

BENGALI

বার্মিংহাম সিটি কাউন্সিল

পাবলিক হেলথ, মার্চ 2020
অনুমতি ছাড়া ব্যবহার নিষেধ

করোনাভাইরাস (কোভিড-19) সম্পর্কে পরামর্শ

(সর্বশেষ সংস্করণ 16 মার্চ 2020)

আমরা এখন কোভিড-19 নিয়ন্ত্রণের 'ডিলে স্টেইজে' (বিলম্ব পর্বে) আছি। এই স্টেইজে আমাদেরকে ভিন্নভাবে রোগ সঞ্চার করতে ও আমাদের স্বাস্থ্যের যত্ন নিতে হবে।

আপনাকে এখন ঘরে থাকার (সেল্ফ আইসোলাইট হওয়ার) পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে, যদি আপনার পরিবারের কারোর

নতুন অনবরত কাঁশি হয়

বা

উচ্চ তাপমাত্রার স্ফুর (37.8 ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড বা বেশি) হয়।

লক্ষণ দেখা দেওয়ার শুরু থেকেই এই পরামর্শ অনুসরণ করে আপনার পরিবারের সকলকে 14 দিন ঘরে থাকতে (সেল্ফ আইসোলেন্ট করতে) হবে।

এমনকি আপনার পরিবারের কারোর যদি কোনো লক্ষণ নাও থাকে, তাহলেও আপনাকে পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে যে:

- অনাবশ্যক সামাজিক দেখাসাক্ষাত ও অপ্রয়োজনীয় ভ্রমণ বন্ধ করে দেবেন
- ঘর থেকে কাজ করবেন
- সামাজিক লোক সমাগমের স্থানসমূহ যেমন পাব, ক্লাব, থিয়েটার হল, ফুটবল খেলা দেখতে যাওয়া, ইত্যাদি এড়িয়ে চলবেন
- NHS সার্ভিসগুলো কেবলমাত্র তখনই ব্যবহার করবেন যখন অত্যাবশ্যক হবে। 111.nhs.uk থেকে পরামর্শ পাওয়া যাবে।

সংক্রমণ ছড়ানো বন্ধ করায় সাহায্য করুন

- দিনব্যাপী নিয়মিতভাবে গরম পানি ও হ্যান্ড ওয়াশ দিয়ে কমপক্ষে 20 সেকেন্ড আপনার হাত ধুয়ে নেবেন
- যথাসম্ভব ক্ষেত্রে অন্য লোকদের থেকে 2 মিটার দূরত্ব বজায় রাখবেন
- শক্ত আসবাবপত্রের/জিনিসপত্রের উপরিভাগ নিয়মিতভাবে জীবাণুনাশক দিয়ে জীবাণুমুক্ত করে নেবেন।

আপনার মধ্যে লক্ষণ দেখা দিলে, মনে রাখবেন:

- আপনার পরিবারের সকলকে ঘরে থাকতে হবে এবং অন্য লোকদের ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শ এড়িয়ে চলতে হবে।
- জিপি-র সার্জারিতে, ফার্মেসীতে বা হাসপাতালে যাবেন না।
- আরো জানার জন্য অনলাইনে NHS 111 এর করোনাভাইরাস সার্ভিস ব্যবহার করবেন:
<https://111.nhs.uk/covid-19>