



Public Health
England

Protecting and improving the nation's health

করোনাভাইরাসের (কোভিড -19) সংক্রমণ
হ্রাসকরণ- সাহায্যের জন্য আপনার করণীয়

13ই আগস্ট 2020 এ প্রকাশিত

করোনাভাইরাসের (কোভিড-19) সংক্রমণ কমিয়ে আনতে আমাদের প্রত্যেকের একটি ভূমিকা রয়েছে। নিম্নোক্ত পদক্ষেপসমূহ গ্রহণ করা হলে কোভিড -19 এ আক্রান্ত হবার ঝুঁকি বা এটি অন্যদের মাঝে সংক্রমিত হবার সম্ভাবনা হ্রাস পাবে। প্রতিটি পরামর্শ আপনাকে ভালোভাবে বিবেচনায় নিতে হবে এবং এই নির্দেশনাটি আপনার প্রাত্যহিক জীবনে কীভাবে অনুসরণ করবেন তার একটি পরিকল্পনা করতে হবে।

আপনি যদি এমন একটি এলাকাতে বসবাস করেন যেখানে কোভিড-19 এর উচ্চ সংক্রমণের কারণে স্থানীয়ভাবে প্রযোজ্য বিধিনিষেধ আরোপিত হয়েছে তাহলে আপনাকে আপনার এলাকার জন্য প্রযোজ্য পরামর্শসমূহ মেনে চলতে হবে।

সাধারণ পরামর্শ

অন্যান্য লোকজনদের থেকে আপনি সবসময় 2 মিটার দূরত্ব বজায় রাখার চেষ্টা করবেন, ঘন ঘন আপনার হাত ধোবেন, আপনার মুখে হাত লাগাবেন না এবং হাঁচি কাশির জন্য টিস্যু ব্যবহার করবেন। আমাদের সমাজে কোভিড -19 এর সংক্রমণ হ্রাস করতে এসব পদক্ষেপ অত্যন্ত জরুরী।

আপনাকে ও অন্যদেরকে সুরক্ষিত রাখতে আপনার করণীয় কী সে ব্যাপারে আরও তথ্য নিম্নোক্ত ওয়েবসাইটে পাওয়া যাবে।

গণপরিবহণ, দোকান পাট ও সুপারমার্কেট এবং জনসাধারণের জন্য ব্যবহৃত অন্যান্য সব স্থান যেখানে ফেস কভারিং ব্যবহারের আইনি বাধ্যবাধকতা রয়েছে সেসব স্থানে একটি ফেস কভারিং ব্যবহার করবেন। ফেস কভারিং কখন ব্যবহার করতে হয় এবং কীভাবে আপনার নিজের জন্য একটি ফেস কভারিং বানাতে হয় সে সংক্রান্ত তথ্য আপনি এই ওয়েবসাইটটিতে পাবেন।

লোকজনের সাথে আপনি আপনার সামাজিক সাফাতির পরিমাণ সীমিত করবেন। আপনি যেসব লোকজনের সাথে বসবাস করেন না বা যারা আপনার 'সাপোর্ট বাবলের' অন্তর্ভুক্ত নন তাদের থেকে সবসময় 2 মিটার দূরত্ব বজায় রাখবেন'।

সাপোর্ট বাবল এবং সোশ্যাল ডিসট্যান্সিং সম্পর্কে আরও তথ্য এই ওয়েবসাইটটিতে পাবেন।

আপনি যদি স্থানীয়ভাবে বিধিনিষেধ প্রযোজ্য একটি এলাকাতে না থাকেন তাহলে আপনি এবং আপনার বাসার অন্যান্যরা অন্য বাসার লোকজনের সাথে বাসার ভেতরে সামাজিক মেলামেশা বা সময় কাটাতে পারবেন, এবং আপনারা একে অন্যের বাসাতে রাত্রি যাপনও করতে পারবেন। আপনার বাসার বাইরের লোকজনের সাথে 2 মিটার দূরত্ব বজায় রাখার চেষ্টা করবেন।

আপনি কী করতে পারবেন এবং কোনটি করতে পারবেন না সে ব্যাপারে আরও তথ্য এই ওয়েবসাইটটিতে পাবেন।

ভিন্ন ভিন্ন বাসার সর্বোচ্চ 6 ব্যক্তির সাথে আপনি বাইরে সময় কাটাতে পারবেন। আপনি যদি 6 এর চেয়ে বেশী লোকের সাথে সময় কাটাতে চান তাহলে বাইরে সর্বোচ্চ 30 জনের সাথে সাক্ষাৎ করতে পারবেন কিন্তু তাদেরকে আপনার একই বাসায় বসবাসকারী লোক হতে হবে বা শুধুমাত্র বাইরের একটি মাত্র বাসার লোক হতে হবে। সবসময় 2 মিটার দূরত্ব বজায় রাখার চেষ্টা করবেন।

আপনার বাসার বাইরের লোকজনদের সাথে কীভাবে নিরাপদে মেলামেশা করা যায় সে সম্পর্কিত আরও তথ্য এই ওয়েবসাইটটিতে পাওয়া যাবে।

চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত নাজুক অবস্থানে থাকা লোকজনের সাথে সময় কাটানোর সময় আপনাকে বিশেষ যত্ন নিতে হবে।

চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত নাজুক অবস্থানে থাকা লোকদেরকে কীভাবে সহায়তা প্রদান করতে হয় সে সম্পর্কিত আরও তথ্য এই ওয়েবসাইটটিতে পাওয়া যাবে।

বাসায় থাকুন

আপনার যদি কোভিড -19 এর উপসর্গ থাকে তাহলে আপনাকে অবশ্যই বাসাতে থাকতে হবে এবং বিনা মূল্যে একটি টেস্ট করানোর জন্য এখনিই বুকিং দিন। আপনার টেস্টটি বুকিং দেবার পর আপনাকে যেসব পরামর্শ প্রদান করা হবে সেগুলো খুব ভালোভাবে মেনে চলবেন। আপনি যদি অন্যান্য লোকদের সাথে একই বাসাতে থাকেন তাহলে তাদেরকেও বাসাতে থাকতে হবে।

একটি টেস্ট কীভাবে বুকিং করতে হয় এবং পরবর্তীতে আপনার করণীয় কী সে সম্পর্কে তথ্য এই ওয়েবসাইটটিতে পাওয়া যাবে।

আপনাকে যদি NHS টেস্ট এন্ড ট্রেস সার্ভিস কর্তৃক জানানো হয় যে আপনি কোভিড-19 সংক্রামক থাকা কোন ব্যক্তির সংস্পর্শে এসেছেন তাহলে আপনাকে বাসায় থাকতে হবে এবং প্রদত্ত পরামর্শগুলো মেনে চলতে হবে।

আপনি কোভিড-19 সংক্রামক থাকা কোন ব্যক্তির সংস্পর্শে এলে আপনার করণীয় কী সে সম্পর্কিত আরও তথ্য আপনি এই ওয়েবসাইটটিতে পাবেন।

আপনি যদি কোভিড-19 সংক্রামকে ক্ষতিগ্রস্ত সুনির্দিষ্ট কোন দেশ থেকে ফেরত আসছেন তাহলে আপনাকে বাসায় থাকতে হবে এবং প্রদত্ত পরামর্শগুলো মেনে চলতে হবে।

কোন কোন দেশ ক্ষতিগ্রস্তের তালিকায় রয়েছে সেটি জানতে এই ওয়েবসাইটটি দেখুন।

কোভিড-19 এর সাথে সম্পর্কিত কোন কারণে আপনাকে যদি বাসাতে থাকতে হয় তাহলে আপনি আপনার নিজের বাগান বা বাসাটির বাইরের জায়গা ছাড়া অন্য কোথাও যাবেন না। আপনার অত্যাবশ্যকীয় পরিচর্যা প্রদানকারী লোকজন ব্যতীত অন্য কোন ভিজিটরকে বাসায় আসতে দিবেন না।

আপনার বাসায় আসা কেয়ারারদের ব্যাপারে আরও তথ্য এই ওয়েবসাইটটিতে পাবেন।

আপনি যদি একা একাই থাকেন বা বাচ্চা সহ একজন সিঙ্গেল প্যারেন্ট হন তাহলে আপনি অন্য আরেকটি বাসার সাথে একটি 'সাপোর্ট বাবল' গড়ে তুলতে পারেন। সাপোর্ট বাবলের আওতায় থাকা লোকজনদেরকে একই বাসার লোক হিসেবে গণ্য করা হবে এবং তাদের মধ্যে কোনো দূরত্ব বজায় রাখার দরকার হবে না। 