Australian Government
Department of Health

BE COVIDSAFE

ছড়িয়ে পড়া বন্ধ করতে ছয়টি পদক্ষেপ পরিবার এবং দর্শনার্থীদের জন্য

আপনাদের সমর্থন এবং সহযোগিতার জন্য সমস্ত বয়স্ক অস্ট্রেলিয়ানদের পরিবার এবং প্রিয়জনকে ধন্যবাদ জানাই। এই কঠিন সময়ে এটি গুরুত্বপূর্ণ।

আমরা জানি COVID-19 এর প্রবীণ ব্যক্তিদের উপর একটি অসামঞ্জস্যপূর্ণ প্রভাব রয়েছে। আপনার প্রিয়জনরা তাদের এজেড কেয়ার সার্ভিসগুলোতে নিরাপদ আছেন তা নিশ্চিত করার জন্য আমরা আগের চেয়ে আরও কঠোর পরিশ্রম করছি।

দুর্বল ও প্রবীণ অস্ট্রেলিয়ানদের সুরক্ষা এবং মঙ্গল আমাদের পরম অগ্রাধিকার।

নিম্নলিখিত তথ্যগুলো আপনাকে প্রবীণ অস্ট্রেলিয়ানদের COVID-19 থেকে রক্ষা করতে সহায়তা করবে।

“resources section” এর অধীনে আরও তথ্য health.gov.au ওয়েবসাইটে পাওয়া যাবে। আমি আপনাকে COVID-19 চলাকালীন সময়ে রেসিডেন্সিয়াল এজেড কেয়ার হোমগুলো পরিদর্শন করার জন্য https://www.cota.org.au/policy/aged-care-reform/agedcarevisitors/ - এ ইন্ডাস্ট্রি কোডটি পড়তে উৎসাহিত করি।

এজেড কেয়ার পরিচর্যা পাচ্ছেন এমন মানুষের অধিকার রক্ষা আমাদের অবশ্যই অব্যাহত রাখতে হবে, যা এজেড কেয়ার চার্টার অফ রাইটস-এর সাথে সঙ্গতিপূর্ণ। আপনি চার্টারটি https://www.health.gov.au/news/charter-of-aged- care-right - এ পাবেন।

ছড়িয়ে পড়া বন্ধ করতে ছয়টি পদক্ষেপ

আপনি ছয়টি পদক্ষেপ অনুসরণ করে ছড়িয়ে পড়া বন্ধ করতে এবং নিরাপদ থাকতে পারেন

1. আপনি কি সুস্থ বোধ করছেন?

আপনি যদি অসুস্থ বোধ করছেন তবে আপনাকে অবশ্যই বাড়িতে থাকতে হবে এবং কারও সাথে দেখা করা যাবে না। আপনার লক্ষণগুলি খুব হালকা হলেও আপনার এটি করতে হবে। COVID-19 এর লক্ষণগুলি ঠান্ডা বা ফ্লুর মতো হতে পারে এবং এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারেঃ

- জ্বর
- কাশি
- নিঃশ্বাসের দুর্বলতা
- গলা ব্যথা
- মাথা ব্যাথা
- গন্ধ নেয়ার ক্ষমতা হ্রাস
- স্বাদ হ্রাস
- সর্দি
- পেশী ব্যথা
- সংযোগে ব্যথা
- পাতলা পায়খানা
- বমি বমি ভাব
- ক্ষুধামন্দা

2. আপনার ফ্লু টিকা কি আপ টু ডেট?

আপনি যদি কোনও রেসিডেন্সিয়াল এজেড কেয়ার পরিদর্শন করতে চান তবে আপনাকে অবশ্যই ফ্লুর বিরুদ্ধে টিকা দিতে হবে। আপনাকে অবশ্যই ফ্লু টিকা দেওয়ার আপ টু ডেট প্রমাণ সরবরাহ করতে হবে। যদি আপনাকে টিকা দেওয়া না যায় তবে আপনাকে অবশ্যই চিকিৎসা করা চিকিৎসকের কাছ থেকে মেডিক্যাল ছাড়ের প্রমাণ সরবরাহ করতে হবে। আপনি যদি প্রবীণ আত্মীয়স্বজন এবং বন্ধুবান্ধবদের তাঁদের নিজের বাড়িতে দেখা করেন তাহলেও আপনাকে টিকা নেওয়ার পরামর্শ দিচ্ছি।

3. আপনি কি জানেন কিভাবে আপনার দর্শনটি যথাসম্ভব নিরাপদ করা যায়?

COVID-19 ছড়িয়ে যাওয়ার ঝুঁকি কমাতে সহায়তা করতে আমরা আপনাকে সুপারিশ করছিঃ

- কমপক্ষে 20 সেকেন্ডের জন্য সাবান এবং পানি দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে নিন বা অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুনঃ

» আপনার দর্শনের শুরু এবং শেষে

» কোনও বাসিন্দার সাথে আপনার যোগাযোগের আগে এবং পরে, যেমন তাদের খাবার খাওয়ায় তাদের সহায়তা করার সময়

» দিনভর নিয়মিত বিরতিতে

- আপনি এবং আপনার সাথে দর্শনকারী অন্যান্যরা যে ২০২০ ফ্লু টিকা নিয়েছেন তার প্রমান দেখান
- আপনার কনুই বা কোনও টিস্যুতে কাশি বা হাঁচি দিন, ব্যবহার করা টিস্যুগুলি সরাসরি বিনে রেখে আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন
- প্রত্যেক বাসিন্দার জন্য দুই জনের বেশি দর্শনার্থী নিয়ে দেখা করা যাবে না
- আপনার আত্মীয়দের সাথে তাদের ঘরে, একটি বহিরাঙ্গন অঞ্চলে বা ফ্যাসিলিটি দ্বারা নির্দিষ্ট কোনও অঞ্চলে দেখা করুন
- সামাজিক অঞ্চলগুলো এড়িয়ে চলুন
- যখনই সম্ভব তখনই শারীরিক দূরত্ব অনুশীলন করুন

আপনি দর্শন করতে পারবেন না যদি বিগত ১৪ দিনে আপনিঃ

- বিদেশ থেকে ফেরত আসেন অথবা
- COVID-19 হয়েছে এমন কারও সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ করে থাকেন

আপনার ইতিমধ্যে পৃথকীকরণ বা বিচ্ছিন্ন হওয়া উচিত এবং কারও সাথে দেখা করা উচিৎ নয়।

সমস্ত কর্মী এবং দর্শনার্থীদের এজেড কেয়ার ফ্যাসিলিটিতে আপ টু ডেট যোগাযোগের বিবরণ সরবরাহ করা উচিত।

4. ৪. আপনার সাথে কি শিশুরা বেড়াতে যাবে?

আপনারা RACF এ যাওয়ার আগে বাচ্চারা আপনার সাথে দেখা করতে পারবে কিনা তা যাচাই করতে হবে। যদি তাদের অনুমতি দেওয়া হয় তবে আপনার সাথে থাকা শিশুদের আপনার তদারকি করতে হবে এবং তারা শারীরিক দূরত্ব এবং স্বাস্থ্যকর পরামর্শ অনুসরণ করছে কিনা তা নিশ্চিত করা উচিত।

5. আপনার প্রিয়জনের ফ্যাসিলিটিতে প্রযোজ্য নিয়মগুলো কি আপনি জানেন?

প্রতিটি সার্ভিস প্রোভাইডারকে ভিজিটের নিয়ম সম্পর্কে বাসিন্দাদের এবং পরিবারের সাথে যোগাযোগ করতে বলা হচ্ছে। যে কোনও পরিবর্তনসহ তাদের আপনাকে আপ টু ডেট রাখতে হবে। আপনার দরকারঃ

- আপনার COVID-19 ঝুঁকি সম্পর্কে স্ক্রিনিং প্রশ্নগুলির সৎ উত্তর দেয়া
- ২০২০ ফ্লু টিকা দেওয়ার প্রমাণ দেখানো
- দর্শনার্থীদের জন্য নিয়মগুলো অনুসরণ করা

আপনার নিজের স্টেট বা টেরিটোরি সরকারের পরামর্শ যাচাই করা উচিৎ কারন এজেড কেয়ার সার্ভিস এবং জনসাধারণের জন্য প্রয়োজনীয়তা পৃথক হতে পারে।

6. আপনি কি জানেন অ্যাক্সেস সীমাবদ্ধ থাকলে কীভাবে আপনার প্রিয়জনের সাথে যোগাযোগ রাখবেন?

কখনও কখনও সরবরাহকারীর অ্যাক্সেস সীমাবদ্ধ করার প্রয়োজন হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, যদি কোনও ফ্যাসিলিটি বা স্থানীয় অঞ্চলে প্রাদুর্ভাব দেখা দেয়।

আপনার প্রিয়জনের সাথে যোগাযোগ রাখতে আপনাকে সাহায্য করার জন্য আমরা এজেড কেয়ার সরবরাহকারী এবং স্বজনদের একত্রে কাজ করতে উৎসাহিত করি।

BE COVIDSAFE

আপনার যদি ভিজিট বা বন্ধু বা পরিবারের সদস্যের যত্ন সম্পর্কে উদ্বেগ থাকে তবে যোগাযোগ করুনঃ

- ওল্ডার পারসনস আডভোকেসি নেটওয়ার্ক (Older Persons Advocacy Network -OPAN)-এ 1800 700 600 নম্বরে
- www.opan.com.au - এ তাদের ওয়েবসাইট পরিদর্শন করে

OPAN আপনার এবং এজেড কেয়ার সরবরাহকারীদের সাথে কাজ করতে পারে। এই পরিষেবাটি ফ্রী এবং গোপনীয়। বিকল্পভাবে, আপনি 1800 951 822 নম্বরে অথবা agedcarequality.gov.au ওয়েবসাইটে এজেড কেয়ার কোয়ালিটি অ্যান্ড সেফটি (Aged Care Quality and Safety Commission -ACQSC)-এর সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

আপনার যদি কোনও বন্ধু বা পরিবারের সদস্যের মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে উদ্বেগ থাকে তবে সিনিয়র অস্ট্রেলিয়ানদের জন্য 1800 171 866 নম্বরে ফ্রী COVID-19 সাপোর্ট লাইনে ফোন করুন।

আমাদের আপনার সাহায্য দরকার

COVIDSafe অ্যাপটি সম্পূর্ণ স্বেচ্ছাধীন। অ্যাপ্লিকেশনটি ডাউনলোড করা এমন একটা ব্যাপার যা আপনি নিজের পরিবার, বন্ধুবান্ধব এবং সম্প্রদায়কে সুরক্ষিত করতে সহায়তা করতে পারেন। আপনি যাঁদের যত্ন নেন তাঁদের সহ অন্যান্য অস্ট্রেলিয়ানদের জীবন বাঁচাতে আপনি সহায়তা করতে পারেন। যত বেশি অস্ট্রেলিয়ান COVIDSafe অ্যাপ্লিকেশনটিতে সংযুক্ত হবে, আমরা তত দ্রুত ভাইরাসটি খুঁজে পেতে পারবো।

সমস্ত অফিসিয়াল তথ্য, রিসোর্স এবং গাইডেন্সের জন্য www.health.gov.au পরিদর্শন করুন।