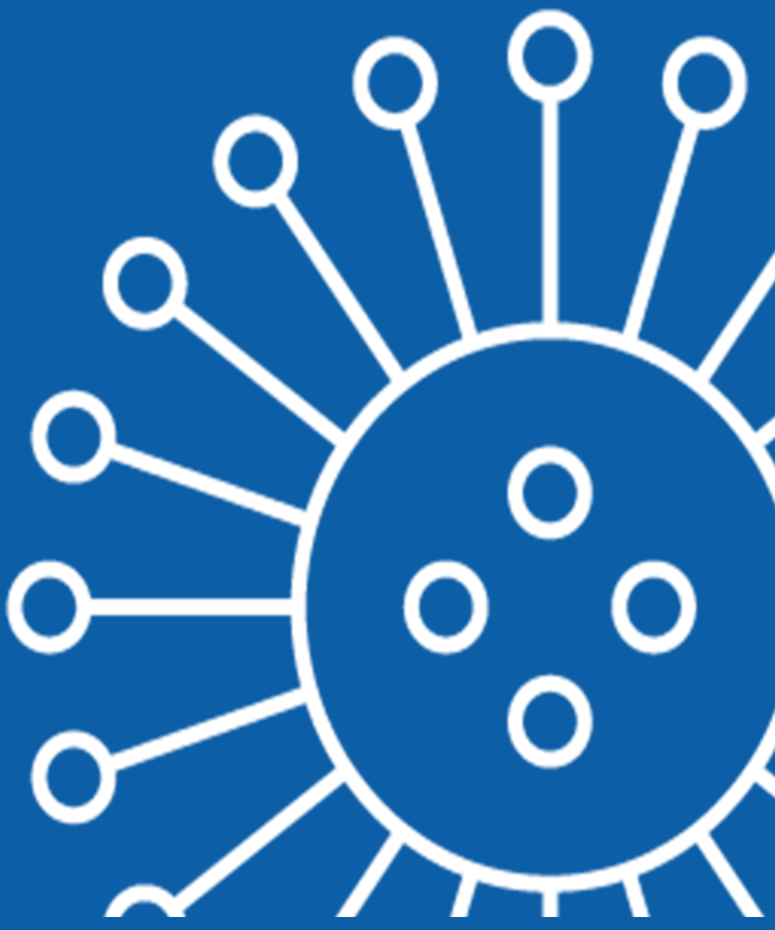
In association with British Red Cross

করোনাভাইরাস (COVID-19)-এর নির্দেশিকা

BENGALI / বাংলা

এই পরামর্শ হল NHS স্বাস্থ্য পরামর্শ এবং তথ্য ভিত্তিক, আর এই পরামর্শ যুক্তরাজ্যে সকলের জন্য, তাদের আদি দেশ যাই হোক।



সংস্করণ 7 [10.08.2020]

বিষয়বস্তু

করোনাভাইরাস (COVID-19) কি এবং কিভাবে নিরাপদে থাকতে হবে?

আপনার যদি উপসর্গ দেখা দেয় তাহলে কি করবেন?

সম্ভাব্য করোনাভাইরাস (COVID-19) সংক্রমণ থাকা পরিবারদের জন্য বিচ্ছিন্নতার নির্দেশিকা

কত দিন আলাদা থাকার নির্দেশিকা অনুসরণ করতে হবে?

কখন NHS 111-এর সাথে যোগাযোগ করতে হবে?

কীভাবে NHS 111-এর সাথে যোগাযোগ করতে হবে?

আপনার অভিবাসন স্থিতি সম্পর্কে আপনি চিন্তিত হলে কী করবেন?

করোনাভাইরাস (COVID-19) ছড়ানো বন্ধ করার জন্য কী করতে হবে?

করোনাভাইরাস (COVID-19) কি এবং কিভাবে নিরাপদে থাকতে হবে?

Covid19 একটি নতুন অসুখ যা আপনার লাংগস্, শ্বাসনালীর এবং অন্য অঙ্গের ক্ষতি করতে পারে। এটি করোনাভাইরাস নামক একটি ভাইরাস থেকে হয়।

আপনি নিরাপদে থাকতে পারেন সেই সব মানুষের সাথে শারীরিক সংস্পর্শ হ্রাস করে যাদের সাথে আপনি বসবাস করেন না, এবং অপরিহার্য স্বাস্থ্যবিধির ব্যবস্থা অনুসরণ করে যতটা সম্ভব করোনাভাইরাসের বিস্তার বন্ধ করার জন্য। সকল বয়সের মানুষ এর অন্তর্গত-আপনার কোনও উপসর্গ বা অন্য অসুখ না থাকলেও।

- **গণপরিবহন ব্যবহার করা:**

আপনার যতটা সম্ভব পাবলিক ট্রান্সপোর্ট ব্যবহার এড়িয়ে চলা উচিত এবং তার পরিবর্তে সাইকেল, হাঁটা বা ড্রাইভ করার চেষ্টা করা উচিত। আপনার যদি গণ পরিবহণ ব্যবহার করার প্রয়োজন হয়, তাহলে সব চেয়ে বেশি ভিড়ের সময় এড়িয়ে চলতে হবে এবং শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখতে হবে। আপনাকে অবশ্যই গণপরিবহণে একটি মুখের আবরণ পরতে হবে।

আপনি অবশ্যই এই নির্দেশিকা মেনে চলবেন, না মানলে আপনাকে জরিমানা দিতে হতে পারে।

- **কাজ চালিয়ে যাওয়া:**

আপনার উচিত, সম্ভব হলে, বাড়ি থেকে কাজ চালিয়ে যাওয়া। আপনাকে যদি কাজে যেতে হয় তাহলে প্রথমে পরীক্ষা করুন যে আপনার বাড়ির সদস্যদের যেন উপসর্গ না থাকে। কারো যদি উপসর্গ না থাকে তাহলে আপনি কাজে যেতে পারেন, এই শর্তে যে আপনি 2 মিটার শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখেন এবং প্রায়ই হাত ধোন এবং স্যানিটাইজ করেন।

আপনি আপনার নিয়োগকর্তার কাছে আপনার কর্মস্থলে নিরাপত্তার ব্যবস্থা এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম উপলভ্য আছে কি না তা সম্পর্কে জানতে পারেন।

পুলিশ, এবং সেনাবাহিনী জন-স্বাস্থ্য ব্যবস্থা বলবত করার জন্য এবং ঝুঁকিপূর্ণ মানুষদের কাছে খাবার ও আবশ্যক জিনিসপত্র পৌঁছে দেওয়ার ক্ষেত্রে এক ভূমিকা পালন করতে পারে।

সরকার সামাজিক জমায়েতের নিয়ম শিথিল করেছে। তথাপি, স্থানীয় বাধানিষেধ ধার্য করা হতে পারে স্থানীয় এলাকায় করোনাভাইরাসে সংক্রমিত রোগীর সংখ্যা বেড়ে যাওয়ার দরুন। আপনার স্থানীয় কর্তৃপক্ষের কাছে স্থানীয় লকডাউনের নিয়ম জেনে নিন যা আপনার ক্ষেত্রে প্রযোজ্য হতে পারে।

আপনার যদি উপসর্গ দেখা দেয় তাহলে কি করবেন?

আপনার:

- তাপমাত্রা বেশি হলে - আপনার বুকে বা পিঠে হাত দিলে গরম লাগলে, বা
- একটি নতুন অবিরত কাশি হলে - এর মানে আপনি বারবার কাশতে শুরু করলে, অথবা
- স্বাদ বা ঘ্রাণের ক্ষেত্রে আপনার স্বাভাবিক বোধ হারিয়ে গেলে বা তার পরিবর্তন হলে (অ্যানোসমিয়া) - আপনি কোনও কিছুর ঘ্রাণ বা স্বাদ না পেলে, অথবা জিনিসের ঘ্রাণ বা স্বাদ স্বাভাবিকের থেকে আলাদা হলে

যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনাকে এই পদক্ষেপগুলি অবশ্যই অনুসরণ করতে হবে:

স্ব-বিচ্ছিন্নতা: অন্তত 10 দিনের জন্য বাড়িতে থাকুন এবং **সম্ভাব্য করোনাভাইরাস সংক্রমণে আক্রান্ত পরিবারদের জন্য বিচ্ছিন্নতার নির্দেশিকা অনুসরণ করুন। আপনার পরিবারের অন্য কেউ অথবা যাদের আপনার সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ ছিল তাদের অবশ্যই নিজেদের বিচ্ছিন্ন রাখতে হবে 14 দিনের জন্য।**

উপসর্গগুলি হওয়ার প্রথম পাঁচ দিনের মধ্যে **করোনাভাইরাসের জন্য পরীক্ষা করান:**

যে কেউ যদি উপসর্গগুলি থাকে, তাদের ভাইরাস রয়েছে কিনা জানার জন্য বিনামূল্যে পরীক্ষা করানো যাবে। পরীক্ষা করানোর দুটি উপায় আছে। আপনি হয় সেখানে থাকেন যেখানে পরীক্ষাটি সরবরাহ করাতে পারেন অথবা আপনি একটি টেস্ট সাইটে যেতে পারেন। আপনি আপনার পরীক্ষার ফলাফল টেক্সট মেসেজ, ইমেইল অথবা ফোন কলের দ্বারা পাবেন।

https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test -এ যান একটি পরীক্ষা বুক করতে অথবা অনলাইনে সেটিকে অর্ডার করার জন্য

আপনার যদি অনলাইন অ্যাক্সেস না থাকে তাহলে **ইংল্যান্ড, ওয়েলস** এবং **উত্তর আয়ারল্যান্ডে** 119 অথবা স্কটল্যান্ডে 0800 028 2816 কল করুন।

যদি পরীক্ষার ফলাফল যদি ইতিবাচক হয়: আপনাকে আপনার বাকি দশ-দিনের স্ব-বিচ্ছিন্নতা সম্পূর্ণ করতে হবে এবং আপনার পরিবারের সকলে বা যাদের আপনার সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ ছিল তাদের নিজেদের বাকি থাকা 14 দিনের স্ব-বিচ্ছিন্নতা চালিয়ে যেতে হবে।

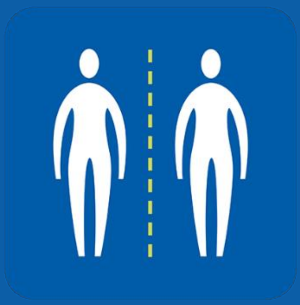
আপনার এলাকার ট্রেসিং পরিষেবা আপনার সাথে যোগাযোগ করবে ভাইরাসের আরও ছড়ানো বন্ধ করতে আপনার সাহায্য চাওয়ার জন্য। তারা আপনাকে জিজ্ঞেস করবে আপনি কোথায় ছিলেন এবং কার সাথে আপনার ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ ছিল। এটি অপরিহার্য নির্ধারণ করার জন্য যে কার স্ব-বিচ্ছিন্ন হওয়া এবং বাড়িতে 10 দিন বা তার বেশি সময়ের জন্য থাকা প্রয়োজন।

যদি পরীক্ষার ফলাফল নেতিবাচক হয়: আপনি যদি সুস্থ অনুভব করেন এবং আপনার আর উপসর্গগুলি না থাকলে আপনি স্ব-বিচ্ছিন্নতা বন্ধ করতে পারেন। আপনার পরিবারের অন্য সদস্যরা অথবা যাদের আপনার সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ আছে তারাও স্ব-বিচ্ছিন্নতা বন্ধ করতে পারেন।

সম্ভাব্য করোনাভাইরাস সংক্রমণ থাকা পরিবারদের জন্য বিচ্ছিন্নতার নির্দেশিকা

কাজে, স্কুলে, ডাক্তারখানায়, ফার্মেসি বা হাসপাতালে যাবেন না

বাথরুমে আলাদা সরঞ্জাম ব্যবহার করুন, অথবা ব্যবহার করার পরে ধুয়ে ফেলুন



অন্য মানুষদের সংস্পর্শে আসবেন না

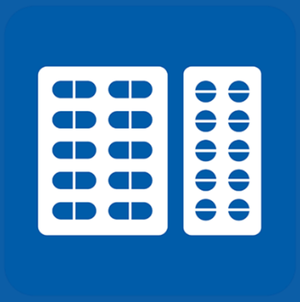
খাবার এবং ওষুধ নিজের কাছে আনিয়ে নিন

অতিথিদের সম্পর্কে নির্দেশিকা অনুসরণ করুন

একলা ঘুমান, সম্ভব হলে

নিয়মিত আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন

প্রচুর জল পান করুন



আপনার উপসর্গের জন্য প্যারাসিটামল নিন

করোনাভাইরাস পরীক্ষা চান যেই আপনার উপসর্গ দেখা দেবে (আপনাকে পরীক্ষা করাতে হবে প্রথম 5 দিনের মধ্যে): https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test। আপনাকে আপনার যোগাযোগের ঠিকানা প্রদান করতে হবে এবং একটি কর্মক্ষম মোবাইল ফোন থাকতে হবে পরীক্ষার ফলাফল টেক্সট মেসেজ হিসেবে পাওয়ার জন্য।

এখানে অতিরিক্ত জানুন: https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance

কত দিন আলাদা থাকার নির্দেশিকা অনুসরণ করতে হবে?

- আক্রান্ত ব্যক্তির বাড়িতে থাকা উচিৎ এবং অন্তত 10 দিন আলাদা থাকা উচিৎ।
- আপনি অন্য মানুষদের সাথে বাস করলে, তাদের বাড়িতে থাকা উচিৎ এবং আলাদা থাকা উচিৎ অন্তত 14 দিনের জন্য, যাতে সংক্রমণ বাড়ির বাইরে না ছড়ায়।
- কিন্তু, আপনার বাড়ির কেউ আক্রান্ত হলে, ওনার বাড়িতে থাকা উচিৎ এবং আলাদা থাকা উচিৎ 10 দিনের জন্য, উপসর্গ শুরু হওয়ার তারিখ থেকে। উনি 14 দিনের বেশি বাড়িতে থাকলেও।
- আপনি অন্য কারুর সাথে বাস করলে যার বয়স 70 বছরের বেশি এবং দীর্ঘকালীন অসুখ আছে, উনি গর্ভবতী হলে বা ওনার রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা দুর্বল থাকলে, ওনাকে 14 দিন অন্যত্র রাখার চেষ্টা করুন।

কখন NHS 111-এর সাথে যোগাযোগ করতে হবে?

- আপনি এত অসুস্থ বোধ করেন যে আপনি সাধারণত যা করতেন তা করতে পারেন না, যেমন টিভি দেখা, ফোন ব্যবহার করা, বই পড়া বা বিছানা থেকে নামা
- আপনার মনে হয় আপনি বাড়িতে নিজের উপসর্গ সামলাতে পারবেন না
- আপনার অবস্থার অবনতি হলে

কীভাবে NHS 111-এর সাথে যোগাযোগ করতে হবে?

এর পরে কী করতে হবে জানার জন্য আপনি NHS 111 অনলাইন করোনাভাইরাস পরিষেবা (https://111.nhs.uk/covid-19) ব্যবহার করতে পারেন। অনলাইন পরিষেবা ব্যবহার করতে না পারলে আপনি 111 নম্বরে কল্ করতে পারেন (এই নম্বরে বিনামূল্যে কল্ করা যায়)। সব প্রশ্নের উত্তরে বারে বারে "হ্যাঁ" বলে আপনি আপনার ভাষার জন্য একজন দোভাষী পেতে পারেন।

আপনার অভিবাসন স্থিতি সম্পর্কে আপনি চিন্তিত হলে কী করবেন?

অনুমতি ছাড়া UK-তে বসবাস করা যে কোন ব্যাক্তি সহ **ইংল্যান্ডের** বৈদেশিক অতিথিদের থেকে অর্থের দাবী করা হবে **না**:

- করোনাভাইরাসের জন্য পরীক্ষা করানোর জন্য (পরীক্ষায় যদি জানা যায় আপনার করোনাভাইরাস নেই, তার সত্ত্বেও)
- করোনাভাইরাসের চিকিৎসার জন্য - কিন্তু যদি আপনি চিকিৎসা শুরু করেন এবং পরীক্ষার পরে জানা যায় যে আপনার করোনাভাইরাস নেই, তাহলে পরীক্ষার পরে যে কোনো চিকিৎসার জন্য আপনার কাছ থেকে অর্থের দাবী করা হতে পারে
- যে শিশুদের মাল্টিসিস্টেম ইনফ্লেমেটরি সিন্ড্রোম হয় তাদের চিকিৎসা করা

কেবল COVID-19 এর পরীক্ষা এবং চিকিৎসার জন্য কোন অভিবাসন পরীক্ষার প্রয়োজন নেই।

করোনাভাইরাসের সংক্রমণ ছড়ানো বন্ধ করার জন্য কী করতে হবে?

- আপনি অবশ্যই বারংবার সাবান ও জল দিয়ে 20 সেকেন্ড ধরে আপনার হাত ধোবেন
- সতর্ক এবং নিরাপদ থাকার বিষয়ে পরামর্শ মেনে চলুন
- আপনি কোথায় থাকেন তার ওপর নির্ভর করে মুখের আবরণ পরার সম্পর্কিত পরামর্শ মেনে চলুন এবং আপনি বসবাস করেন না এমন মানুষের থেকে 2 মিটার শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখার নির্দেশ অনুসরণ করুন।

অতিরিক্ত তথ্যের জন্য

- NHS নির্দেশিকা https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/
- WHO-র নির্দেশিকা: https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses