



Charity 1067406

করোনাভাইরাস

Reference: www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information/

আপনার যদি উপসর্গ দেখা দেয় তাহলে কি করবেন?

স্ব-বিচ্ছিন্নতা: অন্তত **10** দিনের জন্য বাড়িতে থাকুন



আপনার পরিবারের অন্য কেউ অথবা যাদের আপনার সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ ছিল তাদের অবশ্যই নিজেদের বিচ্ছিন্ন রাখতে হবে 10 দিনের জন্য

উপসর্গগুলি হওয়ার প্রথম পাঁচ দিনের মধ্যে করোনাভাইরাসের জন্য পরীক্ষা করান

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 **10** দিন অন্যত্র রাখার চেষ্টা করুন

একটি পরীক্ষা বুক করতে



www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test

এ যান



আপনার যদি অনলাইন অ্যাক্সেস না থাকে তাহলে

119

কল করুন

অথবা স্কটল্যান্ডে 0800 028 2816 কল করুন

আপনাকে আপনার যোগাযোগের ঠিকানা প্রদান করতে হবে এবং একটি কর্মক্ষম মোবাইল ফোন থাকতে হবে পরীক্ষার ফলাফল টেক্সট মেসেজ হিসেবে পাওয়ার জন্য

সম্ভাব্য করোনাভাইরাস সংক্রমণ থাকা পরিবারদের জন্য বিচ্ছিন্নতার নির্দেশিকা

কাজে, স্কুলে, ডাক্তারখানায়, ফার্মেসি বা হাসপাতালে যাবেন না



অন্য মানুষদের সংস্পর্শে আসবেন না

অতিথিদের সম্পর্কে নির্দেশিকা অনুসরণ করুন



নিয়মিত আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন



খাবার এবং ওষুধ নিজের কাছে আনিয়ে নিন



আপনার উপসর্গের জন্য প্যারাসিটামল নিন



প্রচুর জল পান করুন



একলা ঘুমান, সম্ভব হলে



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

কখন NHS 111-এর সাথে যোগাযোগ করতে হবে?

এই নম্বরে বিনামূল্যে কল করা যায়

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

সব প্রশ্নের উত্তরে বারে বারে "হ্যাঁ" বলে আপনি আপনার ভাষার জন্য একজন দোভাষী পেতে পারেন