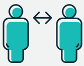
করোনা ভাইরাস
কোভিড-১৯

থেকে সুরক্ষিত রাখতে আপনার
এবং আপনার পরিবারের জন্য পরামর্শ

করোনা ভাইরাস বা কোভিড-১৯ থেকে সুরক্ষার দিক নির্দেশনা

মুখ

হাত



দূরত্ব

Bangla Housing Association
Spitalfields Housing Association Ltd
BME London
HM Government
In partnership with
THE NATIONAL LOTTERY COMMUNITY FUND

আপনি কেন অন্য লোকদের চেয়ে বেশী ঝুঁকির মধ্যে আছেন?

বাংলাদেশী সম্প্রদায়ের লোকদের ভাইরাস সংক্রমণের ঝুঁকির পরিমান বেশী হওয়ার কারণ হলঃ

- ঘনবসতিপূর্ণ অঞ্চলে থাকেন যেখানে ভাইরাসটি আরও সহজে ছড়িয়ে যেতে পারে।
- বহু-প্রজন্মের পরিবারগুলি এক সাথে বাস করেন (তরুণ এবং বয়স্ক ব্যক্তিদের সংমিশ্রণ যা প্রবীণদের মধ্যে সংক্রমণের হার বাড়িয়ে তুলতে পারে)।
- মসজিদ, বিবাহ ও সামাজিক সমাবেশগুলোতে দূরত্ব না রেখে উপভোগ করা।
- গ্রাহক মুখোমুখি এবং ফ্রন্টলাইন চাকরিতে কাজ করার সম্ভাবনা বেশী যেখানে তাদের সাধারণ মানুষের সাথে সংস্পর্শে সংক্রামিত হওয়ার সম্ভাবনা বেশী ।

সুস্বাস্থ্য এবং ভাল থাকা

৪৫ বছর ঊর্ধ্বে বয়সী বাংলাদেশী সম্প্রদায়ের মানুষ সামগ্রিক জনগণের তুলনায় প্রায় দ্বিগুণ দীর্ঘমেয়াদী অসুস্থতায় ভুগেন।

মনে রাখবেন আপনি অনেক ঝুঁকির মধ্যে আছেন যদি আপনার নিম্ন লিখিত সমস্যা গুলো থাকেঃ

- আপনি যদি দীর্ঘ দিন ধরে হৃদরোগ, দুর্বল ফুসফুস, উচ্চ রক্তচাপ বা ডায়াবেটিস এ ভুগেন।
- অতিরিক্ত ওজন বা মেদ ।
- আপনি যদি গর্ভবতী হন।
- ৬০ বছরের বেশী বয়সী (আপনার বয়স বাড়ার সাথে সাথে আপনার ঝুঁকিও বাড়বে)।

ঝুঁকি প্রতিরোধে আপনি কী করতে পারেন ?

সুরক্ষিত থাকার জন্য আপনার বর্তমান সরকারের পরামর্শ অনুসরণ করা উচিত।আপনার নিজের পরিবার ও আপনার সম্প্রদায়ের সুস্বাস্থ্য রক্ষার জন্য অবশ্যই তিনটি সাধারণ বিষয় অনুসরণ করতে হবেঃ

হাত ধোয়া
নিয়মিত আপনার হাত ধুতে থাকবেন।

মুখ ঢাকা
দোকান, উপাসনালয়, সামাজিক সমাবেশ এবং রেস্তোঁরা সংলগ্ন জায়গাগুলিতে মুখোশ (মাস্ক) পরিধান করবেন।

সামাজিক দূরত্ব বাজায় রাখেন
আপনার বাড়ির বাইরের লোকদের থেকে কমপক্ষে ২ মিটার দূরে থাকুন।

এগুলি ছাড়াও উপদেশ হল

বাড়ির অভ্যন্তরে, রেস্তোঁরাতে, কমিউনিটি সেন্টারে বা উপাসনালয়ে অন্য পরিবারের লোকদের সাথে দেখা করবেন না।

প্রবীণদের সাথে অযথা যোগাযোগ না করে তাদের রক্ষা করুন।

করোনা ভাইরাসের লক্ষণ

করোনা ভাইরাস (কোভিড-১৯) এর প্রধান লক্ষণগুলি হলঃ

- উচ্চ তাপমাত্রা।
- একটি নতুন ক্রমাগত কাশি।
- আপনার স্বাদ বা গন্ধ অনুভূতিতে পরিবর্তন।

আপনার বা আপনার পরিবারের কারও কাছে এই লক্ষণগুলি যদি থাকে বা আপনি যদি ভাবেন যে আপনি কোভিড-১৯ এ সংক্রামিত হতে পারেন, আপনার করোনা ভাইরাস পরীক্ষার জন্য অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করা উচিত।

এটি অবশ্যই সরকারি ওয়েবসাইটের মাধ্যমে করা উচিত এবং পরীক্ষার ফলাফল না পাওয়া পর্যন্ত আপনাকে এবং আপনার পরিবারকে অবশ্যই আলাদা ভাবে থাকতে হবে।

Design & Print : Printjobdone.co.uk

আরও তথ্যের জন্য
লগ ইন করুন:
www.nhs.uk/coronavirus
অথবা
119 নম্বরে ফোন করুন।

হ্যাকনি কাউন্সিল করোনভাইরাস
সহায়তা হেল্পলাইন:
ফোন: 020 8356 3111
সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল 9 টা থেকে 5 টা পর্যন্ত।
testandtrace@hackney.gov.uk

টাওয়ার হ্যামলেটস কাউন্সিল করোনভাইরাস
সহায়তা হেল্পলাইন
ফোন: 020 7364 3030
সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল 9 টা থেকে 5 টা পর্যন্ত।
www.towerhamlets.gov.uk/coronavirus

আমাদের সাথে যোগাযোগ করতে হলেঃ

বাংলা হাউজিং অ্যাসোসিয়েশন
ফোন: 0208 985 1124
ওয়েবসাইট: www.banglaha.org.uk

স্পিটালফিল্ডস হাউজিং অ্যাসোসিয়েশন
ফোন: 020 7392 5400
ওয়েবসাইট: www.spitalfieldsha.co.uk

করোনা ভাইরাস একটি অত্যন্ত সংক্রামক রোগ যা গুরুতর অসুস্থতার কারণ হতে পারে। বাংলাদেশী সম্প্রদায়ের সদস্য হিসাবে আপনার ঝুঁকির পরিমান অনেক বেশী। মুসলিম নিউজ এবং অফিস অফ ন্যাশনাল স্ট্যাটিস্টিক্স (ওএনএস) জানিয়েছে যে ইংল্যান্ডের সাদা সম্প্রদায়ের লোকদের তুলনায় বাংলাদেশী সম্প্রদায়ের লোকেরা কোভিড-১৯ এ সংক্রমিত হওয়ার সম্ভাবনা ৩ থেকে ৪ গুণ বেশী হতে পারে।

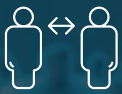
এর মানে হল এই সময়ে আপনার এবং আপনার পরিবারের অতিরিক্ত সতর্কতা অবলম্বন করা উচিত।

এই লিফলেটটি আপনাকে করোনা ভাইরাসের সংস্পর্শ থেকে কীভাবে মুক্তি পাবেন এবং আপনি ও আপনার পরিবারের কারও করোনা ভাইরাসের লক্ষণ দেখা শুরু করলে কি করবেন সে সম্পর্কে পরামর্শ প্রদান করা হল।

আইন মেনে চলুন, করোনা জয় করুন !

সাবান পানি দিয়ে হাত ধৌত করা

মাস্ক পরিধান করা



সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা

BCP
BANGLA COVID 19 ADVICE PROJECT

This information leaflet in Bengali is produced by the Bangla Covid-19 Advice Project. Contact: Bashir Uddin, Chief Executive, Bangla Housing Association, 100 Morning Lane, London E9 6LH,

☎ 020 8985 1124