

করোনাভাইরাস সংক্রমণ ছড়ানোর শিকল ভাঙার জন্য আপনি আপনার অংশটি করুন

আপনার মধ্যে যদি এই উপসর্গগুলোর কোনোটি দেখা দেয়:



■ নতুন এবং একটানা কাশি



■ তীব্র জ্বর



■ আপনার স্বাদ বা গন্ধের স্বাভাবিক অনুভূতি কমে যাওয়া, বা পরিবর্তিত হওয়া

আইসোলেট করুন



এর অর্থ হল আপনার রুমে থাকা এবং আপনার সাথে বাস করেন না এমন কারও সাথে সাক্ষাত না করা।

পরীক্ষা করান

ভিজিট করুন: www.gov.uk/get-coronavirus-test
বা বুক করতে 119 নম্বরে কল করুন



আপনার পরীক্ষার ফলাফল যদি ইতিবাচক হয়:



উপসর্গগুলো শুরু হওয়ার পর থেকে 10 দিনের জন্য আইসোলেট থাকা অব্যাহত রাখুন।

আপনার মধ্যে যদি উপসর্গগুলো না থাকে, তবে আপনার পরীক্ষা করানোর দিন থেকে 10 দিন শুরু হয়।

আপনার সাথে এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্র্যাস কর্তৃক যোগাযোগ করা হবে যারা আপনাকে কত সময়ের জন্য আইসোলেট থাকতে হবে এবং কিভাবে সহায়তা পাবেন সে বিষয়ে পরামর্শ দেবে।

আপনি যদি এমন কারও ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসেন যার করোনাভাইরাস পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হয়েছে

আপনার সাথে এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্র্যাস যোগাযোগ করবে এবং যেদিন আপনি সেই ব্যক্তির সাথে সর্বশেষ যোগাযোগ করেছিলেন সেই দিন থেকে 10 দিনের জন্য আইসোলেট থাকতে বলা হবে।

করোনাভাইরাসে আক্রান্ত

প্রতি 3 জনের মধ্যে 1 জনের

উপসর্গের বিকাশ হয় না, তাই যদি আপনাকে আইসোলেট থাকতে বলা হয় সেক্ষেত্রে সেটি করাটা গুরুত্বপূর্ণ, যেন আপনি নিজের অজান্তে অন্য লোকদের মধ্যে ভাইরাস ছড়িয়ে না দেন।



সহায়তা

আপনি যদি আইসোলেট থাকেন, তবে আপনার নিয়োগকর্তা এবং বাড়িওয়ালাকে অবহিত করুন - সেক্ষেত্রে তারা অত্যাৱশ্যকীয় জিনিসপত্র দিয়ে সহায়তা করতে সক্ষম হতে পারেন যেমন খাবার এবং পানি।

আইসোলেশনে থাকার সময় সহায়তা পেতে অনুগ্রহ করে যোগাযোগ করুন:

বাড়িতে, কিন্তু একাকী না (Home, But Not Alone): **0800 876 6926**

সাফোক অ্যাডভাইস অ্যান্ড সাপোর্ট সার্ভিস: **0800 068 3131**



করোনাভাইরাসের সংক্রমণ ছড়িয়ে পড়া বন্ধ করতে সহায়তা করুন

যখন সবার ব্যবহৃত এলাকায় থাকবেন, তখন অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন:

হাত



ঘনঘন আপনার হাত সাবান ও পানি দিয়ে 20 সেকেন্ড ধরে ধুয়ে নিন বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।

আপনার হাত ধুয়ে নিন যখন আপনি:



■ বাড়িতে ফিরে আসেন



■ নাক ঝাড়ন



■ খাবার খান বা নাড়াচাড়া করেন

নিয়মিতভাবে ঘন ঘন স্পর্শ করা পৃষ্ঠতলগুলোকে পরিষ্কার করুন যেমন দরজার হাতল, রিমোট কন্ট্রোল, এবং রান্নাঘর এবং বাথরুমের মতো শেয়ার করা জায়গাগুলো।

মুখ



- অন্যদের মধ্যে ছড়িয়ে যাওয়ার ঝুঁকি কমাতে শেয়ার করতে হয় এমন জায়গাগুলোতে সময় কাটানোর সময় মুখের আবরণী ব্যবহার করুন।
- মনে রাখবেন, আপনার মুখের আবরণী পরে থাকার সময়েও আপনাকে কমপক্ষে 2 মিটার দূরত্ব বজায় রাখতে এবং অন্যান্য ব্যক্তিদের সাথে আপনার যোগাযোগ করাকে সীমিত করতে হবে।

নতুন এবং ক্রমাগত কাশি, তীব্র জ্বর বা আপনার স্বাদ বা গন্ধের স্বাভাবিক সংবেদন হারিয়ে, বা বদলে যাওয়া সহ, যদি আপনার মধ্যে উপসর্গগুলোর বিকাশ ঘটে:

আইসোলেট করুন

(এর অর্থ হল আপনার রুমের ভিতরে থাকা এবং আপনার সাথে বাস করেন না এমন কারও সাথে সাক্ষাত না করা।) এবং পরীক্ষা করান। **ভিজিট করুন:**

www.gov.uk/get-coronavirus-test
বা বুক করতে 119 নম্বরে কল করুন।

দূরত্ব



■ আপনি যাদের সাথে বসবাস করেন না তাদের কাছ থেকে কমপক্ষে 2 মিটার দূরত্ব বজায় রাখুন (আপনি শেয়ার করেন এমন বিল্ডিংয়ের বাসিন্দারা সহ যারা আপনার সাথে আপনার রুমে বাস করেন না)। এটি মোটামুটিভাবে আপনার সোফার দৈর্ঘ্যের সমান।

■ বাথরুম এবং রান্নাঘরের মতো শেয়ার করা জায়গাগুলো তখনই ব্যবহার করুন যখন তারা ব্যবহার করেন না এবং ব্যবহারের আগে এবং পরে পৃষ্ঠতলগুলো মুছে ফেলুন যেমন কেটলি এবং দরজার হাতল। তোয়ালে বা টি টাওয়াল শেয়ার করা এড়িয়ে চলুন।

■ সম্ভব হলে আপনার নিজের রুমে খাবার খান



■ বায়ু চলাচলের জন্য জানালা খোলা রাখুন।