

নির্দেশনা

বন্ধু ও পরিবারের সঙ্গে দেখা করা (কোভিড-১৯)

বন্ধু ও পরিবারের সঙ্গে নিরাপদে দেখা করার বিষয়ে পরামর্শ

থেকে:

[ক্যাবিনেট অফিস](#)

প্রকাশিত

১০ই মে ২০২১

মেখানে প্রযোজ্য:

ইংল্যান্ড

বিষয়বস্তু

কোভিড-১৯ কিভাবে ছড়িয়ে পড়ে
বন্ধুবান্ধব ও পরিবারের সঙ্গে দেখা করার সময়ে ঝুঁকি কমানো
ধাপ ৩

এই পৃষ্ঠাটি প্রিন্ট করুন

ইংল্যান্ডে কোভিড-১৯-এর চলমান সংক্রমণ চলছে এবং বিবেচ্য নতুন প্রকার সনাক্ত হয়ে চলেছে।

আপনার নিজের ও অন্যদের উভয়ের থেকে কোভিড-১৯ আসা বা হয়ে যাওয়ার ঝুঁকি সম্পর্কে আপনার ভাবা উচিত আপনি বসবাস করেন না এমন লোকজনের সঙ্গে দেখা করার আগে। কোন পরিস্থিতিই যেখানে ঝুঁকি শূন্য নয়, সেখানে আপনি পরিবার ও বন্ধুবান্ধবদের সঙ্গে দেখা করাকে আরো নিরাপদ করার জন্য পদক্ষেপ গ্রহণ করতে পারেন। ভ্যাকসিনসমূহ কোভিড-১৯ হওয়ার ও এটি কাউকে দিয়ে দেয়ার, এবং গুরুতর অসুস্থতার সুযোগকে কমিয়ে দেয় (কিন্তু অপসারণ করে না)। এই পদক্ষেপগুলোকে অনুসরণ করার মাধ্যমে, আপনি নিজেকে, আপনার প্রিয়জনদেরকে ও আপনার কমিউনিটির লোকজনদেরকে সুরক্ষিত রাখতে সহায়তা করতে পারেন।

কোভিড-১৯ কিভাবে ছড়ায়

কোনরকম লক্ষণ ছাড়াই কোভিড-১৯ হতে পারে। আপনি অন্যদেকে কোভিড-১৯ দিতে পারেন এমনকি যদি আপনার শুধুমাত্র সামান্য লক্ষণ থাকে বা একেবারে কোন লক্ষণ নাও থাকে। কোভিড-১৯ সম্পন্ন ৩ জন ব্যক্তির মধ্যে প্রায় ১ জনের কোন লক্ষণ দেখা যায় না, তাই অজ্ঞাতেই এই ভাইরাসটি অন্যদের মধ্যে ছড়াতে পারে।

কোভিড-১৯ ছড়ানোর মূল পথ হলো একজন সংক্রামিত ব্যক্তির কাছাকাছি যাওয়া। যখন কোভিড-১৯ সম্পন্ন কোন ব্যক্তি নিঃশ্বাস নেন, কথা বলেন, কাশেন বা হাঁচেন, তখন তারা কোভিড-১৯ হতে পারে এমন ভাইরাস সম্পন্ন অংশসমূহ (ফোঁটা ফোঁটা পানি ও অ্যারোসলসমূহ)বের করতে পারেন। এই অংশসমূহ আরেকজন ব্যক্তি নিঃশ্বাস দিয়ে গ্রহণ করতে পারেন।

উপরের তল ও ব্যক্তিগত জিনিসপত্রসমূহও কোভিড-১৯ দিয়ে দূষিত হয়ে থাকতে পারে, যখন সংক্রামিত লোকজন তাদের কাছে কাশেন বা হাঁচেন বা যদি সেগুলিকে স্পর্শ করেন।

যদি আপনার কোভিড-১৯ হয়ে থাকে, তবে একটি ঝুঁকি আছে যে আপনি আসবাবপত্র, বেষ বা দরজার হাতলের মতো তলসমূহে ভাইরাস ছড়িয়ে দিতে পারেন, এমনকি আপনি যদি সেগুলিকে সরাসরি স্পর্শ নাও করেন। পরে যে ব্যক্তি ঐ তলটিকে স্পর্শ করবেন তিনি সংক্রামিত হতেও পারেন।

বন্ধুবান্ধব ও পরিবারের সঙ্গে দেখা করার সময় ঝুঁকি কমানো

কোভিড-১৯ লক্ষণসমূহ সম্পন্ন যেকোন ব্যক্তি, তা সে সামান্য, বা একটি ইতিবাচক ফলাফলই হোক না কেন, তাকে বাড়িতে থাকতে হবে ও তাৎক্ষণিকভাবে নিজেকে সেলফ-আইসোলেট করতে হবে। এর কারণ হলো এই যে আপনি অন্যদের মধ্যে সংক্রমণ ছড়িয়ে দিতে পারেন। আপনাকে জরিমানা করা হতে পারে যদি আপনি এনএইচএস টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস দ্বারা একটি প্রজ্ঞাপনের পরে নিজেকে সেলফ-আইসোলেট করে না রাখেন। পূর্ণ আইসোলেশন সময়ে [বাড়িতে থাকুন](#) এবং আপনার বাড়িতে বা বাগানে কোন অতিথিকে নিমন্ত্রণ করবেন না। যদি

আপনার কোভিড-১৯-এর লক্ষণ না থাকে, তবে আপনি যদি একটি [পিসিআর টেস্ট](#) না করে থাকেন তবে তা করার একটি ব্যবস্থা করুন।

বর্তমানে, আপনি ছয়জন পর্যন্ত ব্যক্তি বা অন্য একটি বাড়ির সঙ্গে বাইরে দেখা করতে পারেন (একটি সংযুক্ত সাপোর্ট বাবল একটি বাড়ির মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকে)। ধাপ ৩ থেকে- ১৭ই মে তারিখে- আপনি বাইরে ৩০ জন পর্যন্ত লোকজনের সঙ্গে, এবং ছয়জন পর্যন্ত বা অন্য একটি বাড়ির সঙ্গে ভিতরে দেখা করতে পারবেন। [কিছু ব্যতিক্রম আছে](#) । আপনার নিজের দল (বাইরের ৩০ জন বা ভিতরে ছয় জন) -এর বাইরে আর কারো সঙ্গে যোগাযোগ করবেন না।

সরকারি নির্দেশনা এইরূপ থাকবে যে আপনার বাড়ির বা সাপোর্ট বাবলের নয় এমন যেকোন ব্যক্তির থেকে যখনই সম্ভব হবে তখন ২ মিটার দূরত্বে থাকবেন, বা অতিরিক্ত সতর্কতা বহাল রেখে ১ মিটারের দূরত্বে থাকবেন (যেমন মুখ আবরণী পরে) যদি আপনি ২ মিটার দূরত্বে না থাকতে পারেন। রোডম্যাপের দিকে যাওয়ার সময় এবং ভ্যাকসিন জনসংখ্যার বেশিরভাগকে সুরক্ষিত করায়, গুরুত্বটি সরকারি নিয়ম থেকে ব্যক্তিগত দায়িত্বের দিকে চলে যাবে। তাই আপনি সঙ্গে বসবাস করেন না এমন যেকোন ব্যক্তির থেকে ২মি দূরত্বে আপনাকে থাকার নির্দেশনা দেয়ার পরিবর্তে, আপনাকে সতর্কতা অনুশীলন করতে ও ঝুঁকিসমূহকে বিবেচনা করার জন্য উৎসাহিত করা হবে।

ধাপ ৩

১৭ই মে থেকে, যদি আপনি বন্ধুবান্ধব ও পরিবারের সঙ্গে দেখা করেন, তবে আপনি তাদের থেকে দূরত্ব বজায় রেখে চলতে চান কি না সেটি আপনি নিজেই বেছে নিতে পারবেন, তবে আপনার উচিত সতর্ক হয়ে থাকা। এই পরামর্শ সবার জন্য প্রযোজ্য, সেই সকল লোকসহ যারা [চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল](#) এবং গর্ভবতী নারীসহ, কেয়ার হোম বাসিন্দারা ছাড়া যেখানে পৃথক নির্দেশনা প্রযোজ্য হয়।

কোভিড-১৯ মূলত সেইসকল মানুষদের মধ্যে ছড়ায় যারা কাছাকাছি থাকে (২ মিটারের মধ্যে)। আপনি যত অন্যান্য লোকজনের থেকে দূরে থাকতে পারবেন, এবং তাদের সঙ্গে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ যত কম সময়ের জন্য করবেন, আপনার ততই কোভিড-১৯ হওয়ার ও অন্যদের মধ্যে ছড়ানোর সম্ভাবনা কম হবে। জড়িয়ে ধরাসহ, ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ, কোভিড-১৯ ছড়ানোর ঝুঁকিকে বৃদ্ধি করে।

কোভিড-১৯ ছড়ানোর সুযোগকে কমাতে এবং আপনার ও আপনার প্রিয় জনদেরকে নিরাপদ রাখতে সহায়তা করতে আপনি পদক্ষেপ গ্রহণ করতে পারেন। যার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- **বাইরে দেখা করুন**- যখন লোকজন বাইরে থাকে ও শারীরিকভাবে পরস্পর থেকে দূরত্ব বজায় রাখেন, তখন কোভিড-১৯ হওয়ার ভাইরাস ধারণকারী অংশসমূহ বয়ে চলে যায় যেটির ফলে এই সম্ভাবনা কম থাকে যে সেটি আরেকজন ব্যক্তি নিঃশ্বাসে গ্রহণ করতে পারেন।

- যদি আপনি ভিতরে দেখা করেন, তবে এটি নিশ্চিত করুন যে জায়গাটিতে ভালোভাবে বায়ু চলাচল করে। জানালা ও দরজা খুলে দিন, বা প্রচুর পরিমাণে বাতাস চুকতে দেয়ার জন্য অন্যান্য পদক্ষেপ গ্রহণ করুন। ঘরে টাটকা বাতাস নিয়ে আনা ও পুরোনো বাসি বাতাসকে অপসারণ করা যাতে ভাইরাসের অংশ থাকতে পারে সেটি কোভিড-১৯ ছড়ানোর সুযোগ কমিয়ে দেয়। ভিতরে যত বেশি টাটকা বাতাস আসবে, ততদ্রুত বায়ুজনিত ভাইরাসটি ঘর থেকে বেরিয়ে যাবে।
- আপনাকে যখন প্রস্তাব দেয়া হবে তখনি ভ্যাকসিন নিয়ে নিন, এবং অন্যদেরকে নিতে উৎসাহিত করুন। ভ্যাকসিনের ফলে কোভিড-১৯ হওয়ার ও অন্যদের মধ্যে ছড়িয়ে দেয়ার, এবং গুরুতর অসুস্থতার সুযোগকে কমিয়ে দেয় (কিন্তু অপসারণ করে না) আপনি ও আপনার প্রিয়জনেরা ভ্যাকসিন নিয়েছেন কিনা এবং ঘনিষ্ঠ যোগাযোগে থাকার পূর্বে ভ্যাকসিনটিকে কার্যকর হওয়ার সময় নেয়া হয়েছিল কিনা তা বিবেচনা করুন।
- মনে রাখবেন যে কিছু লোকজন কোভিড-১৯ থেকে গুরুতরভাবে অসুস্থ হওয়ার ক্ষেত্রে অন্যদের থেকে আরো বেশি দুর্বল হয়ে থাকেন। কোভিড-১৯ থেকে আগত ঝুঁকিসমূহ এবং তাই ঘনিষ্ঠ যোগাযোগে অন্যদের থেকে কিছু লোকেদের জন্য বেশি হয়ে থাকে, যেমন কারণ তারা চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল, গর্ভবতী ও বৃদ্ধ তাই। যেমন, আপনি এই মুহূর্তে কোন বয়স্ক আত্মীয়ের কাছাকাছি না যাওয়া বেছে নিতে পারেন, বিশেষ করে যদি আপনাদের মধ্যে একজন বা উভয়ে ভ্যাকসিন না নিয়ে থাকেন।
- আপনি যতজন লোকের সঙ্গে সংস্পর্শে আসেন, এবং যতক্ষণের জন্য আসেন সেটি কমিয়ে দিন। আপনি যতবেশি লোকের সংস্পর্শে আসবেন- বিশেষ করে যদি তারা ভিন্ন ভিন্ন বাড়ির হয়ে থাকেন- তবে আপনার কোভিড-১৯ হওয়ার বা এর সংক্রমণ ঘটানোর সম্ভাবনা তত বেশি থাকবে। ঘনিষ্ঠ যোগাযোগের দীর্ঘতর সময়কাল সংক্রমণের ঝুঁকিকে বৃদ্ধি করে, তবে মনে রাখবেন যে এমনকি সংক্ষিপ্তকালীন যোগাযোগের ফলে কোভিড-১৯ ছড়াতে পারে এবং ঘনিষ্ঠ যোগাযোগের একটি পূর্ণ নিরাপদ সময়কাল বলে কিছু হয় না।
- সপ্তাহে দুই বার করে পরীক্ষা করান, এমনকি আপনার যদি কোন লক্ষণ না থাকে। করোনাভাইরাস সম্পন্ন ৩ জন ব্যক্তির মধ্যে প্রায় ১ জনের কোন লক্ষণ দেখা যায় না, তাই অজ্ঞাতে অন্যদের মধ্যে ভাইরাস ছড়িয়ে পড়তে পারে। নিয়মিতভাবে পরীক্ষা করলে ঝুঁকি কমাতে সহায়ক হবে, বিশেষ করে আপনার বাড়ির বাইরের লোকজনদের সঙ্গে দেখা করার পূর্বে। আপনি আপনার ও আপনার প্রিয়জনের জন্য [বিনামূল্যে বাড়িতে পরীক্ষার জন্য অর্ডার](#) করতে পারেন যা ৩০ মিনিটের মধ্যে ফলাফল দিয়ে থাকে।
- ভাইরাস অংশসমূহ অপসারণের জন্য নিয়মিতভাবে হাত ধুতে থাকুন ও উপরের তলসমূহ পরিষ্কার করুন।

অন্য লোকজন যদি তাদের দূরত্ব বজায় রাখতে চান তবে আপনার উচিত তাদের জন্য স্থান রাখা।

মনে রাখবেন যে আপনার ভিতরের ছয় জনের দলটির (বা দুটি বাড়ির) বাইরে, বা বাইরের আপনার ৩০ জনের দলটির বাইরে আর কারো সঙ্গে, ব্যতিক্রম প্রযোজ্য না হলে, দেখা করার অনুমতি নেই।

কিছু ক্ষেত্রে, নির্দিষ্ট নির্দেশনা থাকবে যা আপনাকে অনুসরণ করতে হবে এমনকি যখন আপনি বন্ধুবান্ধব ও পরিবারের সঙ্গে থাকবেন তখনো। কর্মচারী ও জনসাধারণের অন্যান্য সদস্যগণের মতো অন্যান্য লোকজনের মধ্যে কোভিড-১৯ ছড়ানোর ঝুঁকিকে কমানোর জন্য এটি গুরুত্বপূর্ণ। আপনি যে পরিবেশে আছেন (যেমন শিক্ষাক্ষেত্র, স্বাস্থ্য, বা পরিচর্যাকারী পরিবেশে) তার সঙ্গে সংশ্লিষ্ট নির্দেশনাবলী আপনাকে সবসময় অনুসরণ করতে হবে।

সামাজিক দূরত্ব বজায় সম্পর্কিত শর্তাবলীসহ, কোভিড-নিরাপদ নিয়মাবলীকে কর্মস্থলে, এবং ব্যবসা ও সার্বজনীন স্থানগুলোতে প্রয়োগ করে যেতে হবে। এই নির্দেশনাটি কোন সাইট মালিকের লোকজনের সংখ্যা গণনা করার দায়িত্বকে প্রভাবিত করে না যাদেরকে সামাজিক দূরত্ব বজায় রেখে রাখা যাবে।