

# পরীক্ষায় পজিটিভ ফল পাওয়া: আপনার পরিবার ও বন্ধুদের কীভাবে সুস্থিত রাখা যায়

যদি আপনার COVID-19 এর জন্য পরীক্ষায় পজিটিভ ফল পাওয়া যায়, তাহলে একজন কন্ট্যাক্ট ট্রেসার আপনাকে একটি পরিচর্যা পরিকল্পনা প্রস্তুত করতে সাহায্য করার জন্য ফোন করবেন। আপনি কীভাবে আপনার জীবনের মানুষদের রক্ষা করতে পারেন সেই বিষয়ে তিনি বিনামূল্যে সংস্থান ও নির্দেশনা প্রদান করবেন। কলটির জন্য প্রস্তুত থাকতে, এই ফর্মটি এখন সম্পূর্ণ করুন।

ধাপ  
1

## আপনার শুরুর তারিখ গণনা করুন।

আপনার যদি উপসর্গ থাকে, তাহলে আপনি প্রথম যে দিন অসুস্থ অনুভব করেছিলেন সেই তারিখটি দিন, অথবা আপনার যদি কোনো উপসর্গ না থাকে তাহলে আপনার পরীক্ষার তারিখটি দিন।

পরীক্ষার তারিখ বা আপনি যে তারিখে অসুস্থ অনুভব করেছিলেন \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

2 দিন বিয়োগ করুন \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ = শুরুর তারিখ

ধাপ  
2

## আপনার বাড়িতে সব মানুষদের একটি তালিকা তৈরি করুন।

আপনার বাড়িতে বসবাসকারী মানুষ এবং বন্ধু, একজন বেবিসিটার (বাচ্চা দেখভালকারী) বা বাড়িতে এসে পরিষেবা প্রদানকারী অন্য যে কোনো মানুষ সহ সেই সকল মানুষকে অন্তর্ভুক্ত করুন যারা হয়ত আপনার বাড়িতে এসেছিলেন।

	ব্যক্তির নাম	শেষ যে তারিখে বাড়িতে এসেছিলেন	তাদের ফোন নম্বর
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____
5	_____	_____	_____

ধাপ  
3

## আপনি প্রতি দিন যা ব্যবহার করেছিলেন তার একটি তালিকা প্রস্তুত করুন, যথাসম্ভব বেশি বিস্তারিত তথ্য সহ।

প্রতিবেশীদের সঙ্গে সময় কাটানো, কাজে যাওয়া, প্রয়োজনীয় কাজে অল্প দূরত্বে যাওয়া, অ্যাপয়েন্টমেন্ট, বাড়ির বাইরে সামাজিক বা বিনোদনমূলক কাজকর্ম, এবং আপনি সেখানে যাওয়ার জন্য গণ পরিবহন ব্যবহার করেছিলেন কিনা, এই ধরনের বিষয়গুলি অন্তর্ভুক্ত করুন। প্রয়োজন হলে অন্য একটি কাগজ ব্যবহার করুন।

শুরুর তারিখ  
\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

কার্যকলাপ	অবস্থান	আপনি যে মানুষদের সঙ্গে ছিলেন		
		নাম	ঠিকানা	ফোন নম্বর
_____	_____	_____	_____	_____

দিন 2  
\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

কার্যকলাপ	অবস্থান	আপনি যে মানুষদের সঙ্গে ছিলেন		
		নাম	ঠিকানা	ফোন নম্বর
_____	_____	_____	_____	_____

দিন 3  
\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

কার্যকলাপ	অবস্থান	আপনি যে মানুষদের সঙ্গে ছিলেন		
		নাম	ঠিকানা	ফোন নম্বর
_____	_____	_____	_____	_____

দিন 4  
\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

কার্যকলাপ	অবস্থান	আপনি যে মানুষদের সঙ্গে ছিলেন		
		নাম	ঠিকানা	ফোন নম্বর
_____	_____	_____	_____	_____