

প্রিয় পরিবারবর্গ,

থ্যাংকসগিভিংয়ের ছুটির পর আমাদের স্কুল কমিউনিটিকে সুরক্ষিত রাখতে, আমরা সকল শিক্ষার্থীকে, তাদের ভ্যাকসিন গ্রহণের অবস্থা যাই হোক না কেন, COVID-19-এর টেস্ট করাতে প্রবলভাবে উৎসাহিত করছি, বিশেষভাবে ভ্রমণ এবং/অথবা বড় কোন সমাবেশে যোগদানের পর। আপনার সন্তানকে কোনো একজন স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী কর্তৃক পরীক্ষা করাতে পারেন অথবা বাড়িতে COVID-19 টেস্টের যে দুটি টেস্ট কিট সে এই সপ্তাহে স্কুল থেকে আনবে সেগুলিও ব্যবহার করতে পারেন।

আমার সন্তানের কখন টেস্ট তথা পরীক্ষাগুলো করা উচিত?

- প্রথম টেস্ট করুন কোনো সমাবেশ থেকে ফেরার কমপক্ষে 48 ঘণ্টা পর অথবা COVID-19-এ আক্রান্ত কারো কাছাকাছি এলে।
- দ্বিতীয় টেস্টটি প্রথম টেস্ট গ্রহণের 24-48 ঘণ্টা পর করুন।
- শিক্ষার্থীরা স্কুলে যাওয়া অব্যাহত রাখতে পারে যদি না তাদের কোনো উপসর্গ দেখা যায় অথবা টেস্ট পজিটিভ আসে।
- 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 থ্যাংকসগিভিংয়ের ছুটির পর স্কুলে অংশগ্রহণ করা উচিত।
- যদি আপনার সন্তানের উপসর্গ দেখা দেয়, তার বাড়িতে থাকা এবং টেস্ট করা উচিত; হয় তাকে বাড়ির টেস্ট করুন অথবা টেস্টের জন্য আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

যদি আমার সন্তানের একটি টেস্টের ফলাফল পজিটিভ আসে তবে আমি কী করবো?

- যেসব শিক্ষার্থীর COVID-19 টেস্টের ফলাফল পজিটিভ আসে তাদেরকে অবশ্যই উপসর্গ দেখা দেয়ার প্রথম দিনের পর (অথবা যে দিন টেস্ট পজিটিভ আসে) কমপক্ষে 5 দিন আলাদা থাকতে হবে। তারা ষষ্ঠ (6) দিন স্কুলে ফিরে আসতে পারবে যদি তার কোনো উপসর্গ না থাকে অথবা উপসর্গের উন্নতি দেখা যায়, তাদের উপসর্গের অন্তর্ভুক্ত নয় শ্বাসকষ্ট অথবা শ্বাস নিতে সমস্যা হওয়া, এবং তারা কমপক্ষে 24 ঘণ্টা জ্বর-মুক্ত থাকে।
- তাদের উপসর্গ শুরু হবার পর অথবা উপসর্গ বিহীন টেস্ট পজিটিভ আসার পর 10 পর্যন্ত মাস্ক পড়া উচিত। যদি আপনার সন্তানের 48 ঘণ্টার ব্যবধানে দুটি র্যাপিড টেস্টের ফলাফল নেগেটিভ আসে তবে সে 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 দেখুন।
- স্কুলে জানিয়ে দিন যে আপনার সন্তানের টেস্ট পজিটিভ এসেছে যাতে আপনার স্কুল কমিউনিটিকে যথাযথভাবে সম্ভাব্য সংক্রমণ সম্পর্কে জানানো যায়।

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। ফলাফল কীভাবে বুঝতে হবে তা সহ, বাড়িতে টেস্ট সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য nyc.gov/site/doh/covid/covid-19-testing.page দেখুন।

স্মরণ করিয়ে দিচ্ছি, কোভিড-19 (COVID-19) রোধে এবং আমাদের স্কুলগুলোকে আমাদের সকল শিক্ষার্থীর জন্য নিরাপদ রাখার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হাতিয়ার হলো টিকাগ্রহণ বা ভ্যাকসিনেশনে 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 গ্রহণ করেনি, তবে অনুগ্রহ করে vaccinefinder.nyc.gov সাইটে অথবা 311 নম্বরে ফোন করে আপনার নিকটবর্তী টিকাকেন্দ্রে (ভ্যাকসিন সাইটে) একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট করুন। অভিবাসন অথবা হেলথ ইনস্যুরেন্সের অবস্থা যাই হোক না কেন, সকল নিউ ইয়র্কবাসীকে এই টিকা COVID-19 ভ্যাকসিনটি বিনামূল্যে দেয়া হবে। আমরা 5 বছর এবং এরচেয়ে বেশি 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, হেমন্ত এবং শীতের মৌসুমে অন্যান্য শ্বাস-প্রশ্বাস যন্ত্রে ভাইরাসের আক্রমণ বৃদ্ধি পেতে 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 এই মৌসুমে একই সময় ছড়তে পারে বলে প্রত্যাশা করা হচ্ছে, সেজন্য ফ্লু ভ্যাকসিন গ্রহণ অন্য যেকোনো সময়ের চেয়ে অধিক গুরুত্বপূর্ণ। ফ্লু প্রতিরোধের সর্বোত্তম উপায় ভ্যাকসিনেশন 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 ভ্যাকসিনসহ, অন্য সকল ভ্যাকসিনের সাথে আপনি নিরাপদের ফ্লু ভ্যাকসিন গ্রহণ করতে পারেন (nyc.gov/site/doh/covid/covid-19-vaccines.page)।

এইসব এবং অন্য ভাইরাস প্রতিরোধ করতে, আমাদের পরামর্শ জনাকীর্ণ, পাবলিক অভ্যন্তরীণ কোনো স্থানে সবাইর মাস্ক পরা উচিত, বার বার হাত ধোয়া অভ্যাস করুন এবং কাশি বা হাঁচি দেয়ার সময় আপনার মুখ এবং নাক টিস্যু দিয়ে ঢেকে নিন।

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

আন্তরিকভাবে,



ট্রেসি অ্যাগার্টন (Tracy Agerton)

অ্যাসিস্ট্যান্ট কমিশনার

অফিস অভ স্কুল হেলথ