

BHealthy

এটি একটি সহজ সরল কার্য-তালিকা (চেকলিস্ট), যেটিতে রয়েছে সুস্থ থাকার ও মনের সুখশান্তি বাড়ানোর এবং কোভিড-19 এর কারণে মারাত্মকভাবে অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকি কমানোর ব্যবহারিক কৌশল ও পরামর্শ।



এতে রয়েছে:

- ✓ আপনার উন্নত স্বাস্থ্যের জন্য করণীয় কাজের তালিকা (চেকলিস্ট)
- ✓ সাপ্তাহিক প্রস্তুতিগ্রহণ পরিকল্পনা
- ✓ কোভিড থেকে নিরাপদ থাকার জন্য করণীয় সম্পর্কে পরামর্শ



আপনার উন্নত স্বাস্থ্যের জন্য করণীয় কাজের তালিকা (চেকলিস্ট)

সমাধান করে নিন	শেষ করার পর ঠিক দিন	শারীরিক পরিশ্রম করা	শেষ করার পর ঠিক দিন
আপনি ও আপনার পরিবারের সকল সদস্য কি সবকয়টি প্রতিষেক টিকা (ভ্যাকসিন) নিয়েছেন?		আপনি কি সপ্তাহে কমপক্ষে 150 মিনিট শারীরিক পরিশ্রম করেন? - এমন পরিশ্রম যেন শরীর গরম হয় ও শ্বাস-প্রশ্বাসের গতি কিছুটা বেড়ে যায়।	
আপনার কোনো দীর্ঘকালীন রোগ, যেমন ডায়াবেটিস থেকে থাকলে আপনি কি দীর্ঘকালীন রোগের সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত স্বাস্থ্য পরীক্ষাগুলো, যেমন আপনার জিপি-র মাধ্যমে বাৎসরিক ডায়াবেটিস পর্যালোচনা করিয়ে নিয়েছেন?		আপনি কি সপ্তাহে কমপক্ষে দুইবার মাংসপেশী শক্ত করার ব্যায়াম করেন? - এ ধরনের ব্যায়াম হতে পারে যোগ ব্যায়াম (ইয়োগা), ভার উত্তোলন এবং শরীরের ভার রক্ষার ব্যায়াম যেমন বুক ডনা (পুশ-আপস)।	
আপনার বয়স যদি 40-75 এর ভিতরে হয়ে থাকে, তাহলে আপনি কি গত 3 বছরের ভিতরে বাৎসরিক স্বাস্থ্য পরীক্ষা করিয়ে নিয়েছেন?		স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া	
আপনি যদি ধূমপায়ী হন, তাহলে আপনি কি বিনামূল্যে স্থানীয় স্মোকিং সার্ভিসের সাহায্য নিয়ে তা ছেড়ে দেওয়ার চেষ্টা করেছেন?		আপনি কি প্রতিদিন পাঁচ পর্শন (পাঁচ মুঠি পরিমাণ) ফল ও সবজি খান?	
		আপনি কি সম্পূর্ণ চিনিযুক্ত ড্রিংকস, বিশেষ করে, ফিজি ড্রিংকস পান করা এড়িয়ে চলেন?	
		আপনি কি স্ন্যাক্স (ক্রিপ্স ইত্যাদি) ও সুইটস (মিষ্টিদ্রব্য) শুধুমাত্র বিশেষ উপলক্ষে খেয়ে থাকেন?	
কোভিড-19 থেকে নিরাপদ থাকা	শেষ করার পর ঠিক দিন	মন ভাল রাখা	শেষ করার পর ঠিক দিন
বাইর থেকে ঘরে ফেরার পর আপনি কি নিয়মিত হাত ধুয়ে নেন?		আপনি কি বন্ধুবান্ধব ও পরিবার পরিজনদের সঙ্গে নিয়মিত দেখাসাক্ষাত করেন বা যোগাযোগ রাখেন?	
কোনো সংকীর্ণ জায়গায় গেলে, যেমন বাসে উঠলে বা দোকানে গেলে আপনি কি আপনার নাক মুখ ঢেকে রাখেন?		আপনি কি কোনো সংগঠনের জন্য স্বৈচ্ছাসেবকের কাজ করেন বা তাদের কাজে অংশ নেন?	
কোভিড-19 এর লক্ষণ দেখা দিলে কিভাবে টেস্ট করিয়ে নিতে হয় তা কি আপনি জানেন?		আপনি কি অধিকাংশ রাতে কমপক্ষে 7 ঘন্টা ঘুমান?	
টেস্টে কোভিড-19 ধরা পড়লে আপনাকে ও আপনার পরিবারকে কি করতে হবে তা কি আপনি জানেন?			

সাপ্তাহিক প্রস্তুতিগ্রহণ পরিকল্পনা

কাজ	সোমবার	মঙ্গলবার	বুধবার	বৃহস্পতিবার	শুক্রবার	শনিবার	রবিবার
আজ আপনি কত পর্শন (মুঠি পরিমাণ) ফল খেয়েছেন?							
আজ আপনি কত পরিবেশন পরিমাণ সবজি খেয়েছেন?							
আজ আপনি কতটি 'ট্রিট' স্ন্যাক্স (ক্রিপস ইত্যাদি) খেয়েছেন?							
আজ আপনি কত মিনিট শারীরিক পরিশ্রমের কাজ করেছেন?							
আজ আপনি কার সঙ্গে যোগাযোগ করেছেন?							
গত রাতে আপনি কত ঘন্টা ঘুমিয়েছেন?							
আজ আপনি কতবার হাত ধুয়েছেন?							

কোভিড থেকে নিরাপদ থাকা



হাত ধুয়ে নিন

বাইর থেকে যতবারই ঘরে ফিরবেন ততবারই কমপক্ষে 20 সেকেন্ড আপনার হাত ধুয়ে নেবেন। কোনো বিল্ডিং-এ প্রবেশ করার পর, লিফট বা দরজার হাতল স্পর্শ করার পর আপনার হাত ধুয়ে নিতে ভুলে যাবেন না। হাত ধুয়ার আগে আপনার মুখ স্পর্শ করবেন না।



সোসাল ডিস্ট্যান্সিং

করোনাভাইরাস (কোভিড-19) ছড়ানো বন্ধ করার জন্য আপনি যাদের সঙ্গে বাস করেন না এমন লোকদের সঙ্গে (বা আপনার সাহায্যকারী নন এমন কারোর সঙ্গে) ঘনিষ্ঠ মেলামেশা এড়িয়ে চলবেন। এভাবে থাকাকে বলা হয় সোস্যাল ডিস্ট্যান্সিং। যাদের সঙ্গে আপনি বাস করেন না তাদের থেকে (আপনার সাহায্যকারী নন এমন কারোর থেকে) কমপক্ষে 2 মিটার (3 পদক্ষেপ) দূরে থাকার চেষ্টা করবেন।



মুখ-ঢাকনা (ফেইস কাভারিং) পরিধান করুন

ট্যাক্সিতে সহ পাবলিক ট্রান্সপোর্টে, আবদ্ধ কোনো স্থানে যেমন দোকানে বা হাসপাতালে গেলে একটা কিছু পরে নিয়ে আপনার নাক ও মুখ ঢেকে রাখুন। 3 বছরের নিচের বয়সের বাচ্চাদের এবং যাদের তা পরলে সমস্যা হতে পারে এমন কারোর (শ্বাস প্রশ্বাসে সমস্যা রয়েছে এমন লোকদের) মুখ-ঢাকনা পরা উচিত নয়। মুখ-ঢাকনা পরার আগে ও তা খোলার পর জরুরী মনে করে আপনার হাত ধুয়ে নেবেন।



সেল্ফ-আইসোলেশনে থাকুন (ঘর থেকে বের হবেন না)

আপনাকে সেল্ফ-আইসোলেশনে বা ঘরে থাকতে হবে, যদি আপনার করোনাভাইরাস (কোভিড-19) হয়ে থাকে বা হয়েছে মনে করা হয়ে থাকে। এতে ভাইরাস অন্য লোকদের কাছে ছড়াবে না। যদি আপনার মধ্যে রোগটির লক্ষণ দেখা দেয়, তবে আপনি যাদের সঙ্গে বাস করেন তাদের সহ, আপনাকে সেল্ফ-আইসোলেশনে থাকতে হবে এবং 119 নাম্বারে ফোন করে বা 'এন.এইচ.এস' এর ওয়েবসাইটের মাধ্যমে কোভিড টেস্ট করিয়ে নিতে হবে। যদি টেস্টে আপনার কোভিড ধরা পড়ে, তবে 'এন.এইচ.এস' এর 'টেস্ট এ্যান্ড ট্রেইস' সার্ভিস আপনাকে ফোন বা ইমেইল করে জানাবে আপনাকে কি কি করতে হবে। তারা আপনাকে জিজ্ঞাসা করবেন আপনি কোথায় কোথায় গিয়েছিলেন, যাতে তারা জেনে নিতে পারেন আর কেউ ঝুঁকিতে আছেন কি না এবং তাদের পরামর্শের দরকার কি না।



কোভিডের টেস্ট করিয়ে নিন

যদি আপনার মধ্যে বা আপনি যাদের সঙ্গে বাস করেন তাদের কারোর মধ্যে করোনাভাইরাসের লক্ষণগুলো (বেশি জ্বর, নতুন অনবরত কাশি বা স্বাদে বা গন্ধে পরিবর্তন) অথবা 'এন.এইচ.এস', পাবলিক হেলথ ইংল্যান্ড যদি আপনাকে টেস্ট করানোর কথা বলে থাকে, তাহলে আপনি বিনামূল্যে টেস্ট করিয়ে নিতে পারেন। 119-এ ফোন করে বা এন.এইচ.এস এর ওয়েবসাইটের মাধ্যমে টেস্ট বুক করে নিতে পারবেন। আপনার কাছে পোস্ট করে টেস্টের সরঞ্জাম পাঠানো হতে পারে অথবা আপনি একটি ড্রাইভ থ্রো টেস্ট সেন্টারে গাড়ি চালিয়ে গিয়ে টেস্ট করতে পারেন। কোনো কোনো এলাকার কিছু টেস্ট সেন্টারে হেটে গিয়ে টেস্ট করানো যায়।

nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/
gov.uk/coronavirus
birmingham.gov.uk/coronavirus_advice