UK Government

করোনাভাইরাস

বাসায় থাকুন
এনএইচএস-এর
রক্ষা করুন
জীবন বাঁচান

UK Government

বাসায় থাকুন

আপনি যে একক সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপটি গ্রহণ করতে পারেন তা হল এনএইচএস-কে রক্ষা করা এবং জীবন বাঁচানোর জন্য নিজের বাসায় থাকা।

আপনার শুধুমাত্র খুবই সীমিত কারণে বাসার বাইরে যাওয়া উচিত:

- **মৌলিক প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র কেনাকাটা করার জন্য,** উদাহরণস্বরূপ, খাবার এবং ওষুধপত্র, তাও যতটা সম্ভব কম হওয়া উচিত।
- **দিনে একবার এক ধরণের ব্যায়ামের জন্য,** উদাহরণস্বরূপ দৌড়ানো, হাঁটা, বা সাইকেল চালানোর জন্য - একলা বা আপনার পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে।
- **যে কোন মেডিকেল চাহিদা,** এতে রক্ত দান করা, ক্ষতির ঝুঁকি এড়ানো, কোনো দুর্বল ব্যক্তিকে পরিচর্যা দেওয়া বা সহায়তা করা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।
- **কাজের উদ্দেশ্যে আসা-যাওয়া করা,** কিন্তু শুধুমাত্র সেই পরিস্থিতিতে যেখানে আপনি বাসা থেকে কাজ করতে পারেন না।

এগুলি হল ব্যতিক্রম - এবং এই ক্রিয়াকলাপগুলি করাকালীন আপনার বাসার বাইরে ব্যয় করা সময় কমিয়ে আনা উচিত এবং আপনার পরিবারের সদস্য ছাড়া অন্য যে কোনো ব্যক্তির কাছ থেকে দু মিটার দূরে থাকা নিশ্চিত করা উচিত।

অত্যাবশ্যকীয় কর্মীগণ এবং দুর্বল বাচ্চাদের মা-বাবারা, তাদের বাচ্চাদেরকে স্কুলে বা তাদের চাইল্ড-কেয়ার প্রদানকারীদের কাছে নিয়ে যেতে বা নিয়ে আসতে তাদের বাসার বাইরে যেতে পারেন। আরও তথ্য অনলাইন লভ্য রয়েছে। যদি মা-বাবা আলাদা থাকেন তাহলে বাচ্চারা উভয়ের বাসায় গিয়ে থাকতে পারে।

সংক্রমণের ব্যাপ্তি থামাতে সাহায্য করুন এবং একে অপরের সহায়তা করুন

- সাবান এবং জল দিয়ে নিজের হাত ঘন-ঘন ধোবেন – এটি অন্তত ২০ সেকেন্ডের মেয়াদের জন্য করবেন।
- কাশলে বা হাঁচলে আপনার মুখ এবং নাক টিস্যু বা জামার হাতা দিয়ে ঢাকবেন (আপনার হাত দিয়ে নয়)।
- ব্যবহৃত টিস্যুগুলোকে অবিলম্বে আবর্জনা ফেলার পাত্রে ফেলে দেবেন এবং তারপর আপনার হাত ধুয়ে ফেলবেন।
- আপনার হাত পরিষ্কার না থাকলে আপনার চোখে, নাকে বা মুখে হাত দেবেন না।
- আপনার বাসার যে সমস্ত পৃষ্ঠতল এবং জিনিসগুলোকে ঘন ঘন স্পর্শ করা হয়, যেমন দরজার হাতল এবং কল, সেগুলোকে পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত রাখুন।
- দায়িত্বপূর্ণভাবে কেনাকাটা করবেন, দোকানে দেওয়া নির্দেশনা মেনে চলবেন এবং কেবল তাই কিনবেন যা আপনার এবং আপনার পরিবার এবং আপনি যাদের সহায়তা করছেন তাদের জন্য প্রয়োজনীয়।

এক হাতের তালু থেকে আরেক হাতের তালু

উভয় হাতের পিছন দিক

আঙুলগুলোর মাঝখানে

আঙুলগুলোর পিছন দিক

উভয় হাতের বুড়ো আঙুল

আঙুলের ডগা

উপসর্গ

যদি আপনার মধ্যে নিম্নলিখিত উপসর্গগুলো দেখা দেয়, তা যতই হালকা হোক না কেন, সেক্ষেত্রে আপনার হয়তো করোনাভাইরাস হতে পারে:

• বেশি জ্বর

• নতুন, একটানা কাশি

এই উপসর্গগুলোতে আক্রান্ত যে কোনো ব্যক্তির উপসর্গগুলো শেষ না হওয়া পর্যন্ত অবশ্যই বাসায় থাকা উচিত, এবং সকল ক্ষেত্রেই অন্তত সাত দিনের জন্য বাসায় থাকা উচিত। প্রথম ব্যক্তির মধ্যে উপসর্গগুলো দেখা দেওয়ার পর থেকে পরিবারের অন্য সকল সদস্যদের অবশ্যই অন্তত ১৪ দিনের জন্য বাসায় থাকা উচিত, যদিও তাদের নিজেদের মধ্যে কোনো উপসর্গ না থেকে থাকে। যদি সেই সময়ে অন্য কারও মধ্যে উপসর্গগুলো দেখা দেয় তাহলে সেই ব্যক্তিটিকে যখন থেকে তার উপসর্গগুলো দেখা দিয়েছে তখন থেকে অতিরিক্ত সাত দিনের জন্য বাসায় থাকা উচিত। সাত দিনের সময়কাল কেটে যাওয়ার পর এবং উপসর্গগুলো শেষ হয় গিয়ে থাকলে, তাদের আর বিচ্ছিন্ন থাকার কোনো প্রয়োজন নেই।

কোন জিপি সার্জারি, ফার্মেসি বা হাসপাতালে যাবেন না।

এনএইচএস অনলাইন পরিষেবাগুলো ব্যবহার করুন। **111** কে শুধুমাত্র তখনই কল করবেন যখন আপনি অনলাইন যেতে পারবেন না, আপনাকে কল করার নির্দেশনা দেওয়া হয়েছে বা আপনার উপসর্গগুলো আরো খারাপ হয়ে গেছে।

999 এ কল করবেন যদি আপনার মারাত্মক বা প্রাণঘাতী জরুরি অবস্থা হয়, এবং আপনার মধ্যে করোনাভাইরাসের উপসর্গ থেকে থাকলে কল অ্যাডভাইজারকে সেই বিষয়ে অবহিত করুন।

দিন	ব্যক্তি এ	ব্যক্তি বি	ব্যক্তি সি	ব্যক্তি ডি
01	উপসর্গগুলো দেখা দেয়, ফলস্বরূপ তার নিজেকে ৭ দিনের জন্য এবং তার পরিবারকে ১৪ দিনের জন্য বিচ্ছিন্ন থাকার সূত্রপাত শুরু হয়			
02				
03		উপসর্গগুলো দেখা দেয় এবং ৭ দিনের মেয়াদ শুরু হয়		
04				
05				
06				
07				
08	বিচ্ছিন্নতার মেয়াদ শেষ হয় যদি উপসর্গগুলো বন্ধ হয়ে গিয়ে থাকে			
09				
10		বিচ্ছিন্নতার মেয়াদ শেষ হয় যদি উপসর্গগুলো বন্ধ হয়ে গিয়ে থাকে		
11				
12				
13				উপসর্গগুলো দেখা দেয় এবং ৭ দিনের মেয়াদ শুরু হয়
14				
15			কোনো উপসর্গ না থাকলে বিচ্ছিন্নতা শেষ	
16				
17				
18				
19				
20				উপসর্গগুলো বন্ধ হয়ে গিয়ে থাকলে বিচ্ছিন্নতা শেষ হয়

৭০ এবং তার চেয়ে বেশি বয়সী, কোনো অন্তর্নিহিত স্বাস্থ্যগত সমস্যা রয়েছে বা গর্ভবতী মহিলাদের জন্য পরামর্শ

৭০ এবং তার চেয়ে বেশি বয়সী, অথবা কোনো অন্তর্নিহিত স্বাস্থ্যগত সমস্যা রয়েছে এমন সকল লোকদের বেশি মারাত্মকভাবে প্রভাবিত হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে। উপরোক্ত পরামর্শ মেনে আপনার নিজেকে রক্ষা করা এই সময়ে আরও বেশি গুরুত্বপূর্ণ।

কোনো মারাত্মক অন্তর্নিহিত স্বাস্থ্যগত সমস্যা থাকার কারণে আপনি অত্যন্ত উচ্চ ঝুঁকিতে থাকলে আপনি হয়তো ইতিমধ্যে এনএইচএস'এর কাছ থেকে একটি চিঠি পেয়েছেন যা আপনাকে কী কী নিয়ম মেনে চলতে হবে সেই বিষয়ে সুনির্দিষ্ট নির্দেশনা দিয়েছে।

যদি আপনার জিনিসপত্র কেনাকাটা করার বা ওষুধপত্রের প্রয়োজন হয় তাহলে পরিবার, বন্ধুদের বা পাড়া প্রতিবেশীদের আপনার দরজার সামনে জিনিসগুলো রেখে দিয়ে যেতে বলুন, বা যদি সম্ভব হয়, তাহলে অনলাইন অর্ডার করুন। অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করার জন্য অথবা রিপিট প্রেসক্রিপশনগুলো অর্ডার করার জন্য এনএইচএস অনলাইন পরিষেবাগুলো বা এনএইচএস অ্যাপ ব্যবহার করুন - শুধুমাত্র এটি সম্ভব না হলে ফোন করবেন।

আপনার এবং অন্যান্য রোগীদের জন্য ঝুঁকির মাত্রা হ্রাস করার জন্য সকল জিপি পরামর্শ হয় ফোনে বা অনলাইনে সম্পন্ন করা উচিত। জিপি প্র্যাকটিস হয়তো জরুরী নয় এমন সকল স্বাস্থ্য সংক্রান্ত পরীক্ষাগুলো এবং নিয়মমাফিক অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলোকে মুলতবি করতে পারে।

রয়েল কলেজ অব অবস্টেট্রিশিয়ান অ্যান্ড গাইনোকোলোজিস্ট ওয়েবসাইটে গর্ভবতী মহিলাদের জন্য করোনাভাইরাসের বিষয়ে সহায়ক তথ্য এবং পরামর্শ রয়েছে।

ব্যবসা এবং কর্মীদের জন্য সহায়তা

সরকার জানে যে গৃহীত এই সমস্ত পদক্ষেপ দেশ জুড়ে ব্যবসা, পরিবার এবং লোকজনদেরকে মারাত্মকভাবে প্রভাবিত করবে এবং জীবন ও আয় রক্ষার উদ্দেশ্যে সরকার উপযুক্ত পদক্ষেপ গ্রহণ করেছে।

ব্যবসাগুলোর জন্য:

- ঋণ এবং গ্যারান্টি রূপে £৩৩০ বিলিয়নের চেয়ে বেশি অর্থ উপলব্ধ করা হচ্ছে।
- কর মুক্তি এবং নগদ অনুদানের মাধ্যমে ব্যবসাগুলোকে আরো £২০ বিলিয়ন দেওয়া হচ্ছে।
- এইচএমআরসি আগামী ত্রৈমাসিক ভিএটি অর্থ পরিশোধগুলোকে মুলতবি করছে।

কর্মীদের এবং পরিবারগুলোর জন্য:

- করোনাভাইরাস জব রিটেনশন স্কিম-এর মানে হল যে কর্মচারীরা প্রতি মাসে তাদের বেতনের ৮০ শতাংশ আয় গ্রহণ করতে পারবেন যা হল প্রতি মাসে সর্বোচ্চ £২,৫০০ পর্যন্ত।
- করোনাভাইরাস সেলফ এমপ্লয়মেন্ট ইনকাম সাপোর্ট স্কিম বেশিরভাগ স্ব-নিযুক্ত ব্যক্তিদের অথবা অংশীদারিতে রয়েছেন এমন সকল লোকজনকে অনুদান দেবে, যার মূল্য তাদের লাভের ৮০% এবং প্রতি মাসে সর্বোচ্চ £২,৫০০ পর্যন্ত হবে।
- চাকরিবিহীন এবং স্বল্প আয়ের লোকজনকে ইউনিভার্সাল ক্রেডিট এবং ট্যাক্স ক্রেডিটের মাধ্যমে, সর্বোচ্চ £১,০৪০ পর্যন্ত অতিরিক্ত সহায়তা প্রদান করা হবে।
- ভাড়াটেদেরকে অতিরিক্ত সহায়তা হিসেবে প্রায় £১ বিলিয়ন দেওয়া হবে।
- করোনাভাইরাসের কারণে সমস্যায় রয়েছেন এমন যে কোনো ব্যক্তিকে তিন মাসের জন্য মর্গেজ পরিশোধ না করার সুযোগ দেওয়া হবে, এবং এতে ভাড়া দেবার উদ্দেশ্যে কেনা (বাই টু লেট) বাড়ির মালিকরাও অন্তর্ভুক্ত রয়েছেন।

ব্যবসাগুলো এবং কর্মীদের জন্য লভ্য সহায়তার মধ্যে এগুলি কয়েকটা। আরও তথ্য অনলাইন লভ্য রয়েছে।

UK Government

কাজে যাওয়া

আপনি কাজের উদ্দেশ্যে আসা-যাওয়া করতে পারেন, কিন্তু শুধুমাত্র তখনই যদি আপনি বাসা থেকে কাজ করতে না পারেন।

নিয়োগকর্তা এবং কর্মচারীদের তাদের কাজ করার ব্যবস্থা নিয়ে আলোচনা করা উচিত এবং নিয়োগকর্তাদের সম্ভাব্য সকল পদক্ষেপ গ্রহণ করা উচিত যেন তাদের কর্মচারীরা নিজ-নিজ বাসা থেকে কাজ করতে পারেন।

কিছু কিছু চাকরির ক্ষেত্রে লোকজনকে তাদের কাজের জায়গায় গিয়ে কাজ করতে হয়।

যদি আপনি বাসা থেকে কাজ করতে না পারেন তাহলে আপনি এখনও কাজের জায়গায় আসা-যাওয়া করতে পারেন, কিন্তু শুধুমাত্র যদি আপনার বা আপনার পরিবারের কোনো সদস্যের মধ্যে করোনাভাইরাসের উপসর্গ না থেকে থাকে। এটি চিফ মেডিকেল অফিসার দ্বারা দেওয়া পরামর্শের সঙ্গে সামঞ্জস্যপূর্ণ।

এই সকল এলাকা এবং আরো এলাকার বিষয়ে অধিকতর তথ্য অনলাইনে লভ্য রয়েছে।

যদি আপনি ইংল্যান্ডে থাকেন তাহলে **gov.uk/coronavirus** এ যান
যদি আপনি স্কটল্যান্ডে থাকেন তাহলে **gov.scot/coronavirus-covid-19** এ যান
যদি আপনি ওয়েলসে থাকেন তাহলে **gov.wales/coronavirus** এ যান
যদি আপনি নর্দার্ন আয়ারল্যান্ডে থাকেন তাহলে **nidirect.gov.uk/campaigns/coronavirus-covid-19** এ যান

অন্য ভাষায় বা বিকল্প ফরম্যাটে এই তথ্য পাওয়ার জন্য, অনুগ্রহ করে এই সাইট দেখুন **gov.uk/coronavirus**

যদি আপনার কথা বলতে বা শুনতে সমস্যা হয়, তাহলে আপনি টেক্সটফোনে **18001 111** নম্বরে কল করতে পারেন নতুবা **www.nhs.uk/111**এর মাধ্যমে **এনএইচএস 111 ব্রিটিশ সাইন ল্যাঙ্গুয়েজ (বিএসএল)**'এর দোভাষী পরিষেবা অ্যাক্সেস করতে পারেন।

বাসায় থাকুন। এনএইচএস'এর রক্ষা করুন। জীবন বাঁচান।