



Department  
of Health &  
Social Care



Ministry of Housing,  
Communities &  
Local Government

[রোগীর নাম

রোগীর ঠিকানা লাইন 1

রোগীর ঠিকানা লাইন 2

রোগীর ঠিকানা লাইন 3]

17 মার্চ 2021

**আপনার এনএইচএস নম্বর: [NHS NUMBER]**

প্রিয় [রোগী],

**চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত ঝুঁকিগ্রস্তদের জন্য 1 এপ্রিল থেকে নির্দেশনায় পরিবর্তন আসছে**

22শে ফেব্রুয়ারিতে সরকার সমগ্র জনগোষ্ঠীর জন্য জাতীয়ভাবে বিধিনিষেধ তুলে নেওয়ার একটি রোডম্যাপ প্রকাশ করেছে, যেখানে কীভাবে সময়ের সাথে বিধিনিষেধগুলো শিথিল করা হবে তা ব্যাখ্যা করা হয়েছে। সেই রোডম্যাপের অংশ হিসেবে আমরা এখন আপনাকে এই বিষয়ে অবগত করছি যে, 1 এপ্রিল 2021 তারিখ থেকে আপনার আর সুরক্ষামূলক পদক্ষেপ পালন করতে হবে না।

জানুয়ারিতে জাতীয়ভাবে বিধি-নিষেধ এবং সুরক্ষামূলক ব্যবস্থা চালু করার পর দেশের সকল স্থানে কোভিড-19-এর সংক্রমণ উল্লেখযোগ্যভাবে কমে এসেছে এবং 22 মিলিয়নেরও বেশি মানুষের কমপক্ষে এক ডোজ করে ভ্যাকসিন নেওয়া হয়ে গিয়েছে। আমরা জানি যে, সুরক্ষামূলক পদক্ষেপ পালন করাটা আপনার জন্য সহজ ছিলো না এবং আমরা আপনাকে এই কঠিন সময়ে আপনার চালানো প্রচেষ্টার জন্য আপনাকে ধন্যবাদ জানাতে চাই।

চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত ঝুঁকিগ্রস্ত ব্যক্তিদেরকে আর সুরক্ষামূলক পদক্ষেপ পালন করতে বলা না হলেও, আমাদের কমিউনিটিতে ভাইরাসের সংক্রমণ এখনও চলমান থাকার কারণে এখনও আমাদের পক্ষ হতে অতিরিক্ত সতর্কতামূলক পদক্ষেপ নেওয়ার জন্য পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে। হালনাগাদকৃত নির্দেশনাতে সামাজিক মেলামেশা, ভ্রমণ এবং কাজে ও স্কুলে যাওয়ার মত বিষয়গুলোতে বাস্তবসম্মত পদক্ষেপের কথা বলা আছে। এগুলো বিধিনিষেধ নয় বরং পরামর্শ, তাই আপনি চাইলে সেগুলো অনুসরণ করতেও পারেন অথবা না-ও করতে পারেন। এই পত্রের শেষ অংশে এবং [www.gov.uk/coronavirus](http://www.gov.uk/coronavirus) ঠিকানায় আপনি সম্পূর্ণ নির্দেশনাটি পাবেন।

এই পরামর্শের পাশাপাশি আপনাকে **অবশ্যই** মহামারীর সময়ে সকলের জন্য থাকা নিয়মগুলো অনুসরণ করা অব্যাহত রাখতে হবে। যার মধ্যে রয়েছে ভিন্ন বাড়ির মানুষদের সাথে মেলামেশা সম্পর্কিত নিয়ম।



Department  
of Health &  
Social Care



Ministry of Housing,  
Communities &  
Local Government

## 1 এপ্রিল 2021 থেকে কার্যকর হওয়া পরামর্শের সার-সংক্ষেপ

সামাজিক দূরত্ব সংক্রান্ত নিয়মাবলী বিস্তৃতভাবে আরো শিথিল না করা পর্যন্ত আপনার জন্য নিজের সামাজিক মেলামেশার মাত্রা সীমিত রাখা এবং যে সকল স্থানে আপনার পক্ষে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা সম্ভব না, সেখানে আরো কম সময় কাটানোর চেষ্টা করাটা জরুরি।

সম্ভব হলে সকলকেই বাড়িতে থেকে কাজ করার পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে, যদিও আপনি বাড়িতে থেকে কাজ করতে না পারলে এখন আপনার কর্মস্থলে যাওয়া উচিত। কর্মস্থলে কোভিড-19 সংক্রমণের ঝুঁকি কমিয়ে আনার জন্য আপনার নিয়োগকর্তাকে পদক্ষেপ গ্রহণ করতে হবে এবং আপনার কর্মস্থলে আপনাকে নিরাপদ রাখতে তাদের গৃহীত পদক্ষেপগুলো ব্যাখ্যা করতে পারতে হবে।

সেলফ এমপ্লয়মেন্ট সাপোর্ট স্কিম (Self-Employment Income Support Scheme) (SEISS) - এর মতো একইভাবে করোনভাইরাস জব রিটেনশন স্কিম (Coronavirus Job Retention Scheme) (furlough) -এর মেয়াদও 30শে সেপ্টেম্বর পর্যন্ত বাড়ানো হয়েছে। এই সময়টি জুড়ে আপনি সুবিধার উপযুক্ত থেকে যেতে পারেন।

সুরক্ষামূলক পদক্ষেপের পরামর্শের ভিত্তিতে 1 এপ্রিল থেকে আপনি স্ট্যাটুটরি সিক পে (Statutory Sick Pay) (SSP) অথবা এমপ্লয়মেন্ট অ্যান্ড সাপোর্ট অ্যালাউন্স (Employment and Support Allowance) (ESA) -এর জন্য আর উপযুক্ত বলে বিবেচিত হবেন না।

চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত ঝুঁকিপূর্ণ শিক্ষার্থীরা তাদের স্কুল বা অন্যান্য শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে ফিরে যাবে।

## কোভিড-19-এর টিকাদান

আপনার বয়স 16 বছর বা তার বেশি হয়ে থাকলে আপনাকে ইতোমধ্যেই ভ্যাকসিনের প্রথম ডোজ নিতে বলা হয়ে থাকতে পারে। এখনও প্রথম ডোজটি নিয়ে না থাকলে অনুগ্রহ করে আপনার জিপি (GP) -এর সাথে যোগাযোগ করুন।

12 থেকে 15 বছর বয়সী শিশুদের ক্ষেত্রে যাদের স্নায়বিক জটিলতা রয়েছে তারা ভ্যাকসিন নিলেও ক্ষতি নেই। এই বিকল্পটি নিয়ে শিশুর বাবা-মা/অভিভাবক এবং তার ক্লিনিশিয়ান বা জিপির সাথে আলোচনা করা উচিত। 15 বছর বা তার চেয়ে কম বয়সী অন্যান্য শিশুদের জন্য আরো গবেষণা চলমান থাকলেও এখনও ভ্যাকসিন নেওয়ার কথা সুপারিশ করা যাচ্ছে না।

প্রথম ডোজটি নিয়ে থাকলেও যখন আপনাকে দ্বিতীয় ডোজ দিতে চাওয়া হবে, তখন সেটি গ্রহণ করা নিশ্চিত করবেন। দুইটি ডোজ নিলে আপনার সুরক্ষার মাত্রা আরো বৃদ্ধি পাবে।

কোন ভ্যাকসিনই 100% কার্যকরী নয় এবং তাই আপনি দুইটি ডোজ নেওয়ার পরও যে কোভিড-19-এর কারণে অসুস্থ হয়ে পড়বেন না, তা নিশ্চিত করে বলা যায় না। তাই আপনার



Department  
of Health &  
Social Care



Ministry of Housing,  
Communities &  
Local Government

উচিত হবে নিজেকে নিরাপদ রাখতে এই নির্দেশনায় থাকা অতিরিক্ত সতর্কতাগুলো মেনে চলা অব্যাহত রাখা।

### সহায়তা প্রাপ্তি

স্থানীয় কাউন্সিল ও সুপারমার্কেটগুলো 31 মার্চ পর্যন্ত সুরক্ষামূলক পদক্ষেপ অনুসরণের জন্য সহায়তা প্রদান অব্যাহত রাখবে। কাউন্সিলগুলোও সেই তারিখের পর যেখানে সম্ভব সহায়তা প্রদানের দিকে লক্ষ্য রাখবে এবং যদি আপনি ইতোমধ্যে সুপারমার্কেটের ডেলিভারি স্লটে অগ্রাধিকার ভিত্তিক ব্যবহারের সুযোগ পাওয়ার জন্য নিবন্ধন করে থাকেন, সুপারমার্কেটগুলোর কাছ থেকে 21 জুন পর্যন্ত অগ্রাধিকার ভিত্তিক ব্যবহারের সুযোগ পেতে থাকবেন। সহায়তার প্রয়োজন থাকার পরও যদি আপনি সেটির জন্য নিবন্ধন না করে থাকেন তাহলে অনুগ্রহ করে <https://www.gov.uk/coronavirus-shielding-support> ঠিকানায় গিয়ে 31 মার্চের মধ্যে তা করে নিন। ইন্টারনেট ব্যবহারের সুযোগ না থাকলে অনুগ্রহ করে স্থানীয় কাউন্সিলের সাথে যোগাযোগ করুন, যারা কিনা আপনাকে আপনার এলাকায় থাকা সহায়তার সাথে সংযুক্ত করে দিতে পারবেন।

31 মার্চের পর করোনাভাইরাসের কারণে প্রতিকূল পরিস্থিতিতে থাকলে কী ধরনের সহায়তা প্রদান করা হচ্ছে, তা জানতে অনুগ্রহ করে [www.gov.uk/find-coronavirus-support](http://www.gov.uk/find-coronavirus-support) ঠিকানায় যান অথবা আপনার স্থানীয় কাউন্সিলের সাথে যোগাযোগ করুন।

### স্বাস্থ্য সেবা ও পরিচর্যা প্রাপ্তি

অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন যে, **এনএইচএস চালু রয়েছে** এবং এনএইচএস-এর কোনো পরিষেবার দরকার হলে সেটি গ্রহণ করা অব্যাহত রাখতে আমরা আপনাকে অনুরোধ করব। একা একা সামলানোর চেয়ে এনএইচএস-এ যাওয়াটাই আপনার জন্য বেশি নিরাপদ হবে।

যদি নিজের স্বাস্থ্যের উপর কোভিড-19-এর প্রভাব নিয়ে আপনার উদ্বেগ থেকে থাকে তাহলে আপনার জিপি, হাসপাতালের ক্লিনিশিয়ানের সাথে কথা বলুন নয়তো এনএইচএস111-এর সুবিধাটি কাজে লাগান। সংযুক্ত নির্দেশনাটি থেকে সাহায্য ও সহায়তা প্রাপ্তি সম্পর্কে আরো তথ্য পাওয়া যাবে।

### ভবিষ্যতে এই নির্দেশনাটিতে পরিবর্তন আনা হলে আপনার সাথে যোগাযোগ করা হবে

আপনার জিপির কাছে আপনার বাড়ির ঠিকানা সহ আপনার সর্বসাম্প্রতিক যোগাযোগের ঠিকানা আর সম্ভব হলে ব্যক্তিগত ইমেইল ঠিকানা রয়েছে কি-না তা নিশ্চিত হয়ে নিন, যাতে করে এই নির্দেশনাতে ভবিষ্যতে পরিবর্তন আনা হলে আমাদের পক্ষে আপনার সাথে দ্রুত যোগাযোগ করা সম্ভব হয়।



Department  
of Health &  
Social Care



Ministry of Housing,  
Communities &  
Local Government

নিজেকে ও অন্যদেরকে নিরাপদ রাখায় আপনার প্রচেষ্টার জন্য আমরা আপনাকে আবারও  
ধন্যবাদ দিতে চাই।

আপনার একান্ত অনুগত,

**ম্যাট হ্যানকক**

সেক্রেটারি অব স্টেট ফর হেলথ ও সোশ্যাল কেয়ার

**রবার্ট জেনরিক**

সেক্রেটারি অব স্টেট ফর হাউজিং,  
কমিউনিটিজ ও লোকাল গভর্নমেন্ট

এই চিঠিটি GOV.UK- তে সহজ পঠন সহ বিভিন্ন ভাষায় এবং ফর্ম্যাটে পাওয়া যাবে।  
অডিও, ব্রেইল, বড় প্রিন্টের জন্য 0303 1239999 নম্বরে RNIB কে কল করুন



Department  
of Health &  
Social Care



Ministry of Housing,  
Communities &  
Local Government

## চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত ঝুঁকিগ্রস্ত ব্যক্তিদের জন্য চলমান পরামর্শ (1 এপ্রিল 2021)

31 মার্চ থেকে জাতীয়ভাবে সুরক্ষামূলক পদক্ষেপের পরামর্শ প্রদান বন্ধ করে দেওয়া হবে। 1 এপ্রিল থেকে আপনাকে সুরক্ষামূলক ভূমিকা পালন করতে বলা না হলেও আপনাকে জাতীয়ভাবে বিদ্যমান থাকা বর্তমান বিধিনিষেধের অধীনে সকলের জন্য প্রযোজ্য আইনগুলো **অবশ্যই** মেনে চলতে হবে।

সরকার 'কোভিড-19 রেসপন্স - স্প্রিং 2021' (COVID-19 Response - Spring 2021) প্রকাশ করেছে, যেখানে ইংল্যান্ডে বর্তমানে চলমান লকডাউন তুলে নেওয়ার রোডম্যাপটি বর্ণনা করা রয়েছে। সেটিতে সময়ের সাথে সাথে বিধিনিষেধগুলো কীভাবে শিথিল করা হবে, সেই ব্যাখ্যা রয়েছে। আপনি [www.gov.uk/coronavirus](http://www.gov.uk/coronavirus) ঠিকানায় গিয়ে 'রোডম্যাপ' লিখে সার্চ করে সেই বিধিনিষেধগুলো অনুসন্ধান করতে পারেন।

আপনাকে অবশ্যই সকলের জন্য প্রযোজ্য জাতীয় বিধিনিষেধগুলো মেনে চলা অব্যাহত রাখতে হবে। আমরা একইসাথে চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত ঝুঁকিগ্রস্ত ব্যক্তিদেরকে নিজেদের সুরক্ষিত রাখার জন্য বাড়তি সতর্কতা অবলম্বন করা চালিয়ে যাওয়ার জন্যও পরামর্শ দিচ্ছি। নিজেরা ভাইরাসটিতে সংক্রমিত হওয়ার ঝুঁকি কমিয়ে আনতে নিচের বাস্তবসম্মত পদক্ষেপগুলো অনুসরণের পরামর্শ দেওয়া যাচ্ছে।

### বাড়ির ভিতরে ও বাইরে সামাজিক মেলামেশা

সামাজিক দূরত্ব মেনে চলা অব্যাহত রাখুন, নিয়মিত হাত ধুয়ে ফেলুন এবং নিজের মুখে স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন।

আপনার করা সামাজিক মেলামেশার পরিমাণ কমিয়ে আনার চেষ্টা করতে থাকুন। আপনার করা সামাজিক মেলামেশার সংখ্যা যত কম হবে আপনার কোভিড-19-এ আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা ততই কমে যাবে।

এই নিয়ম অনুসরণ করে যেখানে আপনার বাড়ির বাইরের কারো সাথে দেখা করার সুযোগ থাকে, তখন তা বাড়ির বাইরে করলে আপনার কোভিড-19-এ আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি কমে যাবে।

যখন আপনার পক্ষে অন্যদের সাথে গৃহাভ্যন্তরে দেখা করার সুযোগ থাকে, তখন সেই স্থানটিতে সতেজ বায়ু চলাচলের ভালো ব্যবস্থা রাখুন, যেমন জানালা খুলে দেওয়া। আরো তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে [কোভিড-19: গৃহাভ্যন্তরে বায়ু চলাচলের](#) নির্দেশনাটি দেখুন।



Department  
of Health &  
Social Care



Ministry of Housing,  
Communities &  
Local Government

যেসব স্থানে আপনার পক্ষে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা সম্ভব না অথবা যেসব স্থানে অন্য ব্যক্তিদের কর্মকাণ্ডের ফলে সেখানে থাকা ব্যক্তিদের সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার সুযোগ কমে যেতে পারে, সেসব স্থানে যতটা পারা যায় কম সময় থাকার চেষ্টা করুন।

আপনি চাইলে [সাপোর্ট বাবল](#) এবং [চাইল্ড কেয়ার বাবল](#) তৈরি করতে অথবা অব্যাহত রাখতে পারবেন।

করোনা ভাইরাসের বিস্তার কীভাবে থামানো যাবে [সে বিষয়ে আপনি ইন্টারনেট থেকে আরো তথ্য পাবেন](#)।

### কর্মক্ষেত্র

সম্ভব হলে বর্তমানে সকলকেই বাড়িতে থেকে কাজ করার পরামর্শ দেওয়া যাচ্ছে।

যদি বাড়িতে থেকে কাজ করা আপনার পক্ষে সম্ভব না হয় তাহলে কাজে যান। কর্মস্থলে কোভিড-19 সংক্রমণের ঝুঁকি কমিয়ে আনার জন্য আপনার নিয়োগকর্তাকে পদক্ষেপ গ্রহণ করতে হবে এবং আপনার কর্মস্থলে আপনাকে নিরাপদ রাখতে তাদের গৃহীত পদক্ষেপগুলো ব্যাখ্যা করতে পারতে হবে। কোন কোন নিয়োগকর্তা এসব পদক্ষেপের অংশ হিসেবে কর্মীদেরকে নিয়মিত পরীক্ষা করতে শুরু করতে পারেন। এছাড়াও আপনার উচিত হবে, আপনি কীভাবে কর্মস্থলে যাতায়াত করছেন সেটি নিয়েও ভেবে দেখা, যেমন সম্ভব হলে ভীড়ের সময় গণপরিবহনে না ওঠা।

আপনার কর্মস্থলে সামাজিক দূরত্ব আর ঝুঁকি ব্যবস্থাপনার বন্দোবস্ত বজায় রাখার উপায়ের পাশাপাশি [নিয়োগকর্তারা কীভাবে কর্মস্থলে কোভিড থেকে নিরাপদ রাখতে পারবেন](#) সে সম্পর্কে পৃথকভাবে সরকারি নির্দেশনা প্রদান করা হয়েছে। এছাড়াও হেলথ অ্যান্ড সফটি এক্সিকিউটিভ (Health and Safety Executive) (HSE) থেকেও [কর্মস্থলে ঝুঁকি হ্রাসের বিষয়টিতে কীভাবে কথা বলতে হবে](#) সে বিষয়ে নিয়োগকর্তা ও কর্মীদের জন্য পরামর্শ সহ [ঝুঁকিগ্রস্ত কর্মীদের সুরক্ষা বিষয়ে নির্দেশিকা প্রকাশ করা হয়েছে](#)।

যদি বাড়িতে বা কর্মস্থলে কাজ করার ক্ষেত্রে আপনার সহায়তার প্রয়োজন হয় তাহলে আপনি [অ্যাকসেস টু ওয়ার্ক \(Access to Work\)](#)-এর জন্য আবেদন করতে পারেন। অ্যাকসেস টু ওয়ার্ক-এর মাধ্যমে নিয়োগকর্তাদেরকে অবশ্য প্রদেয় যুক্তিযুক্ত ব্যয়ের বাইরেও প্রতিবন্ধিত্ব কারণে কর্মস্থলের বাড়তি ব্যয়ের ক্ষেত্রে সহায়তা পাওয়া যেতে পারে।

[করোনাভাইরাস জব রিটেনশন স্কিম \(ফারলো\)](#)-এর মেয়াদ 30শে সেপ্টেম্বর পর্যন্ত বাড়ানো হয়েছে। আপনি চাইলে এই মেয়াদকালে, সুরক্ষামূলক পদক্ষেপ বন্ধ করার পরও, আপনার নিয়োগকর্তার সম্মতি সাপেক্ষে সেটির জন্য উপযুক্ত হিসেবে থেকে যেতে পারেন। [সেলফ এমপ্লয়মেন্ট ইনকাম সাপোর্ট স্কিম \(SEISS\)](#)-এর মেয়াদও 30শে সেপ্টেম্বর পর্যন্ত বাড়ানো হয়েছে।



Department  
of Health &  
Social Care



Ministry of Housing,  
Communities &  
Local Government

সুরক্ষামূলক পদক্ষেপের পরামর্শের ভিত্তিতে 1 এপ্রিল থেকে আপনি স্ট্যাটুটরি সিক পে (Statutory Sick Pay) (SSP) অথবা এমপ্লয়মেন্ট অ্যান্ড সাপোর্ট অ্যালাউন্স (Employment and Support Allowance) (ESA)-এর জন্য আর উপযুক্ত বলে বিবেচিত হবেন না। যদি আপনি করোনাভাইরাস বা অন্য কোনো স্বাস্থ্যগত সমস্যার কারণে অসুস্থ থাকেন বা কাজ করতে অসমর্থ হয়ে থাকেন তাহলে যোগ্যতার শর্ত পূরণ সাপেক্ষে আপনি SSP বা ESA-এর উপযুক্ত হতে পারেন। যদি কর্মস্থলে নিজের স্বাস্থ্য ও সুরক্ষার বিষয়ে আপনার কোনো উদ্বেগ থাকলে আপনি আপনার কর্মস্থলের ইউনিয়ন, এইচএসই(HSE) বা লোকাল অথোরিটিকে তা জানাতে পারেন। যদি কোনো নিয়োগকর্তা কোভিড-19-এর ঝুঁকি ব্যবস্থাপনা না করেন তাহলে এইচএসই ও লোকাল অথোরিটি সুনির্দিষ্ট পরামর্শকে নিয়মে পরিণত করা, আইন প্রয়োগ করা সম্পর্কে জানিয়ে বিজ্ঞপ্তি প্রদান করা, কর্মস্থল নিরাপদ না হওয়া পর্যন্ত কাজের কিছু কিছু রীতি স্থগিত রাখা থেকে শুরু করে বিভিন্ন আইনি পদক্ষেপ গ্রহণ করবে, যে ক্ষেত্রে ব্যবসায় প্রতিষ্ঠানটি আইন প্রয়োগের বিষয়টি অমান্য করলে তার বিরুদ্ধে মামলা করা হতে পারে।

বর্তমান কর্মী অধিকার কাঠামোতে বৈষম্য, অন্যায়ভাবে বরখাস্ত করা আর ক্ষতির বিরুদ্ধে সুরক্ষা প্রদান করা হয়েছে। করোনাভাইরাস (কোভিড-19)-এর কারণে কর্মস্থলে অনুপস্থিত থাকার উপর [নিয়োগকর্তা ও কর্মীদের জন্য সুনির্দিষ্ট নির্দেশনা প্রকাশ করা হয়েছে।](#)

এছাড়াও [সিটিজেন্স অ্যাডভাইস ব্যুরো \(Citizen's Advice Bureau\)](#) থেকেও কর্মস্থলে আপনার অধিকার আর কর্মস্থলে কীভাবে সমস্যার সমাধান করতে হবে, সে বিষয়ে পরামর্শ পাওয়া যাবে। কোনো বিষয়ে আপনার কোনো উদ্বেগ থাকলে আপনি 0300 123 1100 নম্বরে Acas-এর হেল্পলাইনে ফোন দিয়ে অথবা আপনার পরিস্থিতির জন্য সুনির্দিষ্টভাবে এবং নিয়োগপ্রাপ্ত হিসেবে আপনার অধিকার সম্পর্কে [Acas-এর ওয়েবসাইটে](#) গিয়ে পরামর্শ নিতে পারবেন।

## স্কুল, কলেজ ও অন্যান্য শিক্ষা প্রতিষ্ঠান

চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত ঝুঁকিগ্রস্ত শিক্ষার্থীদের উচিত হবে 1 এপ্রিল 2021 থেকে তাদের স্কুল বা শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে পুনরায় যেতে শুরু করা। যে শিশুরা চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত ঝুঁকিপূর্ণ কারো সাথে একই বাড়িতে বসবাস করে, তাদেরকে সুরক্ষামূলক পদক্ষেপ বন্ধ করার জন্য বলা হচ্ছে আর তারা 8 মার্চ থেকে তাদের স্কুল বা কলেজে পুনরায় যেতে শুরু করতে পারবে।

রেপিড ল্যাটেরাল ক্লো পরীক্ষার মাধ্যমে লক্ষণবিহীন করোনাভাইরাস (কোভিড-19) রোগীদের চিহ্নিত করা যায়, যারা কিনা সব কেসের প্রায় তিন ভাগের এক ভাগ। সংক্রমণ প্রতিরোধ আর সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার মতো সংক্রমণ নিয়ন্ত্রণ পন্থাগুলোর পাশাপাশি লক্ষণবিহীন সংক্রমণের ঘটনাগুলোর সন্ধান ভাইরাসের সংক্রমণ মোকাবেলায় আমাদের জন্য সহায়ক হতে পারে।



Department  
of Health &  
Social Care



Ministry of Housing,  
Communities &  
Local Government

সে কারণেই শিক্ষাদানকারী জনগোষ্ঠীর স্বাস্থ্য সুরক্ষিত রাখা এবং স্কুল ও কলেজগুলোতে যতটা বেশি সম্ভব কর্মী, শিক্ষার্থী ধরে রাখার উদ্দেশ্যে আমরা স্কুল ও কলেজগুলোতে [করোনাভাইরাস \(কোভিড-19\)-এর রেপিড ল্যাটেরাল ফ্লো করোনাভাইরাস \(কোভিড-19\) পরীক্ষার](#) ব্যবস্থা করেছি। এছাড়াও প্রাথমিক ও সেকেন্ডারি স্কুলগুলোর শিক্ষার্থীদের জন্য থাকা আবাসন, চাইল্ড কেয়ার ও সাপোর্ট বাবল এবং প্রাথমিক ও সেকেন্ডারি স্কুলের কর্মীদের জন্য আবাসন, চাইল্ড কেয়ার ও সাপোর্ট বাবলের ক্ষেত্রে ল্যাটেরাল ফ্লো পরীক্ষা সরাসরি করানো যাবে। এই পরীক্ষাটি আমাদেরকে চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত ঝুঁকিগ্রস্তদের কমিউনিটি ও তাদের পরিবারকে সুরক্ষিত রাখতেও সহায়ক হবে।

লক্ষণবিহীনদের শনাক্ত করার পরীক্ষার পাশাপাশি সেকেন্ডারি স্তরের স্কুল ও কলেজগুলোতে [কোভিড-19-এর সংক্রমণের ঝুঁকি কমিয়ে আনতে](#) একগুচ্ছ সুরক্ষা পদক্ষেপ বাস্তবায়ন অব্যাহত রয়েছে। যেগুলোর মধ্যে রয়েছে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা, হাত ধোয়া, সুনির্দিষ্ট পরিস্থিতিগুলোতে মুখ ঢেকে রাখা, বাবল, বাড়তি পরিচ্ছন্নতা আর বায়ু চলাচল ব্যবস্থা আর নিশ্চিত হওয়া সংক্রমণের ঘটনাগুলোর ব্যবস্থাপনা।

### ভ্রমণ করা

গণপরিবহনে উঠতে চাইলে আপনাকে অবশ্যই [মুখ ঢেকে](#) রাখতে হবে, যদি না আপনি অব্যাহতি প্রাপ্ত না হন। মানুষের সাথে সংস্পর্শের মাত্রা কমিয়ে আনতে ভীড়ের সময় বাদে অন্য সময় ভ্রমণের কথা বিবেচনা করুন।

ভ্রমণ করতে হলে, সম্ভব হলে হেঁটে যান বা সাইকেলে করে যান। দীর্ঘ ভ্রমণের ক্ষেত্রে অথবা আপনার পক্ষে হেঁটে বা সাইকেলে করে যাওয়া সম্ভব না হলে লোকজনের সাথে সংস্পর্শের মাত্রা কম রাখার চেষ্টা করুন।

অনুগ্রহ করে আপনার বাড়ি বা সাপোর্ট বাবলের বাইরের মানুষের সাথে এক গাড়িতে উঠবেন না আর ট্যাক্সিতে উঠলে মুখ ঢাকা রয়েছে কিনা, তা নিশ্চিত করুন।

### দোকান আর ফার্মেসিতে যাওয়া

আপনাকে দোকানে যাওয়া এড়িয়ে চলার জন্য পরামর্শ না দেওয়া হলেও আপনি হয়তো খাবার ও আবশ্যিকীয় পণ্যগুলোর কেনাকাটায় অনলাইন ডেলিভারি কাজে লাগাতে অথবা পরিবারের সদস্য আর বন্ধুদের উপর নির্ভর করতে চাইবেন। যদি আপনি দোকান বা ফার্মেসিতে যান, তাহলে দিনের যে সময়টিতে ভীড় কম থাকে তখন যাওয়ার কথা বিবেচনা করুন। সকল দোকানেই আপনাকে [মুখ-আবরণী](#) পরতে হবে যদি কিনা আপনি অব্যাহতি প্রাপ্ত না হয়ে থাকেন।

ইতোমধ্যেই সুরক্ষামূলক পদক্ষেপ বিষয়ক সহায়তার ওয়েবসাইটে বা আপনার কাউন্সিলের মাধ্যমে 31 মার্চের পূর্বে অগ্রাধিকার ভিত্তিতে সুপারমার্কেটের ডেলিভারি স্লটের জন্য নিবন্ধন করে থাকলে





Department  
of Health &  
Social Care



Ministry of Housing,  
Communities &  
Local Government

আমরা নিশ্চিত করতে পারি যে, অংশগ্রহণকারী সুপারমার্কেটগুলো 21 জুন পর্যন্ত অগ্রাধিকার-ভিত্তিক অভিজ্ঞতা অব্যাহত রাখবে। এই তারিখের পর কেউ চাইলে সুপারমার্কেট থেকে ডেলিভারি বুক অব্যাহত রাখতে পারেন।

যদি 31 মার্চের পূর্বে খাদ্য ও আবশ্যিকীয় পণ্যগুলো ক্রয়ে আপনার সহায়তার প্রয়োজন হয় আর আপনি যদি নিজে নিজে বা বন্ধু, পরিবার বা অন্যান্য সহায়ক নেটওয়ার্কের মাধ্যমে সেটির ব্যবস্থা করতে না পারেন, তাহলে আপনি 31 মার্চের মধ্যে [www.gov.uk/coronavirus-shielding-support](http://www.gov.uk/coronavirus-shielding-support) ঠিকানায় সুরক্ষামূলক পদক্ষেপ বিষয়ক সহায়তার ওয়েবসাইট থেকে অগ্রাধিকার-ভিত্তিক প্রাপ্তির জন্য অনুরোধ করতে নিবন্ধন করতে পারবেন। 31 মার্চ মধ্যরাতের পর আর আপনি এই ওয়েবসাইট ব্যবহার করে নিবন্ধন করতে পারবেন না।

আপনি চাইলে তারপরও বন্ধু, পরিবার বা স্বৈচ্ছাসেবীদেরকে ওষুধ এনে দিতে বলতে পারেন।

এনএইচএস ভলান্টিয়ার্স রেসপন্ডার্স (NHS Volunteer Responders) কর্মসূচিটি যাদের সাহায্যের প্রয়োজন, তাদেরকে তা দেওয়ার জন্য চালু রয়েছে। স্বৈচ্ছাসেবীরা বাজার, ওষুধ ও অন্যান্য জরুরি পণ্যগুলো নিয়ে আসবে ও পৌঁছে দিবে। সেলফ-রেফার করতে 0808 196 3646 নম্বরে সকাল 8টা থেকে রাত 8টার মধ্যে সপ্তাহে 7 দিনই ফোন করতে পারবেন অথবা আরও তথ্যের জন্য [www.nhsvolunteerresponders.org.uk](http://www.nhsvolunteerresponders.org.uk) ঠিকানায় যান। সহায়তার জন্য আপনি আপনার এলাকার অন্যান্য স্বৈচ্ছাসেবা বা কমিউনিটি-ভিত্তিক পরিষেবার কাছেও যেতে পারেন।

### যদি আপনার অতিরিক্ত পরিচর্যা ও সহায়তার প্রয়োজন হয়

আপনি সুরক্ষিত এবং ভাল থাকতে আপনাকে সহায়তা করার জন্য আপনার প্রয়োজনীয় পরিচর্যা এবং সহায়তা অব্যাহত রাখা জরুরী। সোশ্যাল কেয়ার ও চিকিৎসা পরিষেবা প্রদানকারীরা যতটা সম্ভব নিরাপদভাবে পরিষেবাগুলোর চলমান থাকা নিশ্চিতকরণে সকল প্রচেষ্টা চালিয়ে যাচ্ছে।

আপনার উচিত হবে আপনার বর্তমান স্বাস্থ্য সমস্যাগুলোর জন্য এনএইচএস-এর কাছ থেকে সাহায্য গ্রহণ অব্যাহত রাখা। পুনরাবৃত্তি প্রেসক্রিপশন অর্ডার করা বা অনলাইনে পরামর্শের মাধ্যমে আপনার স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞের সাথে যোগাযোগ করা সহ আপনি বাড়ি থেকে অনেকগুলি এনএইচএস পরিষেবাদের সুবিধা পেতে পারেন। আরও জানতে আসুন [www.nhs.uk/health-at-home](http://www.nhs.uk/health-at-home), বা ডাউনলড করুন [NHS অ্যাপ](http://www.nhs.uk/health-at-home)। আপনার যদি জরুরি চিকিৎসার প্রয়োজন হয়, NHS 111 এ কল করুন বা চিকিৎসাগত জরুরী প্রয়োজনে 999 ডায়াল করুন।

আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের দেখাশোনা করাটাও গুরুত্বপূর্ণ। নিজের কল্যাণের তাগিদে অথবা এই মহামারী এবং পরবর্তী সময়ে আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের ব্যবস্থাপনার জন্য পরামর্শ ও বাস্তব পদক্ষেপের জন্য [এন্ড্রি মাইন্ড ম্যাটার্স](http://www.nhs.uk/health-at-home) -এর ওয়েবসাইটে যান। [Let's Talk Loneliness](http://www.nhs.uk/health-at-home) -এর ওয়েবসাইটেও বিভিন্ন ধরনের টিপস, পরামর্শ ও আরো উপকরণ রয়েছে যেগুলো আপনার কাজে লাগতে পারে।



Department  
of Health &  
Social Care



Ministry of Housing,  
Communities &  
Local Government

আপনি বা আপনি দেখাশুনা করেন এমন কেউ যদি মানসিক স্বাস্থ্য সঙ্কটের মুখোমুখি হয়ে থাকেন, তাহলে আমরা আপনাকে অবিলম্বে [একজন স্থানীয় হেলথ প্রফেশনালের](#) সাথে যোগাযোগ করার জন্য একান্ত অনুরোধ জানাচ্ছি। এনএইচএস-এর মেন্টাল হেলথ ট্রাস্ট (Mental Health Trusts) সকল বয়সী মানুষদের জন্য তাদের প্রয়োজনের সময় সাহায্য প্রাপ্তির ব্যবস্থা করে দিতে 24/7 টেলিফোন সংযোগের ব্যবস্থা করেছে।

যে সমস্ত তত্ত্বাবধায়ক বা সাক্ষাতকারী যারা আপনার দৈনন্দিন প্রয়োজনগুলি মেটায় তারা আপনার সাথে দেখা করা চালিয়ে যেতে পারেন। তাদের [সামাজিক দূরত্বের নির্দেশনা](#) অনুসরণ করা উচিত যেখানে ঘনিষ্ঠ বা ব্যক্তিগত যোগাযোগের প্রয়োজন নেই।

এছাড়াও আপনি আপনার স্থানীয় সরবরাহকারীর কাছ থেকেও অতিরিক্ত সহায়তা নিতে পারবেন। স্থানীয় সরবরাহকারীদের উপর ঝুঁকিপূর্ণ পরিস্থিতিতে থাকা গ্রাহকদের তালিকা, যেটাকে প্রায়োরিটি সার্ভিস রেজিস্টার (Priority Service Register) বলা হয়ে থাকে, তা রাখার জন্য নিয়ন্ত্রক সংস্থা Ofgem-এর পক্ষ হতে বাধ্যবাধকতা রয়েছে। যদি আপনি চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত ঝুঁকিগ্রস্ত হয়ে থাকেন তাহলে আপনাকে এই তালিকাতে অন্তর্ভুক্ত করা যাবে। কীভাবে এই তালিকার অন্তর্ভুক্ত হওয়া যাবে আর আপনার সরবরাহকারী আপনাকে কী কী অতিরিক্ত পরিষেবা প্রদান করতে পারবে, তা জানার জন্য অনুগ্রহ করে [Ofgem](#)-এর ওয়েবসাইট দেখুন।

টেলিকম পরিষেবা প্রদানকারীদের ক্ষেত্রেও তাদের ঝুঁকিগ্রস্ত গ্রাহকদেরকে সহায়তা প্রদানের জন্য নিয়ন্ত্রক সংস্থা Ofcom-এর পক্ষ হতে বাধ্যবাধকতা রয়েছে। আপনার সরবরাহকারী আপনাকে কী কী অতিরিক্ত পরিষেবা প্রদান করতে পারবে, তা জানার জন্য অনুগ্রহ করে [Ofcom](#)-এর ওয়েবসাইট দেখুন।