COVID-19 advice for families

Updated June 2021

পরিবারদের জন্য COVID-19 পরামর্শ

হালনাগাদ করা হয়েছে জুন ২০২১

আমরা অস্ট্রেলিয়ান স্বাস্থ্য সুরক্ষা প্রধান কমিটি (Australian Health Protection Principal Committee (AHPPC)), NSW স্বাস্থ্য এবং অন্যান্য এজেন্সির সাথে ঘনিষ্ঠভাবে কাজ করছি যাতে আমাদের স্কুলগুলো COVID-19 পরিবেশে সম্ভাব্য সবচেয়ে নিরাপদ উপায়ে কাজ চালিয়ে যেতে পারে।

NSW স্বাস্থ্য থেকে হালনাগাদ করা পরামর্শ

COVID-19 সম্পর্কে হালনাগাদ তথ্য নিয়মিত সরবরাহ করা হয়। পরিবারগুলোকে সর্বশেষ তথ্যের জন্য নিম্নলিখিত NSW সরকারের ওয়েবসাইটটি (NSW Government website) পর্যবেক্ষণ করতে উৎসাহিত করা হয়।

COVID-19-এর প্রাদুর্ভাবের কারণে NSW স্বাস্থ্য দ্বারা বাড়িতে থাকার নির্দেশের ক্ষেত্রে স্কুল কার্যক্রমে পরিবর্তন হতে পারে। অনুগ্রহ করে আপনার স্কুলকে কার্যক্রম পরিবর্তন সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন এবং অনুরোধ করা হলে অপ্রয়োজনীয় উদ্দেশ্যে স্কুলের মাঠে প্রবেশ না করা সহ আপনার স্কুলের কর্মীদের দেওয়া সমস্ত পরামর্শ অনুসরণ করুন।

বাড়িতে থেকে শেখা

নিম্নলিখিত পরিস্থিতিতে শিক্ষার্থীদের বাড়িতে থেকে শেখাকে সহায়তা করা হবে:

- যদি পজেটিভ বা সন্দেহজনক COVID-19 এর ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ হওয়ার কারণে তাদের সেলফ-আইসোলেট করার প্রয়োজন হয়।
- যেখানে স্কুলকে জনস্বাস্থ্য পরামর্শের অধীনে COVID-19 এর প্রাদুর্ভাবের কারণে অপরিহার্য কর্মীদের শিশুদের জন্য অন-সাইটে (শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে) শেখার জন্য চালু থাকার নির্দেশ দেওয়া হয়।

বাড়ি থেকে শেখার অনেকগুলো ধরণ লাগে, যার মধ্যে থাকে অনলাইন এবং অফলাইনের উপকরণ এবং মুদ্রিত উপকরণ যেমন ওয়ার্কশিট এবং জিনিসপত্র।

অন-সাইটে শেখার সময় উপস্থিতির পরামর্শ

NSW স্বাস্থ্যের পরামর্শ অনুযায়ী, পিতামাতা এবং যত্নদানকারীদের মনে করিয়ে দেওয়া হচ্ছে যে অসুস্থ হলে বাচ্চাদের স্কুলে পাঠাবেন **না**, এমনকি যদি তাদের খুব মৃদু ফ্লু -সদৃশ উপসর্গ থাকলেও।

অসুস্থ বা এমনকি হালকা ফ্লু-এর মতো উপসর্গ রয়েছে এমন কাউকে তাদের স্থানীয় মেডিকেল প্র্যাকটিশনার বা COVID-19 ক্লিনিকের (COVID-19 clinics) মাধ্যমে পরীক্ষা করার ব্যবস্থা করতে উৎসাহিত করার জন্য NSW স্বাস্থ্য স্কুলগুলোকে অনুরোধ করেছে।

ফ্লু-এর মতো উপসর্গ থাকা শিক্ষার্থী এবং কর্মীদের পরীক্ষা করা প্রয়োজন এবং স্কুলে ফিরে যাওয়ার অনুমতি পাওয়ার আগে নেগেটিভ COVID-19 পরীক্ষার ফলাফলের একটি অনুলিপি সরবরাহ করতে হবে এবং উপসর্গ-মুক্ত হতে হবে।

যেসকল শিক্ষার্থীরা COVID-19 পরীক্ষা করাবে না তাদের ১০ দিনের জন্য স্কুলে ফিরে যাওয়ার অনুমতি দেওয়া হবে না। উপরন্তু, স্কুলে ফিরে আসার আগে কমপক্ষে ৩ দিনের জন্য তাদের উপসর্গ-মুক্ত হতে হবে।

অন-সাইট (শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে) শেখার সময় উপস্থিতির পরামর্শ (চলমান)

যে সমস্ত শিক্ষার্থীদের মৌসুমি এলার্জি রাইনিটিস বা অন্য কোন অবস্থা রয়েছে যা ফ্লু-এর মতো অনুরূপ উপসর্গ দেখা যায় তাদেরকেও COVID-19 এর জন্য পরীক্ষা করাতে হবে এবং একটি নেগেটিভ পরীক্ষার ফলাফল হতে হবে। যদি তাদের উপসর্গগুলো ১০ দিনের বেশি ধরে চলতে থাকে, শিক্ষার্থীদের তাদের ডাক্তারের কাছ থেকে কাগজপত্র নিয়ে দিতে হবে যা নিশ্চিত করবে যে তাদের এই উপসর্গগুলো তাদের জন্য স্বাভাবিক। যদি শিক্ষার্থীর নতুন বা পরিবর্তিত উপসর্গ দেখা দেয় তবে তাদেরকে COVID-19- এর পরীক্ষা করতে হবে। COVID-19 উপসর্গ (COVID-19 symptoms) সম্পর্কে আরও তথ্য দেখুন।

স্বাস্থ্য বিষয়ক জটিলতা আছে এমন অথবা বিকলাঙ্গ শিক্ষার্থীদের জন্য COVID-19 পরীক্ষা চ্যালেঞ্জিং হতে পারে। চিকিৎসক দ্বারা শিশুর এই পরিস্থিতি মূল্যায়ন করার জন্য , স্কুল পিতামাতা বা যত্নদানকারীদেরকে উপদেশ দিবে। যখন একজন চিকিৎসক নির্ধারণ করবেন যে শিশুর COVID-19 পরীক্ষার প্রয়োজন নেই, তখন শিক্ষার্থীকে এই মর্মে স্কুলকে কাগজপত্র সরবরাহ করতে হবে যা নিশ্চিত করবে যে COVID-19 পরীক্ষার জন্য যেসকল উপসর্গ থাকা দরকার সেগুলো তার নেই। সার্টিফিকেটে অবশ্যই উল্লেখ করতে হবে যে শিক্ষার্থী স্কুলে ফিরে আসতে সক্ষম।

সকল স্কুল এবং পরিবারদের স্মরণ করে দেয়ার জন্য একটি বার্তা

এটি গুরুত্বপূর্ণ যে স্কুল এবং পরিবার COVID-19 নির্দেশিকা অনুসরণ করে চলবে। বিশেষ করে আমরা নিম্নলিখিত নিয়মগুলো তুলে ধরতে চাই:

- স্কুলকে অবশ্যই চালিয়ে যেতে হবে:
  - ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি, শারীরিক দূরত্ব, পরিষ্কার-পরিচ্ছনতা এবং রেকর্ড রাখার অনুশীলন বাস্তবায়ন করা।
  - যেখানে সম্ভব, পর্যাপ্ত শারীরিক দূরত্ব বজায় রেখে আবহাওয়া অনুকূলে থাকলে বাইরের জায়গা ব্যবহার করা বা বড় খোলা জায়গা ব্যবহার করা।
  - নিশ্চিত করা যে স্কুলের ভিতর সকল দর্শনার্থী সুস্থ, উপসর্গ মুক্ত এবং সাইন-ইন ব্যবস্থা মেনে চলেন। স্কুল এটাও স্বীকার করে যে প্রতিবার পরিদর্শন করার সময় দর্শনার্থী, ঠিকাদার এবং পরিষেবা সরবরাহকারীরা COVID-19 এর প্রয়োজনীয়তা মেনে চলবেন। সকল দর্শনার্থীদের অবশ্যই Service NSW QR code ব্যবহার করে চেক ইন করতে হবে। পিতামাতা এবং যত্নদানকারী যারা শিক্ষার্থীদের স্কুলে নামিয়ে দেন বা তোলেন তাদের সাইন-ইন করার অথবা Service NSW QR code ব্যবহার করার প্রয়োজন নেই।

ফেস মাস্ক পরা এবং তাপমাত্রা স্ক্রিনিং করা

কেউ যদি স্কুলে তাদের নিজস্ব মাস্ক পরতে চায় তাকে বাধা দেওয়া হবে না।

গণপরিবহনে মাস্ক পরার জনস্বাস্থ্য আদেশ চলাকালীন সময়ে ১৩ বছর বা তার বেশি বয়সী শিক্ষার্থীদের অবশ্যই এই নির্দেশ মেনে চলতে হবে। স্কুল কর্মীদেরও অবশ্যই এই নির্দেশ মেনে চলতে হবে যখন তারা গণপরিবহনে ভ্রমন করবেন অথবা গণপরিবহন, ভাড়া করা গাড়ি বা নিজস্ব গাড়িতে করে শিক্ষা সফরে যাবেন।

স্কুলে শরীরের তাপমাত্রা ব্যাপকভাবে পরীক্ষা করার প্রয়োজন নাই বা এই ব্যাপারে সুপারিশও করা হয় না।

স্কুল পরিষ্কার করা এবং পরিস্কার-পরিচ্ছন্নতার জিনিষপত্র সরবরাহ

AHPPC নির্দেশিকা এবং NSW স্বাস্থ্যের পরামর্শের সাথে সামঞ্জস্য রেখে আপনার স্কুল অতিরিক্ত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার সাপোর্ট পেতে থাকবে। যে এলাকাগুলো লক্ষবস্তু হিসাবে বিবেচনা করা হচ্ছে তা হলঃ বেশি স্পর্শ হয় এমন এলাকা এবং অন্যান্য শক্ত স্থান, দরজার হাতল, লকার, বাতির সুইচ এবং সিঁড়ির হাতল এবং চলাচলের স্থান। এছাড়াও টয়লেট এবং পানির বাবলার অতিরিক্ত পরিষ্কার করা হবে এবং পরিস্কার-পরিচ্ছন্নতার জিনিষপত্রগুলো (যেমন সাবান)নিয়মিতভাবে সরবরাহ করা হবে।

তরল সাবান, হ্যান্ড স্যানিটাইজার, কাগজের তোয়ালে, সারফেস স্প্রে এবং জীবাণুনাশক ওয়াইপস সহ স্বাস্থ্যবিধি পণ্য সরবরাহ করা স্কুল চালিয়ে যাবে।

COVID-19 কেসের ঘটনায় সাড়া দেয়া

আমাদের স্কুলগুলোতে COVID-19 -এর যে কোনও সন্দেহজনক বা নিশ্চিত হওয়া ঘটনার বিষয়ে সাড়া দেওয়ার জন্য স্কুলের একটি স্পষ্ট পরিকল্পনা রয়েছে। আমরা NSW স্বাস্থ্য বিভাগের সাথে নিবিড়ভাবে কাজ করছি এবং যদি কোনও পরিস্থিতি তৈরি হয় তবে পিতামাতার সাথে যোগাযোগ করব।COVID-19 ঘটনার জন্য আমাদের প্রতিক্রিয়া প্রোটোকলগুলো সম্পর্কে আরও পড়ুন (Response protocols for COVID-19 cases)।

পরিবহণ

স্কুলে আসা-যাওয়ার বাস স্বাভাবিকভাবে কাজ করে যাবে। স্কুলে আসা-যাওয়ার ভ্রমণ বিষয়ক পরামর্শের জন্য, ট্রান্সপোর্ট ফর NSW (Transport for NSW) দেখুন।

টেলিফোন দোভাষী সেবা

যদি আপনার আরো তথ্যের দরকার হয় অনুগ্রহ করে অধ্যক্ষকে ফোন করুন। যদি আপনার অনুসন্ধানে সাহায্যের জন্য একজন দোভাষীর প্রয়োজন হয়, তাহলে অনুগ্রহ করে টেলিফোন দোভাষী সেবায় এই 131 450 নম্বরে কল করুন এবং আপনার ভাষায় একজন দোভাষী চান। এই পরিষেবার জন্য আপনাকে কোন মূল্য দিতে হবে না।