

কোভিড-19 কেসের উপর ভিত্তি করে জনস্বাস্থ্যের দল কর্তৃক সাপ্তাহিক বিবৃতি

29 এপ্রিল 2021

23 এপ্রিল পর্যন্ত সাত দিনের মধ্যে (29 এপ্রিল প্রকাশিত তথ্যের ভিত্তিতে) ব্রাইটন ও হোভে আমাদের 49 টি নতুন কোভিড-19 নিশ্চিত হয়েছে। এটা:

- আগের সপ্তাহের চেয়ে 26% বেশী
- প্রতি 100,000 বাসিন্দার মধ্যে 16.8 সাপ্তাহিক হারের সমান
- দক্ষিণ পূর্বের হারের চেয়ে কম যা প্রতি 100,000 জনে 19
- ইংল্যান্ডের হারের চেয়ে কম, যা প্রতি 100,000 জনে 24.8

ব্রাইটন ও হোভের জন্য এর অর্থ কী?

ব্রাইটন ও হোভে COVID-19 এর নিশ্চিত হওয়া সংখ্যা এই সপ্তাহে কম রয়েছে তবে কিছুটা বেড়েছে।

23 এপ্রিলের প্রকাশিত তথ্যে 60 বছরের বেশী বয়সের লোকদের মধ্যে কোনও রোগের খবর দেখায় না। এটি এমন একটি অর্জন যা আমাদের কম করে দেখা উচিত নয়। যদিও বেশিরভাগেরই এখন তাদের ভ্যাকসিনের কমপক্ষে প্রথম ডোজ নেয়া ছিল, এটি নিষেধাজ্ঞাগুলি অনুসরণ করা অব্যাহত রাখার উপর নির্ভর করে।

স্কুল এবং কলেজ

অন্য সকল বয়সের হার কম থাকলেও আমরা স্কুল বয়সী শিশু এবং যুবক-যুবতীদের মধ্যে বেশ কয়েকটি কোভিড কেইস দেখেছি। স্কুল এবং কলেজগুলি খুলে দেয়ার সাথে সাথে স্ব-বিচ্ছিন্ন থাকার কোন প্রয়োজন হলে তার অর্থ মুখোমুখি পড়াশুনা বন্ধ।

মাত্র কয়েকটি ক্ষেত্রে শেখার ক্ষেত্রে বড় প্রভাব ফেলতে পারে। স্কুলের বাইরে একত্রে মেলামেশা করার সময় দয়া করে নিরাপদ থাকুন এবং গ্রুপের আকার এবং ঘরের বাইরে মেলামেশার নিয়মগুলি মেনে চলুন।

কোভিডের বিস্তার রোধ করতে অভ্যাস বজায় রাখুন

এটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ যে আমরা সকলেই 'হাত, মুখ, দূরত্ব এবং তাজা বাতাস', এর পাশাপাশি টিকা, পরীক্ষা এবং বিচ্ছিন্নকরণের ব্যাপারে ভাল অভ্যাসগুলি বজায় রাখি। আমি জানি আমি প্রতি সপ্তাহে এটি বলি তবে আমাদের এখনও এটি করা দরকার যাতে আমরা ভুলে না যাই।

কোভিড এখনও আশেপাশে রয়েছে, এটি এখনও বিপজ্জনক এবং এর বিস্তার রোধ করতে আমাদের যথাসাধ্য চেষ্টা করা উচিত। এগুলি একই সাধারণ ক্রিয়া যা আমাদের মনে রাখতে হবে এবং পুনরাবৃত্তি করতে হবে।

মাস্ক পরা, দূরত্ব রাখা এবং স্যানিটাইজার ব্যবহার করা এখন আপনি বাড়ি থেকে বের হওয়ার সময় যেভাবে আপনার ফোন এবং চাবি নেন সেভাবেই অভ্যাস করে ফেলা উচিত।

টিকাদান

টিকাদানগুলি বয়সের গোষ্ঠীগুলির নিচের দিকে আসছে। 42 বছর বা তার বেশি বয়সের যে কেউ এখন এর যোগ্য। আপনি যদি এই বয়সের কাছাকাছি থাকেন তবে দয়া করে নজর রাখুন এবং আপনি যত

তাড়াতাড়ি সক্ষম হবেন একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করুন। অন্তর্নিহিত স্বাস্থ্য পরিস্থিতি, অবৈতনিক কেয়ারার এবং স্বাস্থ্য ও পরিচর্যা কর্মীদেরও টিকা দেওয়া হচ্ছে।

যারা যোগ্য তবে তাদের টিকা নিতে সহায়তা প্রয়োজন তাদের জন্য এখন আছে:

- ছোট শান্ত সেশন যা বুক করা যায়
- আপনার সাথে যেতে আগ্রহী বন্ধু
- প্রতি সপ্তাহে শহর জুড়ে মোবাইল সাইট (স্থান)
- আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টে আপনাকে নিখরচায় পরিবহন

এবং আপনি নিজের বন্ধু এবং পরিবারকেও টিকা দেওয়ার জন্য সহায়তা করতে পারেন। কীভাবে টিকা নেয়া যায় এবং তাদের যে কোনও প্রশ্ন সম্পর্কে তাদের সাথে কথা বলুন। [সাসেক্স কোভিড-১৯ ভ্যাকসিনেশন প্রোগ্রামের ওয়েব পেইজে](#) প্রচুর উত্তর পাওয়া যাবে।

পরীক্ষা করানো

নিয়মিত লক্ষণমুক্ত পরীক্ষা এখন আগের চেয়ে সহজ। আপনি [অনলাইনে পরীক্ষাগুলি অর্ডার](#) করতে পারেন, শহরের প্রায় সকল ফার্মাসি থেকে এগুলি সংগ্রহ করতে পারেন বা [আপনার কাছাকাছি একটি পরীক্ষা বুক](#) করতে পারেন।

দ্রুত পরীক্ষা করা যাদের কোনও লক্ষণ নেই তাদের মধ্যে কোভিড সনাক্ত করার সবচেয়ে ভালো উপায় যাতে তারা নিজেকে বিচ্ছিন্ন করে তা বন্ধু, পরিবার, সহকর্মী এবং সহপাঠীদের মধ্যে ছড়িয়ে দেওয়া বন্ধ করতে পারেন।

এবং যাদের মধ্যে লক্ষণগুলি প্রকাশ্য তাদের জন্য দয়া করে দ্রুত পরীক্ষা ব্যবহার করবেন না, আপনাকে অবশ্যই একটি [পিসিআর পরীক্ষা বুক](#) করতে হবে। শহরে প্রচুর পরীক্ষার ব্যবস্থা রয়েছে, সুতরাং ফলাফলগুলি দ্রুত পাওয়া যায়।

আমি জানি যে যাদের পরীক্ষার ফল ইতিবাচক হবে তাদের বা তাদের পরিচিতদের পক্ষে স্ব-বিচ্ছিন্ন হওয়া সহজ নয় তবে যার দরকার তাকে পুরো 10 দিনের জন্য ঘরে থাকা অভ্যস্ত গুরুত্বপূর্ণ।

আপনার যদি নিজেকে বিচ্ছিন্ন করতে অসুবিধা হয় তবে [আপনি নিজের বা অন্য কারও জন্য সাহায্যের অনুরোধ](#) করতে পারেন।