদস্যদের পরীক্ষা সম্পর্কে আরও জানতে ভিজিট করুন: **www.gov.uk/guidance/rapid-lateral-flow-testing-for-households-and-bubbles-of-school-pupils-and-staff**

WE ARE ISLINGTON

ISLINGTON

NHS
Test and Trace

মাতাপিতাদের কি কি জানা প্রয়োজন?

অংশগ্রহণ **স্বেচ্ছাভিত্তিক** কিন্তু জোরালোভাবে উৎসাহিত করা হয় (১৬ বছরের কম বয়সী শিশুদের জন্য তাদের মাতাপিতারা সম্মতি দিতে হবে)।

স্কুলগুলোতে পরীক্ষা

শিক্ষার্থীদের টেস্ট কিট (পরীক্ষার সামগ্রী) দেওয়া হবে এবং তারা নিজেরাই নিজেদের পরীক্ষা করবে। এটা দ্রুত এবং সহজ। কিছু ক্ষেত্রে, ছোট শিশু অথবা বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিশুদেরকে একজন প্রশিক্ষিত কর্মচারী দ্বারা সাহায্য করা হতে পারে।

ঘরে পরীক্ষা করা

সেকেন্ডারী স্কুলের (মাধ্যমিক বিদ্যালয়ের) ছাত্রছাত্রীদের এলএফডি টেস্ট কিট সরবরাহ করা হবে যাতে তারা নিজেরা নমুনা সংগ্রহ করতে পারে (সেল্ফ সোয়াব) এবং বাড়িতে সপ্তাহে দুইবার নিজেরাই নিজেদের পরীক্ষাটি করতে পারে। তাদের পরিবারের প্রাপ্তবয়স্ক সদস্যরা স্থানীয় কমিউনিটি টেস্টিং কেন্দ্রে নিজেদের পরীক্ষা করাতে পারেন (শীঘ্রই কালেকশন পয়েন্ট তথা সংগ্রহ কেন্দ্রের বন্দোবস্ত রাখা হবে)।

যদি ফলাফল নেগেটিভ (ভালো) হয়, তাহলে শিশু/ছাত্র/ছাত্রী স্কুলে যেতে পারবে কিন্তু এরপরও তাদেরকে জনস্বাস্থ্য ব্যবস্থাগুলো অনুসরণ করতে হবে

যখন কোন শিশুর পরীক্ষার ফলাফল পজেটিভ (খারাপ) হয় তখন কি হয়?

বেশিরভাগ লোকের ক্ষেত্রে তাদের রোগলক্ষণ তথা উপসর্গগুলো হালকা হবে অথবা তাদের আদৌ কোন রোগলক্ষণ থাকবে না।

যদি স্কুলে কোন শিশুর পরীক্ষার ফলাফলটি পজিটিভ (খারাপ) হয়, তাহলে যে কর্মী এই পরীক্ষাটি করেছেন তিনি উক্ত ছাত্র অথবা শিক্ষার্থীর সাথে কথা বলার জন্য একটি **নীরব জায়গা** খুঁজে বের করবেন, তিনি তখন সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার/ব্যক্তিগত সুরক্ষার সরঞ্জাম (পিপিই) এর প্রয়োজনীয়তার কথা মাথায় রাখবেন।

স্কুল তার পিতামাতা অথবা আইনি অভিভাবককে ফোন করবে এবং শিক্ষার্থীটিকে নিয়ে যাওয়ার ব্যবস্থা করাবে অথবা সে একা নিরাপদে বাড়ি ফেরার ব্যাপারে তাদের অনুমতি নিবে। সে অবশ্যই গণপরিবহন ব্যবহার করা এড়িয়ে চলতে হবে এবং তার উচিত হেঁটে, নয়ত সাইকেল চালিয়ে যাওয়া। যদি এটা সম্ভব না হয়, (উদাহরণস্বরূপ যদি দীর্ঘ যাত্রা থাকে অথবা শিশুটির যদি জটিল প্রয়োজন হয়) তাহলে পিতামাতা স্ক্রীন সংযোজিত একটি প্রাইভেট হায়ার ট্যাক্সির ব্যবস্থা করতে পারেন।

শিশু অথবা পরিবার তাদের স্বাস্থ্য এবং তাদের পরিবারের উপর প্রভাব সম্পর্কে উদ্বিগ্ন হতে পারে এবং ঝুঁকিগুলো সম্পর্কে তাদেরকে আশ্বস্ত করা হবে।

যদি পরীক্ষাটি বাড়িতে করা হয়, তাহলে ফলাফল নিশ্চিত করতে তাদের পরীক্ষাগার (ল্যাব)-ভিত্তিক পলিমারাসে চেইন রিঅ্যাকশন (পিসিআর) পরীক্ষার ব্যবস্থা করতে হবে। **www.gov.uk/get-coronavirus-test** অথবা **119** নম্বরে কল করে পরীক্ষা নিন
উভয় ক্ষেত্রে, যদি কোন শিশুর পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ (খারাপ) হয়ঃ

- **বাড়িতে-থাকুন** নির্দেশনা মোতাবেক উক্ত শিশু **এবং তাদের ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ অর্থাৎ সংস্পর্শে থাকা ব্যক্তিরা** 10 দিনের জন্য নিজেদেরকে অন্যদের কাছ হতে আলাদা রাখতে হবে
- যদি কোন ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শের কারো উপসর্গ/রোগলক্ষণ দেখা দেয় তাহলে উনার উচিত বাড়িতে থাকা এবং একটি পরীক্ষা করানো
- **www.gov.uk/get-coronavirus-test**-তে ভিজিট করে অথবা **119** নম্বরে কল্ করার মাধ্যমে একটি পরীক্ষা বুক্ করুন
- যদি কারো মাঝে উপসর্গ/রোগলক্ষণ না থাকে এবং আইসোল্যাশনে অর্থাৎ অন্যদের কাছ থেকে আলাদা থাকাকালীন সময়ে উনার উপসর্গ/রোগলক্ষণ দেখা দেয়, তাহলে উনার উপসর্গ/রোগলক্ষণ দেখা দেয়ার দিন থেকে উনাকে নতুন করে ১০ দিনের আইসোল্যাশন মেয়াদ শুরু করতে হবে

যদি আপনাকে আইসোল্যাশনে অর্থাৎ অন্যদের কাছ থেকে আলাদা থাকতে হয় তাহলে সাহায্য পাওয়া

বাড়ি থেকে শিক্ষালাভের ব্যাপারে সমর্থনের বন্দোবস্ত রয়েছে এবং তাদের পিতামাতার জন্য কাজ এবং বেনিফিটের (ভাতা) ব্যাপারে সাহায্য রয়েছে।

020 7527 8222 নম্বরে 'উই আর আইসোল্যাটিং' ('We are Islington') হেল্পলাইনে কল্ করুন অথবা **020 7527 1900** মিনিকম নম্বরে কল্ করুন। প্রতিদিন সকাল 9টা থেকে বিকাল 5টা পর্যন্ত লাইনগুলো খোলা থাকে।

করোনাভাইরাস সম্পর্কে যেকোন প্রশ্ন অথবা উদ্বেগ থাকলে আপনি সে ব্যাপারে আপনার স্কুলের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ, আপনি যদি কোন কালো, এশিয়ান অথবা সংখ্যালঘু জাতিগত গোষ্ঠীর সদস্য হন অথবা যদি বাড়িতে দাদা-দাদী অথবা পরিবারে কোন দুর্বল/ঝুঁকিগ্রস্ত সদস্য থাকেন।

স্কুল নার্সগণঃ **whh-tr.IslingtonSchoolNursing@nhs.net** ঠিকানায় ইমেইল করুন অথবা **020 3316 8021** নম্বরে ফোন করুন।