UK Health Security Agency

করোনাভাইরাস (কোভিড-19): করোনাভাইরাস মহামারী চলাকালীন সময়ে কোনো জানাজা বা অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া বা স্মারক অনুষ্ঠান সংক্রান্ত নির্দেশনা

এই নির্দেশনাটি কার জন্যঃ

এই নির্দেশিকাটি যাদের জন্য প্রযোজ্য:

- জনসাধারণের মধ্যে যারা একটি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া বা স্মারক অনুষ্ঠানে উপস্থিত হতে পারেন
- জনসাধারণের মধ্যে যারা একটি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া বা স্মারক অনুষ্ঠানের আয়োজনের সাথে সম্পৃক্ত থাকতে পারেন
- পেশাজীবীদের মধ্যে যারা একটি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া বা স্মারক অনুষ্ঠানের আয়োজন বা ব্যবস্থাপনার সাথে সম্পৃক্ত থাকতে পারেন

এই নির্দেশনার উদ্দেশ্যে ‘অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার অনুষ্ঠান’ এর মধ্যে রয়েছে এমন সব অনুষ্ঠান ও আচার আনুষ্ঠানিকতা যেমন পাথর বসানোর অনুষ্ঠান, দেহভস্ম ছড়ানো এবং ওয়েক। এই ধরণের অনুষ্ঠান অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার আগে বা পরে ঘটতে পারে।

অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া বা স্মারক অনুষ্ঠানে কতজন লোক উপস্থিত থাকতে পারে এই ব্যাপারে আইনি কোনো সীমা নেই। যারা এসব অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ করবেন, আয়োজন করবেন বা ব্যবস্থাপনার দায়িত্বে থাকবেন তাদেরকে এটি মনে রাখা উচিত যে যদি স্থানটিতে ধারণ ক্ষমতার চেয়ে বেশি লোক থাকে তাহলে কোভিড-19 এর সংক্রমণ বিস্তারের ঝুঁকি ব্যবস্থাপনা অপেক্ষাকৃত কঠিন কাজ হবে এবং ভেন্যু পরিচালনাকারীগণ তাদের নিজস্ব সীমা বেধে দিতে পারেন। এসব অনুষ্ঠানের আয়োজন বা বন্দোবস্তের সাথে জড়িত লোকজনের জন্য নিরাপদে কাজ করা সংক্রান্ত নির্দেশনাটি দেখা উচিত হবে।

আপনার নিজেকে ও অন্যান্যদেরকে কোভিড-19 থেকে সুরক্ষিত রাখার জন্য পদক্ষেপ গ্রহণ করা জরুরী। এটি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার জন্য আরও বিশেষভাবে সত্য, এজন্য যে অংশগ্রহণকারীদেরকে আইনগতভাবে সেলফ আইসোলেশন বা কোয়ারান্টাইনে থাকার বাধ্যবাধকতা না থাকার কারণে তাদের দ্বারা কোভিড-19 এর সংক্রমণ ও বিস্তারের উচ্চ ঝুঁকি থাকতে পারে, কেননা তারা নিজেরা কোভিড-19 এ আক্রান্ত হয়েছেন বা আক্রান্ত হওয়ার উচ্চ ঝুঁকিতে রয়েছেন। অব্যাহতির ব্যাপারে আরও তথ্যের জন্যআন্তর্জাতিক ভ্রমণের পর অন্ত্যেষ্টিক্রিয়াতে অংশগ্রহণে আপনাকে যদি সেলফ আইসোলেশনে থাকতে না হয় বা কোয়ারান্টাইন করতে না হয় সেক্ষেত্রে এ সেকশনটি দেখুন।

কোভিড-19 এর উপসর্গ আছে এমন যেকোনো ব্যক্তির (একটি নতুন একটানা কাশি, শরীরে উচ্চ তাপমাত্রা বা আপনার স্বাদ বা গন্ধের সাধারণ বোধের অভাব, বা পরিবর্তন) কোনো অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ায় অবশ্যই উপস্থিত হওয়া উচিত নয় যদি না কোনো ব্যতিক্রম কিছু প্রযোজ্য হয়। আপনার অবিলম্বে উচিত নিজেকে আলাদা করা, বাড়িতে থাকার নির্দেশনা অনুসরণ করা, এবং অনলাইনে টেস্টের অনুরোধ করা, অথবা আপনার যদি ইন্টারনেট অ্যাক্সেস না থাকে তাহলে টেলিফোনের মাধ্যমে এনএইচএস 119 এর সাথে যোগাযোগ করুন।

কোভিড-19 এর বিস্তারের সুযোগ হ্রাস করার ব্যাপারে আরও তথ্য ও পদক্ষেপগুলো সম্পর্কে জানতে কীভাবে নিরাপদে থাকতে হয় এবং বিস্তার প্রতিরোধে সাহায্য সংক্রান্ত নির্দেশনাটি দেখুন।

যারা অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া বা স্মারক অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ, আয়োজন বা ব্যবস্থাপনার দায়িত্বে রয়েছেন তাদের জন্য প্রধান প্রধান পদক্ষেপ

কীভাবে নিরাপদ থাকা যায় এবং কোভিড-19 এর ঝুঁকি বিস্তার হ্রাস করা যায় সে ব্যাপারে সরকারী নির্দেশনা রয়েছে যেখানে নিম্নোক্ত পরামর্শ প্রদান করা হয়েছে:

- দিনের সব সময় সাবান ও পানি বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করে আপনার হাত ধুতে হবে
- যেখানে সম্ভব আপনার চোখ, নাক বা মুখ স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন। আপনার যদি আপনার মুখ স্পর্শ করার দরকার হয় (উদাহরণস্বরূপ আপনার ফেস কভারিং পরা বা খোলার জন্য) তাহলে সেটি করার আগে এবং পরে আপনার হাত ধুয়ে নিবেন বা স্যানিটাইজ করে নিবেন।
- কাশি বা হাঁচি দিলে ডিজপোজেবল টিস্যু দিয়ে আপনার মুখ এবং নাক ঢেকে রাখুন
- একটি টিস্যু না থাকলে আপনার কনুইয়ের ভাঁজে কাশি বা হাঁচি দিন, আপনার হাতে নয়
- একটি ময়লা ফেলার ব্যাগে ডিসপোজেবল টিস্যু ফেলবেন এবং সাথে সাথেই আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন।
- সপ্তাহে দুইবার ল্যাটারাল ফ্লো ডিভাইস (এলএফডি) টেস্টিং এ অংশ নেওয়া এমনকি আপনার কোনো উপসর্গ না থাকলেও
- সতেজ বাতাস প্রবেশ করতে দিন। অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া বা স্মারক অনুষ্ঠান বাইরে করা যায় কিনা সেটি হয়তো আপনি ভেবে দেখতে পারেন। কোভিড-19 এর বিস্তার হ্রাসে ইনডোরে অবস্থিত স্থানে বায়ু চলাচলের ব্যবস্থা সম্পর্কিত নির্দেশনাটি দেখুন
- এনএইচএস কোভিড-19 অ্যাপের ব্যবহার
- বদ্ধ ও জনাকীর্ণ এলাকায় ফেস কভারিং পরা

আপনি বিগত 10 দিনের মধ্যে যদি বিদেশে অবস্থান করে থাকেন তাহলে একটি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার অংশগ্রহণ করার পূর্বে টেস্টিং এর ব্যাপারে আন্তর্জাতিক ভ্রমণ সংক্রান্ত নির্দেশনাটি মেনে চলুন।

অন্ত্যেষ্টিক্রিয়াতে অংশগ্রহণ করতে চাইলে বাড়তি ঝুঁকির বিষয়গুলো হয়তো মাথায় রাখতে হবে। একটি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া বা স্মারক অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ, আয়োজন বা ব্যবস্থাপনার ব্যাপারে কী কী পদক্ষেপ নিতে হবে সেটি নিম্নের নির্দেশনাটিতে তুলে ধরা হয়েছে।

আপনার যদি কোভিড-19 এর উপসর্গ থাকে, আপনি যদি সেলফ আইসোলেশনে থাকেন বা কোয়ারান্টাইনে থাকেন তাহলে বাসাতেই থাকুন

আপনি অন্যদের ঝুঁকির কারণ হতে পারেন বিধায় আপনার যদি কোভিড- 19 এর উপসর্গ থাকে তাহলে আপনার উচিত হবে না অংশগ্রহণ করা। যে কারো কোভিড-19 এর উপসর্গ দেখা দিলে তিনি অবিলম্বে সেলফ আইসোলেশনে যাবেন, বাসাতে থাকুন সংক্রান্ত নির্দেশনা মেনে চলবেন, এবং একটি পিসিআর টেস্ট করাবেন এমনকি আপনার মৃদু উপসর্গ থাকলেও। আপনার ফলাফল পজিটিভ আসলে বা এনএইচএস টেস্ট এন্ড ট্রেস কর্তৃক আপনাকে বলা হলে আপনাকে আইনগতভাবে সেলফ আইসোলেশনে থাকতে হবে।

আপনাকে যদি জানানো হয় যে আপনি কোভিড- 19 এ আক্রান্ত কারোর একান্ত সংস্পর্শে এসেছেন কিন্তু আইনগতভাবে আপনার সেলফ আইসোলেশনে থাকার দরকার নেই (উদাহরণস্বরূপ, আপনি সবগুলো টিকা নিয়েছেন) সেক্ষেত্রে আপনি একটি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়াতে যোগ দিতে চাইলে বাড়তি সতর্কতা অবলম্বন করার বিষয়টি মাথায় রাখুন। সম্ভাব্য বা নিশ্চিত (কোভিড- 19) সংক্রমণ হয়েছে এমন পরিবারের জন্য নির্দেশনা মেনে চলুন। আপনি যদি এমন কোনও ব্যক্তির সান্নিধ্যে এসে থাকেন যার কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক ছিল কিন্তু আপনি বর্তমানে তাদের সঙ্গে একই বাসায় থাকেন না তাহলে আলাদা নির্দেশনা অনুসরণ করুন।

কিছু কিছু লোকের ক্ষেত্রে সাম্প্রতিক আন্তর্জাতিক ভ্রমণের পর একটি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ায় যোগ দিতে সল্প সময়ের জন্য তাদের সেলফ আইসোলেশন বা কোয়ারান্টাইন ত্যাগ করার ব্যাপারে আইনি অব্যাহত রয়েছে । এগুলো একটি স্মৃতিচারণমূলক অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য নয়।

যদি কোনো অব্যাহতি না থাকে তাহলে নিম্নোক্ত কোনটি প্রযোজ্য হলে আপনি অবশ্যই একটি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়াতে অংশগ্রহণ করবেন নাঃ

- টেস্টে পজিটিভ ফলাফল আসার ফলে আপনি সেলফ আইসোলেশনে থাকলে
- এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস কর্তৃক আপনাকে সেলফ আইসোলেশনে থাকার নির্দেশ দেওয়া হলে
- আপনি একটি রেড লিস্টের বাইরে থাকা দেশ থেকে এবং আপনার সম্পূর্ণ টিকা দেওয়া নেই এই পরিস্থিতিতে আপনি সম্প্রতি ইংল্যান্ডে আসার কারণে কোয়ারান্টাইনে থাকলে।
- আপনি যদি ইংল্যান্ডে আসার পরে একটি ম্যানেজ কোয়ারান্টাইন হোটেলে থাকেন একটি লাল তালিকায় থাকা দেশ থেকে আসার পরে

আরও তথ্যের জন্যআন্তর্জাতিক ভ্রমণের পর একটি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া অনুষ্ঠানে যোগদান করার ক্ষেত্রে আপনাকে যদি সেলফ আইসোলেশনে থাকতে না হয় বা কোয়ারান্টাইন করতে না হয় তাহলে এ সেকশনটি দেখুন।

খুব কাছাকাছি না আসার বিষয়টি মাথায় রাখুন

সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার বিধিনিষেধ বহাল থাকছে না এবং একটি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া বা স্মারক অনুষ্ঠানে আপনাকে 2 মিটার দূরত্ব বজায় রাখতে হবে না (বা প্রযোজ্য ক্ষেত্রে 1 মিটার দূরত্ব)। তবে, খুব কাছাকাছি বা নিকট সান্নিধ্যে আসা সীমিত থাকলে কোভিড-19 এ আক্রান্ত হওয়া বা বিস্তারের ঝুঁকি কমায়।

অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ায় অংশগ্রহণের ক্ষেত্রে কিছু কিছু লোকজনের সেলফ আইসোলেশন বা কোয়ারান্টাইনে থাকার অব্যাহতি রয়েছে বিধায় আপনি যাদের সাথে বসবাস করেন না এমন সব লোকজনের খুব কাছাকাছি আসা এড়িয়ে চলতে পারেন। কাছাকাছি আসার ঝুঁকি ব্যবস্থাপনায় সাহায্যের জন্য আপনি চাইলে একটি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ায় অংশ গ্রহণ করার পূর্বে আপনি একটি এলএফডি টেস্ট করাতে পারেন।

অন্যান্য যারা আরও সতর্কতা অবলম্বন করতে চাইতে পারেন তাদেরকে সম্মান করা এবং বিবেচনায় নেওয়াটা গুরুত্বপূর্ণ। আমাদের সবাইকে এ ব্যাপারে সুবিবেচক হতে হবে এবং অন্যরা যদি কারো কাছাকাছি না আসতে চায় তাহলে তাদেরকে সেই সুযোগ ও জায়গা করে দিতে হবে।

যদিও আইন অনুযায়ী ফেস কভারিং পরার দরকার নেই তারপরেও ভিড়ের জায়গায় আপনার উচিত ফেস কভারিং পরা। বিশেষ করে যখন লোকজনকে

নিবিড় সংস্পর্শে এসে থাকে এবং জনাকীর্ণ স্থানে থাকে সেসব ক্ষেত্রে ফেস কভারিং কোভিড-19 এর ছড়িয়ে পড়ার ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করে।

কোভিড-19 এ মারাত্মকভাবে আক্রান্ত হবার উচ্চ ঝুঁকিতে রয়েছেন যারা

ইতঃপূর্বে আপনাকে যদি চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত ঝুঁকিতে থাকা একজন ব্যক্তি হিসেবে চিহ্নিত করা হয়ে থাকে তাহলে আপনাকে এই নির্দেশনাটি মেনে চলা অব্যাহত রাখার পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে করোনাভাইরাস: কীভাবে নিরাপদ থাকতে হয় এবং সংক্রমণের বিস্তার রোধ করতে হয় । কোভিড-19 এ আক্রান্ত হলে এখনও অনেক লোক মারাত্মক অসুস্থ হয়ে পড়ার উচ্চ ঝুঁকিতে রয়েছেন, এবং তাদের স্বাস্থ্য পেশাজীবীরা হয়ত তাদেরকে বাড়তি সতর্কতা অবলম্বনের জন্য পরামর্শ প্রদান করে থাকতে পারেন।

কোভিড-19 এ আক্রান্ত হলে আপনি যদি মারাত্মক অসুস্থ হয়ে পড়ার উচ্চ ঝুঁকিতে থাকেন তাহলে একটি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার অনুষ্ঠানে যোগদানের ক্ষেত্রে সুনির্দিষ্ট ঝুঁকির বিষয়টি আপনি হয়ত সতর্কতার সাথে ভেবে দেখতে পারেন।

অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ায় বা স্মারক অনুষ্ঠানের আয়োজক বা ব্যবস্থাপনার দায়িত্বে থাকেন এবং আপনি যদি জানতে পারেন যে কোভিড-19 এ আক্রান্ত হবার উচ্চ ঝুঁকিতে থাকা একজন ব্যক্তি অংশগ্রহণ করবেন, সেক্ষেত্রে আপনার যা যা করা উচিৎ:

- সম্ভব হলে তাদের জন্য দূরবর্তী কোনো স্থান থেকে অংশগ্রহণের সুযোগ করে দিন (উদাহরণস্বরূপ লাইভ স্ট্রিমিং এর ব্যবস্থা করে দেওয়া) যদি তারা সেটি করতে চান
- অংশগ্রহণকারী অন্যান্যদেরকে স্মরণ করিয়ে দিন যে সেখানে অনেকে আছেন যারা দূরত্ব বজায় রাখতে চান বা সেটি করা দরকার। এটি জরুরী যে আপনি কাউকে চিহ্নিত করবেন না, কাউকে আলাদা করে দেখবেন না বা কারো ব্যক্তিগত বা গোপনীয় তথ্য প্রকাশ করবেন না

ধর্মীয় বা অন্যান্য ধর্ম মতাবলম্বী ভিত্তিক চর্চার কারণে তাদেরকে হয়ত মৃতদেহের নিকট সংস্পর্শে আসতে হয়

ব্যক্তিটির মৃত্যুর সময় তিনি কোভিড-19 এ আক্রান্ত হয়েছেন এমনটি মনে করা না হলে বা সেটি নিশ্চিত না হলে মৃত ব্যক্তির ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আনতে পারে এমন কোনো আচার বা প্রথায় অংশগ্রহণ না করার পরামর্শ আপনাকে প্রদান করা হচ্ছে। কোভিড-19 আক্রান্ত হতে পারেন এমনটি মনে হলে বা নিশ্চিত আক্রান্ত হলে সেক্ষেত্রে শরীরস্থ তরল এবং টিস্যুর মাধ্যমে সংক্রমণ ছড়ানোর অব্যাহত ঝুঁকি থাকতে পারে।

যদি আপনার আস্থা বা ধর্মীয় বিশ্বাসের জন্য আপনার মৃত ব্যক্তির সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগের প্রয়োজন হয়, তাহলে পিপিই-এর যথাযথ ব্যবহারে প্রশিক্ষিত ব্যক্তির তত্ত্বাবধানে আপনাকে ব্যক্তিগত প্রতিরক্ষামূলক সরঞ্জাম (পিপিই) পরতে হবে এবংমৃত্যু ব্যক্তির পরিচর্যা সংক্রান্ত নির্দেশনাটি মেনে চলুন।

কোভিড-19 এর ফলে মারাত্মক অসুস্থ হয়ে পড়ার বর্ধিত ঝুঁকির কারণে কোভিড-19 এ আক্রান্ত হলে মারাত্মক অসুস্থ হয়ে পড়ার উচ্চ ঝুঁকিতে থাকা লোকদেরকে মরদেহের কোন সংস্পর্শে আসার পরামর্শ প্রদান করা হয় না তিনি পিপিই পরুন বা নাই পরুন।

যদি আপনি কোনো অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া বা স্মরণ অনুষ্ঠানের আয়োজন বা ব্যবস্থা করে থাকেন তাহলে ভেন্যুর ক্ষেত্রে প্রযোজ্য বিবেচ্য বিষয়াদি

19 জুলাই থেকে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার বাধ্যবাধকতা আর নেই। এর মানে হল একটি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া বা স্মারক অনুষ্ঠানে আপনাকে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার বিধিনিষেধ মেনে চলতে হবে না (2 মিটার বা 1 মিটার প্রযোজ্য ক্ষেত্রে)। অংশগ্রহণকারী যারা একটি নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখতে চান সেটি করার জন্য কিভাবে তাদেরকে সুযোগ করে দিবেন সেটি মাথায় রাখতে পারেন, বিশেষকরে এসব লোকজনের কথা মাথায় রেখে যারা সেলফ আইসোলেশন বা কোয়ারান্টাইনে থাকা অবস্থায় অংশগ্রহণ করছেন।

নিরাপদে কাজ করার নির্দেশনা এর মধ্যে উল্লেখিত নীতিমালাসমূহ সব ব্যবসা প্রতিষ্ঠানের মেনে চলা উচিত।

ঝুঁকি ব্যবস্থাপনার ব্যাপারে চাকুরীদাতাদের এখনও আইনি দায়দায়িত্ব রয়েছে। একটি হেলথ অ্যান্ড সেফটি রিস্ক অ্যাসেসমেন্ট করার মাধ্যমে তাদেরকে এটি করতে হবে যার মধ্যে কোভিড-19 এর ঝুঁকিও অন্তর্ভুক্ত পাশাপাশি এসব ঝুঁকি কমিয়ে আনার জন্য তাদেরকে সঙ্গত পদক্ষেপও গ্রহণ করতে হবে।

আপনাকে যদি জানানো হয় যে সেলফ আইসোলেশনে থাকা কেউ বা কোয়ারান্টাইনে থাকা কেউ অন্ত্যেষ্টিক্রিয়াতে আসবেন তাহলে রিস্ক অ্যাসেসমেন্টের মধ্যে এই বিষয়টিও হিসাবে নিতে হবে। যেসব লোকজন সেলফ আইসোলেশন বা কোয়ারান্টাইনে থাকা অবস্থায় অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ায় আসবেন তাদেরকে সব সময় অন্যান্যদের থেকে 2 মিটার দূরত্ব বজায় রাখতে হবে। আন্তর্জাতিক ভ্রমণের পর আপনাকে যদি সেলফ আইসোলেশনে থাকতে হয় বা কোয়ারান্টাইন করতে হয় তাহলে বাড়তি যেসব পদক্ষেপ গ্রহণ করা যেতে পারে সেটি জানার জন্য অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া সংক্রান্ত এই সেকশনটিতে প্রদত্ত পরামর্শ মেনে চলুন।

নিরাপদে কাজ করা সংক্রান্ত নির্দেশনাতে অনেকগুলো পদক্ষেপের কথা বলা হয়েছে যেটি বিবেচনা করা উচিত, যার মধ্যে রয়েছে:

- যেসব পৃষ্ঠতল লোকজন নিয়মিত স্পর্শ করে সেগুলো পরিষ্কার করা
- ভেন্যুতে যেসব স্থানে মুক্ত বায়ু চলাচলের ব্যবস্থা নেই সেগুলো চিহ্নিত করা এবং মুক্ত বাতাস প্রবাহ বৃদ্ধিতে পদক্ষেপ নেওয়া । অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া বা স্মারক অনুষ্ঠান বাইরে করা যায় কিনা সেটি হয়তো আপনি ভেবে দেখতে পারেন।
- গ্রাহক ও কর্মীদের মধ্যে যারা অসুস্থ তারা যেন কাজে বা ভেন্যুতে না আসেন সেটি নিশ্চিত করা
- আপনি যেসব পদক্ষেপ গ্রহণ করেছেন সেটি গ্রাহক ও কর্মীদেরকে বলা

যোগাযোগের বিবরণ সংগ্রহ

আপনাকে আপনার কর্মী ও গ্রাহকদের যোগাযোগের বিবরণ সংগ্রহ বা রেকর্ড রাখার আইনি বাধ্যবাধকতা আর থাকছে না।

তবে, এনএইচএস কিউআর কোড প্রদর্শন অব্যাহত রাখতে আপনাকে উৎসাহ প্রদান করা হচ্ছে যদি কেউ অ্যাপ ব্যবহার করে চেক ইন করতে চান, কারণ এটি ভাইরাসের বিস্তার হ্রাসে সাহায্য করবে এবং আপনার ভিজিটর ও কর্মীদেরকে সুরক্ষিত রাখবে। আপনার ভিজিটরকে চেক করার জন্য বলতে হবে না বা তারা এটি ব্যবহার করতে না চাইলে তাদেরকে ফিরিয়ে দেওয়া হবে না।

আপনি যদি এনএইচএসের একটি কিউআর কোড প্রদর্শন করেন তাহলে যারা চেক ইন করতে চাইবেন তাদের নাম ও যোগাযোগের বিবরণও সংগ্রহ করার (এবং নিরাপদে সংরক্ষণ করার) একটি পদ্ধতি আপনার থাকতে হবে তবে স্মার্ট ফোন ব্যবহারের সুযোগ নেই বা অ্যাপ ব্যবহার করতে চান না।

অনুগ্রহপূর্বক [এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্রেসকে সহায়তার জন্য কর্মী, গ্রাহক ও ভিজিটরদের রেকর্ড রাখার ব্যাপারে নির্দেশনাটি](#) দেখুন।

আন্তর্জাতিক ভ্রমণের পর আপনার সেলফ আইসোলেশনে বা কোয়ারান্টাইনে থাকলে একটি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়াতে অংশগ্রহণ

সম্পূর্ণ টিকা নেওয়া হয়েছে এই আইনের আওতায় ইংল্যান্ডে ভ্রমণের ক্ষেত্রে আপনি যদি যোগ্য হন এবং আপনি লাল তালিকার বাইরের কোনো দেশ থেকে ইংল্যান্ডে ভ্রমণ করেন, তাহলে আপনাকে আপনার বাড়িতে বা আপনাকে যেখানে থাকবেন সেখানে 10 দিনের জন্য কোয়ারেন্টিনে থাকতে হবে না।

সাম্প্রতিক আন্তর্জাতিক ভ্রমণের পর ইংল্যান্ডে আসার পর একটি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ায় যোগ দিতে সংক্ষিপ্ত সময়ের জন্য সেলফ আইসোলেশন বা কোয়ারান্টাইন ত্যাগ করার ব্যাপারে আপনার আইনি অব্যাহতিও রয়েছে।

এই আইনি অব্যাহতির ফলে আপনি যা যা করতে পারবেন:

- শুধুমাত্র একজন নিকট পরিবারের সদস্যের (উদাহরণস্বরূপ একজন পার্টনার, বাবা-মা, ভাই-বোন, বাচ্চা বা দাদা দাদী বা নানা নানী) অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ায় অংশগ্রহণের জন্য স্বল্প সময়ের জন্য সেলফ-আইসোলেশন ভঙ্গ করতে পারেন (যদি আপনাকে এনএইচএস টেস্ট এন্ড ট্রেস কর্তৃক সেলফ আইসোলেশনে থাকতে বলা হয়)।

- আন্তর্জাতিক ভ্রমণের পর স্বল্প সময়ের জন্য হোম কোয়ারান্টাইন ত্যাগ করা যাবে আপনি যদি লাল তালিকার বাইরের দেশ থেকে আসার পর যদি পরিবারের একজন ঘনিষ্ঠ সদস্য (যেমনটি উপরে সংজ্ঞায়িত করা হয়েছে) অথবা পরিবারের একজন সদস্য বা একজন বন্ধুর অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ায় অংশগ্রহণ করতে চান (যদি পরিবারের সদস্য বা ঘনিষ্ঠ পরিবারের কোন সদস্য অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ায় উপস্থিত থাকতে না পারে)।
- একটি লাল তালিকায় থাকা দেশ থেকে আন্তর্জাতিক ভ্রমণের পর একটি ম্যানেজড কোয়ারান্টাইনে থাকলে আপনি হয়তো আপনার নিকট পরিবারের সদস্য (যেমনটি উপরে সংজ্ঞায়িত করা হয়েছে) বা আপনার বাসা বাড়ির একজন সদস্যের একটি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া অনুষ্ঠানে যোগ দেবার জন্য স্বল্প সময়ের জন্য ম্যানেজড কোয়ারান্টাইন শেষ করার অনুমোদন চাইতে পারেন। এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকবে সুনির্দিষ্ট একটি সময়ের মধ্যে হোটেল রুমে ফিরে আসার ব্যাপারে হোটেলের সাথে একমত হওয়া। এই অব্যাহতির ব্যাপারে আরো তথ্য ম্যানেজড কোয়ারান্টাইন নির্দেশনার ভেতরে রয়েছে

শুধুমাত্র একটি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার অনুষ্ঠানে অংশ নেওয়ার জন্য এসব আইনি অব্যাহতি প্রযোজ্য হবে। যেকোনো পরিস্থিতিতে একটি স্মৃতিচারণমূলক অনুষ্ঠানে উপস্থিত থাকার জন্য আপনি অবশ্যই আপনার আইসোলেশন বা কোয়ারান্টাইন ভঙ্গ করবেন না। এটি একটি আইনত অপরাধ হবে এবং আপনাকে জরিমানা দিতে হতে পারে। আপনার অন্যথায় সেলফ-আইসোলেশনে থাকা অব্যাহত রাখা উচিত যদি না অন্যান্য পরিস্থিতি থাকে যার ভিত্তিতে আপনি আইনত সেলফ-আইসোলেট করা বন্ধ করতে পারেন।

পরিবারের একজন সদস্য একটি লাল তালিকাভুক্ত দেশ থেকে আসার পর তিনি হোম কোয়ারান্টাইনে থাকার ফলে পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের উপর আইসোলেশনে থাকার বাধ্যবাধকতা থাকলেও একটি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ায় অংশ নেওয়ার জন্য তাদের উপর আইনি অব্যাহতি প্রযোজ্য হবে।

একটি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ায় অংশ নেওয়ার জন্য আপনার উপর এমনকি স্বল্প সময়ের জন্য সেলফ আইসোলেশন বা কোয়ারান্টাইনে না থাকার আইনি অব্যাহতি থাকলেও আপনাকে জোর পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে সরাসরি অংশগ্রহণ না করে দূরবর্তী অবস্থানে থেকে সেটিতে অংশগ্রহণ করা, উদাহরণস্বরূপ ভিডিও লিংকের মাধ্যমে। এটি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়াতে আসা অন্যান্য লোকজনের উপর থাকা ঝুঁকি

কমিয়ে আনতে সাহায্য করবে এবং ভাইরাসের বিস্তার রোধকল্পে একটি সরাসরি ভূমিকা রাখবেন।

কিন্তু, ঝুঁকির ব্যাপারে সচেতনভাবে বিবেচনার পর, যদি আপনি স্বল্প সময়ের জন্য সেলফ আইসোলেশন বা কোয়ারান্টাইন ত্যাগ করে ব্যক্তিগতভাবে একটি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়াতে উপস্থিত হতে চান, তবে আপনার জন্য নিম্নোক্ত সকল পূর্ব সতর্কতা অবলম্বন করা আবশ্যক হবে পাশাপাশি যারা অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার এই অনুষ্ঠানের আয়োজন করছেন বা ব্যবস্থাপনার দায়িত্বে আছেন তাদেরকে যথাসম্ভব এই পূর্ব সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে।

অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার ভেন্যুর ম্যানেজার, আয়োজক এবং অন্যান্য উপস্থিতদের আগে থেকেই জানিয়ে দিন যে আপনি নিজের সেলফ-আইসোলেশন সময়কালে রয়েছেন। অন্যান্য লোকজনের যোগদান করার আগে এই বিষয়ে অবগত হওয়ার দরকার রয়েছে। ভেন্যু ম্যানেজারকে জানানো হলে সেটি তাদের রিস্ক অ্যাসেসমেন্টে অন্তর্ভুক্তি নিশ্চিত করতে সাহায্যের হবে। অনুষ্ঠান আয়োজকদেরকে তাদের রিস্ক অ্যাসেসমেন্টে এটি অবশ্যই অন্তর্ভুক্তি করতে হবে।

নিজের এবং অন্যান্য ব্যক্তিদের মধ্যে সর্বদা কমপক্ষে 2 মিটার দূরত্ব বজায় রাখুন যার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া থেকে আসা যাওয়ার সময়ও। অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ায় অংশগ্রহণ করা অনেক লোকজন কোভিড-19 এ আক্রান্ত হলে তারা মারাত্মক অসুস্থ হয়ে পড়ার উচ্চ ঝুঁকিতে থাকতে পারেন। অনুষ্ঠান আয়োজকদেরকে তাদের রিস্ক অ্যাসেসমেন্টে এটি অবশ্যই অন্তর্ভুক্ত করতে হবে।

যথাযথভাবে ফিটিং হওয়া একটি সার্জিক্যাল –গ্রেড ফ্লুয়িড রিপিল্যান্ট (টাইপ IIR) ফেস মাস্ক পরুন। যদি একটি রেসপিরেটরি মাস্ক ব্যবহৃত হয় (উদাহরণস্বরূপ N95), তবে এটাকে নন-ভাল্ভড মাস্ক হতে হবে। এই মাস্কগুলো ফার্মেসি, সুপারমার্কেট এবং অনলাইন খুচরা বিক্রেতাদের কাছে খুবই সহজলভ্য। আপনার নিজস্ব মাস্ক আনার জন্য আপনাকে পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে। যারা অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার আয়োজন করছেন তারা হয়তো নিশ্চিত করতে চাইতে পারেন যে তাদের কিছু মজুদ আছে।

গান গাওয়া বা উচ্চ স্বরে কথা বলা এড়িয়ে চলুন কারণ এর ফলে কোভিড-19 থাকা আরোও কণা ছড়িয়ে পড়ে। এই ধরণের কার্যক্রম ইনডোরে অনুষ্ঠিত হলে ঝুঁকি আরও বেড়ে যায়।

সাধারণত যত ঘন ঘন পরিষ্কার করতেন তার চেয়ে বেশিবার আপনার হাত কমপক্ষে 20 সেকেন্ড ধরে পানি ও সাবান দ্বারা ধুয়ে ফেলুন বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন। আপনার চোখ, নাক ও মুখ স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন এবং টিস্যু দিয়ে আপনার মুখ এবং নাক ঢেকে রাখুন যা কাশি বা হাঁচি দেওয়ার পরে ফেলে দেওয়া হয়, বা আপনার কনুইয়ের ভাঁজ (হাত নয়) কাশি বা হাঁচি দেওয়ার জন্য ব্যবহার করুন।

সম্ভব হলে গণ-পরিবহন ব্যবহার করা এবং পরিবহন শেয়ার করা এড়িয়ে চলতে হবে।

এসব পদক্ষেপ গ্রহণ করা হলে অন্যদেরকে কোভিড-19 এর হাত থেকে সুরক্ষা প্রদানে আপনাকে সাহায্য করবে।

অনুষ্ঠান আয়োজনকারীরা উপরোক্ত পদক্ষেপগুলো অনুসরণ করে সেলফ আইসোলেশন বা কোয়ারান্টাইনে থাকা অবস্থায় যারা একটি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়াতে আসছেন তাদেরকে সহায়তা করা উচিত।

দুঃখ বা শোক অনুভব করা

একজন বন্ধু বা প্রিয়জনকে হারানো সব সময় একটি অত্যন্ত কঠিন এবং চ্যালেঞ্জিং সময় হয়। এটি আরো বেশি কঠিন হতে পারে যদি আপনি কোভিড-19 মহামারীর সময়ে শোক ও দুঃখের অভিজ্ঞতা পেয়ে থাকেন। শোক সকলকে আলাদা-আলাদা ভাবে প্রভাবিত করে তবে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ জিনিস হল নিজের শোক প্রকাশ করতে দেওয়া এবং তা করার জন্য সঠিক সহায়তা গ্রহণ করা।

এনএইচএস,ক্রুজ বিরিভমেন্ট কেয়ার এবং অ্যাটএলস এর মাধ্যমে অনেক সহায়তা পাওয়া যায় যারা সাইনপোস্টিং এবং পরিষেবা পুরো ইউকে জুড়ে প্রদান করছে।

আপনি যদি কোন শোকার্ত শিশু বা তরুণকে সমর্থন করেন, তাহলে শৈশব শোক নেটওয়ার্ক-এর কাছে জাতীয় এবং স্থানীয় সংস্থার সাথে তথ্য এবং যোগসূত্র আছে।

প্রাসঙ্গিক নির্দেশনা ও আইন

এই নির্দেশনাটি শুধুমাত্র ইংল্যান্ডের জন্য প্রযোজ্য। অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার ও স্মারক অনুষ্ঠানের ব্যাপারে নির্দেশনা স্কটল্যান্ড, ওয়েলস এবং নর্দার্ন আয়ারল্যান্ডের জন্যও প্রযোজ্য।

সন্দেহভাজন বা নিশ্চিত কোভিড-19 এ মৃত ব্যক্তির পরিচর্যার জন্য একটি নির্দেশনা রয়েছে।

স্বাস্থ্য সুরক্ষা আইন

এই নথি শুধুমাত্র একটি নির্দেশনা। আইনটি 2020 সালে ইংল্যান্ডের জন্য নিম্নলিখিত স্বাস্থ্য সুরক্ষা বিধিমালায় অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে:

- হেলথ প্রোটেকশন (করোনাভাইরাস, নিষেধাজ্ঞাসমূহ) (সেলফ-আইসোলেশন) (ইংল্যান্ড) নীতিমালা 2020
- স্বাস্থ্য সুরক্ষা (করোনাভাইরাস, ইন্টারন্যাশনাল ট্র্যাভেল অ্যান্ড অপারেটরের লায়াবিলিটি) (ইংল্যান্ড) বিধিমালা 2021