In association with

BritishRedCross

DOCTORS OF THE WORLD

করোনাভাইরাস (Covid-19) নির্দেশিকা

বাংলা / BENGALI

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

Version 4.1 18.05.2020

Translated by clear voice interpreting services

migrant help

বিষয়বস্তু
করোনাভাইরাস (Covid-19) নির্দেশিকা
করোনাভাইরাসে কার ঝুঁকি বেশি
আপনার বেশি ঝুঁকি থাকলে নিজেকে কীভাবে সুরক্ষিত রাখতে হয়
সম্ভাব্য করোনাভাইরাস সংক্রমণ থাকা পরিবারদের জন্য বিচ্ছিন্নতার নির্দেশিকা
কত দিন আলাদা থাকার নির্দেশিকা অনুসরণ করতে হবে?
আমি কখন NHS 111-এর সাথে যোগাযোগ করব?
আমি কীভাবে NHS 111-এর সাথে যোগাযোগ করব?
আমি আমার অভিবাসন স্থিতির বিষয়ে চিন্তিত থাকলে কী হবে?
করোনাভাইরাস ছড়ানো বন্ধ করার জন্য আমি কী করতে পারি?

করোনাভাইরাস (Covid19) নির্দেশিকা

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

করোনাভাইরাস ছড়ানো বন্ধ করার জন্য প্রত্যেকের যতটা সম্ভব বাড়িতে থাকা উচিৎ সকল বয়সের মানুষ এর অন্তর্গত–আপনার কোনও উপসর্গ বা অন্য অসুখ না থাকলেও।

আপনি আপনার বাড়ির বাইরে যেতে পারেন:

- দোকানে যাওয়ার জন্য যেইগুলি খোলা থাকার জন্য অনুমোদিত – খাবার ও ওষুধের মত জিনিস কেনার জন্য, অনলাইনে বা ফোনে অর্ডার দেওয়া জিনিস নিয়ে আসার জন্য
- ব্যায়াম করার জন্য (অথবা, আপনি ইংল্যান্ডে থাকলে, ঘরের বাইরে সময় কাটানোর জন্য) – আপনি অবশ্যই আপনার পরিবারের বাইরের মানুষদের থেকে 2 মিটার দূরে থাকবেন
- কোনও ডাক্তারি প্রয়োজনের জন্য, রক্তদান করার জন্য, জখম বা অসুখ এড়িয়ে যাবেন, অপকারের ঝুঁকির মধ্যে থাকবেন না, অথবা পরিচর্যা দেওয়ার জন্য বা একজন অসহায় ব্যক্তিকে সাহায্য করার জন্য
- কর্মস্থানে যাতায়াত করার জন্য – আপনি যদি বাড়ি থেকে কাজ করতে না পারেন

আপনার:

- তাপমাত্রা বেশি হলে–আপনার বুকে বা পিঠে হাত দিলে গরম লাগলে
- নতুন অবিরত কাশি হলে–মানে আপনি বারংবার কাশতে শুরু করেছেন
- স্বাদ বা ঘ্রাণের ক্ষেত্রে আপনার স্বাভাবিক বোধ হারিয়ে গেলে বা তার পরিবর্তন হলে (অ্যানোসমিয়া)–আপনি কোনও কিছুর ঘ্রাণ বা স্বাদ না পেলে, অথবা জিনিসের ঘ্রাণ বা স্বাদ স্বাভাবিকের থেকে আলাদা হলে।

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

প্রকাশ্যে দুইজনের বেশি মানুষের সমাবেশ - যেমন ধর্মীয় সমাবেশ - নিষিদ্ধ, নিম্নলিখিত পরিস্থিতিতে ছাড়া:

- সকলে যদি একই বাড়িতে বাস করেন
- শবযাত্রায় যোগ দেওয়ার জন্য
- কাজের জন্য যখন তা অপরিহার্য অথবা আইনী দায় পালন করার জন্য
- আপনি ওয়েলশে বাস করলে, বাড়ি বদলানোর জন্য, অসহায় ব্যক্তিকে সাহায্য করার জন্য বা জরুরি সাহায্য দেওয়ার জন্য

আপনি অবশ্যই এই নির্দেশিকা মেনে চলবেন, না মানলে আপনাকে জরিমানা দিতে হতে পারে।

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

করোনাভাইরাসের দরুন, অভিবাসন জামিনের হাজিরা দেওয়ার শর্ত আপাতত মুলতুবি রাখা হয়েছে। আপনার পরবর্তী দেখা করার তারিখ আপনি SMS পাঠ্য বার্তা মারফত পাবেন। রাজনৈতিক আশ্রয় প্রণালীর পরিবর্তনের বিষয়ে অতিরিক্ত তথ্যের জন্য, এখানে ক্লিক করুন:
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 অসুখ থাকে, যেমন সিস্টিক ফাইব্রসিস বা মারাত্মক হাঁপানি

আপনার কোনও অসুখ 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 অসুখ 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 উচিৎ। আপনার কোনও জিপি না থাকলে, সাহায্যের জন্য DOTW UK-এর সাথে যোগাযোগ করুন: **0808 1647 686** (বিনামূল্যে এই নম্বরে কল্ করা যায়) অথবা ই-মেল পাঠান এই ঠিকানায় **clinic@doctorsoftheworld.org.uk**

আপনার বেশি ঝুঁকি থাকলে নিজেকে কীভাবে সুরক্ষিত রাখতে হয়

আপনার COVID-19-এর উপসর্গ দেখা দিলে যেমন, নতুন অবিরত কাশি বা জ্বর, NHS 111 অনলাইন করোনাভাইরাস পরিষেবা থেকে নিদানিক পরামর্শ নিন অথবা NHS 111-এ কল্ করুন। আপনার উপসর্গ দেখা দেওয়া মাত্র তা করবেন।

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 ব্যয়াম করার জন্য বাড়ির বাইরে আপনার যাওয়া উচিৎ নয়
- কোনও সমাবেশে যোগ দেবেন না (যেমন নির্জন জায়গায় বন্ধু এবং পরিবারের সাথে)
- বাড়িতে অন্য মানুষদের থেকে অন্তত 2 মিটার (3 পা) দূরে থাকবেন যতটা সম্ভব
- অসুস্থ বা করোনাভাইরাসের উপসর্গ থাকা ব্যক্তিকে এড়িয়ে চলুন

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

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

- আপনি ইংল্যান্ডে বাস করলে: https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable
- আপনি নর্দান আয়ারল্যান্ডে বাস করলে: https://www.adviceni.net/eform/submit/covid-support-referral
- আপনি স্কটল্যান্ডে বাস করলে, 0800 111 4000 নম্বরে কল্ করুন
- আপনি ওয়েলশে বাস করলে, আপনার চিঠিতে যোগাযোগ বিবরণ থাকতে হবে

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: https://www.gov.uk/government/publications/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19

সম্ভাব্য করোনাভাইরাস সংক্রমণ থাকা পরিবারদের জন্য বিচ্ছিন্নতার নির্দেশিকা

কাজে, স্কুলে, ডাক্তারখানায়, ফার্মেসি বা হাসপাতালে যাবেন না

বাথরুমে আলাদা সরঞ্জাম ব্যবহার করুন, অথবা ব্যবহার করার পরে ধুয়ে ফেলুন

অন্য মানুষদের সংস্পর্শে আসবেন না

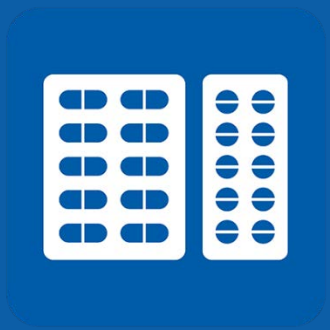
খাবার এবং ওষুধ নিজের কাছে আনিয়ে নিন

অতিথিকে আসতে দেবেন না

একলা ঘুমান, সম্ভব হলে

নিয়মিত আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন

প্রচুর জল পান করুন



আপনার উপসর্গের জন্য প্যারাসিটামল নিন

এখানে অতিরিক্ত জানুন:

https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance

কত দিন আলাদা থাকার নির্দেশিকা অনুসরণ করতে হবে?

- আক্রান্ত ব্যক্তির বাড়িতে থাকা উচিৎ এবং অন্তত 7 দিন আলাদা থাকা উচিৎ।
- আপনি অন্য মানুষদের সাথে বাস করলে, তাদের বাড়িতে থাকা উচিৎ এবং আলাদা থাকা উচিৎ অন্তত 14 দিনের জন্য, যাতে সংক্রমণ বাড়ির বাইরে না ছড়ায়।
- কিন্তু, আপনার বাড়ির কেউ আক্রান্ত হলে, ওনার বাড়িতে থাকা উচিৎ এবং আলাদা থাকা উচিৎ 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 করোনাভাইরাস পরিষেবা (https://111.nhs.uk/covid-19) ব্যবহার করতে পারেন। অনলাইন পরিষেবা ব্যবহার করতে না পারলে আপনি 111 নম্বরে কল্ করতে পারেন (এই নম্বরে বিনামূল্যে কল্ করা যায়)। আপনি আপনার ভাষার একজন দোভাষী চাইতে পারেন।

আমি আমার অভিবাসন স্থিতির বিষয়ে চিন্তিত থাকলে কী হবে?

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

করোনাভাইরাস ছড়ানো বন্ধ করার জন্য আমি কী করতে পারি?

- আপনি অবশ্যই বারংবার সাবান ও জল দিয়ে 20 সেকেন্ড ধরে আপনার হাত ধোবেন
- সতর্ক এবং নিরাপদ থাকার বিষয়ে পরামর্শ মেনে চলুন
- সম্ভব হলে, একটি ঘেরা জায়গায় মুখ ঢেকে রাখুন যেখানে আপনি যাদের সাথে বাস করেন না তাদের থেকে 2 মিটার দূরত্ব রাখা মুস্কিল, যেমন জনপরিবহন এবং ছোট দোকানগুলিতে

অতিরিক্ত তথ্যের জন্য

- NHS নির্দেশিকা https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/
- WHO-র নির্দেশিকা: https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses