

## কোভিড -19 কেসের উপর ভিত্তি করে জনস্বাস্থ্য দল কর্তৃক সাপ্তাহিক বিবৃতি 6 জানুয়ারী 2021

### কোভিড -১৯: আপনাকে অবশ্যই বাড়ীতে থাকতে হবে

সরকার ঘোষণা করেছে যে ইংল্যান্ড এখন লকডাউনে রয়েছে।

নতুন বিধিনিষেধগুলি নভেম্বর মাসের লকডাউনের চেয়ে আরও কঠোর এবং এতে পরিষ্কার করে বলা হয়েছে যে প্রত্যেককেই বাড়ীতে থাকতে হবে। এটি হ'ল একমাত্র গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ যা আমরা সকলেই NHS কে রক্ষা করতে এবং জীবন বাঁচাতে নিতে পারি।

প্রয়োজন ব্যতীত আপনার বাড়ী থেকে বের হওয়া উচিত নয়। এর মধ্যে অপরিহার্য কেনাকাটা করা, দিনে একবার ব্যায়াম করা, চিকিৎসা সহায়তা নেওয়া, ঘরোয়া নির্যাতনের হাত থেকে রক্ষা পাওয়া বা বাড়ী থেকে কাজ না করতে পারলে কাজে যাওয়া অন্তর্ভুক্ত।

আরও বিশদ [www.gov.uk/coronavirus](http://www.gov.uk/coronavirus) এ পাওয়া যাবে।

### ব্রাইটন এন্ড হোভে

৩১ ডিসেম্বর পর্যন্ত সাত দিনে ব্রাইটন ও হোভে 1768 টি নতুন কেস পাওয়া গেছে।

এটা:

- প্রতি 100,000 বাসিন্দার মধ্যে 608 জন নতুন রোগীর সাপ্তাহিক হারের সমতুল্য
- আগের সপ্তাহের তুলনায় 91% বৃদ্ধি (প্রতি 100,000 এ 318 জন নতুন রোগী)
- ইংল্যান্ডের হারের চেয়ে বেশি (প্রতি 100,000 জনে 547) এবং সাউথ ইস্টের তুলনায় কিছুটা কম (প্রতি 100,000 জনে 651)

কোভিড-19 এর নিশ্চিত হওয়া কেসের সংখ্যা শহরের সকল বয়সের গ্রুপে বেড়েছে

### এটি শহরের জন্য কী বোঝায়?

কোভিড-19 ব্রাইটন ও হোভে দ্রুত ছড়িয়ে পড়ছে। ইতিবাচক (পজিটিভ) পরীক্ষাগুলির সাপ্তাহিক সংখ্যাটি নভেম্বরের শেষের চেয়ে এখন 10 গুণ বেশি। প্রতিটি বয়সের গ্রুপ এবং আমাদের শহরের প্রতিটি অংশ ক্ষতিগ্রস্ত।

সর্বশেষ পরিসংখ্যান দেখায় যে সাউথ ইস্টের প্রতি 8৫ জনের মধ্যে প্রায় ১ জন এই ভাইরাসে আক্রান্ত হয়েছেন।

দুঃখজনকভাবে আরও বেশি লোক খুব অসুস্থ হয়ে পড়ছে, হাসপাতালে ভর্তি দ্রুত বৃদ্ধি পাচ্ছে এবং ভাইরাসের ফলে আরও বেশি লোক মারা যাবে।

জীবন বাঁচানোর জন্য আমাদের সংক্রমণের ছড়িয়ে পড়ার প্রক্রিয়া ভঙ্গ করা একেবারে গুরুত্বপূর্ণ।

প্রত্যেককে অবশ্যই লকডাউনের নিয়মগুলি মেনে চলতে হবে এবং বাড়ীতে থাকতে হবে। আপনি যদি আপনার বাড়ীর বাইরে থাকেন তবে ভাইরাসের বিস্তার রোধে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে: হাত - মুখ - দূরত্ব বিবেচনা করুন।

এই সপ্তাহে দ্বিতীয় কোভিড ভ্যাকসিন দেবার কাজ শুরু একটি সুসংবাদ, তবে আপনাকে অবশ্যই ধৈর্য ধরতে হবে। এনএইচএস প্রথমে সবচেয়ে ঝুঁকিপূর্ণ ব্যক্তিদের এবং তাদের সাথে যারা সবচেয়ে কাছে থেকে

কাজ করে তাদের একটি অগ্রাধিকার তালিকা অনুযায়ী কাজ করছে। ভ্যাকসিন পেতে দয়া করে এনএইচএসএসের সাথে যোগাযোগ করবেন না। আপনার পালা এলে আপনার সাথে যোগাযোগ করা হবে।

### আপনার প্রয়োজন হলে সহায়তা নিন

আপনার যদি অতিরিক্ত সহায়তার প্রয়োজন হয় তবে খাদ্য, এনার্জি-বিল (গ্যাস-ইলেক্ট্রিসিটি) এবং অন্যান্য প্রয়োজনীয় ব্যাপারে জরুরী সাহায্যের জন্য আমাদের কমিউনিটি হাভ এর সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

[www.brighton-hove.gov.uk/coronavirus-help](http://www.brighton-hove.gov.uk/coronavirus-help) এ যান

অথবা 01273 293 117 (বিকল্প 2) কল করুন। ফোনে দোভাষী পাওয়া যায়।

### প্রথম লক্ষণেই একটি পরীক্ষা বুক করুন

আপনার বা আপনার সাথে যারা থাকেন তাদের নিচের কোনও লক্ষণ থাকলে বাসা ছাড়বেন না - এমনকি খুব হালকা হলেও:

- উচ্চ তাপমাত্রা
- নতুন, ক্রমাগত কাশি

গন্ধ বা স্বাদ এর অনুভূতি হ্রাস বা পরিবর্তন

[www.nhs.uk/coronavirus](http://www.nhs.uk/coronavirus) এ একটি পরীক্ষা বুক করুন বা 119 নাম্বারে কল করুন।

### জাতীয় লকডাউনের সময় আপনি যা করতে পারেন বা করতে পারেন না

প্রয়োজন ব্যতীত আপনার বাড়ী ত্যাগ করা উচিত নয়।

আপনি কেবল এসব কারণে বাড়ী থেকে বের হতে পারেন:

- আপনার বা কোন দুর্বল ব্যক্তির জন্য মৌলিক প্রয়োজনীয় জিনিসগুলির কেনাকাটা করা
- কাজে যাওয়া, বা স্বৈচ্ছাসেবী বা দাতব্য সেবা সরবরাহ করা, যদি আপনি বাড়ী থেকে যুক্তিসঙ্গতভাবে এটি করতে না পারেন
- আপনার বাড়ীর বা সহায়তার বাবল এর লোকদের সাথে, বা অন্য একজন ব্যক্তিকে (সামাজিক দূরত্ব সহ) সাথে নিয়ে দিনে একবার বাইরে ব্যায়াম করা
- আপনার সহায়তার বাবল বা শিশু যত্ন বাবল পূরণ করা
- চিকিৎসা সহায়তা চাইতে বা আঘাত এড়াতে, অসুস্থতা বা ক্ষতির ঝুঁকি এড়াতে (ঘরোয়া নির্যাতন সহ)
- পড়াশোনা বা চাইল্ড কেয়ারে অংশ নেওয়া - যারা যোগ্য তাদের জন্য

আপনি যদি করোনাভাইরাস এর উচ্চ ঝুঁকিতে থাকেন (চিকিৎসাগতভাবে চরম দুর্বল) আপনি কেবল চিকিৎসা অ্যাপয়েন্টমেন্ট, ব্যায়াম বা খুব প্রয়োজনীয় হলে বাইরে যাবেন। এর অর্থ কী সে সম্পর্কে আরও বিশদ সহ আপনি একটি চিঠি পাবেন।

বাচ্চাদের বাবা-মা যদি আলাদা হয়ে থাকেন তবে তারা দুই বাড়ীর মাঝে আনাগোনা করতে পারবে।

নির্মাণ এবং উৎপাদন সহ লোকেরা বাড়ী থেকে কাজ করতে না পারলে সেই কর্মক্ষেত্রগুলি খোলা থাকবে।

কলেজ, প্রাথমিক ও মাধ্যমিক স্কুলগুলি কেবল দুর্বল শিশু এবং জরুরী কর্মীদের শিশুদের জন্য খোলা থাকবে। অন্য সব শিশুরা ফেক্সারির হাফ-টার্ম পর্যন্ত দূরবর্তীভাবে শিক্ষাগ্রহণ করবে।

আর্লি ইয়ার্স কেন্দ্রগুলি খোলা থাকতে পারে তবে কাউন্সিল-পরিচালিত নার্সারিগুলি শুধু দুর্বল শিশু এবং জরুরী কর্মীদের শিশুদের জন্য ছাড়া অন্যদের জন্য বন্ধ থাকবে।

ভবিষ্যত জরুরী কর্মীদের কোর্স বাদে সকলের জন্য ফেরুয়ারির মাঝামাঝি পর্যন্ত উচ্চ শিক্ষা ব্যবস্থা অনলাইনে চালু থাকবে।

যদি আপনি অনুমোদিত কারণে বাড়ী ছেড়ে বের হন তবে আপনি শহরের যে অংশে বাস করছেন সেখানেই আপনার স্থানীয়ভাবে থাকা উচিত। আপনি কেবলমাত্র আইনগতভাবে অনুমোদিত কারণে, যেমন কাজের জন্য, বাড়ী ছেড়ে বাইরে যেতে পারেন।

আপনাকে কেবল আপনার বাড়ীর বা সহায়তা বাবল এ যারা আছেন কেবল তাদের সাথেই সময় কাটাতে হবে তবে আপনি আপনার বাড়ীর বাইরের কোনও ব্যক্তির সাথে সামাজিক দূরত্ব বজায় রেখে দিনে একবার বাইরে ব্যায়াম করতে যেতে পারেন।

আপনার পরিবারের সদস্য নয় এমন কারো থেকে আপনাকে অবশ্যই 2 মিটার দূরে থাকতে হবে।