কোয়ারেন্টাইন সেন্টারগুলিতে বাধ্যতামূলক কোয়ারেন্টাইনে থাকা রোগীর ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে থাকা ব্যক্তি

প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলী

সূচীপত্র

প্রেক্ষাপট

প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলী

সাধারণ

1. কোয়ারেন্টাইন সেন্টারগুলি কোথায়?
2. যদি আমার বাধ্যতামূলক কোয়ারেন্টাইনে যাওয়ার দরকার হয়, তাহলে আমি কীভাবে জানতে পারবো?
3. যদি আমার একটি সাম্প্রতিক COVID-19 টেস্টের নেগেটিভ রিপোর্ট থাকে তাহলে কি আমাকে কোয়ারেন্টাইন থেকে অব্যাহতি দেওয়া হবে?
4. কোয়ারেন্টাইন পিরিয়ড কত দিনের?

কোয়ারেন্টাইন সেন্টারে স্থানান্তরের আগে

5. আমাকে কখন কোয়ারেন্টাইন সেন্টারে পাঠানো হবে?
6. কোয়ারেন্টাইন সেন্টার অব্দি পরিবহনের ব্যবস্থা কী?
7. স্থানান্তরের জন্য অপেক্ষা করার সময় আমি যদি অসুস্থ বোধ করি তাহলে কী করবো?
8. আমার একটি ক্রনিক রোগ রয়েছে যার জন্য বিশেষ যত্ন দরকার বা আমার বিশেষ চাহিদা রয়েছে। এর জন্য কোন পূর্ব প্রস্তুতি দরকার?
9. আমার যদি কোয়ারেন্টাইন সেন্টারে একজন দেখাশোনার লোক নিয়ে যাওয়ার দরকার হয়?
10. আমার বাড়িতে পোষ্য থাকলে কী করা উচিত?

কোয়ারেন্টাইন সেন্টারে থাকার সময়

11. কোয়ারেন্টাইন সেন্টারে কী খেতে দেওয়া হয়?
12. কোয়ারেন্টাইন সেন্টারে সাহায্যের জন্য কার সাথে যোগাযোগ করা উচিত?
13. আমি যদি অসুস্থ বোধ করি তাহলে কী করা উচিত?
14. আমার ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য ও পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার জন্য কী করা উচিত?
15. কোয়ারেন্টাইন সেন্টারে ধূমপান করা যাবে?
16. আমি ঘর ছেড়ে বেরোতে পারি?
17. কোয়ারেন্টাইন পিরিয়ডের সময় কোন জরুরি অবস্থার ক্ষেত্রে আমি কি বাইরে বেরোতে পারি?
18. আমি কি কোয়ারেন্টাইন সেন্টারের বাইরে কাউকে জরুরি বাণিজ্যিক বস্তু পাঠাতে পারি?
19. কোয়ারেন্টাইন সেন্টারে কেউ আমার সঙ্গে দেখা করতে পারে?

কোয়ারেন্টাইন শেষ হওয়ার পরে

20. কোয়ারেন্টাইন সেন্টার থেকে আসার পরিবহন ব্যবস্থা কী?
21. কোয়ারেন্টাইন পিরিয়ড শেষ হওয়ার পর COVID-19 থেকে সুরক্ষার জন্য আমার কী করা উচিত?

অন্যান্য প্রশ্নাবলী

22. আমি কোয়ারেন্টাইন সেন্টারে থাকার সময় আমার বাড়ি জীবাণুমুক্ত করার দরকার পড়লে তার কী ব্যবস্থা করা হবে?

23. যদি আমার সঙ্গে একই ইউনিটে থাকা কোন ব্যক্তির COVID-19 সংক্রমণ নিশ্চিত হয় তাহলে আমার কোয়ারেন্টাইনের সময়সীমা কি বেড়ে যেতে পারে?

প্রেক্ষাপট

রোগ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ বিধি(চ্যাপ. ৫৯৯) অনুযায়ী সরকার নিশ্চিত কেসের ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে থাকা ব্যক্তিদের কোয়ারেন্টাইন সেন্টারগুলিতে বাধ্যতামূলক কোয়ারেন্টাইনে থাকার আদেশ দিতে পারে।

রোগীর ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে থাকা ব্যক্তি যাঁরা বাধ্যতামূলক কোয়ারেন্টাইনের আদেশ পেয়েছেন, তাঁদের একটি নির্দিষ্ট সময় অব্দি কোয়ারেন্টাইন সেন্টারে থাকতে হবে এবং তা না করলে জরিমানা এবং কারাদন্ড হতে পারে।

প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলী

<u>সাধারণ</u>

1. কোয়ারেন্টাইন সেন্টারগুলি কোথায়?

সরকার সেই সমস্ত ব্যক্তিদের জন্য কোয়ারেন্টাইন সেন্টার প্রতিষ্ঠা করেছে যারা নিশ্চিত রোগীদের সংস্পর্শে ছিল কিন্তু COVID-19-এর কোন লক্ষণ যাদের মধ্যে নেই, তাদের বাধ্যতামূলক কোয়ারেন্টাইনের জন্য।

কোয়ারেন্টাইন সেন্টারগুলির তালিকা নীচে পাওয়া যাবে:
(https://www.chp.gov.hk/files/pdf/quarantine_centre_en.pdf)

2. যদি আমার বাধ্যতামূলক কোয়ারেন্টাইনে যাওয়ার দরকার হয়, তাহলে আমি কীভাবে জানতে পারবো?

সেন্টার ফর হেল্থ প্রোটেকশন(CHP) নিশ্চিত COVID-19 কেসগুলি ও তাদের ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে থাকা ব্যক্তিদের সন্ধান করার জন্য মহামারীবিদ্যা বিষয়ক তদন্ত করে। দায়িত্বপ্রাপ্ত অফিসাররা পরিচয় যাচাই করার জন্য আপনার সাথে যোগাযোগ করবে এবং আপনি যদি বাধ্যতামূলক কোয়ারেন্টাইনের আদেশ পেয়ে থাকেন তাহলে তা আপনাকে জানিয়ে দেবে।

যদি আপনার দায়িত্বপ্রাপ্ত অফিসারদের পরিচয় নিশ্চিত করার দরকার পড়ে তাহলে আপনি ২১২৫ ১১১১ বা ২১২৫ ১১২২ এই দুটি হটলাইনে CHP-এর সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

3. যদি আমার একটি সাম্প্রতিক COVID-19 টেস্টের নেগেটিভ রিপোর্ট থাকে তাহলে কি আমাকে কোয়ারেন্টাইন থেকে অব্যাহতি দেওয়া হবে?

না, রোগীর ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে থাকা ব্যক্তিদের সাম্প্রতিক COVID-19 টেস্টের নেগেটিভ রিপোর্ট থাকলেও কোয়ারেন্টাইন থেকে অব্যাহতি দেওয়া হবে না।

4. কোয়ারেন্টাইন পিরিয়ড কত দিনের?

কোয়ারেন্টাইন পিরিয়ড কোয়ারেনটাইন অর্ডারে জানানো থাকবে। সাধারণ পরিস্থিতিতে নিশ্চিত COVID-19 রোগীর ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসার শেষ দিন থেকে পরবর্তী ১৪ দিন অব্দি কোয়ারেন্টাইনে রাখা হয়(অর্থাৎ শেষ ১ জানুয়ারিতে রোগীর সংস্পর্শে এলে ১৫ জানুয়ারি ২৩:৫৯ সময় অব্দি কোয়ারেন্টাইনে থাকতে হবে)।

কোয়ারেন্টাইন সেন্টারে স্থানান্তরের আগে

5. আমাকে কখন কোয়ারেন্টাইন সেন্টারে পাঠানো হবে?

সাধারণত CHP-এর দ্বারা রোগীর ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসার খবর জানানোর ২৪ ঘন্টার মধ্যেই স্থানান্তর ঘটানো হয়। দরকার হলে আপনি ২১২৫ ২৬৯৯ নম্বরে রোগীর ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিদের কোয়ারেন্টাইন সেন্টারে নিয়ে যাওয়া সংক্রান্ত সমস্যার কথা CHP-এর কোয়ারেন্টাইন সেন্টার টাস্কফোর্সকে জানাতে পারেন।

COVID-19 কেসের বিষয়ে অন্যান্য বিষয়ের জন্য CHP-এর হটলাইনগুলিতে (২১২৫ ১১১১ বা ২১২৫ ১১২২) যোগাযোগ করুন।

জরুরি অবস্থার ক্ষেত্রে ৯৯৯-এ কল করুন।

6. কোয়ারেন্টাইন সেন্টার অব্দি পরিবহনের ব্যবস্থা কী?

নির্দিষ্ট পরিসর থেকে(যেমন বসবাসের জায়গা বা হাসপাতাল) রোগীর ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিদের নির্দিষ্ট কোয়ারেন্টাইন সেন্টারে নিয়ে যাওয়া হবে। কাছাকাছি এই ধরনের আরো ব্যক্তি থাকতে পারে, যাদের একসঙ্গে একটি গাড়িতে নিয়ে যাওয়া হবে।

7. স্থানান্তরের জন্য অপেক্ষা করার সময় আমি যদি অসুস্থ বোধ করি তাহলে কী করবো?

জরুরি অবস্থার ক্ষেত্রে সঙ্গে সঙ্গে সাহায্য পাওয়ার জন্য ৯৯৯-এ কল করুন এবং ডিউটি অফিসারকে জানান যে আপনি রোগীর ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে ছিলেন এবং কোয়ারেন্টাইন সেন্টারে যাওয়ার জন্য অপেক্ষা করছেন।

8. আমার একটি ক্রনিক রোগ রয়েছে যার জন্য বিশেষ যত্ন দরকার বা আমার বিশেষ চাহিদা রয়েছে। এর জন্য কোন পূর্ব

প্রস্তুতি দরকার?

যদি আপনার কোন শারীরিক সমস্যা বা দীর্ঘস্থায়ি রোগের চিকিৎসা চলে তাহলে কোয়ারেন্টাইন সেন্টার টাস্কফোর্সের অফিসারদের জানান। আপনার কতটা যত্ন দরকার তার উপর ভিত্তি করে আপনাকে মেডিকাল সাপোর্ট-সহ কোন কোয়ারেন্টাইন সেন্টারে নিয়ে যাওয়া হবে। অনুগ্রহ করে কোয়ারেন্টাইন সেন্টারে আপনার নিজস্ব ওষুধও আনুন।

বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন ব্যক্তিদের(ক্রনিক রোগী, প্রতিবন্ধী, বিশেষ ডায়েটে থাকা ব্যক্তি, প্রসূতী মা, ৩ বছরের কম ব্যসী শিশু ইত্যাদি) একটি নির্দিষ্ট কোয়ারেন্টাইন সেন্টারেই পাঠানো হতে পারে। সুতরাং কোয়ারেন্টাইন সেন্টার টাস্কফোর্সের অফিসাররা যখন আপনার সাথে যোগাযোগ করবে তখন আপনার এই ধরনের কোন সমস্যা থাকলে সঙ্গে সঙ্গে তাঁদের জানান যাতে উপযুক্ত ব্যবস্থা করা যায়।

9. আমার যদি কোয়ারেন্টাইন সেন্টারে একজন দেখাশোনার লোক নিয়ে যাওয়ার দরকার হয়?

রোগীর ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে থাকা ব্যক্তিদের কোয়ারেন্টাইন সেন্টারে দেখাশোনার লোক নিয়ে যাওয়ার জন্য অনুমতি করাতে হবে। সংশ্লিষ্ট ব্যক্তির পুরো নাম-সহ প্রয়োজনীয় তথ্য ও HKID বিবেচনার জন্য দিতে হবে। স্বীকৃত হলে সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিকে কোয়ারেন্টাইন পিরিয়ড শেষ না হওয়ার অব্দি কোয়ারেন্টাইন সেন্টারে থাকতে হবে এবং কোয়ারেন্টাইন সেন্টারের কর্মীদের নির্দেশ মেনে চলতে হবে।

10. আমার বাড়িতে পোষ্য থাকলে কী করা উচিত?

পোষ্যদের ভালোর জন্য তাদের আত্মীয় বা বন্ধুদের বাড়িতে ব্যবস্থা করা উচিত। তা সম্ভব না হলে কৃষি, মৎস ও সংরক্ষণ দপ্তর(AFCD)-এর সাধারণ পোষ্য সংরক্ষণ পরিষেবার অনুরোধ করা যেতে পারে কিন্তু তার উপলব্ধতা নিশ্চিত নয়।

<u>কোয়ারেন্টাইন সেন্টারে থাকার সময়</u>

11. কোয়ারেন্টাইন সেন্টারে কী খেতে দেওয়া হয়?

কোয়ারেন্টাইন সেন্টারে দরকারি আসবাব, ব্যক্তিগত প্রয়োজনীয় জিনিস(যেমন টুথপেস্ট, টুথব্রাশ, তোয়ালে, টয়লেট পেপার, শ্যাম্পু ও বডি ওয়াশ), নিরামিষ খাবারের বিকল্প-সহ দিনে তিনবার খাবার ও বিনামূল্যে থাকার সুবিধা দেওয়া হবে। মোবাইল ডেটা-সহ ব্যক্তিগত ইলেকট্রনিক ডিভাইসের মত ব্যক্তিগত জিনিসগুলি নিজের সঙ্গে আনতে পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে। সঙ্গে যথেষ্ট পরিমাণ পোশাকও আনবেন কারণ কোয়ারেন্টাইন সেন্টারে লন্ড্রির ব্যবস্থা নেই।

12. কোয়ারেন্টাইন সেন্টারে সাহায্যের জন্য কার সাথে যোগাযোগ করা উচিত?

কোয়ারেন্টাইন সেন্টারে আসার পর সাহায্যের জন্য আপনাকে একটি টেলিফোন নম্বর দেওয়া হবে। কোয়ারেন্টাইন সেন্টারে থাকার সময় আপনার কোন প্রশ্ন থাকলে বা কোন জিনিস দরকার পড়লে সংশ্লিষ্ট নম্বরে ফোন করতে হবে। কোয়ারেন্টাইন সেন্টার শুধু সাধারণ দৈনিক

প্রয়োজনের জিনিস ও খাবার দেবে। যদি আপনার কোন প্রয়োজনীয় জিনিস লাগে যা কোয়ারেন্টাইন সেন্টারে দেওয়া হয় না, তাহলে পরিবারের সদস্য বা বন্ধুদের এনে দিতে বলুন। আনতে বলার আগে কোয়ারেন্টাইন সেন্টারের কর্মীদের কাছে অনুমতি নিয়ে নিন।

13. আমি যদি অসুস্থ বোধ করি তাহলে কী করা উচিত?

কোয়ারেন্টাইন সেন্টারের সংশ্লিষ্ট ফোন নম্বরে ফোন করে সাহায্য চাইতে হবে। প্যারামেডিক বা পেশাদার স্বাস্থ্যকর্মীরা আপনার পরিস্থিতি অনুযায়ী দরকার পড়লে আপনাকে হাসপাতালে পাঠানোর ব্যবস্থা করবে।

14. আমার ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য ও পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার জন্য কী করা উচিত?

অনুগ্রহ করে সব সময় আপনার ঘরে থাকুন এবং কর্মীদের সাথে যোগাযোগের জন্য আপনার ফোনটি চালু রাখুন। স্বাস্থ্যের উপর নজরদারি, নিয়মিত দেএর তাপমাত্রা নেওয়া ও লক্ষণ দেখা ও COVID-19 পরীক্ষার জন্য নমুনা সংগ্রহের জন্য কর্মীদের নির্দেশ পালন করুন। আবর্জনা ফেলা ও ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখারন জন্যেও কর্মীদের নির্দেশ মেনে চলুন।

15. কোয়ারেন্টাইন সেন্টারে ধূমপান করা যাবে?

সমস্ত কোয়ারেন্টাইন সেন্টারে ধূমপান নিষিদ্ধ।

16. আমি ঘর ছেড়ে বেরোতে পারি?

না, কোয়ারেন্টাইন সেন্টারের কর্মীদের নির্দেশ ছাড়া আপনাকে সব সময় ঘরেই থাকতে হবে।

17. কোয়ারেন্টাইন পিরিয়ডের সময় কোন জরুরি অবস্থার ক্ষেত্রে আমি কি বাইরে বেরোতে পারি?

রোগীর ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে থাকা ব্যক্তিদের পুরো কোয়ারেন্টাইন পিরিয়ডে কোয়ারেন্টাইন সেন্টারে থাকতে হবে। ব্যক্তিগত পরিস্থিতির জন্য সাময়িক ছুটি পাওয়া যাবে না। খুব ব্যতিক্রমী অবস্থার ক্ষেত্রেই বিবেচনা করা হবে।

18. আমি কি কোয়ারেন্টাইন সেন্টারের বাইরে কাউকে জরুরি বাণিজ্যিক বস্তু পাঠাতে পারি?

সংক্রমণ ও কমিউনিটি ট্রান্সিমিশনের ঝুঁকি কমানোর জন্য কোয়ারেন্টাইন সেন্টারের ভিতরে আনা বস্তু কোয়ারেন্টাইন পিরিয়ড শেষের আগে বাইরে পাঠানোর অনুমতি দেওয়া হয় না।

19. কোয়ারেন্টাইন সেন্টারে কেউ আমার সঙ্গে দেখা করতে পারে?

কোয়ারেন্টাইন সেন্টারে কারো সঙ্গে দেখা করার অনুমতি নেই। যদি আপনার পরিবারের কোন সদস্য বা বন্ধুদের দ্বারা কোন প্রয়োজনীয় জিনিস এনে দেওয়ার প্রয়োজন পড়ে তাহলে কোয়ারেন্টাইন সেন্টারের কর্মীদের সাথে যোগাযোগ করুন(কর্মীদের দ্বারা উপদিষ্ট জিনিস পৌঁছে দেওয়া সীমা ও সময় বজায় রাখুন)।

<u>কোয়ারেন্টাইন শেষ হওয়ার পরে</u>

20. কোয়ারেন্টাইন সেন্টার থেকে আসার পরিবহন ব্যবস্থা কী?

কোয়ারেন্টাইন পিরিয়ড শেষ হওয়ার সঙ্গে সঙ্গেই আপনি কোয়ারেন্টাইন সেন্টার ছেড়ে দিতে পারেন বা পর দিন জলখাবার খেয়েও যেতে পারেন। আপনি কোয়ারেন্টাইন সেন্টারের পরিবহন ব্যবস্থায় নিকটস্থ MTR স্টেশন অব্দি যেতে পারেন।

21. কোয়ারেন্টাইন পিরিয়ড শেষ হওয়ার পর COVID-19 থেকে সুরক্ষার জন্য আমার কী করা উচিত?

অন্য লোকেদের থেকে যতটা সম্ভব সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখুন, এবং সব সময়েই কড়া ব্যক্তিগত ও পারিপার্শ্বিক পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখলে COVID-19-এর গোষ্ঠি সংক্রমণ রোধ করা যাবে। স্বাস্থ্যসংক্রান্ত উপদেশের জন্য "COVID-19 থিম্যাটিক ওয়েবসাইট" (<u>www.coronavirus.gov.hk</u>) নজর রাখুন।

<u>অন্যান্য প্রশ্নাবলী</u>

22. আমি কোয়ারেন্টাইন সেন্টারে থাকার সময় আমার বাড়ি জীবাণুমুক্ত করার দরকার পড়লে তার কী ব্যবস্থা করা হবে?

আপনি কোয়ারেন্টাইন সেন্টারে থাকার সময় যদি CHP আপনাকে জানায় যে আপনার বাড়ি জীবাণুমুক্ত করা দরকার, তাহলে আপনার বন্ধু বা পরিবারের সদস্যদের ঘর খুলে ফুড অ্যান্ড এনভায়ারনমেন্টাল হাইজিন ডিপার্টমেন্টের কর্মীদের দরজা খুলে বাড়িতে ঢুকে জীবাণুমুক্ত করতে দিতে বলুন। জীবাণুমুক্ত করা হলে আপনার কোয়ারেন্টাইন পিরিয়ড শেষ হওয়ার আগেই যত তাড়াতাড়ি সম্ভব বাড়ির চাবি দিয়ে দেওয়া হবে।

23. যদি আমার সঙ্গে একই ইউনিটে থাকা কোন ব্যক্তির COVID-19 সংক্রমণ নিশ্চিত হয় তাহলে আমার কোয়ারেন্টাইনের সময়সীমা কি বেড়ে যেতে পারে?

হ্যাঁ, সেক্ষেত্রে কোয়ারেন্টাইন অর্ডার অনুযায়ী আপনার কোয়ারেন্টাইন পিরিয়ড বেড়ে যেতে পারে।