

ডাক্তারী মতে মারাত্মক ঝুঁকিপূর্ণ (সি.ই.ভি)

লোকদের জন্য 1 এপ্রিল 2021 থেকে অনুসরণীয় পরামর্শ

কাজ



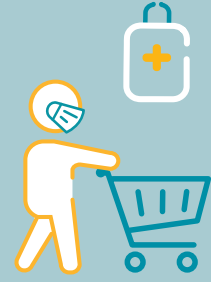
পারলে ঘর থেকে কাজ করুন। ঘর থেকে কাজ করা সম্ভব না হলে কাজে যাবেন। আপনার ওপর ঝুঁকি কমানো নিয়ে নিয়োগকর্তার সঙ্গে আলাপ করবেন। যদি বিকল্প ব্যবস্থা না করতে পারেন, তবে আপনার নিয়োগকর্তা আপনাকে ফারলোর আওতায় নিতে পারবেন।

স্কুল



সি.ই.ভি (CEV) বাচ্চাদের 1 এপ্রিল 2021 থেকে স্কুলে যাওয়া এবং উচিত তাদের ঝুঁকি মূল্যায়ন অনুসরণ করে চলা উচিত। সি.ই.ভি (CEV) শ্রীভুক্ত কারোর সঙ্গে বসবাসকারী বাচ্চাদেরও স্কুলে যাওয়া উচিত।

দোকান ও
ফার্মেসী



সম্ভব হলে অনলাইনে শপিং করবেন। প্রাধান্যতার ভিত্তিতে অনলাইন শপিং সুবিধা এখনো রয়েছে। যদি আপনি নিজে যেতে চান, তবে কম ব্যস্ত সময়ে যাবেন – যদি ফেইস মাস্ক (মুখাবরণ) ব্যবহার থেকে আপনাকে অব্যাহতি দেয়া না হয়ে থাকে, তাহলে সর্বদা ফেইস মাস্ক ব্যবহার করবেন। বিনামূল্যে প্রেসক্রিপশন ডেলিভারি করা হবে না – আপনার ফার্মেসীর সঙ্গে যোগাযোগ করে জেনে নিন ওরা প্রেসক্রিপশন ডেলিভারি করবে কি না। সি.ই.ভি (CEV) লোকজন যারা দোকানপাটে ও ফার্মেসীতে যাওয়া নিয়ে চিন্তিত তাদের জন্য স্থানীয় ভাবে সাহায্যের ব্যবস্থা রয়েছে।

সামাজিক
মিলামিশা



যখন আপনার ঘরের বাসিন্দাদের ছাড়া অন্য লোকদের সাথে দেখাসাক্ষাতের অনুমতি দেয়া হবে তখন ঘরের বাইরে দেখাসাক্ষাত করলে কোভিড-19 দ্বারা সংক্রামিত হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকবে। যখন আবদ্ধ স্থানে অন্য লোকদের সঙ্গে দেখা করার অনুমতি দেয়া হবে, তখন জানালা খোলা রেখে বিশুদ্ধ বাতাস চলাচলের ভাল ব্যবস্থা রাখবেন। আপনাকে পরামর্শ দেয়া যাচ্ছে যে সাধারণত অন্য লোকদের সঙ্গে মিলামিশা সীমিত করে নেবেন।

ভ্রমণ



অত্যাবশ্যক না হলে ভ্রমণ করবেন না। পাবলিক ট্রান্সপোর্টে চড়ে যাতায়াত করলে বাড়তি সতর্কতা অবলম্বন করবেন – সর্বদা দূরত্ব বজায় রাখবেন এবং ফেইস মাস্ক লাগাবেন, যদিনা তা লাগানো থেকে আপনি অব্যাহতি প্রাপ্ত হয়ে থাকেন।

যত্ন ও
সহায়তা



আপনাকে যারা সাহায্য করেন বা যত্ন করেন তাদের সেবায়ত্ত নিতে থাকবেন – যার মধ্যে রয়েছে হাসপাতালের বা কেয়ার এপয়েন্টমেন্ট যেগুলোতে আপনি সাধারণত গিয়ে থাকেন।

টিকা



16+ বছর বয়সী সকলকে এখন টিকা দেয়া হচ্ছে। আপনি এখনো টিকা না দিয়ে থাকলে 119 নাম্বারে ফোন করে বা www.nhs.uk/covid-vaccination ওয়েবসাইটে গিয়ে বুক করে নিন।

আপনার সাহায্যের দরকার হলে যোগাযোগ করুন



অনলাইন

leeds.gov.uk/shielding



ফোন

0113 376 0330



সাইনলাইভ ডাইরেক্টরি

সিলেক্ট LCC Covid19



টেকস্ট নাম্বার

07480632471

ডাক্তারী মতে মারাত্মক ঝুঁকিপূর্ণ (সি.ই.ভি)

লোকদের জন্য 1 এপ্রিল 2021 থেকে অনুসরণীয় পরামর্শ

কাজ



পারলে ঘর থেকে কাজ করুন। ঘর থেকে কাজ করা সম্ভব না হলে কাজে যাবেন। আপনার ওপর ঝুঁকি কমানো নিয়ে নিয়োগকর্তার সঙ্গে আলাপ করবেন। যদি বিকল্প ব্যবস্থা না করতে পারেন, তবে আপনার নিয়োগকর্তা আপনাকে ফারলোর আওতায় নিতে পারবেন।

স্কুল



সি.ই.ভি (CEV) বাচ্চাদের 1 এপ্রিল 2021 থেকে স্কুলে যাওয়া এবং উচিত তাদের ঝুঁকি মূল্যায়ন অনুসরণ করে চলা উচিত। সি.ই.ভি (CEV) শ্রীভুক্ত কারোর সঙ্গে বসবাসকারী বাচ্চাদেরও স্কুলে যাওয়া উচিত।

দোকান ও ফার্মেসী



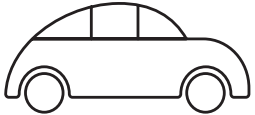
সম্ভব হলে অনলাইনে শপিং করবেন। প্রাধান্যতার ভিত্তিতে অনলাইন শপিং সুবিধা এখনো রয়েছে। যদি আপনি নিজে যেতে চান, তবে কম ব্যস্ত সময়ে যাবেন – যদি ফেইস মাস্ক (মুখাবরণ) ব্যবহার থেকে আপনাকে অব্যাহতি দেয়া না হয়ে থাকে, তাহলে সর্বদা ফেইস মাস্ক ব্যবহার করবেন। বিনামূল্যে প্রেসক্রিপশন ডেলিভারি করা হবে না – আপনার ফার্মেসীর সঙ্গে যোগাযোগ করে জেনে নিন ওরা প্রেসক্রিপশন ডেলিভারি করবে কি না। সি.ই.ভি (CEV) লোকজন যারা দোকানপাটে ও ফার্মেসীতে যাওয়া নিয়ে চিন্তিত তাদের জন্য স্থানীয় ভাবে সাহায্যের ব্যবস্থা রয়েছে।

সামাজিক মিলামিশা



যখন আপনার ঘরের বাসিন্দাদের ছাড়া অন্য লোকদের সাথে দেখাসাক্ষাতের অনুমতি দেয়া হবে তখন ঘরের বাইরে দেখাসাক্ষাত করলে কোভিড-19 দ্বারা সংক্রামিত হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকবে। যখন আবদ্ধ স্থানে অন্য লোকদের সঙ্গে দেখা করার অনুমতি দেয়া হবে, তখন জানালা খোলা রেখে বিশুদ্ধ বাতাস চলাচলের ভাল ব্যবস্থা রাখবেন। আপনাকে পরামর্শ দেয়া যাচ্ছে যে সাধারণত অন্য লোকদের সঙ্গে মিলামিশা সীমিত করে নেবেন।

ভ্রমণ



অত্যাবশ্যক না হলে ভ্রমণ করবেন না। পাবলিক ট্রান্সপোর্টে চড়ে যাতায়াত করলে বাড়তি সতর্কতা অবলম্বন করবেন – সর্বদা দূরত্ব বজায় রাখবেন এবং ফেইস মাস্ক লাগাবেন, যদিনা তা লাগানো থেকে আপনি অব্যাহতি প্রাপ্ত হয়ে থাকেন।

যত্ন ও সহায়তা



আপনাকে যারা সাহায্য করেন বা যত্ন করেন তাদের সেবায়ত্ত নিতে থাকবেন – যার মধ্যে রয়েছে হাসপাতালের বা কেয়ার এপয়েন্টমেন্ট যেগুলোতে আপনি সাধারণত গিয়ে থাকেন।

টিকা



16+ বছর বয়সী সকলকে এখন টিকা দেয়া হচ্ছে। আপনি এখনো টিকা না দিয়ে থাকলে 119 নাম্বারে ফোন করে বা www.nhs.uk/covid-vaccination ওয়েবসাইটে গিয়ে বুক করে নিন।

আপনার সাহায্যের দরকার হলে যোগাযোগ করুন



অনলাইন

leeds.gov.uk/shielding



ফোন

0113 376 0330



সাইনলাইভ ডাইরেক্টরি

সিলেক্ট LCC Covid19



টেকস্ট নাম্বার

07480632471