

করোনাভাইরাস (Covid19)-এর জন্য নির্দেশ

বাংলা/Bengali

COVID-19 হল একটি নতুন অসুখ যা আপনার লাংস এবং শ্বাসনালীর ক্ষতি করতে পারে।
করোনাভাইরাস নামক একটি ভাইরাসের দ্বারা এই অসুখ হয়।

আপনার:

- তাপমাত্রা বেশি থাকলে – বুক বা পিঠে হাত দিলে গরম লাগলে
- নতুন অবিরত কাশি হলে – যার মানে আপনি বারে বারে কাশতে শুরু করেছেন

আপনার বাড়িতে থাকা উচিত।

কতদিন বাড়িতে থাকতে হবে

- যার উপসর্গ আছে তার অন্তত 7 দিন বাড়িতে থাকা উচিত।
- আপনি অন্য মানুষের সাথে বাস করলে, আপনার 14 দিন বাড়িতে থাকা উচিত, বাড়ির বাইরে সংক্রমণ ছড়ানো এড়ানোর জন্য।
- 14 দিন পরে, আপনি যার সাথে বাস করেন তার উপসর্গ না থাকলে আপনারা স্বাভাবিক নিত্যকর্মে ফিরে যেতে পারেন।
- তবে, আপনার বাড়িতে কারুর উপসর্গ দেখা দিলে, তাদের 7 দিন বাড়িতে থাকা উচিত উপসর্গ শুরু হওয়ার তারিখ থেকে। তারা 14 দিনের বেশি বাড়িতে থাকলেও।
- আপনি 70 বা তার বেশি বয়স্ক কারুর সাথে বাস করলে, যার দীর্ঘস্থায়ী অসুখ আছে, গর্ভবতী বা রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা দুর্বল, ওনাকে 14 দিনের জন্য অন্য কোথাও রাখার চেষ্টা করুন।
- আপনাদের বাড়িতে একসাথে থাকতেই হলে, একে অপরের থেকে যতটা সম্ভব দূরে থাকার চেষ্টা করুন।

বাড়িতে থাকার বিষয়ে পরামর্শ

		
কাজে, স্কুলে, GP-র ডাক্তারখানায়, ফার্মাসি বা হাসপাতালে যাবেন না	বাথরুমে আলাদা সরঞ্জাম ব্যবহার করুন অথবা প্রতিবার ব্যবহার করার পরে সেইগুলি পরিষ্কার করে নিন	অন্য মানুষের সংস্পর্শে আসবেন না
		
খাবার ও ওষুধপত্র নিজের কাছে আনিয়ে নিন	কোনও ব্যক্তির সাথে দেখা করবেন না	একলা ঘুমান, সম্ভব হলে
		
নিয়মিত আপনার হাত ধুয়ে নেবেন	প্রচুর জল খান	আপনার উপসর্গ কমানোর জন্য প্রচলিত পেনকিলার নিন

কখন আমি NHS 111-র সাথে যোগাযোগ করব?

- আপনি এত অসুস্থ বোধ করেন যে আপনি সাধারণত যা করতেন তা করতে পারেন না যেমন টিভি দেখা, আপনার ফোন ব্যবহার করা, বই পড়া বা বিছানার থেকে ওঠা
- যখন আপনার মনে হবে আপনি বাড়িতে আপনার উপসর্গ সামলাতে পারবেন না
- আপনার অবস্থার অবনতি হলে
- 7 দিন পরে আপনার উপসর্গ না কমলে

কীভাবে আমি NHS 111-এর সাথে যোগাযোগ করব?

এর পরে কী করতে হবে জানার জন্য আপনি NHS 111 অনলাইন করোনাভাইরাস পরিশেবা ব্যবহার করতে পারেন। আপনি অনলাইন পরিশেবা ব্যবহার করতে না পারলে আপনি 111 নম্বরে কল করতে পারেন (বিনামূল্যে এই নম্বরে কল করা যায়)।

আমি আমার অভিবাসন পরিস্থিতির বিষয়ে চিন্তিত থাকলে কী হবে?

যুক্তরাজ্যে প্রত্যেকে করোনাভাইরাসের জন্য সকল NHS পরিশেবা বিনামূল্যে পাবেন, তাদের অভিবাসন স্থিতি যেমনই হক। এর অন্তর্গত হল করোনাভাইরাস পরীক্ষা এবং চিকিত্সা করা, ফলাফল নেতিবাচক হলেও। করোনাভাইরাসের পরীক্ষা বা চিকিত্সা করানোর জন্য আপনার নাম হোম অফিসকে জানানো হবে না।

করোনাভাইরাস ছড়ানো বন্ধ করার জন্য আমি কী করতে পারি?

- আপনি অবশ্যই ঘন ঘন সাবান ও জল দিয়ে হাত ধোবেন, অন্তত 20 সেকেন্ড ধরে
- বাড়িতে থাকার বিষয়ে পরামর্শ মেনে চলুন

এই পরামর্শ NHS স্বাস্থ্য পরামর্শ এবং তথ্য ভিত্তিক আর এই পরামর্শ যুক্তরাজ্যে সবার জন্য, তাদের আদি দেশ যাই থাক। অতিরিক্ত তথ্যের জন্য:

- NHS গাইডেন্স: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- WHO গাইডেন্স: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>
- <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-guidance-on-social-distancing-and-for-vulnerable-people>