

# কোভিডের সাথে বসবাস করা

কিভাবে আমরা একে অপরকে নিরাপদ ও ভালো রাখা অব্যাহত রাখতে পারি



**কোভিডের সাথে বসবাসের ব্যাপারে সরকার তার পরিকল্পনা জারি করেছে**  
যদিও সকল আইনি বিধিনিষেধ সঠিকভাবে নেওয়া হয়েছে, কিন্তু কোভিড চলে যায়নি এবং  
আমরা সবাই একে অপরকে অসুস্থ হওয়া থেকে রক্ষা করার জন্য, কিছু জিনিস রয়েছে  
যেগুলো করা চালিয়ে যেতে পারি।



**আমার যদি কোভিড-19 এর উপসর্গ থাকে অথবা পরীক্ষায় কোভিড হয়েছে বলে দেখা যায় তাহলে আমার  
কী করা উচিত?**

আপনি যদি পারেন বাড়িতে থাকুন এবং অন্য লোকের সংস্পর্শে যাওয়া থেকে বিরত থাকুন। যদিও আপনার কোভিড-19  
এর পরীক্ষায় ফলাফল হ্যাঁ-সূচক আসলেও আপনি সেলফ-আইসোলেশনে থাকার জন্য আইনত বাধ্য নন, তবে অন্যদের  
সাথে যোগাযোগ কমিয়ে আনলে তা আরো বেশি লোকের অসুস্থ হওয়াকে প্রতিরোধ করবে।



**আমার কি একটি পরীক্ষা করাতে হবে?**

নিয়মিত পরীক্ষা করা আপনাকে এই ব্যাপারে একটি ভাল ধারণা দেবে যে - আপনি সংক্রমণশীল কিনা এবং আপনার সাথে দেখা  
হওয়া মানুষদের মধ্যে আপনি ভাইরাসটি ছড়িয়ে দিতে পারেন কিনা। আপনার প্রতিদিন পরীক্ষা করতে হবে না অথবা কোভিড-19  
এর পরীক্ষায় হ্যাঁ-সূচক ফলাফল আসা কারো সাথে যোগাযোগের পরে আপনি সেলফ-আইসোলেশনে থাকতে আইনত বাধ্য থাকবেন  
না। তবে, বন্ধু-বান্ধব, পরিবার পরিজনের সাথে দেখা করার আগে অথবা কাজে যাওয়ার আগে পরীক্ষা করে নেওয়াই ভাল বুদ্ধি।



**আমি কীভাবে একটি পরীক্ষা করাতে পারি?**

31 মার্চ 2022 তারিখ পর্যন্ত বিনামূল্যের রেপিড টেস্টগুলো [gov.uk](http://gov.uk) -তে পাওয়া যেতে পারে।  
1 এপ্রিল 2022 থেকে, আপনি আপনার স্থানীয় ফার্মেসি থেকে টেস্ট কিনে নিতে পারবেন।



**টিকা নিন**

কোভিডের কারণে অসুস্থ হয়ে পড়ার বিরুদ্ধে ভ্যাকসিন আমাদের সবচেয়ে শক্তিশালী প্রতিরক্ষা হিসেবেই থাকবে।  
আপনি একটি, দুইটি, তিনটি ডোজ নিয়ে থাকুন অথবা কোনো ডোজ না নিয়েই থাকুন না কেন, একটি  
অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিতে কখনোই দেরি হয়ে যায়নি। আপনি এখানে আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করতে পারেন  
[www.sneevaccine.org.uk](http://www.sneevaccine.org.uk)



**সংক্রামক রোগের বিস্তার কমাতে আমরা কিছু কাজ করা চালিয়ে যেতে পারি:**

হাত - আপনার হাত নিয়মিতভাবে এবং 20 সেকেন্ড ধরে ধুয়ে ফেলুন

মুখ - গৃহাভ্যন্তরস্থ জনাকীর্ণ পরিবেশে আপনার নাক এবং মুখ ঢেকে দেয় এমন একটি মুখের আবরণী পরিধান করুন

দূরত্ব - যেখানে সম্ভব সেখানে আপনি যাদের সাথে থাকেন না তাদের থেকে দূরত্ব বজায় রাখুন

তাজা বাতাস - ঘরের ভিতরে দেখা করার সময় ঘরে তাজা বাতাস আসার ব্যবস্থা করে দিন