



UK Health
Security
Agency

COVID-19: কোভিড-19 এ আক্রান্ত ব্যক্তি এবং তাদের কন্ট্যাক্ট

এই নির্দেশনা 24 ফেব্রুয়ারি 2022 তারিখ থেকে কার্যকর হয়েছে এবং 1 এপ্রিল 2022 তারিখে হালনাগাদ করা হবে।

1. এই নির্দেশনাটি কার জন্য

করোনাভাইরাস (কোভিড-19) সংক্রমণে আক্রান্ত ব্যক্তিদের সেলফ-আইসোলেট করার আর আইনি প্রয়োজন নেই, তবে আপনার মধ্যে যদি কোভিড-19 এর প্রধান উপসর্গগুলোর কোনো একটি থাকে অথবা পরীক্ষার ফলাফল যদি ইতিবাচক হয়, ক্ষেত্রে জনস্বাস্থ্য সম্পর্কিত পরামর্শ হল বাসায় থাকা এবং অন্যান্য লোকজনদের সাথে যোগাযোগ এড়িয়ে চলা।

নিম্নলিখিত পরামর্শ যাদের জন্য:

- কোভিড-19 এর যেকোনো মূল উপসর্গ রয়েছে এমন লোকজন
- লোকজন যারা কোভিড-19 ল্যাটারাল ফ্লো ডিভাইস (এলএফডি) অথবা পলিমারেজ চেইন রিঅ্যাকশন (পিসিআর) পরীক্ষার ইতিবাচক ফলাফল পেয়েছেন
- সেইসব লোকজন যারা এমন কারো সাথে একই পরিবারে বসবাস করেন অথবা এমন কারো সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ রয়েছে, যিনি কোভিড-19 এ আক্রান্ত

এই নির্দেশনাটি এমন শিশু এবং কিশোরদের ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য যারা সাধারণত এডুকেশন অথবা চাইল্ড কেয়ার প্রতিষ্ঠানে যোগ দিয়ে থাকে, [এই](#)

[প্রতিষ্ঠানগুলোর জন্য অতিরিক্ত নির্দেশনা উপলব্ধ রয়েছে। স্বাস্থ্য ও সোশ্যাল কেয়ার প্রতিষ্ঠানগুলোতে কাজ করছেন এমন ব্যক্তিদের জন্য আলাদা নির্দেশনা রয়েছে।](#)

এই নির্দেশনাটি ইংল্যান্ডে প্রযোজ্য হয়।

2. কোভিড-19 এর উপসর্গগুলোকে জেনে নিন

কোভিড-19 এর প্রধান উপসর্গগুলো হল নিম্নোক্ত যেকোনো একটির সাম্প্রতিক শুরু হওয়া:

- নতুনভাবে হওয়া একটানা কাশি
- তীব্র জ্বর
- আপনার স্বাদ বা গন্ধের স্বাভাবিক অনুভূতি লোপ পাওয়া বা পরিবর্তিত হওয়া (অ্যানোসমিয়া)

আপনার মধ্যে যদি উপসর্গগুলোর যেকোনো একটিও থাকে তবে আপনি [পিসিআর পরীক্ষা করানোর জন্য আর্ডার করবেন](#)। যে সময়টিতে আপনি পরীক্ষার ফলাফলের জন্য অপেক্ষা করছেন সেই সময়ে আপনাকে বাড়িতে থাকার এবং অন্যান্য লোকজনদের সাথে যোগাযোগ এড়ানোর জন্য পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে। সেই সব লোকজনদের জন্য [অতিরিক্ত নির্দেশনা](#) রয়েছে যাদেরকে এখন এইচএস থেকে জানানো হয়েছে যে তারা গুরুতরভাবে অসুস্থ হওয়ার সর্বোচ্চ ঝুঁকিতে রয়েছেন এবং যারা নতুন কোভিড-19 চিকিৎসার জন্য যোগ্য হতে পারেন।

কোভিড-19 এর সাথে সংযুক্ত অন্যান্য উপসর্গগুলোর মধ্যে রয়েছে শ্বাসকষ্ট, ক্লান্তি, ক্ষুধা হ্রাস পাওয়া, পেশী ব্যথা, গলা ব্যথা, মাথাব্যথা, নাক বন্ধ অথবা সর্দি, ডায়ারিয়া, বমি বমি ভাব এবং বমি। এই উপসর্গগুলোর যেকোনোটর অন্য কারণেও থাকতে পারে। আপনি যদি আপনার উপসর্গগুলো নিয়ে উদ্বেগ হন, অথবা সেগুলো আরো খারাপ হতে থাকে, তাহলে 111 এ যোগাযোগ করুন অথবা আপনার জিপি'র সাথে কথা বলুন। জরুরি অবস্থার জন্য 999 ডায়াল করুন।

কোভিড-19 এ আক্রান্ত বেশিরভাগ শিশু এবং কিশোর হালকা অসুস্থতার সম্মুখীন হয় অথবা তাদের মধ্যে কোনো উপসর্গ থাকে না। যেসব শিশুদের

বিশেষ করে যদি আপনি জনাকীর্ণ, ঘিরা অথবা ভালো বায়ুচলাচলের ব্যবস্থা নেই এমন কোনও স্থানে থাকেন। কারণ সংক্রামক কণাগুলো বেশ কিছুটা সময়ের জন্য বাতাসে ভেসে থাকতে পারে।

3.1 কোভিড-19 এ আক্রান্ত হলে গুরুতরভাবে অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকিতে থাকা লোকজন

কোভিড-19 যে কাউকে মারাত্মকভাবে অসুস্থ করতে পারে, তবে কিছু কিছু লোকের জন্য ঝুঁকি বেশি রয়েছে। এই বেশিরভাগ লোকজনের জন্য, এই ঝুঁকি টিকা নেওয়ার মাধ্যমে উল্লেখযোগ্যভাবে কমে যায়। কোভিড-19 থেকে গুরুতরভাবে অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকি শিশু এবং কিশোরদের জন্য খুবই কম।

যারা কোভিড-19 এর উচ্চতর ঝুঁকিতে রয়েছেন বলে জানা গেছে তাদের মধ্যে রয়েছেন:

- বয়স্ক লোকজন
- যারা গর্ভবতী
- যারা টিকা নেননি
- যেকোনো বয়সের লোকজন যাদের [রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা মারাত্মকভাবে দুর্বল](#)
- যেকোনো বয়সের লোকজন যাদের [নির্দিষ্ট দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সমস্যা রয়েছে](#)

আপনি সবসময় অনিশ্চিত পারবেন না যে আপনি আপনার বাড়ির বাইরের এমন কারো সংস্পর্শ এসেছেন কিনা যার গুরুতরভাবে অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকি বেশি। তারা আঁশরিচিত হতে পারেন (যেমন পাবলিক ট্রান্সপোর্টে আপনি যেইসব লোকজনের পাশে বসেন) অথবা যাদের সাথে আপনার নিয়মিত যোগাযোগ থাকতে পারে (যেমন বন্ধু এবং কর্মক্ষেত্রের সহকর্মী)। এর অর্থ হল অন্যদের নিরাপদ রাখতে এই নির্দেশিকাতে দেওয়া পরামর্শ মেনে চলা গুরুত্বপূর্ণ।

3.2 আপনার যদি কোভিড-19 হয়ে থাকে তবে বাড়িতে থাকুন এবং অন্য লোকজনদের সাথে যোগাযোগ করা এড়িয়ে চলুন

কোভিড-19 এ আক্রান্ত লোকজন তাদের মধ্যে উপসর্গগুলো শুরু হবার 2 দিন আগে থেকে, 10 দিন পর পর্যন্ত অন্যান্য লোকজনদের সংক্রমিত করতে পারেন। আপনার মধ্যে হালকা উপসর্গ থাকলে অথবা কোনো উপসর্গ না থাকলেও আপনি অন্যান্যদের মধ্যে সংক্রমণ ছড়াতে পারেন।

আপনার যদি কোভিড-19 হয়ে থাকে তবে আপনাকে বাড়িতে থাকতে হবে এবং অন্য লোকজনদের সাথে যোগাযোগ করা এড়িয়ে চলতে হবে। আপনার কোনো উপসর্গ না থাকলেও এলএফডি পরীক্ষার ফলাফল যদি ইতিবাচক হয় তাহলে আপনার এই পরামর্শও অনুসরণ করা উচিত।

আপনার যা করা উচিতঃ

- কাজে যাবেন না। আপনি যদি বাড়ি থেকে কাজ করতে পারেন তবে আপনার জন্য উপলব্ধ বিকল্পগুলো সম্পর্কে আপনার নিয়োগকর্তার সাথে কথা বলতে হবে। আপনি [স্ট্যাটুটরি সিক্স প্রের](#) জন্য যোগ্য হিসেবে বিবেচিত হতে পারেন
- বন্ধু, পরিবার, প্রতিবেশী অথবা [স্বৈচ্ছাসেবকদের](#) আপনার জন্য খাবার এবং অন্যান্য প্রয়োজনীয় জিনিস নিয়ে আসতে বলুন
- বন্ধু এবং পরিবারসহ, সোশ্যাল ভিজিটরদের আপনার বাড়িতে প্রবেশের করার জন্য আমন্ত্রণ করবেন না
- সমস্ত অপ্রয়োজনীয় সাদিন এবং মেরামতের কাজগুলো স্থগিত করুন যেগুলোর জন্য হোম ডিজিট করার প্রয়োজন হয়
- মেডিকেল এবং ডেন্টাল রুটিন অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলো বাতিল করুন। আপনি যদি আপনার স্বাস্থ্য নিয়ে উদ্বিগ্ন হন অথবা আপনাকে এই সময়ের মধ্যে ব্যক্তিগতভাবে একটি অ্যাপয়েন্টমেন্টে যোগ দিতে বলা হয়, তাহলে আপনার মেডিকেল কন্ট্যাক্টের সাথে এটি নিয়ে আলোচনা করুন এবং তাদেরকে আপনার উপসর্গগুলো অথবা আপনার পরীক্ষার ফলাফল সম্পর্কে জানান
- আপনার পক্ষে যদি সম্ভব হয়, তবে আপনি যাদের সাথে ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে এসেছেন তাদেরকে আপনার পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হয়েছে সেই সম্পর্কে জানান যাতে তারা এই নির্দেশনা মেনে চলতে পারেন

অনেক লোক 5 দিন পরে আর অন্যদের জন্য সংক্রামক হবেন না। আপনার উপসর্গগুলো শুরু হওয়ার 5 দিন পর থেকে (অথবা আপনার মধ্যে উপসর্গগুলো না থাকলে যেদিন আপনার পরীক্ষা করানো হয়েছিল) আপনি

এলএফডি পরীক্ষা করাতে চাইতে পারেন, এবং পরের দিন আরেকটি এলএফডি পরীক্ষা করাবেন। যদি এই উভয় পরীক্ষার ফলাফল নেতিবাচক হয়, এবং আপনার উচ্চ তাপমাত্রা না থাকে, সেক্ষেত্রে আপনার এখনও সংক্রামক হওয়ার ঝুঁকি অনেক কম এবং আপনি নিরাপদে আপনার স্বাভাবিক রুটিনে ফিরে আসতে পারবেন। [আপনার এলএফডি পরীক্ষার ফলাফলগুলো রিপোর্ট করুন](#) প্রতিটি পরীক্ষা করানোর পরে।

10 দিনের আগে কিভাবে নিরাপদে আপনার স্বাভাবিক রুটিনে ফিরে আসবেন



যদি আপনার দিন 5 এর এলএফডি পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হয়, সেক্ষেত্রে আপনি পরপর 2 টি নেতিবাচক পরীক্ষার ফলাফল না পাওয়া পর্যন্ত এলএফডি পরীক্ষা করা চালিয়ে যেতে পারেন।

কোভিড-19 এ আক্রান্ত শিশু এবং কিশোররা সংক্রামক অবস্থায় তাদের শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে উপস্থিত হবে না। তাদের উপসর্গ শুরু হওয়ার 5 দিন পর থেকে তারা এলএফডি পরীক্ষা করাবেন (অথবা তাদের মধ্যে উপসর্গগুলো না থাকলে যেদিন তাদের পরীক্ষা করানো হয়েছিল) তার পরের দিন আরেকটি করাবেন। যদি এই উভয় পরীক্ষার ফলাফল নেতিবাচক হয়, তবে তাদের শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে ফিরে যেতে হবে যদি তারা সাধারণত একটিতে গিয়ে থাকে,

যতক্ষণ তারা এটি করার জন্য যথেষ্ট ভালো বোধ করে এবং উচ্চ তাপমাত্রা না থাকে। তাদেরকে তাদের শিক্ষা প্রতিষ্ঠান সম্পর্কিত নির্দেশনা মেনে চলতে হবে।

কোভিড-19 এ গুরুতরভাবে অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকিতে থাকা লোকদের সাথে দেখা করা এড়িয়ে চলুন, বিশেষ করে যাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা মারাত্মকভাবে দুর্বল, আপনার উপসর্গগুলো শুরু হওয়ার (অথবা আপনার মধ্যে উপসর্গগুলো না থাকলে যেদিন আপনার পরীক্ষা করা হয়েছিল) 10 দিন পর পর্যন্ত।

যখন আপনি সংক্রামক থাকেন তখন আপনার পরিবারের অন্যান্যদের মধ্যে কোভিড-19 সংক্রমণ ছড়িয়ে দেওয়ার উচ্চ ঝুঁকি থাকে। বিস্তারিত বিবরণের সাথে সহায়তা করতে আপনি করতে পারেন এমন সহজ কাজগুলো:

- আপনি যাদের সাথে বাস করেন তাদের কাছ থেকে আপনার দূরত্ব বজায় রাখুন এবং রান্নাঘর ও লিভিং রুমের মতো শেয়ার করা জায়গাগুলোতে যতটা সম্ভব কম সময় কাটান। এটি বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ যদি আপনার সাথে বসবাসকারী কেউ টিকা না নিয়ে থাকেন অথবা কোভিড-19 এর কারণে গুরুতরভাবে অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকিতে থাকেন, বিশেষ করে যাদের [রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা গুরুতরভাবে দুর্বল](#)
- আপনার যদি শেয়ার করা একাকায় সময় কাটানোর প্রয়োজন হয় তবে একাধিক স্তর দিয়ে তৈরি [ফেস কভারিং](#) অথবা সার্জিক্যাল ফেস মাস্ক পরুন যেটি ভালোভাবে ফিট করে। জানালা খুলে রেখে বাতাস চলাচল করতে দিন এবং আপনার রুম থেকে বের হওয়ার পর অন্তত 10 মিনিট খোলা রেখে দিন। ব্যবহার করার পর দরজা বন্ধ করে দিয়ে এক্সট্র্যাকটর ফ্যানগুলোকে স্বাভাবিকের চেয়ে দীর্ঘ সময় ধরে চালিয়ে রাখুন
- আপনি কাশি অথবা হাঁচি দেবার সময় অপসারণযোগ্য টিস্যু দিয়ে আপনার মুখ এবং নাক ঢেকে রাখুন টিস্যুগুলো একটি ডিসপোজেবল আবজনার ব্যাগের মধ্যে ফেলে দিন এবং সাথে সাথেই আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন অথবা হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন
- বার বার করে সাবান এবং পানি দিয়ে 20 সেকেন্ড ধরে আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন অথবা কাশি, হাঁচি দেওয়া, আপনার নাক ঝাড়ার পরে এবং খাবার খাওয়া ও খাবার-দাবার নাড়াচাড়া করার পূর্বে হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন। আপনার মুখ স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন

- যদি আপনি পারেন, তাহলে আপনার বাকি পরিবার থেকে আলাদা একটি বাথরুম ব্যবহার করুন। এটি সম্ভব না হলে সবার পরে বাথরুম ব্যবহার করার চেষ্টা করুন
- দরজার হ্যান্ডল এবং রিমোট কন্ট্রলের মতন ঘন-ঘন স্পর্শ করা পৃষ্ঠতলগুলোকে এবং রান্নাঘর আর বাথরুমের মতন শেয়ার করা জায়গাগুলোকে নিয়মিতভাবে বার বার করে পরিষ্কার করুন

[জার্মডিফেন্স](#) একটি উপকারী ওয়েবসাইট যা কোভিড-19 এর হাত থেকে আপনাকে এবং আপনার পরিবারকে সুরক্ষিত রাখার উপায়গুলোকে চিহ্নিত করতে সহায়তা করতে পারে। এটি আপনার বাসাতে কোভিড-19 এর ঝুঁকি ও অন্যান্য ভাইরাস কমানোর বিষয়ে বৈজ্ঞানিকভাবে প্রমাণিত পরামর্শ প্রদান করে।

3.3 যদি আপনার বাড়ি থেকে বের হওয়ার দরকার হয়:

কোভিড-19 সংক্রমণের বিস্তার এড়ানোর সবচেয়ে কার্যকর উপায় হল বাড়িতে অবস্থান করা এবং অন্যান্য লোকদের সাথে যোগাযোগ করা এড়িয়ে চলা। আমরা বুঝি যে এটি করা সবসময় সম্ভব নয়, তবে আপনাকে যতটা সম্ভব নির্দেশনা মেনে চলতে হবে।

আপনার যদি কোভিড-19 হয়ে থাকে এবং আপনাকে সংক্রামক থাকা অবস্থায়ই আপনার বাড়ি ছেড়ে বাইরে যেতে হয়, সেক্ষেত্রে অন্যান্যদের মধ্যে সংক্রমণ ছড়িয়ে পড়ার সম্ভাবনাকে কমাতে আপনাকে নিম্নলিখিত পদক্ষেপগুলো গ্রহণ করতে হবে:

- একাধিক স্তর দিয়ে তৈরি [ফেস কভারিং](#) অথবা সার্জিক্যাল ফেস মাস্ক পরুন। একটি ভালোভাবে ফিট করে
- আপনার পরিচিত কারো সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ করা এড়িয়ে চলুন যদি তারা কোভিড-19 এ আক্রান্ত হলে গুরুতরভাবে অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকিতে থাকেন, বিশেষ করে যাদের [রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা মারাত্মকভাবে দুর্বল](#)
- জনাকীর্ণ স্থান এড়িয়ে চলুন। আপনার যদি পাবলিক ট্রান্সপোর্টে যাওয়ার প্রয়োজন হয়, তবে ব্যস্ত সময়গুলো এড়িয়ে চলুন, যেমন অফ পিক সার্ভিসগুলো ব্যবহার করে।
- বৃহৎ সামাজিক জমায়েত এবং অনুষ্ঠানগুলো এড়িয়ে চলুন, অথবা খুব একটা ভালো বায়ু চলাচলের ব্যবস্থা নেই, জনাকীর্ণ অথবা আবদ্ধ স্থানগুলো এড়িয়ে চলুন

- আপনার পরিবারের সদস্যদের বাইরে অন্যান্য লোকজনদের সংস্পর্শে আসা যতোটা সম্ভব সীমিত করুন। বাইরে দেখা করুন এবং তাদের কাছ থেকে কমপক্ষে 2 মিটার দূরে থাকার চেষ্টা করুন
- বাইরে এমন জায়গায় কোনো ব্যায়াম করুন যেখানে আপনি অন্য লোকজনের সংস্পর্শে আসবেন না
- বিশেষ করে আপনার হাত এবং শ্বাসযন্ত্রের পরিচ্ছন্নতার বিষয়ে সতর্ক থাকুন

4. আপনি যদি এমন কোনো ব্যক্তির ক্লোজ কন্টাক্ট হন যার কোভিড-19 হয়েছে তাহলে আপনি কী করবেন

লোকজন যারা কোভিড-19 এ আক্রান্ত কারো সাথে একই পরিবারে বসবাস করেন যারা সংক্রমিত হওয়ার সর্বোচ্চ ঝুঁকিতে রয়েছেন কারণ তাদের দীর্ঘস্থায়ী ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ থাকার সম্ভাবনা সবচেয়ে বেশি। লোকজন যারা কোভিড-19 এ আক্রান্ত এমন কারো বাড়িতে রাত্রিযাপন করেছেন যখন তারা সংক্রামক ছিলেন তারাও উচ্চ ঝুঁকিতে রয়েছেন।

আপনি যদি এমন কারো সাথে ত্বস্পর্শ করেন, অথবা এমন একটি বাড়িতে রাত্রিযাপন করেন যেখানে কেউ কোভিড-19 এ আক্রান্ত, সেক্ষেত্রে আপনাকে পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে যে:

- কোভিড-19 এ আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ ন্যূনতম করুন
- বাড়িতে থেকে বসে করুন যদি আপনি তা করতে সক্ষম হন
- আপনার পরিচিত যেকোনো কারো সাথে যোগাযোগ করা এড়িয়ে চলুন যার গুরুত্বপূর্ণভাবে অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকিতে রয়েছেন যদি তারা কোভিড-19 এ আক্রান্ত হন, বিশেষ করে যাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা মারাত্মকভাবে দুর্বল
- আপনার পরিবারের লোকজনের বাইরে অন্য কারোও নিবিড় সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন, বিশেষ করে জনাকীর্ণ, আবদ্ধ অথবা বাজেভাবে বায়ু চলাচল করে এমন স্থানে
- জনাকীর্ণ, আবদ্ধ অথবা খুব একটা ভালো বায়ু চলাচলের ব্যবস্থা নেই এমন স্থানে এবং যেখানে আপনি অন্যান্য লোকজনদের সাথে নিবিড়

সংস্পর্শে থাকেন সেখানে একাধিক স্তরের তৈরি ভাল-মতো-ফিট-করে এমন [ফেস কভারিং](#) অথবা সার্জিক্যাল ফেস মাস্ক পরুন

- [কোভিড-19 এর প্রধান উপসর্গগুলোর](#) প্রতি গভীরভাবে মনোনিবেশ করেন। আপনার মধ্যে যদি এই উপসর্গগুলোর একটিও দেখা যায়, তবে [পিসিআর পরীক্ষা করানোর জন্য অর্ডার করুন](#)। যে সময়টিতে আপনি আপনার পরীক্ষার ফলাফলের জন্য অপেক্ষা করছেন সেই সময়ে আপনাকে বাড়িতে থাকার এবং অন্যান্য লোকজনদের সাথে যোগাযোগ এড়ানোর পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে

আপনি যার সাথে বাস করেছেন অথবা অবস্থান করেছিলেন তার (যদি থেকে উপসর্গগুলো শুরু হয় তারপরের দিন থেকে (অথবা যদি তাদের পরীক্ষা নেওয়া করা হয়েছিল সেদিন থেকে যদি তাদের উপসর্গগুলো না থেকে থাকে) 10 দিনের জন্য এই পরামর্শ মেনে চলুন।

শিশু এবং অল্প বয়সীরা, যারা সাধারণত শিক্ষামূলক অথবা চাইল্ডকেয়ার প্রতিষ্ঠানে যায় এবং যারা কোভিড-19 এ সংক্রমিত ব্যক্তির সাথে ছিল তাদেরকে স্বাভাবিকভাবে অংশ নেওয়া অব্যাহত রাখতে হবে।

আপনি যদি কোভিড-19 এ আক্রান্ত কাউকে কন্ট্যাক্ট হন কিন্তু তাদের সাথে বাস না করেন অথবা তাদের বাড়িতে অবস্থান না করেন, সেক্ষেত্রে আপনি সংক্রমিত হওয়ার কম ঝুঁকিতে রয়েছেন। [করোনাভাইরাস: কিভাবে নিরাপদ থাকা যায় এবং ঝুঁকির বিস্তার কমাতে আনতে সহায়তা করা যায় এর উপরে দেওয়া](#) নির্দেশনা সতর্কতার সাথে মেনে চলুন।

5. আপনি বাড়িতে থাকাকালীন সময়ে ভালো থাকা এবং ব্যবহারিক সহায়তা

কিছু কিছু লোকজনের জন্য দীর্ঘ মেয়াদে বাসায় থাকা এবং অন্যান্য লোকজনের সাথে যোগাযোগ করা এড়িয়ে চলা কঠিন, হতাশাজনক এবং একাকীত্ব বোধের কারণ হতে পারে। আপনার শরীরের সাথে সাথে আপনার মানসিক দিকটির প্রতি যত্ন নেওয়ার কথা মনে রাখবেন এবং প্রয়োজন হলে সহায়তা নিন। আরও ভালোভাবে আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের দেখাশোনা করার জন্য [এভরি মাইন্ড ম্যাটার্স](#) সহজ টিপস এবং পরামর্শ প্রদান করে।

[এনএইচএস ভলান্টিয়ার রেসপন্ডারস প্রোগ্রাম](#) এখনও তাদেরকে সহযোগিতা করতে প্রস্তুত আছে যাদের এটির প্রয়োজন রয়েছে। স্বেচ্ছাসেবকরা বাজার

সদাই, ওষুধ এবং অন্যান্য প্রয়োজনীয় দ্রব্যাদি নিয়ে এসে দিয়ে যেতে পারেন।
এছাড়া তারা নিয়মিত বন্ধুসুলভ ফোন কলও করতে পারেন। সেলফ-রেফার
এর জন্য সপ্তাহের 7 দিনই, সকাল 8 টা থেকে রাত 8 টার মধ্যবর্তী সময়ে
0808 196 3646 নম্বরে কল করুন অথবা আরো তথ্যের জন্য এনএইচএস
ভলান্টিয়ার রেসপন্ডারস ভিজিট করুন। আপনার স্থানীয় এলাকাতে অন্যান্য
আরও স্বেচ্ছাসেবক বা কমিউনিটি সার্ভিস থাকতে পারে যাদের কাছ থেকে
আপনি সহায়তা পেতে পারেন।

Withdrawn 1 April 2022