

লিডস এর শিল্ডিংকারী লোকদের জন্য সর্বশেষ নির্দেশনা

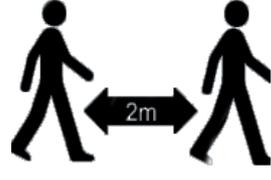
1 আগস্ট তারিখে ঘরে শিল্ড করা (ঘরে অন্যের সংস্পর্শ থেকে দূরে থাকা) সংক্রান্ত নির্দেশাবলী স্বগিত করে নেওয়া হয়েছে। করোনাভাইরাসের সংক্রমণের হার সর্বোচ্চ অবস্থা থেকে নিচে নেমেছে বলে সরকারের পক্ষ থেকে বলা হয়েছে যে, এখন আর ঘরে শিল্ডিং অবস্থায় থাকা লাগবে না। যদি আপনি বাড়তি সতর্কতা অবলম্বন করে এই নির্দেশগুলো অনুসরণ করেন, তাহলে দোকানপাটে, প্রার্থনালয়ে বা কর্মস্থলে যাওয়া আপনার জন্য নিরাপদ হওয়ার কথা।

যদি আপনার ডাক্তার আপনার কোনো চলমান চিকিৎসার কারণে আপনাকে শিল্ডিং অবস্থায় থাকার কথা বলে থাকেন, তবে দয়া করে আপনার ডাক্তারের পরামর্শ মতো চলবেন।



করোনাভাইরাস এখনো ঝুঁকিপূর্ণ রয়ে গেছে, এবং তা আবারো বাড়া শুরু করতে পারে। নিরাপদ থাকার জন্য সব ধরনের সতর্কতা অবলম্বন করুন।

নিরাপদ থাকার জন্য নিচের নিয়মগুলো অনুসরণ করবেন:

 <p>আপনার হাত নিয়মিতভাবে ধুয়ে নেবেন, বিশেষ করে বাইর থেকে ঘরে আসার পর।</p>	 <p>ঘরের বাইরে মুখ-ঢাকনা ব্যবহার করবেন, বিশেষ করে, আবদ্ধ কোনো স্থানে বা যেখানে শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা সম্ভব নয়।</p>	 <p>ঘরের বাইরে গেলে শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখবেন।</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- আপনার কুনিয়মে বা টিস্যুতে হাঁচি ছাড়বেন। তবে টিস্যু সাথে সাথেই বিনে ফেলে দিয়ে হাত ধুয়ে নেবেন।
- ব্যস্ততম সময়ে ব্যস্ত এলাকা এড়িয়ে চলবেন, বিশেষ করে, আবদ্ধ স্থানগুলো।
- যদি অসুস্থ বোধ করেন বা চলমান কোনো স্বাস্থ্য সমস্যা নিয়ন্ত্রণাধীন না থাকে, তাহলে আপনার জিপি বা NHS11-কে ফোন করবেন। জরুরী অবস্থায় 999-এ ফোন করবেন অথবা সরাসরি এ.এন্ড.ই-তে চলে যাবেন।
- যদি আপনার মধ্যে করোনাভাইরাসের লক্ষণগুলো দেখা দেয়, তাহলে হাসপাতালে বা আপনার জিপি-র কাছে যাবেন না - ঘরে থাকবেন এবং একটি টেস্ট করিয়ে নেবেন। 119-এ ফোন করে বা www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test লিংকে অনলাইনে টেস্ট বুক করতে পারবেন।



যদি সংক্রমণ পুনরায় বাড়ার শুরু করে, তাহলে আরো শিল্ডিং অবস্থায় থাকার পরামর্শ দেওয়া হতে পারে। আপনার নিরাপত্তার জন্যই তা করা হবে।

শপিং, প্রেসক্রিপশন, এবং নিত্য-প্রয়োজনীয় জিনিষপত্র সরবরাহ



ফুড বক্স, প্রেসক্রিপশন বা নিত্য-প্রয়োজনীয় জিনিষ আপনাকে নিয়মিতভাবে সরবরাহ করা হবে না। শিল্ডিং লেটার পাওয়ার পর যদি আপনি ন্যাশন্যাল টিমের সঙ্গে নাম রেজিস্টার করে থাকেন, তাহলে আপনাকে এখনো সুপারমার্কেটের ডেলিভারির জন্য প্রাধান্য দেওয়া হবে। যদি নিত্য-প্রয়োজনীয় জিনিষপত্র নিরাপদে পাওয়া নিয়ে চিন্তিত থাকেন, তাহলে আমরা ভলান্টিয়ারদের সঙ্গে যোগাযোগ করিয়ে দিতে পারব। তারা আপনাকে সাহায্য করতে পারবেন। ফোন করুন:

0113 378 1877। যদি জরুরী ভিত্তিতে আপনার খাবারের দরকার হয় তাহলে ফোন করুন: 0113 376 0330।

কাজ ও চাকুরী:

- যদি আপনার স্বাস্থ্য কাজে যাওয়ার মত অবস্থায় না থাকে, তাহলে আপনার ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলুন। তিনি আপনাকে সাহায্য করবেন।
- যদি ঘর থেকে কাজ করা সম্ভব না হয়, তাহলে এখন থেকে কর্মস্থলে গিয়ে কাজ করা যাবে যদি আপনি ও আপনার চাকুরীদাতা নিরাপদে কাজ করার সঠিক ব্যবস্থা সম্পর্কে একমত হয়ে থাকেন।
- যদি আপনি ও আপনার চাকুরীদাতা নিরাপদ ব্যবস্থায় একমত না হতে পারেন, তাহলে সিটিজেন্স এ্যাডভাইস লিডস-কে 0113 223 4400 নাম্বারে ফোন করে চাকুরী সংক্রান্ত পরামর্শ নিতে পারেন।
- তাছাড়া, যদি মনে করেন আপনার কর্মস্থল নিরাপদ নয়, তাহলে আপনার চাকুরীদাতার বিরুদ্ধে গোপনে অভিযোগও করতে পারবেন। হেলথ এ্যান্ড সেইফটি একজিকিউটিভকে 0300 790 6787 নাম্বারে ফোন করবেন।

স্বাভাবিক জীবনে ফিরে যাওয়া নিয়ে অস্বস্তি বোধ করছেন?

আপনি একা নন। লিডসের শিল্ডিংকারী হাজার হাজার লোক আপনার মতই স্বাভাবিক জীবনে ফিরে যাওয়া নিয়ে চিন্তিত আছেন। নিরাপদ থাকা সংক্রান্ত পরামর্শ যদি আপনি অনুসরণ করেন, তাহলে ভাইরাসের ছোঁয়ায় আসার সম্ভাবনা অনেক কম থাকবে।

আপনার প্রতি আমাদের পরামর্শ হলো:

1. ধীরেসুস্থে শুরু করুন। একসাথে সবকিছু করার চেষ্টা করবেন না।
2. সাহায্য ও পরামর্শের দরকার যখন হবে তখন তা নেবেন।

যদি আপনি চিন্তিত থাকেন, তাহলে যা জরুরী তা হলো সাহায্য সহায়তা নেওয়া। 24 ঘন্টাব্যাপী খোলা মেন্টাল হেলথ হেল্পলাইনে (মানসিক স্বাস্থ্য সাহায্য লাইনে) ফোন করতে পারেন: on 0800 183 0558.

খবৰা-খবৰ ৰাখবেন:

নিৰাপদ থাকা সংক্ৰান্ত জাতীয় ও স্থানীয় সমসাময়িক নিৰ্দেশাবলী বা খবৰা-খবৰ জেনে নেবেন।

 Online leeds.gov.uk/shielding	 Phone 0113 378 1877	 SignLive Directory Select LCC Covid19	 Text Number 07480632471
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------