

## করোনাভাইরাস (Covid19)-এর নির্দেশিকা

### বাংলা/Bengali

Covid19 একটি নতুন অসুখ যা আপনার লাংগস্ ও শ্বাসনালীর ক্ষতি করতে পারে। এই অসুখ করোনাভাইরাস নামক ভাইরাস থেকে হয়।

করোনাভাইরাস ছড়ানো বন্ধ করার জন্য সবাইকে অবশ্যই বাড়িতে থাকতে হবে।

সকল বয়সের মানুষ এর অন্তর্গত-আপনার কোনও উপসর্গ বা অন্য অসুখ না থাকলেও।

আপনি বাড়ির বাইরে যেতে পারেন:

- কেবল মৌলিক জিনিসপত্র কেনার জন্য - যখন তা আপনার জন্য অপরিহার্য
- দিনে একরকম ব্যায়াম করার জন্য - যেমন দৌড়ানো, হাঁটা বা সাইকেল চালানো, একলা বা আপনি যাদের সাথে বাস করেন তাদের সঙ্গে
- কোনও ডাক্তারি প্রয়োজনের জন্য - যেমন, ফার্মাসিতে যেতে বা একজন অসহায় ব্যক্তিকে আবশ্যিক জিনিসপত্র দিয়ে আসতে
- কর্মস্থানে যাতায়াতের জন্য - যখন তা অপরিহার্য

আপনার:

- তাপমাত্রা বেশি হলে-আপনার বুকে বা পিঠে হাত দিলে গরম লাগলে
- নতুন অবিরত কাশি হলে-মানে আপনি বারংবার কাশতে শুরু করেছেন

আপনার বাড়িতে থাকা উচিত এবং সম্ভাব্য করোনাভাইরাস সংক্রমণ থাকা পরিবারের জন্য আলাদা থাকার নির্দেশিকা অনুসরণ করা উচিত।

প্রকাশ্যে দুইজনের বেশি মানুষের সমাবেশ - যেমন ধর্মীয় সমাবেশ (শবযাত্রা ছাড়া) - নিষিদ্ধ। আপনার জন্য এই নির্দেশিকা অনুসরণ করা জরুরি, না করলে জরিমানা দিতে হতে পারে।

পুলিশ, অভিযাসন অফিসার, এবং সেনাবাহিনী জন-স্বাস্থ্য ব্যবস্থা বলবত করার আর অসহায় মানুষদের কাছে খাবার ও আবশ্যিক জিনিসপত্র পৌঁছে দেওয়ার ভূমিকা পালন করতে পারে।

করোনাভাইরাসের কারণে, অভিযাসন জামিনের শর্ত অনুযায়ী দেখা করা সাময়িকভাবে মূলতুবি আছে। আপনার পরবর্তী দেখা করার তারিখ আপনি SMS পাঠ্য বার্তা মারফত পাবেন। আশ্রয় ব্যবস্থার পরিবর্তন বিষয়ক অতিরিক্ত তথ্যের জন্য, এখানে দেখুন:

<https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/>

## কার করোনাভাইরাসের বেশি ঝুঁকি আছে

করোনাভাইরাস যে কোনও মানুষকে গুরুতর অসুস্থ করতে পারে, তবে কিছু মানুষের বেশি ঝুঁকি থাকে।

যেমন, আপনার করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বেশি হতে পারে যদি:

- আপনার অঙ্গ প্রতিস্থাপন হয়ে থাকে
- আপনি নির্দিষ্ট ধরনের ক্যান্সার চিকিত্সা পান
- আপনার রক্ত বা হাড়ের মজ্জার ক্যান্সার থাকে, যেমন লিউকেমিয়া
- আপনার গুরুতর লাংগের অসুস্থ থাকে, যেমন সিস্টিক ফাইব্রসিস বা মারাত্মক হাঁপানি
- আপনার কোনও অসুস্থ থাকে যার দরুন আপনার সংক্রমিত হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে
- আপনি আপনার রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা দুর্বল করার মত ওষুধ নেন
- আপনি গর্ভবতী থাকেন আর আপনার গুরুতর হার্টের অসুস্থ থাকে

আপনার মতে আপনি এই বেশি ঝুঁকির কোনও একটি শ্রেণীতে আছেন এবং আপনি রবিবার 29 মার্চ 2020 তারিখের মধ্যে আপনার স্বাস্থ্যসেবা দলের থেকে একটি চিঠি না পেলে বা আপনার জিপি (ডাক্তার) আপনার সাথে যোগাযোগ না করলে, আপনার জিপি (ডাক্তার) বা হাসপাতালের ক্লিনিশিয়ানের সাথে আপনার আলোচনা করা উচিত। আপনার কোনও জিপি না থাকলে, সাহায্যের জন্য DOTW UK-এর সাথে যোগাযোগ করুন: **0808 1647 686** (বিনামূল্যে এই নম্বরে কল করা যায়) অথবা ই-মেল পাঠান এই ঠিকানায় [clinic@doctorsoftheworld.org.uk](mailto:clinic@doctorsoftheworld.org.uk)

## আপনার বেশি ঝুঁকি থাকলে নিজেকে কীভাবে সুরক্ষিত রাখতে হয়

করোনাভাইরাস থেকে আপনার গুরুতর অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকি বেশি থাকলে, সংক্রমণ এড়ানোর জন্য আপনি আলাদা কিছু করতে পারেন।

যেমন:

- বাড়ি থেকে না বেরনো - কেনাকাটা করা, ওষুধ কেনা বা ব্যায়াম করার জন্য বাড়ির বাইরে আপনার যাওয়া উচিত নয়
- বাড়িতে অন্য মানুষদের থেকে অন্তত 2 মিটার (3 পা) দূরে থাকবেন যতটা সম্ভব

বন্ধু, পরিবারের সদস্য বা প্রতিবেশিকে আপনার কেনাকাটা করতে এবং ওষুধ কিনে আনতে বলুন। ওনাদের আপনার দরজার বাইরে জিনিসগুলি রেখে দেওয়া উচিত।

খাবারের মত আবশ্যিক জিনিস পাওয়ার জন্য আপনার সাহায্য লাগলে, আপনি **নাম লেখাতে পারেন করোনাভাইরাস সহায়তা পাওয়ার জন্য।**

আপনাকে কঠোরভাবে পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে আপনি যে তারিখে চিঠি পাবেন সেই তারিখ থেকে অন্তত 12 সপ্তাহ আপনি সর্বদা বাড়িতে থাকবেন আর সামনা-সামনি যোগাযোগ এড়াবেন।

**আপনার করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার বেশি ঝুঁকি থাকলে নিজেকে সুরক্ষিত রাখার জন্য GOV.UK-এ পুরো পরামর্শ পড়ুন।**

## আলাদা থাকার নির্দেশিকা সম্ভব করোনাভাইরাস সংক্রমণ থাকা পরিবারদের জন্য



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



অতিথিকে আসতে দেবেন না



একলা ঘুমান, সম্ভব হলে



নিয়মিত আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন



প্রচুর জল পান করুন



আপনার উপসর্গের জন্য প্যারাসিটামল নিন

অতিরিক্ত তথ্যের জন্য দেখুন: <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

## কত দিন আলাদা থাকার নির্দেশিকা অনুসরণ করতে হবে?

- আক্রান্ত ব্যক্তির বাড়িতে থাকা উচিত এবং অন্তত 7 দিন আলাদা থাকা উচিত।
- আপনি অন্য মানুষদের সাথে বাস করলে, তাদের বাড়িতে থাকা উচিত এবং আলাদা থাকা উচিত অন্তত 14 দিনের জন্য, যাতে সংক্রমণ বাড়ির বাইরে না ছড়ায়।
- কিন্তু, আপনার বাড়ির কেউ আক্রান্ত হলে, ওনার বাড়িতে থাকা উচিত এবং আলাদা থাকা উচিত 7 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।
- বাড়িতে আপনাকে একসাথে বাস করতে হলে, একে অপরের থেকে দূরে থাকার চেষ্টা করুন যতটা সম্ভব।

## আমি কখন NHS 111-এর সাথে যোগাযোগ করব?

- 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
- 7 দিন পরে আপনার উপসর্গ না কমলে

## আমি কীভাবে NHS 111-এর সাথে যোগাযোগ করব?

এর পরে কী করতে হবে জানার জন্য আপনি **NHS 111 অনলাইন করোনভাইরাস পরিশেবা** ব্যবহার করতে পারেন। অনলাইন পরিশেবা ব্যবহার করতে না পারলে আপনি 111 নম্বরে কল করতে পারেন (এই নম্বরে বিনামূল্যে কল করা যায়)। আপনি আপনার ভাষার একজন দোভাষী চাইতে পারেন।

## আমি আমার অভিবাসন স্থিতির বিষয়ে চিন্তিত থাকলে কী হবে?

সকলে করোনভাইরাসের জন্য সকল NHS পরিশেবা বিনামূল্যে পাবেন যুক্তরাজ্যে তাদের অভিবাসন স্থিতি যেমনই হোক। এর মধ্যে আছে করোনভাইরাসের পরীক্ষা এবং চিকিৎসা, ফলাফল নেতিবাচক হলেও। NHS হাসপাতালগুলিকে বলা হয়েছে অভিবাসন যাচাই করার দরকার নেই যাদের করোনভাইরাসের পরীক্ষা বা চিকিৎসা করা হচ্ছে।

## করোনভাইরাস ছড়ানো বন্ধ করার জন্য আমি কী করতে পারি?

- আপনি অবশ্যই বারংবার সাবান ও জল দিয়ে 20 সেকেন্ড ধরে আপনার হাত ধোবেন
- বাড়িতে থাকার বিষয়ে পরামর্শ অনুসরণ করবেন

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

- NHS নির্দেশিকা: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>
- WHO-র নির্দেশিকা: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>



Translated by:

