Public Health England

Protecting and improving the nation’s health

কোভিড–19 দ্বারা আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা অত্যন্ত বেশি এরকম মানুষদের রক্ষা করা এবং সুরক্ষিত প্রদান সংক্রান্ত নির্দেশিকা

১৩ই আগস্ট 2020 তারিখে হালনাগাদ করা হয়েছে

এই নির্দেশনাটি কাদের জন্য

এই নির্দেশনাটি ইংল্যান্ডের বাচ্চাসহ এমন সকল প্রাপ্তবয়স্ক লোকদের জন্য যাদের রোগে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা অত্যন্ত বেশি ।

আপনি যদি চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত নাজুক অবস্থানে থাকেন তাহলে এটি নিশ্চিত করে আপনি একটি চিঠি পেয়ে থাকবেন বা এটি হয়তো আপনার GP বা হাসপাতালের ডাক্তার সরাসরি আপনাকে জানিয়ে থাকবেন।

সূচনা

আপনি যদি চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত নাজুক অবস্থানে থাকেন তাহলে ইংল্যান্ডে মহামারির এই চূড়ান্ত পর্যায়ে আপনাকে বাড়তি সতর্কতা নিতে বলা হয়ে থাকবে। এটিকে 'শিল্ডিং' বলা হয়

সরকার এখন বলছে যে আপনার এখন কোনো শিল্ডিং এর প্রয়োজন নেই। এর কারণ হল সমাজে এবং পারিপার্শ্বিক পরিবেশে এখন করোনাভাইরাসে (কোভিড-19) আক্রান্তের হার উল্লেখযোগ্যভাবে কমে এসেছে।

কী হবে সে ব্যাপারে সুনির্দিষ্ট একটি নির্দেশনা আছে আপনার স্থানীয় এলাকাতে যদি লক ডাউন হয়ে থাকে ।

নির্দেশনাটি হল সরকারের একটি পরামর্শ এবং এটি মেনে চলা বা না চলা আপনার ব্যক্তিগত পছন্দের ব্যাপার।

কিসের পরিবর্তন হয়েছে

চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল মানুষদের জন্য দেওয়া নির্দেশনা হল শিল্ডিং এ থাকার বিষয়টি এখন স্থগিত করা হয়েছে। এর অর্থ হল:

- আপনাকে এখন পূর্বের শিল্ডিং সংক্রান্ত পরামর্শ মেনে চলা দরকার নেই।
- আপনার ককর্মস্থল যদি কোভিড ঝুঁকিমুক্ত থাকে তাহলে আপনি কাজে যেতে পারবেন কিন্তু যদি সম্ভব হয় বাসা থেকে কাজ করবেন।
- চিকিতসাগতভাবে রোগে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা বেশি রয়েছে এধরণের বাচ্চারা স্কুলে যাবে স্কুল খোলার ব্যাপারে সার্বিক নির্দেশনা মেনে এবং পূর্ণ খোলার নির্দেশনা: বিশেষ স্কুল এবং অন্যান্য বিশেষ ব্যবস্থা
- আপনি যতোবার চান বাইরে যেতে পারেন কিন্তু সামাজিকভাবে মেলামেশার পরিমাণ সার্বিকভাবে কম রাখার চেষ্টা করবেন।
- আপনি ব্যবসা সংক্রান্ত কাজে বিভিন্ন স্থানে যেতে পারেন, উদাহরণস্বরূপ সুপারমার্কেট, পাব (মদ্য পানীয়ের বিক্রয়ের স্থান) এবং দোকান। তবে যেখানেই সম্ভব অন্যান্যদের কাছ থেকে 2 মিটার দূরত্ব বজায় রাখতে হবে অথবা 1 মিটার দূরত্ব বজায় রাখতে হবে এবং সেই সাথে অন্যান্য সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে
- সতর্কতার সাথে হাত ধোয়া অব্যাহত রাখবেন এবং স্বাভাবিকের চেয়ে ঘন ঘন পরিমাণ হাত ধুবেন। এবং আপনার বাসায় এবং / অথবা কাজের স্থানে যেসব জায়গায় বার বার হাতের স্পর্শ লাগে সেসব জায়গা খুব ভালোভাবে পরিষ্কার করতে হবে।
- ন্যাশনাল সিল্ডিং সার্ভিসের কাছ থেকে আপনি আর ফ্রি ফুড পার্সেল, ঔষধপত্র ডেলিভারি ও প্রাথমিক পরিচর্যা সংক্রান্ত সেবা সুবিধাগুলো আর পাবেন না।

নিরাপদ থাকার ব্যাপারে বাস্তবসম্মত পরামর্শ জানার জন্য আপনার ঘরের বাইরে কীভাবে নিরাপদ থাকা যায় সেটি দেখুন।

আপনি এখনও নিম্নোক্ত সুবিধাসমূহ পাবেন:

- স্থানীয় স্বেচ্ছাসেবী সহায়তা যেটি আপনার লোকাল অথরিটির সাথে যোগাযোগের মাধ্যমে পাওয়া যাবে।
- আপনি যেসব নিত্য প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র ও খাবার-দাবার ক্রয় করেন সেগুলো NHS ভলানটিয়ার রেস্পন্ডার এর মাধ্যমে সরবরাহ করা হবে
- সুপারমার্কেট ডেলিভারির জন্য অগ্রাধিকার ভিত্তিতে সময় নির্ধারণ (আপনি যদি ইতোপূর্বে ফ্রি ফুড পার্সেলের জন্য নিবন্ধিত হয়ে থাকেন)

কোভিড -19 এর সংক্রমণ যদি বেড়ে যায়

আবারও শিল্ডিং এ যাবার জন্য আপনাকে পরামর্শ দেয়া যেতে পারে যদি পরিস্থিতির পরিবর্তন হয় এবং সমাজে এবং পারিপার্শ্বিক পরিবেশে কোভিড -19 এর সংক্রমণ বেড়ে যায়।

NHS ডিজিটাল পরিষেবা কর্তৃক আপনার নাম গোপন রাখা হবে। পরামর্শের কোনো পরিবর্তন হলে সেটি আমরা আপনাকে জানাবো। জাতীয় পর্যায়ের যেকোনো পরিবর্তন এই নির্দেশনাটিতে তুলে ধরা হবে।

স্থানীয় পর্যায়ে লোকাল লকডাউন শুরু হয়ে গেলে সেক্ষেত্রে নিম্নোক্ত এই তথ্য দেখুন এবং আরও তথ্যের জন্য আপনার স্থানীয় লকর্তৃপক্ষের ওয়েবসাইটটি দেখুন।

আপনি যদি চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত নাজুক অবস্থার মধ্যে থাকেন তাহলে শিল্ডিং এ থাকার পরামর্শ বিদ্যমান কোনো এলাকাতে আপনার প্রবেশ না করার পরামর্শ দেয়া হচ্ছে।

`চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল`এর সংজ্ঞা

ইংল্যান্ডের বিশেষজ্ঞ ডাক্তাররা এমন কিছু সুনির্দিষ্ট মেডিকেল সমস্যা সনাক্ত করেছেন যা এই ভাইরাস সম্পর্কে আমরা এখন পর্যন্ত যা জানি তার উপর ভিত্তি করে দেখা যায় যে কিছু কিছু লোক কোভিড -19 এর কারণে গুরুতর অসুস্থতা হওয়ার মারাত্মক ঝুঁকিতে রয়েছেন। রোগের তীব্রতা বা ইতিহাস অথবা চিকিৎসার স্তরও প্রভাবিত করে যে কারা এই গ্রুপে অন্তর্ভুক্ত থাকবেন।

চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল লোকদের মধ্যে নিম্নবর্ণিত লোকেরা অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারেন:

- যাদের একটি পূর্ণ (সলিড) অঙ্গ প্রত্যঙ্গ প্রতিস্থাপন করা হয়েছে।
- সুনির্দিষ্ট কোনো ক্যানসারে আক্রান্ত ব্যক্তি:
  - ক্যান্সারে আক্রান্ত ব্যক্তি যারা সক্রিয়ভাবে কেমোথেরাপি নিচ্ছেন
  - ফুসফুসের ক্যানসারে আক্রান্ত ব্যক্তি যারা রেডিক্যাল রেডিওথেরাপি নিচ্ছেন
  - লিউকেমিয়া, লিম্ফোমা বা মায়োলোমার মতন রক্ত বা অস্থি মজ্জার ক্যানসারে আক্রান্ত লোকেরা যারা চিকিৎসার যে কোনো পর্যায়ে রয়েছেন
  - এমন সকল লোক যারা ক্যান্সারের জন্য ইমিউনোথেরাপি বা অন্যান্য চলমান অ্যান্টিবডি চিকিৎসা নিচ্ছেন
  - এমন সকল লোক যারা ক্যান্সারের ঝুঁকি এড়াতে অন্যান্য চিকিৎসা গ্রহণ করছেন যা তাদের রোগ প্রতিরোধক ব্যবস্থাপনাকে প্রভাবিত করতে পারে, যেমন প্রোটিন কাইনেজ ইনহিবিটরস বা PARP ইনহিবিটরস
  - এমন সকল লোক যারা গত 6 মাসে অস্থি মজ্জা বা স্টেম সেল প্রতিস্থাপন করিয়েছেন বা যারা সম্প্রতি ইমিউনোসাপ্রেশন ঔষধ গ্রহণ করছেন
- তীব্র শ্বাস-প্রশ্বাসের সমস্যায় আক্রান্ত লোকজন যাদের মধ্যে সিস্টিক ফাইব্রোসিস বা তীব্র হাঁপানি এবং তীব্র ক্রনিক অবস্ট্রাকটিভ পালমোনারি ডিজিজগুলোও (COPD) অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।
- এমন সকল লোক যারা বিরল রোগে আক্রান্ত এবং যে কারণে তাদের ক্ষেত্রে সংক্রমণের ঝুঁকি উল্লেখযোগ্যভাবে বেড়ে যায় (যেমন সেভিয়ার কম্বাইন্ড ইমিউনো ডেফিসিয়েন্সি (SCID) হোমোজাইগাস সিকল সেল)

- এমন সকল লোক যারা ইমিউনোসাপ্রেশন থেরাপি গ্রহণ করছেন যা তাদের সংক্রমণের ঝুঁকিকে উল্লেখযোগ্যভাবে বাড়ানোর জন্য যথেষ্ট।
- এমন সকল গর্ভবতী মহিলা যারা জন্মগতভাবে যা পরবর্তীকালে হৃদরোগে আক্রান্ত হয়েছেন
- চিকিৎসকের মতামত এবং একজন ব্যক্তির চাহিদার মূল্যায়নের ভিত্তিতে অন্যান্য লোকজন যাদেরকে চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল বলে গণ্য করা হয়। এই সিদ্ধান্তগুলোকে সমর্থন করার জন্য GPs ও হাসপাতালের চিকিৎসকদেরকে নির্দেশনা দেওয়া হয়েছে।
- কাদেরকে চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল হিসেবে শ্রেণীভুক্ত করা হয়েছে তাদের বিষয়ে আরও তথ্য জানার জন্য অনুগ্রহ করে NHS ডিজিটাল ওয়েবসাইট দেখুন।

আপনি যদি এই শ্রেণীগুলোর কোনটির মধ্যে না পরে থাকেন, কিন্তু বিষয়টি নিয়ে আপনি এখনও উদ্বিগ্ন রয়েছেন সেক্ষেত্রে আপনার GP বা হাসপাতালের চিকিৎসকের সঙ্গে আপনার উদ্বেগগুলোর বিষয়ে আলোচনা করা উচিত।

কাজ ও কর্মসংস্থান

আপনার কর্মস্থল যদি কোভিড ঝুঁকিমুক্ত থাকে তাহলে আপনি কাজে যেতে পারবেন কিন্তু যদি সম্ভব হয় বাসা থেকে কাজ করা উচিৎ।

কোনো কোনো ক্ষেত্রে আপনি হয়তো একটি বিকল্প ভূমিকা গ্রহণ বা সাময়িকভাবে আপনার কাজের ধরণ পরিবর্তন করতে পারেন।

বাসায় বসে কাজ করার জন্য বা ককর্মস্থলে আপনার যদি কোনো সহায়তার দরকার হয় তাহলে আপনি অ্যাক্সেস টু ওয়ার্কের জন্য আবেদন করতে পারেন ।

সামর্থ্যের বাইরে এরকম সকল অতিরিক্ত খরচ যেটি কাজ করার জন্য দরকার সে ব্যাপারে অ্যাক্সেস টু ওয়ার্ক সহায়তা প্রদান করবে যেগুলো একজন চাকুরীদাতার বহন করার সঙ্গত বাধ্যবাধকতার মধ্যে পড়ে না।

কর্মসংস্থান সংক্রান্ত অধিকারসমূহ

আপনার যদি কোনো উদ্বেগ থাকে তাহলে আপনি আপনার সুনির্দিষ্ট পরিস্থিতি ও আপনার চাকুরী সংক্রান্ত অধিকারসমূহের ব্যাপারে পরামর্শ পেতে পারেন Acas ওয়েবসাইটে বা Acas হেল্পলাইনে 0300 123 1100 নম্বরে ফোন করে।

আপনার কর্মস্থলে স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা নিয়ে যদি কোনো উদ্বেগ থাকে তাহলে আপনি যাদের কাছে এটি তুলে ধরতে পারেন:

- আপনার কর্মস্থলের ইউনিয়ন
- হেলথ অ্যান্ড সেফটি এক্সিকিউটিভ বা আপনার স্থানীয় কর্তৃপক্ষ

সংবিধিবদ্ধ অসুস্থতাজনিত ছুটি

সরকারের নির্দেশনা অনুযায়ী শিল্ডিং এ থাকার পরামর্শের ভিত্তিতে আগামী 1 আগস্ট থেকে আপনি স্ট্যাটুটরি সিক পে/সংবিধিবদ্ধ অসুস্থতাজনিত ছুটি (SSP)এর জন্য আর যোগ্য হবেন না বা এই সুবিধা ভোগ করতে পারবেন না। আপনাকে নিরাপদে কাজে ফিরিয়ে আনার জন্য আপনার চাকুরীদাতা আপনাকে সাহায্য করবে পাশাপাশি আপনি যদি বাসা থেকে কাজ করতে না পারেন তাহলে আপনার চাকুরীদাতা আপনাকে কর্মস্থলে ভালোভাবে হাত পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা ও দূরত্ব বজায় রাখার অভ্যাস মেনে চলতে সহায়তা প্রদান করবে।

NHS ভলানটিয়ার রেসপন্ডারদের নিকট থেকে পাওয়া সহায়তা

NHS ভলানটিয়ার রেসপন্ডারগণ অন্তত আগামী ডিসেম্বর 2020 পর্যন্ত সহায়তা প্রদান চালিয়ে যাবেন।

- আপনার কেনাকাটা, ঔষধপত্র (আপনার পরিবারের কেউ বা আপনার বন্ধুবান্ধব যদি এগুলো সংগ্রহ করতে না পারে) বা জরুরী অন্য কিছু আপনার জন্য সংগ্রহ করা।
- একটি নিয়মিত বন্ধুত্বপূর্ন ফোন কল যেটি পূর্বে শিল্ডিং এ থাকার পরামর্শ প্রাপ্ত একজন ব্যক্তি বা অন্য একজন স্বেচ্ছাসেবী করবেন।
- মেডিকেল অ্যাপয়ন্টমেন্টে যাওয়া আসার জন্য যানবাহনের ব্যবস্থা
- সহায়তা পাবার জন্য 0808 196 3646 নম্বরে সকাল 8টা থেকে রাত 8টার মধ্যে কল করুন বা NHS ভলানটিয়ার রেসপন্ডারস ওয়েবসাইটটি ভিজিট করুন। যানবাহনের সহায়তা পাবার জন্য আপনার স্বাস্থ্য সেবা কর্মীদের সাথে কথা বলুন।

কেবা প্রদানকারী ব্যক্তির কাছ থেকে সহায়তা

আপনার দৈনন্দিন প্রয়োজনে সহায়তা করেন এমন সকল অপরিহার্য সেবা প্রদানকারী ব্যক্তি বা ভিজিটররা আপনাকে অব্যাহতভাবে ভিজিট করতে পারেন যদি না যদি না তাদের মধ্যে কোভিড-19 এর কোনো উপসর্গ দেখা দেয়।

তারা সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার নির্দেশনা মেনে চলবেন যেসব ক্ষেত্রে একান্ত ও ব্যক্তিগত সান্নিধ্যে আসার দরকার নেই।

আপনার বাসায় আসা সেবা প্রদানকারী ব্যক্তি যদি আপনার বাড়ির বেতনভুক্ত একজন ব্যক্তি হয়ে থাকেন তাহলে তারা হোম কেয়ার এবং পার্সোনাল প্রোটেকটিভ ইকুইপমেন্টের (PPE) ব্যাপারে তথ্য পাবেন প্রভিশন অফ হোম কেয়ার গাইডেন্সে এবং PPE ফর কেয়ার ওয়ার্কার ডেলিভারিং হোম কেয়ার গাইডেন্সে।

আপনার কেবা প্রদানকারী ব্যক্তির বেতন যদি আপনার না দিতে হয় তাহলে সেক্ষত্রে এই নির্দেশনাটি দেখুন গাইডেন্স ফর দোজ হু প্রোভাইড আনপেড কেয়ার ফর ফ্রেন্ডস অফ ফ্যামিলি.

আপনি যদি একটি স্থানীয় লক ডাউন এলাকাতে থাকেন

আপনি যদি চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল থাকেন এবং এমন একটি এলাকাতে থাকেন যেখানে শিল্ডিং শুরু করার জন্য জনস্বাস্থ্য সংক্রান্ত বাড়তি পদক্ষেপ দরকার তাহলে সেক্ষেত্রে সরকার আপনার কাছে চিঠি লিখবে এবং আপনাকে বাসায় থাকার পরামর্শ দেয়া হবে এবং শিল্ডিং এ থাকতে হবে।

আপনি যদি বাসা থেকে বা লক ডাউনের বাইরের এলাকা থেকে কাজ করতে না পারেন:

- আপনার চাকুরীদাতা হয়তো আপনাকে ফার্লো করতে পারবেন করোনাভাইরাস জব রিটেনশন স্কীম অনুযায়ী আপনাকে সাময়িক ছুটি প্রদান করতে পারে যদি আপনাকে ইতোপূর্বে 1 মার্চ 2020 ও 30 জুন 2020 এর মধ্যে পর পর অন্তত 3 বার সাময়িক ছুটি প্রদান করা হয়ে থাকে। স্কীমটি অক্টোবর 2020 এর শেষ পর্যন্ত চলবে।
- আপনি হয়তো আপনার চাকুরীদাতার কাছ থেকে সংবিধিবদ্ধ অসুস্থতাজনিত ছুটি পেতে পারেন এই ভিত্তিতে যে আপনি শিল্ডিং এর জন্য কাজ করতে পারছেন না
- আপনি বেনফিটের জন্য যোগ্য হিসেবে বিবেচিত হতে পারেন
  স্থানীয় পর্যায়ে লকডাউন শুরু হয়ে গেলে আরও নির্দেশনার জন্য আপনার স্থানীয় কর্তৃপক্ষের ওয়েবসাইটটি দেখুন এবং স্থানীয় এলাকার জন্য পাবলিক হেলথ নির্দেশনাটি অনুসরণ করুন। আপনি যদি এমন একটি এলাকাতে কাজ করেন যেখানে অত্যন্ত নাজুক অবস্থানে থাকা লোকজনদেরকে এখনও শিল্ডিং করার পরামর্শ প্রদান করা হচ্ছে, তাহলে সম্ভব হলে আপনাকে বাসা থেকে কাজ করার ও স্থানীয়ভাবে বিধি নিষেধ প্রযোজ্য থাকা এলাকার মধ্যে অবস্থিত কর্মস্থলে না যাবার পরামর্শ প্রদান করা হচ্ছে। আপনি যদি উক্ত এলাকাটির বাইরে থাকেন তাহলে আপনাকে হয়ত একটি শিল্ডিং লেটারের জন্য অনুরোধ জানাতে হবে আপনার চাকুরীদাতাকে প্রমাণ হিসেবে দেখানোর জন্য যে আপনি আপনার সচরাচর কর্মস্থলে আসতে পারবেন না।

চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল শিশু এবং তরুণ ব্যক্তি

শিশু ও অল্পবয়স্ক ব্যক্তিদের উপর কোভিড-19 এর ঝুঁকির ব্যাপারে পেডিয়াট্রিক মেডিসিন বিশেষজ্ঞরা সর্বশেষ তথ্য প্রমাণ পর্যালোচনা করে দেখেছেন। সর্বেশেষ তথ্য প্রমাণে যেটি এসেছে তা হল অধিকাংশ শিশু ও অল্পবয়স্ক ব্যক্তিদের মারাত্মক অসুস্থ হয়ে পড়ার ঝুঁকি কম। ভবিষ্যতে আমরা আশা করি কম সংখ্যক শিশু ও অল্প বয়স্কদের নাম শিল্ডিং রোগীদের তালিকায় অন্তর্ভুক্ত থাকবে।

একজন শিশু বা অল্প বয়স্ক ব্যক্তিকে যদি শিল্ডিং এ থাকা রোগীদের তালিকা থেকে বাদ দেয়া হয় তাহলে ভবিষ্যতে করোনাভাইরাসের সংক্রমণ বাড়লেও তাদেরকে শিল্ডিং এ যাবার পরামর্শ প্রদান করা হবে না।

একটি শিশু বা অল্পবয়স্ক ব্যক্তিকে শিল্ডিং এর রোগীদের তালিকা থেকে বাদ দেয়া হবে কিনা সেই সিদ্ধান্তের ব্যাপারে আপনি শিশু বিশেষজ্ঞ বা GP এর সাথে কথা বলতে পারেন। এসব সিদ্ধান্তের ব্যাপারে কথা বলতে তারা এই গ্রীষ্মকালে আপনার সাথে যোগাযোগ করবেন।

বাৎসরিক ফ্লু প্রোগ্রাম

2020 ও 2021 সালের ফ্লু ভ্যাকসিন প্রোগ্রামের অংশ হিসেবে এই প্রোগ্রামটি চলাকালীন সময়ে বাসাটির অন্যান্য সদস্য যারা চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল হিসেবে চিহ্নিত হবেন তারা সকলেই ফ্লু ভ্যাকসিন পাবার যোগ্য হবেন।

চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল হিসেবে চিহ্নিত অধিকাংশ লোকজনই ইতোমধ্যে ফ্লু ভ্যাকসিনের জন্য যোগ্য হয়ে থাকবেন।

বাৎসরিক ফ্লু প্রোগ্রামের ব্যাপারে আরও তথ্য এখানে পাবেন।