



টাওয়ার  
হ্যামলেটসকে  
নিরাপদ  
রাখুন



TOWER HAMLETS

# পরীক্ষা বা টেস্ট কীভাবে বুক করবেন

**119** নম্বরে কল করুন বা [nhs.uk/119](https://www.nhs.uk/119) দেখুন

**111** নম্বরে কল করুন যদি আপনার সন্তানের বয়স পাঁচ বছরের কম হয়।

আপনার কোভিড-19 পরীক্ষা বুক করা উচিত  
যদি আপনার সন্তানের:



## উচ্চ তাপমাত্রা থাকে

অর্থাৎ তাদের বুক বা পেছনে স্পর্শ  
করলে গরম বোধ হয় (আপনাকে তাদের  
তাপমাত্রা পরিমাপ করার দরকার নেই)।

বা



## নতুন করে ক্রমাগত কাশি থাকে

অর্থাৎ এক ঘণ্টারও বেশি সময় ধরে  
কাশি হয়, বা 24 ঘণ্টার মধ্যে 3 বা  
তার বেশি সময় কাশি হয় (যদি তাদের  
সাধারণভাবে কাশি থাকে তবে এক্ষেত্রে  
এটি স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি খারাপ হয়)।

বা



## তাদের গন্ধ বা স্বাদ নষ্ট বা পরিবর্তন হয়

এর অর্থ হল তারা লক্ষ্য করেছেন যে  
তারা কোনও কিছু গন্ধ বা স্বাদ নিতে  
পারছেন না, বা জিনিসগুলির গন্ধ বা স্বাদ  
স্বাভাবিক থেকে আলাদা।

যদি আপনার সন্তানের মধ্যে কোভিড -19 এর কোন  
লক্ষণ না থাকে, কিন্তু সর্দি-জাতীয় অন্যান্য লক্ষণ  
থাকে, যেমন সর্দির কারণে নাক দিয়ে পানি পড়ে  
তবে তাদের পরীক্ষা করার প্রয়োজন হয় না এবং  
তাদের বা আপনার পরিবারের সদস্যদের স্ব-বিচ্ছিন্ন  
হওয়ার দরকার নেই। আপনার সন্তান যদি উপযুক্ত  
থাকে তবে স্কুলে যেতে পারে।

## স্কুল চলাকালীন সময়ে নিজেকে ও অন্যদেরকে নিরাপদ রাখুন

- ✓ আপনার হাত ধুয়ে নিন - আপনি বাইরে  
যাওয়ার আগে / বাড়ি ফিরে আসলে বা মাস্ক  
স্পর্শ করলে
- ✓ পাবলিক ট্রান্সপোর্ট এড়িয়ে চলুন বা আপনার  
গাড়ি ব্যবহার করুন যদি, সম্ভব হয় - হাঁটুন,  
সাইকেল বা স্কুটার চালান
- ✓ প্রাপ্তবয়স্ক এবং শিশু, যাদের বয়স 11 বছরের  
উর্ধ্ব, তারা অবশ্যই পাবলিক ট্রান্সপোর্ট  
ব্যবহারের সময় মুখ ঢেকে রাখবেন
- ✓ অন্যদের থেকে আপনার দূরত্ব বজায় রাখুন -  
যেখানে সম্ভব, দুই মিটার বা এক মিটার এবং  
মুখও ঢেকে রাখুন
- ✓ পিক আপ এবং ড্রপ করা সম্পর্কে আপনার  
স্কুলের পরামর্শ অনুসরণ করুন
- ✓ স্কুলের গেটের বাইরে বড় দলে ভিড় করবেন না
- ✓ আপনার সন্তানকে স্কুল থেকে সংগ্রহ করার  
সাথে সাথেই বাড়ির দিকে রওনা হয়ে যান

# এখানে কী করা উচিত যদি:

## আপনার সন্তানের কোভিড-19 উপসর্গ থাকে

### কী করবেন?

- আপনার বাচ্চাকে স্কুলে পাঠাবেন না
- কোভিড -19 পরীক্ষা বুক করবেন
- বাড়িতে স্ব-বিচ্ছিন্ন হন
- পরীক্ষার ফলাফল সম্পর্কে অবিলম্বে স্কুলকে অবহিত করুন

### আমার সন্তান কখন ফিরতে পারবে?

যদি পরীক্ষার ফলাফল নেতিবাচক (নিগেটিভ) হয়, তবে আপনার শিশু স্কুলে ফিরে আসতে পারবে, তবে শর্ত থাকে যে, তারা যথেষ্ট ভালো আছে, 48 ঘন্টা ধরে তাদের উচ্চ তাপমাত্রা না থাকে এবং যদি এনএইচএস (NHS) টেস্ট এবং ট্রেস দ্বারা তাদেরকে স্ব-বিচ্ছিন্ন হওয়ার পরামর্শ না দেওয়া হয়।

### যদি আপনার শিশুর COVID-19 পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ হয়

### কী করবেন?

- আপনার বাচ্চাকে স্কুলে পাঠাবেন না
- পরীক্ষার ফলাফল সম্পর্কে অবিলম্বে স্কুলকে অবহিত করুন
- কমপক্ষে 10 দিনের জন্য স্ব-বিচ্ছিন্ন করুন যা এনএইচএস (NHS) টেস্ট এবং ট্রেস দ্বারা পরামর্শ দেওয়া হয়েছে

### আমার সন্তান কখন ফিরতে পারবে?

আপনার বাচ্চা 10 দিনের পরে স্কুলে ফিরে আসতে পারে যদি তার তাপমাত্রা স্বাভাবিক থাকে, এমনকি তখনও যদি তার কাশি থাকে/গন্ধ বা স্বাদ স্বাভাবিক না হয়। এই লক্ষণগুলি কয়েক সপ্তাহ ধরে চলতে পারে।

### আমার পরিবারের একজনের কোভিড-19 উপসর্গ রয়েছে

### কী করবেন?

- আপনার বাচ্চাকে স্কুলে পাঠাবেন না
- পরিবারের সদস্যকে কোভিড-19 পরীক্ষা বুক করা উচিত
- বাড়িতে স্ব-বিচ্ছিন্ন হন
- পরীক্ষার ফলাফল সম্পর্কে অবিলম্বে স্কুলকে অবহিত করুন

### আমার সন্তান কখন ফিরতে পারবে?

যদি আপনার পরিবারের উপসর্গ থাকা সদস্যের পরীক্ষার ফলাফল নিগেটিভ হয় এবং যদি তাদের এনএইচএস (NHS) টেস্ট এবং ট্রেস দ্বারা স্ব-বিচ্ছিন্ন করার পরামর্শ দেওয়া না হয় তবে আপনার শিশু স্কুলে ফিরে আসতে পারে।

### আমার পরিবারের একজনের কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ হয়েছে

### কী করবেন?

- আপনার বাচ্চাকে স্কুলে পাঠাবেন না
- পরীক্ষার ফলাফল সম্পর্কে অবিলম্বে স্কুলকে অবহিত করুন

### আমার সন্তান কখন ফিরতে পারবে?

আপনার শিশু স্কুলে ফিরে আসতে পারবে, যখন তারা কোনও লক্ষণ ছাড়াই 14 দিনের স্ব-বিচ্ছিন্নতা সম্পন্ন করে নেবে\*।

### কন্টাক্ট ট্রেসিং আমার শিশুকে একটি ঘনিষ্ঠ কন্টাক্ট হিসাবে সনাক্ত করেছে

### কী করবেন?

- আপনার বাচ্চাকে স্কুলে পাঠাবেন না
- এনএইচএস (NHS) পরীক্ষা এবং ট্রেস পরামর্শ অনুযায়ী কমপক্ষে 14 দিনের জন্য স্ব-বিচ্ছিন্ন হন

### আমার সন্তান কখন ফিরতে পারবে?

আপনার শিশু স্কুলে ফিরে আসতে পারে যখন তারা কোনও লক্ষণ ছাড়াই 14 দিনের স্ব-বিচ্ছিন্নতা সম্পন্ন করে নেবে\*।

### আপনার সন্তান এমন একজনের সংস্পর্শে এসেছে, যিনি ঘনিষ্ঠ কন্টাক্ট হিসাবে চিহ্নিত হয়েছে?

### কী করবেন?

- স্বাভাবিকভাবে স্কুলে যাবে
- যদি আপনার সন্তানের কোনও কোভিড-19 লক্ষণ না থাকে, তবে তার স্বাভাবিকভাবে নিজের কাজ করা উচিত

### আপনার শিশু বিদেশ ভ্রমণ করেছে এবং নিজেকে স্ব-বিচ্ছিন্ন করতে হবে

### কী করবেন?

- আপনার বাচ্চাকে স্কুলে পাঠাবেন না
- কোয়ারান্টিন পরামর্শের সাথে সামঞ্জস্য রেখে 14 দিনের জন্য স্ব-বিচ্ছিন্ন করুন

### আমার সন্তান কখন ফিরতে পারবে?

আপনার শিশু স্কুলে ফিরে আসতে পারে যখন তারা কোনও লক্ষণ ছাড়াই 14 দিনের স্ব-বিচ্ছিন্নতা সম্পন্ন করে নেবে\*।

\*যদি আপনার শিশুকে কোভিড-19 এর একটি ঘনিষ্ঠ কন্টাক্ট হিসাবে চিহ্নিত করা হয়, বা বিদেশ ভ্রমণ থেকে ফিরে এসে থাকে এবং স্ব-বিচ্ছিন্ন হয়ে থাকে, তবে কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল নিগেটিভ না হওয়ার পর্যন্ত তাকে 14 দিনের জন্য স্ব-বিচ্ছিন্ন হতে হবে।

প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলী সহ  
স্কুল সম্পর্কে আরও  
তথ্য পাওয়া যাবে

[www.towerhamlets.gov.uk/coronavirus](http://www.towerhamlets.gov.uk/coronavirus)