

করোনাভাইরাস

অধিবাসীদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ নোটিশ

কোভিড - ১৯ (করোনাভাইরাস) সক্রামন বেড়ে যাচ্ছে এই এলাকায় এবং আপনি ও আপনার সম্প্রদায় এই সংক্রামণের ঝুঁকির সম্মুখীন !

- * যতটুকু সম্ভব সামাজিক সংস্পর্শ কমাতে চেষ্টা করুন
- * যদি আপনাকে বাহিরে যেতেই হয়, তাহলে অন্যান্যদের থেকে কমপক্ষে দুই মিটার দূরত্ব বজায় রাখুন
- * সব দোকানে প্রবেশ করিলে মুখে মাস্ক (আবরণ) লাগাবেন যদি দুই মিটার দূরত্ব বজায় না রাখতে পারেন
- * হাত ধোঁত করুন নিয়মিত ভাবে এবং সম্পূর্ণরূপে প্রত্যেক বার কমে করে হলেও ২০ সেকেন্ড যাবত
- * যদি আপনার করোনাভাইরাস এর লক্ষণ দেখা দিয়ে থাকে তাহলে অপর পৃষ্ঠায় বর্ণিত নির্দেশিকা সমূহ অনুসরণ করুন

লোকাল লক ডাউন এঁরাতে হলে আমাদের সকলকে একত্রিত হয়ে কাজ করতে হবে । আমাদের সবাইকে নিম্নে বর্ণিত ব্যবস্থাগুলো নিতে হবেঃ

কোভিড - ১৯ এর লক্ষণ / উপসর্গ গুলোঃ

- * শরীরের তাপমাত্রা বৃদ্ধি হয়েছে বেল অনুভূত হবে
- * একটি নতুন ধরনের কাশি দিতে থাকবেন অনবরত
- * ঘ্রাণ নেওয়ার অনুভূতি এবং স্বাদ গ্রহণ করার ক্ষমতা কমে যেতে অথবা পরিবর্তিত হতে পারে

যদি আপনার ভিতরে কোভিড - ১৯ এর লক্ষণ / উপসর্গ দেখা দিয়ে থাকেঃ

- * তাহলে কাজের জায়গায় কাজ করতে যাবেন না। ঘরে থেকেই কাজ করুন অথবা অসুস্থতার রিপোর্ট করুন, নিজে নিজে স্ব- বিচ্ছিন্ন (সেলফ আইসোলেট) হয়ে পড়ুন।
- * ঘরেই থাকুন, স্ব - বিচ্ছিন্ন(সেলফ আইসোলেট) হয়ে যান এবং টেস্ট করান
- * যদিও আপনার মধ্যে কোভিড ১৯ এর মৃদু উপসর্গ (সিম্পটম) থেকে থাকে তবুও, টেস্ট করান।
- * এন এইচ এস (NHS) এর টেস্ট এবং ট্রেস সার্ভিস যদি যোগাযোগ করে আপনাকে বলে থাকে স্ব - বিচ্ছিন্ন (সেলফ আইসোলেট) হতে, তাহলে ১৪ দিন ঘরের বাইরে যাবেন না।

টেস্ট কিভাবে করাবেনঃ

- * অনলাইনে বুক করুন [nhs.uk/coronavirus](https://www.nhs.uk/coronavirus) এর ওয়েব সাইটে চুকে
- * অথবা, কল করুন ১১৯ নাম্বারে আপনার টেলিফোন থেকে
- * নয়ত, ঘরে বসে টেস্ট করার জন্য হোম টেস্টিং কিট অর্ডার করুন, প্রাপ্যতার উপর নির্ভর করে

আরও বিশদভাবে সর্বশেষ স্থানীয় উপদেষ্টার জন্য

ভিসিট করুন www.northamptonshire.gov.uk