

20 ডিসেম্বর, 2022

প্রিয় পরিবারবর্গ,

শীতের অবকাশের পর আমাদের স্কুল কমিউনিটিগুলোকে নিরাপদ রাখতে, আমরা সকল শিক্ষার্থীকে, তাদের টিকা বা ভ্যাকসিন গ্রহণের স্ট্যাটাস (অবস্থা) যাই হোক না কেন, কোভিড-19 (COVID-19)-এর জন্য পরীক্ষা বা টেস্ট করতে জোর উৎসাহ দিচ্ছি, বিশেষ করে ভ্রমণ এবং/অথবা বড় জনসমাগমসমূহে অংশগ্রহণের পরে। আপনার সন্তানকে কোনো একজন স্বাস্থ্য প্রযুক্তি প্রদানকারী কর্তৃক টেস্ট করাতে পারেন অথবা বাড়িতে যে দুটি COVID-19 টেস্ট কিট সে এই সপ্তাহে স্কুল থেকে যাবে, সেগুলিও ব্যবহার করতে পারেন।

কখন আমার সন্তানের টেস্ট (পরীক্ষা) করা উচিত?

- কোনো জনসমাবেশে অথবা কোভিড-19 (COVID-19)-এর জ্ঞাত সংস্পর্শে আসার কমপক্ষে 48 ঘন্টা পরে প্রথম টেস্টটি করতে হবে।
- দ্বিতীয় টেস্ট করুন প্রথম টেস্ট নেবার 24-48 ঘন্টা পর।
- শিক্ষার্থীরা স্কুলে যাওয়া অব্যাহত রাখতে পারে যদি না তাদের কোন লক্ষণ দেখা যায় অথবা টেস্ট পজিটিভ হয়।
- অনুগ্রহ করে লক্ষ্য করবেন, যদি আপনার সন্তান বিগত 90 দিনের মধ্যে কোভিড-19 (COVID-19)-এর নিশ্চিত সংক্রমণ থেকে সুস্থ হয়ে থাকে, তবে তার কোনো টেস্ট গ্রহণ করার প্রয়োজন নেই এবং সুস্থ বোধ করলে শীতের ছুটির পর স্কুলে অংশগ্রহণ করা উচিত।
- যদি আপনার সন্তানের লক্ষণ দেখা যায়, তার বাড়িতে থাকা এবং টেস্ট করা উচিত; হয় তাকে বাড়ির টেস্ট নিতে দিন অথবা টেস্টের জন্য আপনার স্বাস্থ্য প্রযুক্তি প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

টেস্টগুলোর একটিতে আমার সন্তান যদি পজিটিভ আসে তবে আমার কী করা উচিত?

- যেসব শিক্ষার্থীর COVID-19 টেস্টের ফলাফল পজিটিভ আসে তাদেরকে অবশ্যই লক্ষণ দেখা দেয়ার প্রথম দিনের পর (অথবা যে দিন টেস্ট পজিটিভ হয়) কমপক্ষে 5 দিন আলাদা থাকতে হবে। তারা 6 দিনের দিন স্কুলে ফেরত আসতে পারবে যদি তাদের লক্ষণ না থাকে অথবা লক্ষণের উন্নতি দেখা যায়, শ্বাসকষ্ট অথবা শ্বাস নিতে কষ্ট হওয়া লক্ষণের অন্তর্ভুক্ত না হয়, এবং কমপক্ষে গত 24 ঘন্টায় জ্বর না থাকে।
- তাদের লক্ষণ না থাকলেও, লক্ষণ দেখা দেয়া অথবা টেস্ট পজিটিভ আসার পর 10 পর্যন্ত মাস্ক পরতে হবে। 48 ঘন্টার ব্যবধানে দুটি নেগেটিভ টেস্ট ফলাফলের পরে আপনার সন্তান 5 দিন পর মাস্ক অপসারণ করতে পারে। কতটা সময় আলাদা থাকতে হবে এবং অন্যদের সুরক্ষিত রাখতে কী কী পদক্ষেপ নিতে হবে সেসব জানতে, [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/isolation.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/isolation.html) দেখুন।
- স্কুলে জানিয়ে দিন আপনার সন্তানের টেস্ট পজিটিভ এসেছে যাতে আপনার স্কুল কমিউনিটি যথাযথভাবে সম্ভাব্য সংক্রমণ সম্পর্কে জানতে পারে।

টেস্ট কিট সংক্রান্ত নির্দেশনা আমি কোথায় পেতে পারি?

- টেস্ট কিটগুলোতে নির্দেশনা মুদ্রিত থাকে, যেগুলো পরীক্ষা বা টেস্ট করার সময় আপনার অনুসরণ করা উচিত। এছাড়াও আপনার টেস্ট কিটটি কীভাবে ব্যবহার করতে হবে, সেবিষয়ে আপনি বহুবিধ ভাষায় ভিডিও schools.nyc.gov/HomeRapidTestKits-সাইটে দেখতে পারেন। কীভাবে ফলাফলের অর্থ করতে হবে সেটা সহ, বাড়িতে সম্পন্নকৃত বা অ্যাট-হোম টেস্ট কিট সম্পর্কে আরো জানতে, nyc.gov/site/doh/covid/covid-19-testing.page ওয়েবসাইট দেখুন।

স্মরণ করিয়ে দিচ্ছি, কোভিড-19 (COVID-19) রোধে এবং আমাদের স্কুলগুলোকে আমাদের সকল শিক্ষার্থীর জন্য নিরাপদ রাখার জন্য এখনো সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হাতিয়ার হলো টিকাগ্রহণে হালনাগাদ থাকা। 6 মাস এবং এরচেয়ে বেশি বয়সী ছেলেমেয়েরা কোভিড-19 (COVID-19) টিকা বা ভ্যাকসিন দেয়ার যোগ্য। যদি আপনার সন্তান কোভিড-19 (COVID-19) টিকা বা ভ্যাকসিন দেয়ার যোগ্য হয়ে থাকে কিন্তু এখনও টিকা বা ভ্যাকসিন না নিয়ে থাকে, তাহলে অনুগ্রহ করে vaccinefinder.nyc.gov সাইটে একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট করার অথবা 311 নম্বরে ফোন করে নিকটবর্তী টিকাকেন্দ্র (ভ্যাকসিন সাইট) খোঁজার সুযোগ নিন। অভিবাসন অথবা স্বাস্থ্য বিমার অবস্থা বা স্ট্যাটাস যাই হোক না কেন, সকল নিউ ইয়র্কবাসীকে COVID-19 ভ্যাকসিনটি বিনামূল্যে দেয়া হবে। আমরা 5 বছর এবং তার অধিক বয়সী প্রত্যেককে যদি তারা কমপক্ষে 2 মাস আগে তাদের শেষ ভ্যাকসিন নিয়ে থাকে, তাহলে হালনাগাদ COVID-19 বুস্টার ডোজ নিতে উৎসাহিত করি। COVID-19 ভ্যাকসিনের সময়সূচি সম্পর্কিত আরও তথ্যের জন্য, অনুগ্রহ করে, cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/stay-up-to-date.html দেখুন।

সবশেষে, কাকতালীয়ভাবে ফল (হেমন্ত) এবং উইন্টার (শীতের) মৌসুমে অন্য শ্বাস-প্রশ্বাসের সাথে সম্পর্কিত ভাইরাসের বৃদ্ধি দেখা যায় যেমন ফ্লু, যা ইনফ্লুয়েঞ্জা নামেও পরিচিত (nyc.gov/site/doh/health/health-topics/flu-seasonal.page) এবং RSV (nyc.gov/site/doh/health/health-topics/respiratory-syncytial-virus.page)। যেহেতু ফ্লু এবং COVID-19 উভয়টিই এখন ছড়াচ্ছে, সেই জন্য ফ্লু ভ্যাকসিন গ্রহণ অন্য সময়ের চেয়ে অধিক গুরুত্বপূর্ণ। ফ্লু প্রতিরোধের সর্বোত্তম উপায় ভ্যাকসিন গ্রহণ, যা ছোট ছেলেমেয়ে, বৃদ্ধ, এবং যাদের রোগ-প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল, তাদের জন্য বিশেষভাবে বিপজ্জনক। ফ্লু ভ্যাকসিন COVID-19 প্রতিরোধ করবে না, কিন্তু এটি আপনার এবং আপনার পরিবারের জন্য গুরুতর ফ্লু-এর ঝুঁকি কমাতে যার জন্য চিকিৎসার প্রয়োজন হতে পারে। COVID-19 ভ্যাকসিন ও বুস্টারসহ, অন্য সকল ভ্যাকসিনের মতো, আপনি নিরাপদে ফ্লু ভ্যাকসিন নিতে পারেন (nyc.gov/site/doh/covid/covid-19-vaccines.page)।

এইসব এবং অন্য ভাইরাস প্রতিরোধ করতে, এবং সাম্প্রতিক স্বাস্থ্য বিভাগের পরামর্শের সাথে সমন্বিতভাবে, আমাদের জোরালো পরামর্শ হলো স্কুলেসহ জনাকীর্ণ স্থান, পাবলিকের জন্য কোনো বদ্ধ স্থানে যখন কেউ থাকে তখন তার মাস্ক পরা, বার বার হাত ধোয়া অভ্যাস করা এবং যখন কাশি বা হাঁচি দেয়া হয় তখন মুখ এবং নাক টিস্যু দিয়ে ঢেকে রাখা উচিত।

আমরা আপনার ও আপনার সন্তানের জন্য একটি স্বাস্থ্যকর ও বিশ্রামপূর্ণ অবকাশ কামনা করি।

আন্তরিকভাবে,



ট্রেসি অ্যাগার্টন (Tracy Agerton)

অ্যাসিস্ট্যান্ট কমিশনার

অফিস অভ স্কুল হেলথ