



Public Health  
England

Protecting and improving the nation's health

# জনসাধারণের জন্য করোনাভাইরাসের (কোভিড-19) পরিপ্রেক্ষিতে মানসিক স্বাস্থ্য এবং ভালো থাকার উপর নির্দেশনা

25 জুন 2020 তারিখে আপডেট করা হয়েছে

## আপনার কী জানার প্রয়োজন রয়েছে

করোনাভাইরাসের (কোভিড-19) প্রাদুর্ভাব দৈনন্দিন জীবনে প্রভাব ফেলছে, যদিও প্রাদুর্ভাবের ব্যবস্থাপনা করতে, সংক্রমণ হ্রাস করতে এবং যাদের চিকিৎসার প্রয়োজন তাদের চিকিৎসা করতে সরকার এবং NHS প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ গ্রহণ করেছে।

এটা কঠিন হতে পারে, তবে সতর্ক থাকার জন্য সরকারী নির্দেশনা অনুসরণ করে, আপনি নিজেকে, আপনার পরিবার, NHS ও আপনার কমিউনিটিকে রক্ষা করতে সহায়তা করছেন।

এই সময়কালে আপনি এক্ষেপেমিতে ভুগতে পারেন, হতাশ বা একাকীত্ব অনুভব করতে পারেন। আপনি মন খারাপ হওয়া, উদ্বেগ, দুশ্চিন্তা অথবা আপনার বা আপনার নিকটজনদের স্বাস্থ্য সম্পর্কেও উদ্বিগ্ন বোধ করতে পারেন। আমরা যে কঠিন পরিস্থিতির মুখোমুখি হয়েছি সেগুলোর পরিপ্রেক্ষিতে এগুলো সবই সাধারণ প্রতিক্রিয়া। প্রত্যেকে ঘটনা বিশেষে ও বিভিন্ন পরিবর্তনের প্রেক্ষিতে আলাদাভাবে প্রতিক্রিয়া জানায় এবং যেভাবে আমরা ভাবি, অনুভব করি এবং আচরণ করি তা ব্যক্তি বিশেষ এবং সময়ের সাথে সাথে বদলায়। শরীরের পাশাপাশি আপনার মনের যত্ন নেওয়াটাও জরুরী।

বেশিরভাগ লোক এমন সব কৌশল খুঁজে পাবেন যা তাদের জন্য কাজ করে আর প্রাদুর্ভাবের সাথে সম্পর্কিত কঠিন অনুভূতিগুলো পার হয়ে যাবে। কিছু কিছু লোকদের, বিশেষ করে যাদের আগে থেকেই বিদ্যমান মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সমস্যা রয়েছে তাদের অতিরিক্ত সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে।

## পটভূমি

এই নির্দেশিকাটি করোনাভাইরাস (কোভিড -19) প্রাদুর্ভাবের সময় কিভাবে আপনার মানসিক স্বাস্থ্য এবং ভালো থাকার ব্যাপারে যত্ন নেবেন সেই সম্পর্কে পরামর্শ দেয়।

কিভাবে নিজেকে এবং অন্যকে সুরক্ষিত করবেন এবং আপনি যদি মনে করেন যে আপনি ভাইরাস দ্বারা সংক্রমিত হয়ে পড়েছেন তবে কী কী করা উচিত সেই সম্পর্কে অন্যান্য নির্দেশনার জন্য এই পৃষ্ঠায় প্রদত্ত নির্দেশনা দেখুন।

পরিবর্তনশীল পরিস্থিতির সাথে মিল রেখে এই নির্দেশনা হালনাগাদ করা হবে।

## আপনার মানসিক স্বাস্থ্য ও ভালো থাকাকে কী সহায়তা করতে পারে

আপনার প্রতিদিনের নতুন রুটিন সম্পর্কে ভাবুন। বেশ কিছুটা সময়ের জন্য আমাদের সকলের জন্য জীবন বদলে যাচ্ছে এবং আপনি আপনার স্বাভাবিক রুটিনে কিছুটা বিঘ্নের মুখোমুখি হবেন। কিভাবে আপনি ইতিবাচক নতুন রুটিন তৈরি করতে পারেন এবং সেগুলোর সাথে নিজেকে মানিয়ে নিতে পারেন তা ভাবুন - দরকারি ফ্রিয়াকলাপ (যেমন পরিষ্কার করা, রান্না বা ব্যায়াম করা) বা অর্থবহ ফ্রিয়াকলাপ (যেমন পড়া বা বন্ধুদের সাথে জড়িত থাকা) -এর

সাথে জড়িত থাকার চেষ্টা করুন। আপনার দিন বা সপ্তাহের জন্য কোনো পরিকল্পনা লিখে রাখা আপনার জন্য সহায়ক হতে পারে।

অন্যদের সাথে কিভাবে যোগাযোগ রাখবেন তা বিবেচনা করুন। আপনি যে সকল মানুষজনকে বিশ্বাস করেন তাদের সাথে সম্পর্ক বজায় রাখা আপনার মানসিক সুস্থতার জন্য গুরুত্বপূর্ণ। আপনি এখন আপনার বাড়ির বাইরে সর্বোচ্চ 6 জন পর্যন্ত মানুষ মিলিত হতে পারবেন (ব্যক্তিগত বাগান বা অন্যান্য ব্যক্তিগত আউটডোর স্পেসে)। তবে এক্ষেত্রে মনে রাখতে হবে যে আপনারা একে অন্যের থেকে 2 মিটার (3 ধাপ) দূরত্ব বজায় রাখবেন। আপনি ব্যক্তিগতভাবে দেখা করতে না পারলে, এর পরিবর্তে টেলিফোন, ভিডিও কল বা সোশ্যাল মিডিয়ায় মাধ্যমে আপনি কিভাবে বন্ধুবান্ধব এবং পরিবারের সদস্যদের সাথে যোগাযোগ রাখতে পারেন সে সম্পর্কে ভাবুন - প্রায়শই আপনি যাদের সাথে দেখা করেন এমন লোকজন বা পুরানো বন্ধুদের সাথে সংযোগ স্থাপন করুন।

আপনার যদি মানসিক স্বাস্থ্যজনিত সমস্যা থাকে এবং নিজে বিচ্ছিন্ন বোধ করেন তবে [NHS ভলান্টিয়ার সার্ভিস](#) টেলিফোনের মাধ্যমে আপনাকে 'চেক ইন এবং চ্যাট' সহায়তাও দিতে পারবে। 0808 196 3646 নম্বরে (সকাল 8টা থেকে রাত 8টা পর্যন্ত) কল করুন বা [ওয়েবসাইট দেখুন](#)।

অন্যদেরকে সাহায্য করুন এবং সহায়তা দিন। আপনি কিভাবে আপনার চারপাশের লোকদের সহায়তা করতে পারেন সেই সম্পর্কে চিন্তা করুন - এটি তাদের জন্য একটি বড় পার্থক্য নিয়ে আসতে পারে এবং আপনাকে আরও ভালো বোধ করাতে পারে। অন্যান্য ব্যক্তিদের উদ্বেগ, দুশ্চিন্তা বা আচরণ সম্পর্কে শোনা এবং তাদের কথা মেনে নেওয়াটা গুরুত্বপূর্ণ। আপনি কি কাছের কোনো বন্ধু বা পরিবারের সদস্যদের মেসেজ পাঠাতে পারবেন? এমন কোনো কমিউনিটি গ্রুপ রয়েছে কি যেটাতে আপনি স্থানীয়ভাবে তাদেরকে সহায়তা দেওয়ার জন্য যোগ দিতে পারেন? মনে রাখবেন, নিজেকে এবং প্রত্যেককে সুরক্ষিত রাখতে করোনাভাইরাস (কোভিড-19) সম্পর্কিত নির্দেশনার সাথে মিল রেখে এই কাজটি করা গুরুত্বপূর্ণ।

আপনার উদ্বেগগুলো সম্পর্কে কথা বলুন। বর্তমান পরিস্থিতি সম্পর্কে উদ্বিগ্ন, আতঙ্কিত বা অসহায় বোধ করাটা সাধারণ বিষয়। মনে রাখবেন যে এটি প্রত্যেকের জন্যেই একটি কঠিন সময় এবং আপনি কী অনুভব করছেন আর সেগুলো মানিয়ে নেবার জন্য যা করছেন তা আপনার পরিবার ও বন্ধুদের সাথে শেয়ার করে নেওয়া তাদেরকেও সাহায্য করতে পারে। যদি আপনার মনে হয় যে আপনি এটি করতে সক্ষম হবেন না, এক্ষেত্রে এমন অনেক লোকজন রয়েছেন যাদের সাথে আপনি [NHS-এর সুপারিশকৃত হেল্পলাইনের](#) মাধ্যমে কথা বলতে পারেন।

আপনার শারীরিক সুস্থতার দেখভাল করুন। আপনি আবেগ এবং মানসিকভাবে কী রকম অনুভব করছেন তার উপর আপনার শারীরিক স্বাস্থ্যের একটি বড় প্রভাব রয়েছে। এই রকম সময়ে, আপনি সহজেই আচরণের অস্বাস্থ্যকর প্যাটার্নের মধ্যে পড়ে যেতে পারেন, যা সময়ের সাথে সাথে আপনাকে আরও খারাপ বোধ করাতে পারে। স্বাস্থ্যকর, সুস্বাদু খাবার খাওয়ার চেষ্টা করুন এবং পর্যাপ্ত পরিমাণ পানি পান করুন। ওয়ান ইউ এর স্বাস্থ্যকর খাবার সম্পর্কে প্রচুর পরামর্শ এবং ধারণা রয়েছে যা [আপনি বাড়িতেই রান্না করতে পারেন](#)।

সম্ভাব্য ক্ষেত্রে, বাড়িতে এবং/অথবা বাইরে আপনার যতবার ইচ্ছা ব্যায়াম করুন। আপনি যদি বাইরে ব্যায়াম করতে না পারেন, তবে পাবলিক হেলথ ইংল্যান্ড (PHE) থেকে বিনামূল্যে, সহজ

[10 মিনিটের ওয়ার্কআউট](#) অথবা [NHS ফিটনেস স্টুডিওতে](#) ঘরে বসে করার জন্য অন্যান্য ব্যায়ামের ভিডিও পেতে পারেন। স্পোর্টস ইংল্যান্ড-এরও [বাড়িতে সক্রিয় থাকার জন্য](#) ভালো ভালো পরামর্শ রয়েছে।

আপনি যদি বাইরে যেতে সক্ষম হন তবে হাঁটার বা বাগান করার মত অনেক সহজ উপায় রয়েছে। আপনি ব্যায়াম করতে পারেন এবং টেনিস বা বাস্কেটবল কোর্ট বা গলফ কোর্সের মতো আউটডোর স্পোর্টস কোর্ট ব্যবহার করতে বা এর সুবিধাগুলো নিতে পারেন। এটি একাকী, আপনার পরিবারের সদস্যদের সাথে, বা আপনার বাড়ির বাইরে সর্বোচ্চ 6 জন ব্যক্তি একত্রিত হয়ে করা যেতে পারে। তবে এক্ষেত্রে আপনারা একে অন্যের কাছ থেকে সুপারিশকৃত 2 মিটার (3 ধাপ) দূরত্ব বজায় রাখবেন।

আপনি যদি ধূমপান করেন বা ড্রাগ ব্যবহার করেন বা অ্যালকোহল পান করেন তবে পরামর্শ এবং সহায়তা খুঁজে নিন। মানসিক চাপ এবং ব্যাঘাতের সময়ে ধূমপান করা বা ড্রাগ বা অ্যালকোহলের ব্যবহার আপনার মানসিক স্বাস্থ্যসহ সব কিছুকেই আরও খারাপ করতে পারে। [NHS স্মোকফ্রি](#) ধূমপান ছাড়ার বিষয়ে তথ্য ও পরামর্শ সরবরাহ করে এবং [অ্যালকোহলের পরিমাণ কমিয়ে আনতে](#) সহায়তা করার জন্য ওয়ান ইউ-এর রিসোর্স আছে।

পরামর্শ এবং সহায়তার জন্য আপনি ড্রিংকলাইনকে 0300 123 1110 নম্বরে বিনামূল্যে কল করতে পারেন এবং [ডাউন ইউর ড্রিস্ক](#) লোকজনকে আরও নিরাপদে পান করতে সহায়তা করার জন্য ইন্টারেক্টিভ ওয়েব-ভিত্তিক সহায়তা সরবরাহ করে। আপনি মাদকের অপব্যবহার সম্পর্কে উদ্বিগ্ন হলে, [FRANK](#) কোথায় সাহায্য পাওয়া যেতে পারে সেসব বিষয়সহ বিভিন্ন তথ্য ও পরামর্শ দিয়ে থাকে, এবং এদের বিনামূল্যে পরামর্শ দেবার একটি লাইন 0300 123 6600 রয়েছে। আপনি [মারিজুয়ানা অ্যানোনিমাস](#) এর কাছে যেতে পারেন এবং অন্যান্য সমবয়সীদের কাছ থেকে সহায়তা পেতে তাদের সাপ্তাহিক অনলাইন মিটিংয়ে অংশ নিতে পারেন।

আপনার ঘুমের যত্ন নিন। উদ্বিগ্ন বা দুশ্চিন্তা বোধ করা রাতে ভালো ঘুমানোকে কঠিন করে তুলতে পারে। মানসিক ও শারীরিকভাবে আপনি কী রকম অনুভব করছেন তাতে ভালো মানের ঘুম একটি বড় পার্থক্য তৈরি করে, তাই যথেষ্ট ঘুম হওয়াটা আপনার জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

বিছানায় যাবার আগে স্ক্রিন (টিভি, মোবাইল ফোন) এড়ানো, ক্যাফিনের পরিমাণ কমানো এবং শান্ত পরিবেশ তৈরি করা সহ, নিয়মিত ঘুমের প্যাটার্ন বজায় রাখার চেষ্টা করুন এবং ভালো স্বাস্থ্যকর ঘুমের অভ্যাস রাখুন। আপনার ঘুমকে কিভাবে উন্নত করবেন তার জন্য [এভরি মাইন্ড ম্যাটার্স](#) এর [ঘুমের পৃষ্ঠা](#) বাস্তব পরামর্শ দেয়।

কষ্টের অনুভূতিগুলোকে নিয়ন্ত্রণ করার চেষ্টা করুন। অনেক লোকের কাছেই করোনাভাইরাস (কোভিড -19) সম্পর্কিত খবরগুলো উদ্বিগ্নের হয়। তবে, কিছু কিছু লোক এমন তীব্র উদ্বিগ্ন অনুভব করতে পারেন যে এটি একটি সমস্যা হয়ে দাঁড়ায়। আপনি নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন এমন বিষয়গুলোতে মনোনিবেশ করার চেষ্টা করুন, যেমন আপনার মিডিয়া পরিচালনা এবং তথ্য গ্রহণ - 24-ঘন্টার সংবাদ এবং অব্যাহত সোশ্যাল মিডিয়ার আপডেটগুলো আপনাকে আরও উদ্বিগ্ন করে তুলতে পারে। যদি এটি আপনাকে প্রভাবিত করে, তবে প্রাদুর্ভাবের উপর মিডিয়া কভারেজ দেখার, সংবাদ পড়ার বা খবর শোনার জন্য জন্য ব্যয় করার সময় আপনি সীমাবদ্ধ করার চেষ্টা করুন। কেবলমাত্র নির্দিষ্ট সময়ে সংবাদ দেখা বা দিনের মধ্যে মাত্র কয়েকবার সংবাদ চেক করার ক্ষেত্রে নিজেকে সীমাবদ্ধ রাখা সহায়ক হতে পারে।

এই মুহূর্তে আপনার নিয়ন্ত্রণের বাইরে থাকা কিছু কিছু জিনিসকে স্বীকৃতি দেওয়া ঠিক আছে। এভরি মাইন্ড ম্যাটার্স পৃষ্ঠা [উদ্বোধন](#) বিষয়ে এবং [NHS-এর মানসিক সুস্থতার উপর অডিও নির্দেশনা](#) কিভাবে উদ্বোধন মোকাবেলা করবেন সেই সম্পর্কে আরও তথ্য সরবরাহ করে।

সত্যগুলো জানুন। উচ্চমানের তথ্য সংগ্রহ করুন যা আপনাকে নিজের বা অন্য লোকের করোনাভাইরাস ((কোভিড-19) সংক্রমণের ঝুঁকিকে সঠিকভাবে নির্ধারণ করতে সহায়তা করবে যাতে আপনি যুক্তিসঙ্গত সতর্কতা অবলম্বন করতে পারেন। এমন একটি উৎসের সন্ধান করুন যেটিকে আপনি বিশ্বাস করতে পারবেন, যেমন [GOV.UK](#), বা [NHS ওয়েবসাইট](#), এবং নিউজফিড, সোশ্যাল মিডিয়া বা অন্যান্য ব্যক্তিদের কাছ থেকে প্রাপ্ত তথ্যগুলোর সত্যতা-যাচাই করুন।

কিভাবে ভুল তথ্য অন্যদেরকেও প্রভাবিত করতে পারে সেই সম্পর্কে ভাবুন। বিশ্বাসযোগ্য উৎসগুলো ব্যবহার করে কোনো কিছুর সত্যতা-যাচাই না করে সেই তথ্য শেয়ার করা থেকে বিরত থাকুন।

আপনি যে জিনিসগুলো উপভোগ করেন সেগুলো করুন। আপনি যখন উদ্বিগ্ন, নিঃসঙ্গ বা মন খারাপ বোধ করেন, তখন আপনি এমন কাজগুলো করতে পারেন যা আপনি সাধারণত খুব কমই উপভোগ করেন বা মোটেও করেন না। আপনার প্রিয় শখের দিকে মনোনিবেশ করা, নতুন কিছু শেখা বা স্নেফ বাড়ির ভিতরে বা বাইরে বিশ্রাম করতে সময় নেওয়া ([নির্দেশনার](#) সাথে সামঞ্জস্য রেখে) আপনাকে উদ্বিগ্ন চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতি থেকে কিছুটা স্বস্তি দিতে পারে এবং আপনার মেজাজকে ভালো করে তুলতে পারে।

আপনি বাড়িতে থাকার কারণে সাধারণত যে জিনিসগুলো উপভোগ করে থাকেন তা যদি না করতে পারেন তবে কিভাবে আপনি সেগুলোর সাথে খাপ খাইয়ে নিতে পারেন সেই সম্পর্কে চিন্তা করার চেষ্টা করুন বা নতুন কিছু করার চেষ্টা করুন। অনলাইনে প্রচুর বিনামূল্যের টিউটোরিয়াল ও কোর্স রয়েছে এবং লোকেরা অনলাইন পাব কুইজ ও স্ট্রিমড লাইভ মিউজিক কনসার্টের মতো উদ্ভাবনী অনলাইন সমাধান নিয়ে আসছেন।

লক্ষ্য নির্ধারণ করুন। লক্ষ্য নির্ধারণ ও সেগুলো অর্জন করা আপনাকে নিয়ন্ত্রণ ও উদ্দেশ্য থাকার একটি অনুভূতি দেয়। আপনি যা চান বা যা করার দরকার সেগুলো সম্পর্কে ভাবুন যেগুলো আপনি এখনও বাড়িতে করতে পারেন, যেমন কোনো চলচ্চিত্র দেখা, বই পড়া বা অনলাইনে কিছু শেখা।

আপনার মনকে সক্রিয় রাখুন। এটি আপনার নিজেকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে এবং কম মন খারাপ করা বা কম উদ্বিগ্ন বোধ করার বিষয়ে সহায়তা করতে পারে। পড়ুন, লিখুন, গেম খেলুন, ক্রসওয়ার্ড পাজল, সুডোকু, জিগস খেলুন বা ছবি অংকন এবং রং করুন, যা আপনার জন্য সবচেয়ে ভালোভাবে কাজ করে তাই করুন।

বিশ্রাম নিতে এবং বর্তমানের দিকে মনোনিবেশ করতে সময় নিন। এটি কষ্টকর আবেগ, ভবিষ্যত নিয়ে উদ্বিগ্ন মোকাবেলা করতে এবং সাধারণত আপনাকে আরও ভালো বোধ করতে সহায়তা করে। উদ্বিগ্ন হওয়ার কৌশলগুলো কিছু কিছু লোককে উদ্বিগ্ন অনুভূতি মোকাবেলা করতে সহায়তা করতে পারে। দরকারি কিছু রিসোর্স পাওয়ার জন্য, [এভরি মাইন্ড ম্যাটার্স](#) এবং [NHS-এর মাইন্ডফুলনেস পৃষ্ঠাটি](#) দেখুন।

পারলে বাড়ির বাইরে যান। যদি আপনি না পারেন, তবে প্রকৃতিকে বাড়ির ভিতরে নিয়ে আসুন। সবুজ জায়গায় সময় ব্যয় করা আপনার মানসিক এবং শারীরিক উভয় প্রকার সুস্থতার জন্যই উপকারী হতে পারে। আপনি বিনোদনের জন্য বাইরে সময় ব্যয় করতে পারেন বা দূরস্থ বজায় রাখা নির্বিশেষে জনসাধারণের জন্য প্রবেশযোগ্য খোলা জায়গাগুলোতে ভ্রমণ করতে পারেন। আপনি চাইলে বাইরে বসে বিশ্রাম নিতে পারেন বা রৌদ্রস্নান করতে পারেন। আপনি যদি বাইরে যেতে না পারেন, তারপরেও আপনি এখন নির্মল বাতাস ঢুকতে দেবার জন্য জানালা খোলা রেখে সময় কাটিয়ে, বসে সুন্দর দৃশ্য দেখার ব্যবস্থা করে (সম্ভব হলে) এবং কিছুটা প্রাকৃতিক সূর্যালোক পেয়ে এসব ইতিবাচক প্রভাব পাওয়ার চেষ্টা করতে পারেন, অথবা সম্ভব হলে বাগানে গিয়ে সময় কাটান।

## আপনি যেসব চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হতে পারেন

আপনি এই মুহুর্তে আপনার জীবনে এমন চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হতে পারেন যা আপনার মানসিক স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করছে। সম্ভাব্য যে সকল চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হওয়া লাগতে পারে সেগুলো সম্পর্কে ভাবতে এবং সেগুলোর জন্য একটি পরিকল্পনা তৈরি করতে নিম্নলিখিত পরামর্শ আপনাকে সহায়তা করতে পারে। এই কঠিন সময়ে এই পরিকল্পনাগুলো তৈরি করা আপনার মানসিক স্বাস্থ্যকে সুরক্ষা দিতে বা আপনাকে উল্লসিত করতে সহায়তা করতে পারে।

অত্যাৱশ্যকীয় সরবরাহ। যদি আপনি বাইরে যেতে না পারেন তবে কিভাবে আপনার অত্যাৱশ্যকীয় সরবরাহগুলো যেমন খাদ্য, ওষুধ বা অন্যান্য প্রয়োজনীয় জিনিসগুলো পেতে পারেন সেই সম্পর্কে ভাবুন। খাবার ডেলিভারি পেতে আপনি আপনার স্থানীয় দোকানগুলোতে ফোন করতে বা ইমেইল করতে পারেন, অথবা অনলাইনে খাবার পেতে পারেন, বা সহায়তা পাবার জন্য বন্ধু, পরিবার কিংবা প্রতিবেশীদেরকে বলতে পারেন। আপনার অত্যাৱশ্যকীয় সরবরাহ এনে দেয়ার জন্য যদি কেউ না থাকে তবে আপনি [NHS ভলান্টিয়ার রেসপন্স কর্মসূচির](#) মাধ্যমে কোনো স্বেচ্ছাসেৱীর কাছ থেকে সহায়তা পেতে পারেন কিনা তার খোঁজ নিন।

যদি খাবারের জন্য অর্থ ব্যয় করা আপনার জন্য কষ্টসাধ্য হয়, তবে [আপনি ইউনিভার্সাল ক্রেডিটের যোগ্য কিনা তার খোঁজ নিন](#)। আপনার যদি কোনো শিশু থাকে, তবে তারা [বিনামূল্যে স্কুল খাবার](#) পেতে পারে কিনা তার খোঁজ নিন। আপনি যদি 10 সপ্তাহ বা তার চেয়ে বেশি সময়ের গর্ভবতী হন বা আপনার যদি 4 বছরের কম বয়সী শিশু থেকে থাকে তবে [হেলদি স্টার্ট ভাউচার](#) এর জন্য আবেদন করুন। [খাদ্য এবং অন্যান্য অত্যাৱশ্যকীয় সরবরাহের অ্যাক্সেস](#) সম্পর্কে আরও তথ্য জেনে নিন।

আর্থিক উদ্বেগ। আপনি চাকুরী ও অর্থ সম্পর্কে চিন্তিত হতে পারেন - এই বিষয়গুলো আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের উপর একটি বড় প্রভাব ফেলতে পারে। কর্মক্ষেত্রে আপনার অধিকার কী, আপনি কী কী বেনিফিট পাওয়ার অধিকারী এবং আরও কী কী সহায়তা উপলব্ধ রয়েছে সেই সম্পর্কে নির্দেশনার জন্য, [কাজ এবং সহায়তার জন্য নির্দেশনা](#) বা [সিটিজেন অ্যাডভাইস](#) বা [ন্যাশনাল ডেবটলাইন](#) এর প্রদত্ত পরামর্শ দেখুন।

যদি আপনি অন্যান্য লোকদের বিষয়ে চিন্তিত হন। যারা আপনার উপর নির্ভর করে কিভাবে তাদের পরিচর্যা নিশ্চিত করবেন তা নিয়ে আপনি উদ্ভিন্ন হতে পারেন - এরা

হয় বাড়িতে আপনার উপর নির্ভরশীল কেউ অথবা আপনি নিয়মিত ভিজিট করে থাকেন এমন লোকজন। যদি আপনি কারো পরিচর্যা করে থাকেন বা এমন কাউকে সহায়তা করেন যার সাথে আপনি বসবাস করেন না তবে তা আপনার [লোকাল অথোরিটিকে](#) জানান। আপদকালীন পরিকল্পনা তৈরি এবং সহায়তার উৎস বিষয়ক আরও পরামর্শ [কেয়ারারস ইউকে](#)-তে উপলব্ধ রয়েছে।

## যদি বিদ্যমান শারীরিক সমস্যার জন্য আপনার চিকিৎসা চলমান থাকে বা আপনি ওষুধ নিতে থাকেন

সম্ভাব্য ক্ষেত্রে চিকিৎসা এবং সহায়তা অ্যাক্সেস করা অব্যাহত রাখুন। যদি আপনাকে বাড়িতে থাকতে অনুরোধ করা হয়, তবে সংশ্লিষ্ট পরিষেবাগুলোকে জানিয়ে দিন যে আপনি বাড়িতে থাকছেন এবং এই সময়ে কিভাবে আপনি সহায়তা পাওয়া অব্যাহত রাখবেন তা নিয়ে কাজ করুন:

- ফোন, টেক্সট বা অনলাইনের মাধ্যমে অ্যাপয়েন্টমেন্ট সম্পর্কে জিজ্ঞেস করুন। উদাহরণস্বরূপ, এটি আপনার পরামর্শদাতা, থেরাপিস্ট বা সহায়তা কর্মী, নার্স, কেয়ার ওয়ার্কার বা বন্ধুর সাথে হতে পারে
- যদি আপনি এমন পরিষেবাগুলো ব্যবহার করে থাকেন যা আপনার ঘরে বসে থাকার ফলে প্রভাবিত হবে, সেক্ষেত্রে আপনার [লোকাল অথোরিটি](#) এবং পরিচর্যা প্রদানকারীকে জানানো উচিত যেন বিকল্প ব্যবস্থা করা যেতে পারে
- যদি কোনো স্বাভাবিক সহায়তা অব্যাহত না রাখা যায় তবে আপনার কেয়ার পরিষেবাগুলোকে বলুন যে বিকল্প ব্যবস্থার প্রয়োজন রয়েছে। এতে কেয়ারারের ভিজিট করা, ডে সেন্টারের সেশনসমূহ, বা বন্ধুবান্ধব এবং পরিবারের কারো সহায়তা করতে আসা সম্পর্কিত বিষয়গুলো অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে

আপনার ওষুধ খাওয়া চালিয়ে যান। আপনি ফোন করে বা কোনো অ্যাপ বা ওয়েবসাইট ব্যবহার করে অনলাইনে রিপিট প্রেসক্রিপশনগুলোর অর্ডার করতে পারবেন যদি আপনার ডাক্তার'স সার্জারি এই সুবিধা অফার করে থাকে।

- আপনার ওষুধ পৌঁছে দেওয়ার জন্য আপনার ফার্মেসিকে বলুন বা আপনি যদি সেলফ-আইসোলেশন বা সুরক্ষিত থাকেন তবে আপনি কাকে এটি সংগ্রহ করার জন্য বলতে চাইতে পারেন সেই সম্পর্কে ভাবুন। [অন্য কারও জন্য প্রেসক্রিপশন পেতে](#) এবং [আপনাকে প্রেসক্রিপশনগুলোর জন্য অর্থ প্রদান করতে হবে কিনা](#) তা যাচাই করে দেখার বিষয়ে NHS-এর ওয়েবসাইটে আরও তথ্য রয়েছে
- আপনার স্বাভাবিক সময়সীমার মধ্যে আপনার রিপিট প্রেসক্রিপশন অর্ডার করা অব্যাহত রাখুন। দীর্ঘ সময় বা বেশি পরিমাণের জন্য অর্ডার দেওয়ার কোনো দরকার নেই
- আপনার জিপি প্র্যাকটিস (বা ক্লিনিক্যাল টিম) আপনার প্রেসক্রিপশনগুলো পুনরাবৃত্তি বিতরণ ব্যবস্থাপনায় দিয়ে দিতে পারে, তাই পুনরায় আপনার ওষুধগুলো পেতে আপনাকে নিজ প্র্যাকটিসের সাথে যোগাযোগ না করে বরং শুধুমাত্র আপনার ফার্মেসির সাথে যোগাযোগ করতে হবে।
- অনলাইনে ওষুধ কেনার বিষয়ে সতর্ক থাকুন। আপনার কেবলমাত্র নিবন্ধিত ফার্মেসি থেকে ওষুধ কেনা উচিত। [জেনারেল ফার্মাসিউটিক্যাল কাউন্সিল ওয়েবসাইটে](#) গিয়ে কোনো ফার্মেসি নিবন্ধিত আছে কি-না তা আপনি পরীক্ষা করে দেখতে পারেন

□ ওষুধ পাওয়ার বিষয়ে উদ্বিগ্ন হলে আপনি ইংল্যান্ডে [NHS 111](#) এর সাথে যোগাযোগ করতে পারেন

## অতিরিক্ত মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত চাহিদা বা নির্দিষ্ট সমস্যার মুখোমুখি গ্রুপগুলোর জন্য পরামর্শ

### বিদ্যমান মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সমস্যা

যদি আপনার ইতিমধ্যে কোনো মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সমস্যা থেকে থাকে, তবে আপনার কাছে করোনাভাইরাস (কোভিড -19) প্রাদুর্ভাবটি বিশেষভাবে চ্যালেঞ্জিং মনে হতে পারে। উপরের পরামর্শটি সহায়তা করবে, তবে আরও কয়েকটি অতিরিক্ত ব্যাপার রয়েছে যা নিয়ে আপনি ভাবতে চাইতে পারেন। এটি [মাইন্ড সংস্থা দ্বারা সরবরাহ করা পূর্ণ নির্দেশনার](#) উপর ভিত্তি করে প্রদত্ত। রিথিংক সংস্থাও ব্যবহারিক সহায়তা এবং তথ্য সরবরাহ করতে একটি [অনলাইন হাব](#) তৈরি করেছে যেটি মানসিক রোগে আক্রান্ত ব্যক্তিদের সাথে বা তাদেরকে সহায়তা প্রদান করা লোকজনদের জন্য প্রয়োজনীয়।

### আপনার মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত দলের সাথে কথা বলা

আপনি যদি ইতিমধ্যে মানসিক স্বাস্থ্যসেবা নেওয়া অবস্থায় থাকেন, তবে কিভাবে পরিচর্যা নেওয়া অব্যাহত থাকবে তা নিয়ে আলোচনা করতে এবং সুরক্ষা বা পরিচর্যা পরিকল্পনা আপডেট করার জন্য আপনার মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত দলের সাথে যোগাযোগ করুন।

আপনার যদি বিদ্যমান মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা থেকে থাকে, কিন্তু বর্তমানে মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত দলের কাছ থেকে আপনি পরিচর্যা নিচ্ছেন না এবং অনুভব করছেন যে আপনি আর নিজেই নিজের সমস্যাটির যথোপযুক্তভাবে মোকাবেলা করতে পারবেন না, সেক্ষেত্রে আরও সহায়তা পাওয়ার বিকল্পগুলো নিয়ে আপনার জিপির সাথে আলোচনা করুন।

### পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা, হাত-মুখ ধোয়া বা সংক্রমণের ভয় সম্পর্কিত কিছু সমস্যাময় অনুভূতি বা আচরণের ব্যবস্থাপনা করা

কিছু কিছু মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সমস্যার কারণে হাত-মুখ ধোয়া বা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা বিষয়ক কাজে আপনার খারাপ অনুভূতি বা বিরূপ আচরণ দেখা দিতে পারে। আপনার যদি এমন অনুভূতি হয়ে থাকে তবে হাত ধোয়া বিষয়ক পরামর্শ শোনা আপনার জন্য বিরক্তিকর হতে পারে।

করোনাভাইরাসের (কোভিড-19) ছড়িয়ে পড়া এড়ানোর জন্য সরকারের পরামর্শ মেনে চলাটা গুরুত্বপূর্ণ, তবে যদি আপনি দেখতে পান আপনার জন্য সুপারিশ মেনে চলা সম্ভব না, যদি এটি আপনাকে মানসিক চাপগ্রস্ত বা উদ্বিগ্ন করে তোলে, বা আপনার মধ্যে যদি অনধিকারপ্রবেশমূলক চিন্তা থাকে, সেক্ষেত্রে এখানে কিছু কাজ দেওয়া হলো যা আপনি চেষ্টা করে দেখতে পারেন:



- অন্যান্য লোকদের জানতে দিন যে আপনার সমস্যা হচ্ছে, উদাহরণস্বরূপ, আপনি তাদেরকে আপনার সাথে কোনো সংবাদ নিয়ে আলোচনা না করার জন্য বলতে পারেন
- শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম আপনাকে মানিয়ে নিতে এবং আরো নিয়ন্ত্রিত বোধ করতে সহায়তা করতে পারে। আপনি [NHS ওয়েবসাইটে শ্বাস-প্রশ্বাসের একটি সহজ ব্যায়াম খুঁজে পেতে পারেন](#) এবং মাইন্ড-এর পৃষ্ঠাগুলোতে [উদ্বিগ্ন হওয়ার জন্য কিছু পরামর্শ ও ব্যায়াম রয়েছে](#) যা আপনি করার চেষ্টা করতে পারেন
- সীমা নির্ধারণ করুন, যেমন সুপারিশকৃত 20 সেকেন্ড যাবত আপনার হাত ধোয়া
- আপনার হাত ধুয়ে নেওয়ার পরে এমন কিছু করার পরিকল্পনা করুন যা আপনাকে অন্যমনস্ক করতে এবং আপনার মনোযোগ পরিবর্তন করতে সহায়তা করবে
- মাইন্ড সংস্থার ওয়েবসাইট থেকে [অবসেসিভ কমপালসিভ ডিসঅর্ডার \(OCD\)](#) সম্পর্কিত তথ্যের ব্যাপারে কিছু পরামর্শ অথবা [ওসিডি ইউকে](#)-এর দেওয়া পরামর্শ আপনার জন্য সহায়ক হতে পারে

### আতংক এবং দুশ্চিন্তা মোকাবেলা করা

আপনার যদি আতঙ্কগ্রস্থ অবস্থা বা ক্ল্যাশব্যাক হয়ে থাকে, সেক্ষেত্রে আপনার বাড়িতে একটি ‘নিরাপদ স্থানের’ পরিকল্পনা করা আপনার জন্য সহায়ক হতে পারে, যে স্থানে আপনি প্রয়োজনের সময় যেতে পারবেন।

আপনি যদি উদ্বিগ্ন বোধ করেন তবে নিজেকে সান্ত্বনা দেওয়ার উপায়ও খুঁজে পেতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ, মাইন্ড-এর [গেমস এবং ধাঁধা](#) রয়েছে যা আপনি নিজেকে অন্যমনস্ক করতে ব্যবহার করতে পারেন। পাশাপাশি, তাদের এখানে [শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম](#) রয়েছে যেগুলো আপনাকে সাহায্য করতে পারে।

### আটকে পড়া বা আবদ্ধতাভীতির অনুভূতির মোকাবেলা করা

আপনি সম্ভবত বাড়িতে স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি সময় ব্যয় করছেন তাই সুযোগ পেলেই বাইরে যাওয়ার চেষ্টা করুন। আপনি নির্মল বাতাসের জন্যও জানালা খুলতে পারেন, বাইরের দৃশ্য সম্মুখে রেখে বসার জন্য জায়গা খুঁজে পেতে পারেন বা আপনার দরজার দোরগোড়ায় বা বাগান থাকলে সেখানে বসে থাকতে পারেন। আপনি যে রুমগুলোতে সময় কাটিয়ে থাকেন সম্ভব হলে সেগুলো নিয়মিতভাবে পরিবর্তন করা আপনার জন্য সহায়ক হতে পারে। এর মাধ্যমে আপনার মনে অনুভূতি হবে যে আপনার চলাফেলার যথেষ্ট জায়গা রয়েছে।

### খাবার খাওয়ার ব্যাধি (ইটিং ডিজঅর্ডার) মোকাবেলা করা

আপনার যদি খাবার খাওয়ার ব্যাধি থাকে, সেক্ষেত্রে আপনার কাছে বর্তমান পরিস্থিতির দিকগুলো বিশেষভাবে চ্যালেঞ্জিং হতে পারে, উদাহরণস্বরূপ, সুনির্দিষ্ট খাবারের উপলব্ধতা কমে যাওয়া, সোশ্যাল আইসোলেশন এবং আপনার রুটিনে উল্লেখযোগ্য পরিবর্তন।

খাবার খাওয়ার ব্যাধি সংক্রান্ত দাতব্য সংস্থা BEAT খাবার খাওয়ায় সমস্যা হয় এমন মানুষের জন্য একটি হেল্পলাইন এবং [চিকিৎসা, খাবারের সময়, ব্যায়াম এবং রুটিনে পরিবর্তন এবং সামাজিকীকরণ সম্পর্কিত কিছু কিছু নির্দেশনা দেয়](#)। সম্ভাব্য ক্ষেত্রে,

সহায়তা এবং পরামর্শের জন্য আপনার জিপি বা আপনার স্থানীয় NHS কমিউনিটির খাবার খাওয়ায় ডিজঅর্ডার সংক্রান্ত টিমের সাথে যোগাযোগ করুন।

## NHS বা সোশ্যাল কেয়ার কর্মীদের জন্য সহায়তা

NHS এবং সোশ্যাল কেয়ার কর্মীদের জন্য নির্দিষ্ট মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সহায়তা যেখানে পাওয়া যায়:

- কথোপকথন শুরু করতে FRONTLINE লিখে 85258 নম্বরে টেক্সট পাঠান। এই পরিষেবাটি সব বড় মোবাইল নেটওয়ার্কগুলোতে বিনামূল্যে উপলব্ধ রয়েছে এবং যারা সহায়তা পেতে চান তাদের জন্য এখানে সরাসরি সহায়তা রয়েছে। [প্রিয়জনের মৃত্যু ও ট্রমায় সহায়তার](#) জন্য আপনি হসপাইস ইউকে'র সাথে 0300 303 4434 নম্বরে যোগাযোগ করতে পারেন
- স্যামারাতিন সংস্কারও একটি বিশেষজ্ঞ [ওয়েলবিয়িং সাপোর্ট ফোন লাইন](#) রয়েছে, যা বিনামূল্যে অ্যাক্সেস করা যায় এবং সপ্তাহে 7 দিন সকাল 7টা থেকে রাত 11টা পর্যন্ত উপলব্ধ থাকে। আপনি প্রশিক্ষিত পেশাদারদের কাছ থেকে সহায়তা পেতে পারেন, 0300 131 7000 নম্বরে কোচিং দেওয়া থেকে শুরু করে প্রিয়জনের মৃত্যুজনিত কারণে দেওয়া পরিচর্যা থেকে মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত এবং ভালো থাকা সংক্রান্ত সহায়তাও দেওয়া হয়
- কিভাবে মানসিক চাপ মোকাবেলা করতে হয়, ঘুমের প্যাটার্নগুলো উন্নত করতে হয় এবং মননশীলতার জন্য সুপারিশ সংক্রান্ত পরামর্শের জন্য নির্দিষ্ট কিছু কিছু ভালো অ্যাপসে আপনার জন্য বিশেষ অ্যাক্সেসের ব্যবস্থা করা হয়েছে, যেমন [সিলভারক্রাউড](#), [স্লিপিও](#) এবং [ডেলাইট](#)

NHS কর্মীদের জন্য উপলব্ধ সহায়তার আরও বিশদ বিবরণ [NHS পিপল](#) এ, এবং প্রাপ্তবয়স্ক সোশ্যাল কেয়ার কর্মীদের জন্য উপলব্ধ সহায়তার আরও বিশদ বিবরণ [কেয়ার ওয়ার্কফোর্স অ্যাপের](#) মাধ্যমে পাওয়া যাবে।

## লার্নিং ডিজেবিলিটি (শেখার অক্ষমতা) রয়েছে এমন লোকজন

আপনার যদি লার্নিং ডিজেবিলিটি থাকে, তবে করোনাভাইরাস (কোভিড -19) এর প্রাদুর্ভাব আপনার কাছে চাপপূর্ণ বলে মনে হবে। বাড়িতে আরও বেশি সময় ধরে থাকাসহ, এর কারণে যে যে পরিবর্তন হতে পারে সেই সম্পর্কে আপনি উদ্বিগ্ন হতে পারেন। আপনি আপনার পরিবার বা আপনার কাছের মানুষদের নিয়েও উদ্বিগ্ন হতে পারেন।

করোনাভাইরাস (কোভিড-19) কিভাবে আপনাকে প্রভাবিত করতে পারে এবং নিজেকে সুরক্ষিত ও সুস্থ রাখতে আপনাকে কী করতে হবে এর উপর পাবলিক হেলথ ইংল্যান্ড (PHE)-এর [সহজ পাঠ্য নির্দেশনা](#) রয়েছে। [মনক্যাপ](#) -এ করোনাভাইরাস (কোভিড-19) এর উপর এবং আপনার যে [কষ্টের অনুভূতিগুলো রয়েছে কিভাবে সেগুলো মোকাবেলা করবেন](#) সেই সম্পর্কিত অন্যান্য তথ্যও রয়েছে।

নিজেই নিজের যত্ন নেওয়া এবং ভাইরাস ছড়ানো প্রতিরোধ করার অনেক উপায় রয়েছে:

- আপনি যাদের বিশ্বাস করেন এমন ব্যক্তিদের সাথে (বন্ধু, পরিবার এবং নিয়োগকর্তার মতো) ফোন বা ইন্টারনেটের মাধ্যমে আপনার যোগাযোগ রাখা উচিত। সতর্ক থাকা ও নিরাপদ নির্দেশনার পরামর্শ এবং সম্ভাব্য করোনাভাইরাস (কোভিড -19) সংক্রমণে আক্রান্ত পরিবারগুলোর জন্য নির্দেশনা মেনে চলুন। এই নির্দেশনার একটি সহজ পাঠ্য সংস্করণও উপলব্ধ রয়েছে
- আপনার এলাকায় সেলফ-অ্যাডভোকেসি গ্রুপ থাকতে পারে যারা অনলাইনে বা ফোনের মাধ্যমে আরও সহায়তা দিতে পারে। আপনি এই গ্রুপগুলোর খোঁজ করার জন্য আপনার পরিবার বা কেয়ারারদের সাহায্য চাইতে পারেন
- আপনি যে জায়গাগুলোকে বিশ্বাস করতে পারেন শুধুমাত্র সেখান থেকে করোনাভাইরাস (কোভিড-19) সম্পর্কে তথ্য পাওয়াটাও গুরুত্বপূর্ণ, যেমন NHS এর ওয়েবসাইট

করোনাভাইরাস (কোভিড-19) সম্পর্কে সচেতন হওয়াটা যেমন গুরুত্বপূর্ণ, তেমনি আপনার অন্য কোনো স্বাস্থ্যগত সমস্যার কথা ভুলে না যাওয়াটাও গুরুত্বপূর্ণ। নিশ্চিত করুন আপনাকে প্রেসক্রাইব করা যে কোনো ওষুধ আপনি খাচ্ছেন, আপনি যে কোনো হাসপাতাল অ্যাপয়েন্টমেন্টে যাচ্ছেন (যদি না আপনাকে হাসপাতাল থেকে অন্যরকম বলা হয়ে থাকে) এবং আপনি যদি অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলোতে যেতে না পারেন তবে লোকদেরকে বলুন।

লার্নিং ডিজেবিলিটি রয়েছে এমন কাউকে সহায়তা করা। তাদের কোন ধরনের সহায়তার প্রয়োজন তা তাদের ডিজেবিলিটির প্রকৃতির উপর নির্ভর করবে। হালকা বা মাঝারি পর্যায়ের লার্নিং ডিজেবিলিটি রয়েছে এমন ব্যক্তিদের এই মুহুর্তে নিজেকে নিরাপদ এবং ভালো রাখতে কী কী করা প্রয়োজন তা বোঝার জন্য অতিরিক্ত অ্যাক্সেসযোগ্য তথ্য এবং আরও সময়ের প্রয়োজন হতে পারে। গুরুতর বা গভীর এবং একাধিক লার্নিং ডিজেবিলিটি রয়েছে এমন ব্যক্তিদের করোনাভাইরাস (কোভিড-19) (উদাহরণস্বরূপ, হাত ধোয়া) সম্পর্কিত পরামর্শ বুঝতে এবং সঠিকভাবে মনের ভাব আদানপ্রদান করার সহায়তা উপলব্ধ রয়েছে কিনা তা নিশ্চিত করতে আরও সতর্কতার প্রয়োজন হবে। এটি প্রতিটি ব্যক্তির জন্য ভিন্ন হবে। যেখানে সম্ভব সেখানে স্বাভাবিকতার ডিগ্রি বজায় রাখাটাও গুরুত্বপূর্ণ হবে, এমন কিছু করা যা উপভোগ-যোগ্য এবং লোকেরা কী অনুভব করছে সেই সম্পর্কে কথা বলতে সক্ষম করা। অনুভূতি সম্পর্কে কথা বলার দরকারি পরামর্শের জন্য, স্কিলস ফর কেয়ার এর পরামর্শ দেখুন।

## অটিজমে আক্রান্ত লোকজন

অটিজমে আক্রান্ত কিছু কিছু লোকের কাছে করোনাভাইরাসের (কোভিড-19) প্রাদুর্ভাব উদ্বেগজনক মনে হবে এবং বাড়িতে আরও বেশি সময় থাকাসহ, তারা ভাইরাস দ্বারা আক্রান্ত হওয়ার অথবা এই কারণে যে পরিবর্তনগুলো হতে পারে তা নিয়ে চিন্তিত হয়ে পড়তে পারে। নিজেই নিজের যত্ন নেওয়া এবং ভাইরাস ছড়ানো প্রতিরোধ করার অনেক উপায় রয়েছে।

## কী ঘটছে তা উপলব্ধি করা

আপনি শুধুমাত্র NHS ওয়েবসাইটের মতো যে সূত্রগুলোকে বিশ্বাস করতে পারেন সেখান থেকে করোনাভাইরাস (কোভিড-19) সম্পর্কিত তথ্য নিয়ে আপ টু ডেট থাকুন।

## ভাইরাসটি ছড়িয়ে পড়া বন্ধ করতে সহায়তা করুন

করোনাভাইরাস (কোভিড-19) হওয়ার ঝুঁকি বা অন্যের মধ্যে ছড়িয়ে দেওয়া কমাতে আপনি নিতে পারেন এমন 4 টি সহজ পদক্ষেপ হচ্ছে:

- সাবান এবং পানি দিয়ে কমপক্ষে 20 সেকেন্ড ধরে নিয়মিত আপনার হাত ধুয়ে নিন
- কাশি ও হাঁচির জন্য টিস্যু ব্যবহার করুন এবং সেগুলো নিরাপদে ময়লার ঝুড়ির মধ্যে রাখুন আর আপনার হাত ধুয়ে নিন
- আপনার মুখ এবং চোখসহ আপনার চেহারা স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন
- [NHS 111 ওয়েবসাইট](#) থেকে আপনি কী করতে পারবেন এবং কী করতে পারবেন না অথবা আপনি যদি অসুস্থ বোধ করেন তবে কী করবেন সেই সম্পর্কে আপ টু ডেট তথ্য পাবেন। আপনি যদি আপনার উপসর্গের ব্যাপারে অনিশ্চিত থাকেন, সে ক্ষেত্রে আপনি বিশ্বাস করতে পারেন এমন কারো সাথে কথা বলুন, যেমন একজন সহায়ক কর্মী

## মানসিকভাবে সুস্থ থাকার পরিকল্পনা করুন

বাড়িতে অবস্থান করার সাথে আপনি কিভাবে আপনার রুটিনগুলোর সমন্বয় করতে পারেন সেই সম্পর্কে ভাবুন এবং আপনি সাধারণত ভালো থাকার জন্য যা যা করে থাকেন তা করা অব্যাহত রাখা চালিয়ে যান। এতে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে আপনার পছন্দনীয় খাবার খাওয়া, অনলাইনে আপনার শখ ও আগ্রহগুলো চালিয়ে নিয়ে যাওয়ার উপায়গুলো সন্ধান করা, এবং সম্ভব হলে আপনার বাড়িতে বা বাইরে দিনে একবার করে ব্যায়াম করা। আপনি জানেন যে কোন কোন কৌশলগুলো আপনাকে অতীতে কঠিন পরিস্থিতি মোকাবেলা করতে সাহায্য করেছিল, তাই এখন সেগুলো আবারও ব্যবহার করুন।

আপনি যদি অন্যদের কাছ থেকে সহায়তা পেয়ে থাকেন, তবে কিভাবে আপনি ভালো থাকবেন এবং স্বাচ্ছন্দ্য বজায় রাখতে পারবেন তা নিয়ে তাদের সাথে পরিকল্পনা করুন। যদি আপনি মনে করেন আপনি নিয়ন্ত্রণ হারাচ্ছেন, তখন আপনার আবেগের মোকাবেলা করতে সহায়তার জন্য আপনি করতে পারেন এমন অন্যান্য জিনিসও রয়েছে, যেমন:

- নিয়মিত ডায়েরি লেখা
- উদ্বেগমুক্ত হওয়ার কৌশল শেখা
- আপনি যখন উদ্বিগ্ন বোধ করেন তখনকার জন্য আপনার কেয়ারারের সাথে পরিকল্পনা করা

## আপনি যদি হিমশিম খেতে থাকেন তবে সহায়তা নিন

করোনাভাইরাস (কোভিড-19) সম্পর্কে শুনে, এবং এটি আপনার দৈনন্দিন জীবনে যে যে পরিবর্তন নিয়ে আসে, সেগুলো আপনাকে এমন অনুভব করতে পারে যে কিছুতেই আপনার কোনো নিয়ন্ত্রণ নেই, অথবা তা আপনার স্বাস্থ্যের ব্যাপারে আপনাকে চিন্তিত বা ভীত করে ফেলতে পারে। এই অনুভূতিগুলো সাধারণ। আপনি বিশ্বাস করেন এমন ব্যক্তিদের সাথে কথা বলার চেষ্টা করুন যেমন বন্ধু, পরিবারের সদস্য বা সমর্থক কেউ।

যদি আপনি অসুস্থ হয়ে পড়েন এবং চিকিৎসা করার প্রয়োজন হয় তবে আপনার হাসপাতালের পাসপোর্ট বা অটিজম নির্ণয় হওয়ার বিষয়টি শেয়ার করুন যেন কর্মীরা জানতে পারেন কিভাবে আপনাকে সবচেয়ে ভালোভাবে সহায়তা দেওয়া যায়। [অটিজম পাসপোর্ট তৈরি করা](#) আপনার জন্য সহায়ক হতে পারে। এটি সহজেই পূরণ করা এবং যে কোনো পরিস্থিতিতে সোশ্যাল, হেলথ বা কর্মসংস্থান পেশাদারদের কাছে উপস্থাপন করা যায়।

আপনি এখনো চিন্তিত বোধ করলে এবং আরও সহায়তা চাইলে। আপনি 0808 800 4104 নম্বরে [অটিজম হেল্পলাইনে](#) কল করতে পারেন।

উপরের পরামর্শ ছাড়াও, আপনি অটিজমে আক্রান্ত ব্যক্তিকে সহায়তা দিয়ে থাকলে, মনে রাখবেন তারা [করোনাভাইরাস \(কোভিড -19\) এর শারীরিক উপসর্গগুলো](#) সনাক্ত করতে সমস্যায় পড়তে পারে, পাশাপাশি করোনাভাইরাস যে অনুভূতি তৈরি করে সে বিষয়ে কথা বলতেও তাদের সমস্যা হতে পারে। তাদের আচরণের পরিবর্তনগুলো সম্পর্কে সচেতন হওয়ার চেষ্টা করুন যা আপনাকে তাদের মানসিক অবস্থার পাশাপাশি শারীরিক উপসর্গগুলো সনাক্ত করতে সহায়তা করতে পারে।

বিদ্যমান পরিস্থিতি, কিভাবে নিরাপদ থাকবেন এবং ভাইরাসের উপসর্গগুলো সম্পর্কে কথা বলার সময় পরিষ্কার ধারণা থাকা জরুরি। আঞ্চলিক বা সুনির্দিষ্ট বক্তব্য হিসাবে নিয়ে নেওয়া হতে পারে এমন ভাষা এড়ানোর চেষ্টা করুন, যেহেতু এটি একটি দ্রুত বিকাশমান পরিস্থিতি এবং একজন অটিজম আক্রান্ত ব্যক্তি আরও বেশি হতাশ হয়ে পড়তে পারেন যদি বিষয়গুলোর পরিবর্তন হবে না বলার পর পরিস্থিতি বদলে যায়। এই পৃষ্ঠায় সরকার-প্রদত্ত নির্দেশনা থেকে করোনাভাইরাস (কোভিড-19) সম্পর্কে নির্ভরযোগ্য এবং নিরাপদ তথ্যের সাথে আপ টু ডেট থাকুন।

## বয়স্ক জনগোষ্ঠী

[সরকারী নির্দেশনায়](#) বলা হয়েছে যে 70 বছর বা তার বেশি বয়সের লোকেরা করোনাভাইরাস (কোভিড-19) এর কারণে গুরুতর অসুস্থ হয়ে পড়ার অধিক ঝুঁকিতে রয়েছেন। আপনার যদি মনে হয় যে আপনার করোনাভাইরাস (কোভিড-19) সংক্রমণ হয়েছে, তাহলে নির্দেশনা হলো যে সামাজিক দূরত্ব রক্ষা করা ও বাড়িতে থাকাসহ সরকারি পরামর্শ অনুসরণের ক্ষেত্রে বিশেষ খেয়াল রাখা। এমতাবস্থায়, আপনি যদি এই বয়সের মধ্যে থাকেন এবং বিশেষত আপনার যদি পূর্ব-বিদ্যমান কোনো মেডিক্যাল সম্পর্কিত সমস্যা থাকে, তাহলে আপনার প্রাত্যহিক জীবনে আপনাকে যে পরিবর্তনগুলো নিয়ে আসতে হবে সেগুলোর কারণে আপনার উদ্বিগ্ন বা প্রভাবিত বোধ করা স্বাভাবিক। নিম্নলিখিত পরামর্শগুলো আপনার যেকোনো কষ্টকর অনুভূতিতে এবং আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নিতে সহায়তা করতে পারে:

## সংযুক্ত থাকুন

আপনার বন্ধু-বান্ধব, পরিবার এবং অন্যান্য নেটওয়ার্কের মাধ্যমে আপনি যে সহায়তা পেতে পারেন তার ব্যবস্থা রাখুন। আপনার আশেপাশের লোকদের সাথে যোগাযোগ রাখার চেষ্টা করুন, এটি ফোনে, ডাকযোগে বা অনলাইনে হতে পারে। আপনাকে যদি

বাড়িতে থাকতে পরামর্শ দেওয়া হয়ে থাকে, তবে আপনি কীভাবে যোগাযোগ রাখতে চান তা লোকদের জানান এবং সেটি আপনার রুটিনের মধ্যে সন্নিবেশিত করুন।

## বাস্তব সহায়তা পান

আপনার যদি সহায়তার প্রয়োজন হয়, উদাহরণস্বরূপ কেনাকাটা করা বা প্রাত্যহিক প্রয়োজনীয় কাজ চালানো, তাহলে এগুলোর জন্য সাহায্য চান এবং আপনার আশেপাশের মানুষদের জানান তারা আপনার জন্য কী করতে পারেন। আপনার যদি সহায়তার প্রয়োজন হয় কিন্তু আপনি নিশ্চিত না হতে পারেন যে কার সাথে যোগাযোগ করবেন, তাহলে [এইজ ইউকে \(Age UK\) এর একটি এডভাইস লাইন রয়েছে](#) (0800 678 1602 – লাইনগুলো প্রতিদিন সকাল ৪টা থেকে সন্ধ্যা ৭টা পর্যন্ত খোলা থাকে) যা আপনাকে লোকাল সার্ভিসগুলোর সাথে যোগাযোগ করিয়ে দিতে পারবে।

## ডিমেনশিয়ায় (স্মৃতিভ্রংশতা) আক্রান্ত মানুষ

ডিমেনশিয়া রোগীদের এবং তাদের কেয়ারার ও পরিবারের জন্য করোনাভাইরাস (কোভিড-19) দৈনন্দিন জীবনকে বিশেষভাবে চ্যালেঞ্জিং করে তুলছে এবং তা বাড়তি মর্মসীড়ার কারণ হতে পারে। মানুষজনের সাথে সংযুক্ত থাকা, একটি রুটিন চালিয়ে যাওয়া এবং যতটা সম্ভব সক্রিয় এবং চিত্তবিনোদনের মাঝে থাকা নিশ্চিত করা, এগুলো ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তিদের এবং তাদের কেয়ারারদের মানসিক স্বাস্থ্য ও সুস্থতায় সহায়তা করতে অপরিহার্য।

আপনি যদি ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত কাউকে সহায়তা দিয়ে থাকেন, তাহলে দেখবেন তাদের সেলফ-আইসোলেশন, সামাজিক দূরত্ব বা হাত ধোয়া সম্পর্কিত নির্দেশাবলী বুঝতে সমস্যা হতে পারে। এই তথ্যগুলো তাদের জন্য যতটা সম্ভব সরল ও সহজসাধ্য করার জন্য সময় নেওয়া এবং প্রয়োজন অনুযায়ী তা পুনরাবৃত্তি করা গুরুত্বপূর্ণ। এছাড়াও, ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তিদের মধ্যে সচেতনতার অভাব থাকতে পারে এবং যোগাযোগের সমস্যার কারণে তারা উপসর্গগুলো তুলে ধরার ক্ষেত্রে কম সক্ষম হতে পারে – [ভাইরাসের উপসর্গগুলোর](#) উপস্থিতি সম্পর্কে আপনার সতর্ক হওয়া উচিত।

অ্যালঝেইমার'স সোসাইটি (Alzheimer's Society) [ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য করোনাভাইরাস \(কোভিড-19\) সম্পর্কিত তথ্য](#) প্রকাশ করেছে।

আপনি যদি ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত অন্যান্য ব্যক্তিদের সাথে যুক্ত হতে এবং কথা বলতে চান, তবে আপনি অ্যালঝেইমার'স সোসাইটির অনলাইন কমিউনিটি [টকিং পয়েন্ট](#) ভিজিট করতে পারেন।

এছাড়া [অ্যালঝেইমার'স রিসার্চ ইউকে](#) থেকেও ডিমেনশিয়া সম্পর্কিত নানান ধরনের তথ্য পাওয়া যায়।

আপনি যদি এখনও উদ্বিগ্ন বোধ করে থাকেন এবং আরো সহায়তা চান, তাহলে 0300 222 11 22 নম্বরে [অ্যালঝেইমার'স সোসাইটি হেল্পলাইন](#) -এ কল করতে পারেন।

এছাড়া আপনি 0800 888 6687 নম্বরে [ডিমেনশিয়া ইউকে এর হেল্পলাইন](#)-এ একজন ডিমেনশিয়া স্পেশালিষ্ট অ্যাডমিরাল নার্সের সাথেও কথা বলতে পারেন।

## দুঃখ বা শোক অনুভব করা

আমাদের জীবদ্দশায় আমরা সকলেই কোনো না কোনো প্রিয়জন হারানোর অভিজ্ঞতার মুখোমুখি হতে পারি। যখনই এটি ঘটে, এটি একটি অত্যন্ত কষ্টকর এবং কঠিন সময় হতে পারে। আপনি যদি করোনাভাইরাস (কোভিড-19) মহামারী চলাকালীন শোক এবং দুঃখ অনুভব করেন তবে এক্ষেত্রেও এটি সত্য হবে।

হয়তো আপনি কেবল শোকের কারণেই মানসিক আঘাতের সম্মুখীন হচ্ছেন এমন নয়, বরং হতে পারে আপনি যেভাবে বিদায় জানাতে চেয়েছিলেন সেভাবে জানাতে পারেননি। আপনি যদি একা একাই আইসোলেশনে থেকে থাকেন তবে এটি বিশেষভাবে কষ্টদায়ক হতে পারে এবং আপনার সচরাচর সহায়তা পাওয়ার নেটওয়ার্কগুলোর সাথে সংযোগ স্থাপন করা আরও কঠিন হতে পারে।

আপনি যখন শোকাহত থাকেন, তখন তীব্র আবেগ আপনাকে আন্দোলিত করতে পারে যেহেতু আপনি স্বজন হারানোর ব্যথার সাথে লড়াই করছেন। এতে দুঃখ ও গ্লানি ও আঘাত এবং ক্রোধের মতন অনুভূতি অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। এই সব সাধারণত দেখা দেয় এবং ঠিক বা ভুল অনুভব বলে কিছু নেই। শোক আমাদের সকলকে ভিন্ন ভিন্ন উপায়ে প্রভাবিত করে, তবে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়টি হলো শোক পালন করা এবং তা করার ক্ষেত্রে সঠিক সহায়তা পাওয়া।

আপনি [শোক এবং NHS এর মাধ্যমে পাওয়া যায় এমন সহায়তা সম্পর্কে আরও জানতে](#) পারেন। [ফুজ বিব্রীভমেন্ট কেয়ার](#) করোনাভাইরাস এর (কোভিড-19) প্রাদুর্ভাবকালে শোক ও দুঃখ মোকাবেলায় পরামর্শ ও সহায়তা প্রদান করে, অথবা [At a Loss.org](#) ইউকে জুড়ে থাকা সার্ভিসগুলোতে সাইনপোস্টিং প্রদান করে।

## আপনার যদি ড্রাগ বা অ্যালকোহল বিষয়ক কোনো সমস্যা থাকে

ড্রাগ এবং অ্যালকোহলের ব্যবহার দুর্বল মানসিক স্বাস্থ্যের কারণ হতে পারে। একইভাবে, দুর্বল মানসিক স্বাস্থ্য ড্রাগ ও অ্যালকোহলের বাড়তি ব্যবহারের কারণ হয়ে উঠতে পারে এবং বাড়িতে থাকার মানসিক চাপ এই অভ্যাসগুলোকে নিয়ন্ত্রণে রাখা আরো কঠিন করে তুলতে পারে। ড্রাগ ও অ্যালকোহল ব্যবহার কমিয়ে আনা বা ছেড়ে দেওয়া আপনাকে আপনার মেজাজ এবং আবেগের নিয়ন্ত্রণ ফিরে পেতে সহায়তা করতে পারে।

আপনি যদি আপনার মদ্যপান কমিয়ে আনতে থাকেন, তাহলে মনে রাখবেন সঠিক সহায়তা ছাড়া খুব বেশি দ্রুত মদ্যপান বন্ধ করা বিপজ্জনক এবং এমনকি প্রাণঘাতীও হতে পারে। আপনার যদি শরীর ছেড়ে দেওয়ার লক্ষণ (যেমন দিনে প্রথমবার পান না করা পর্যন্ত কাঁপুনি, ঘাম দেওয়া অথবা অস্থিরতা বোধ করা) থাকে, তাহলে মদ্যপান কমিয়ে আনার আগে আপনার [চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া](#) উচিত। এটি বিশেষত গুরুত্বপূর্ণ যদি আপনি দিনে 30 ইউনিটের বেশি পান করে থাকেন (1 বোতল স্পিরিট, 3 বোতল ওয়াইন, 12 পাইন্ট নর্মাল স্ট্রংথ বিয়ার, 9% সুপার লাগার এর 7 ক্যান অথবা 4 লিটার স্ট্রং সাইডার), আপনার যদি মৃগী রোগ থাকে, খিঁচুনি (ফিট) হয়ে

থাকে, অথবা অতীতে যখন মদ্যপান বন্ধ করেছিলেন তখন কিছু দেখে এবং শুনে থাকেন (ডেলিরিয়াম ট্রেনস), কারণ এতে করে আপনি গুরুতর জটিলতার উচ্চ ঝুঁকিতে পড়বেন।

খুব তাড়াতাড়ি বা যথাযথ সহায়তা ছাড়া কিছু ড্রাগ ব্যবহার বন্ধ করা বিপজ্জনক বা খুব অপ্রীতিকরও হতে পারে। ড্রাগগুলোর ব্যবহার কমিয়ে দেওয়া বা বন্ধ করার আগে [চিকিৎসকের পরামর্শ নিন](#) বিশেষত যদি আপনার লক্ষণ দেখা দিতে থাকে। আপনি বা আপনার পরিবারের সদস্যরা যদি হিরোইনের মতো আফিম ব্যবহার করা চালিয়ে যান এবং ইতিমধ্যে আপনার কাছে ন্যাালোক্সোন না থাকে, তাহলে কিছু এনে রাখুন এবং নিশ্চিত করুন যে ডোজ অতিরিক্ত হয়ে গেলে তা যাতে তাৎক্ষণিকভাবে হাতের কাছে সেগুলো পাওয়া যায়।

[ড্রাগ ও অ্যালকোহল সার্ভিসগুলোর প্রোভাইডার ও কমিশনারদের জন্য আমাদের নির্দেশনা](#)—তে আপনি আরো তথ্য পেতে পারেন।

ড্রাগ ও অ্যালকোহল বিষয়ক সমস্যাগুলি লোকদের সহায়তা করার জন্য সকল লোকাল এরিয়াগুলোতে সার্ভিস রয়েছে এবং আপনি [NHS ড্রাগ অ্যান্ড অ্যালকোহল সার্ভিস ফাইন্ডার](#) ব্যবহার করে আপনার লোকাল এরিয়াতে কোন সহায়তা পাওয়া যায় সে সম্পর্কে আরো তথ্য পেতে পারেন।

আপনি যদি বর্তমানে ড্রাগ ও অ্যালকোহলের চিকিৎসার মধ্যে থাকেন, তাহলে অ্যাপয়েন্টমেন্টে উপস্থিত হওয়া বা তারা যে ঔষধগুলো আপনাকে প্রেসক্রাইব করছেন সে সম্পর্কে আপনার যেকোনো উদ্বেগ নিয়ে আপনি আপনার ড্রাগ ও অ্যালকোহল সার্ভিসের সাথে কথা বলতে পারেন। বর্তমান পরিস্থিতির অর্থ এই হতে পারে যে আপনি আপনার সচরাচর সহায়তা পাওয়ার নেটওয়ার্কগুলোর সাথে যোগাযোগ করতে পারছেন না। [স্মার্ট রিকভারি](#), [অ্যালকোহলিকস অ্যানোনিমাস](#), [নারকোটিকস অ্যানোনিমাস](#), [কোকেইন অ্যানোনিমাস](#) এবং [মারিজুয়ানা অ্যানোনিমাস](#)—এর মতো সংস্থাগুলোর কাছ থেকে এখনো অনলাইনে পারস্পরিক সহায়তা পাওয়া যায়।

### **আরও সহায়তা যেখানে পাবেন**

করোনাভাইরাস (কোভিড-19) এবং এর যেকোনো লক্ষণ সম্পর্কে পরামর্শের জন্য [NHS ওয়েবসাইট](#) দেখুন।

আপনি যদি মানসিক চাপ, উদ্বেগ বা মন খারাপ অনুভব করেন, তাহলে আপনি স্ব-মূল্যায়ন, অডিও গাইড এবং ব্যবহারিক টুলগুলোর জন্য [NHS মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা](#) বিষয়ক তথ্য ব্যবহার করতে পারেন। আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের আরো ভালোভাবে যত্ন নেওয়া শুরু করার জন্য [এভরি মাইন্ড ম্যাটারস](#) সহজ টিপস এবং পরামর্শ প্রদান করে।

বেশ কয়েক সপ্তাহ পরেও আপনি যদি সমস্যার সাথে লড়াই করে থাকেন এবং এটি যদি আপনার দৈনন্দিন জীবনে প্রভাব ফেলে থাকে, তাহলে অনুগ্রহ করে [NHS 111 অনলাইন](#)—এর সাথে যোগাযোগ করুন। যদি আপনার কাছে ইন্টারনেট অ্যাক্সেস না থাকে, তাহলে



আপনার এনএইচএস 111 এ কল করা উচিত। আপনার যদি মনে হয় কথা বলার জন্য আপনার কাউকে প্রয়োজন, তবে একজন জিপির সাথে কথা বলুন অথবা NHS বা মানসিক স্বাস্থ্যের দাতব্য সংস্থাগুলোর মাধ্যমে সহায়তা পাওয়া যায় – NHS এর মানসিক স্বাস্থ্য সেবাগুলো এই সময়কাল জুড়ে কাজের জন্য খোলা রয়েছে, যার মধ্যে রয়েছে যেখানে সম্ভব ডিজিটালভাবে এবং ফোনে সহায়তা প্রদান করা। আপনি কীভাবে মানসিক স্বাস্থ্য সেবাগুলো পাবেন সে সম্পর্কে আরো তথ্য পেতে পারেন এবং আপনার এলাকায় কী কী সেবা পাওয়া যায় তা অনুসন্ধান করতে পারেন।

আপনার যদি বিদ্যমান কোনো মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা থাকে এবং আপনার কেনাকাটা আপনার যদি বিদ্যমান কোনো মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা থাকে এবং আপনার কেনাকাটা, ঔষধ সংগ্রহ করতে সাহায্যের দরকার হলে বা টেলিফোনে ‘চেক ইন এবং চ্যাট’ করতে চাইলে, স্বৈচ্ছাসেবী সহায়তার ব্যবস্থা করার জন্য NHS ভলান্টিয়ার 0808 196 3646 নম্বরে (সকাল 8টা থেকে রাত 8টা পর্যন্ত) কল করুন।

কোনো মেডিক্যাল ইমার্জেন্সি হলে, 999 নম্বরে কল করুন। এটি হলো তখন যখন কেউ গুরুতর অসুস্থ বা আহত হয় এবং তাদের জীবন বিপন্ন থাকে। মানসিক স্বাস্থ্যের কোনো জরুরী অবস্থাকে শারীরিক স্বাস্থ্যের জরুরী অবস্থার মতোই গুরুত্বের সাথে নেওয়া উচিত।

## আপনি যদি বাড়িতে নিরাপদ বোধ না করেন

আপনার জন্য সাহায্য ও সহযোগিতা সহজলভ্য রয়েছে। উৎপীড়ন কোনো অবস্থাতেই গ্রহণযোগ্য নয়, আপনি বা অন্য কেউ যতই মানসিক চাপে থাকুন না কেন। এছাড়াও আপনি গুরুত্বপূর্ণ পাবলিক সার্ভিসগুলো পাওয়ার জন্য বা বাড়ি পাল্টানোর জন্য, সরকারের বাড়ি পাল্টানো বিষয়ক নির্দেশনার সাথে সঙ্গতি রেখে নিজের বাড়ি ত্যাগ করতে বা বাইরে থাকতে পারেন।

আপনি যদি কোনো তাৎক্ষণিক বিপদে পড়ে থাকেন, তাহলে 999 নম্বরে কল করুন এবং পুলিশকে চান – পুলিশ ইমার্জেন্সি কলগুলোতে সাড়া দেওয়া অব্যাহত রাখবে। আপনার যদি সন্দেহ হয় যে আপনার প্রতিবেশী বা আপনার কমিউনিটির অন্যরা ঘরোয়া নির্যাতনের শিকার হচ্ছেন, তাহলে তা পুলিশে রিপোর্ট করুন।

যারা উৎপীড়নের ঝুঁকিতে আছেন বলে মনে করেন তাদের জন্য করোনাভাইরাস প্রাদুর্ভাবের সময় আরো সহায়তা সহজলভ্য রয়েছে।

## মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য জরুরী সহায়তা যেখানে পাবেন

আপনার যদি জরুরী মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক প্রয়োজন থাকে এবং এখনই সহায়তা পাওয়ার দরকার হয়, তাহলে সহায়তার জন্য স্থানীয় বিকল্পগুলো খুঁজে বের করতে NHS.UK এভরি মাইন্ড ম্যাটারস আর্জেন্ট সাপোর্ট পৃষ্ঠা ভিজিট করুন।

1. নির্দেশনা, রিসোর্স এবং সার্ভিসগুলোর কয়েকটি লিংক ইংল্যান্ডের জন্য সুনির্দিষ্ট।  
বিভক্ত অ্যাডমিনিস্ট্রেশনগুলোর ক্ষেত্রে স্কটল্যান্ড, ওয়েলস, এবং নর্দার্ন আয়ারল্যান্ড-এর জন্য নিম্নলিখিত পেজগুলোতে সুনির্দিষ্ট নির্দেশনা পাওয়া যাবে। 