

## কোভিড-19 কেইসের উপর ভিত্তি করে জনস্বাস্থ্যের দল কর্তৃক সাপ্তাহিক বিবৃতি

9 জুলাই 2021

4 জুলাই পর্যন্ত সাত দিনে (9 জুলাই প্রকাশিত তথ্যের উপর ভিত্তি করে) আমাদের কাছে রাইটন অ্যান্ড হোভে 1,275 টি নতুন কোভিড-19 কেস ধরা পড়েছে - যা আগের সপ্তাহের 691 টি কেইসের চেয়ে বেশী। এটা:

- আগের সপ্তাহের চেয়ে 84.5% বৃদ্ধি
- প্রতি 100,000 বাসিন্দার সাপ্তাহিক হার 438.3 এর সমতুল্য
- দক্ষিণ পূর্বের চেয়ে বেশি যা প্রতি 100,000 জনে 192.9 ছিল
- ইংল্যান্ডের হারের চেয়ে বেশি, যা প্রতি 100,000 জনে 275.6 ছিল

### রাইটন ও হোভের জন্য এর অর্থ কী

দুটি নতুন লক্ষণহীন ড্রপ-ইন পিসিআর মোবাইল টেস্টিং ইউনিট, একটি হোভ সীফ্রন্টের পিস স্ট্যাচুতে এবং আরেকটি জুবিলি স্কয়ারে, জুবিলি লাইব্রেরির সামনে, এখন আরও কোভিড কেস সনাক্ত করতে এবং সংক্রমণের ঝুঁকি হ্রাস করতে সহায়তা চালু করা হয়েছে।

### 18-29 বছর বয়সীদের সকলকে কল করা হচ্ছে

স্থানীয়ভাবে, তরুণদের মধ্যে কেসগুলি দ্রুত বেড়েছে তাই আমরা আমাদের দুটি নতুন পরীক্ষার সাইটগুলির মধ্যে একটিতে লক্ষণবিহীন পিসিআর পরীক্ষা নিতে 18-29 বছরের সকল বয়সের লোকজনকে অনুরোধ করছি। এটি আপনাকে ভাইরাস আছে কিনা তা জানিয়ে দেবে যাতে আপনি স্ব-বিচ্ছিন্ন হয়ে পড়তে পারেন এবং সংক্রমণের শৃঙ্খলা ভঙ্গ করতে সহায়তা করতে পারেন।

চিন্তিত হবেন না, যদি আপনার কোভিড পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হয় - আপনি আর্থিক সাহায্যের জন্য আবেদন করতে পারেন - যদি আপনি স্ব-বিচ্ছিন্ন হয়ে বেতন হারিয়ে ফেলেন।

প্রতিদিনের ঘরোয়া কাজগুলিতে সহায়তা করতে এবং আপনি কেমন অনুভব করছেন তাতে সাহায্য করার জন্য আমাদের [কমিউনিটি হাব থেকে ব্যবহারিক বা সুস্থ থাকার ব্যাপারে সহায়তা](#) পাওয়া যাবে।

### নতুন ওয়াক-ইন পিসিআর পরীক্ষার সাইটগুলি কোথায় এবং সেগুলি কখন খোলা হবে?

- পীস স্ট্যাচু, হোভ সীফ্রন্ট: দুপুর 12টা - সন্ধ্যা 7 টা, প্রতিদিন (রবিবার 11 জুলাই থেকে)
- জুবিলি স্কয়ার, লাইব্রেরির পাশে: সোমবার-শনিবার, সকাল 10 টা থেকে বিকাল 5 টা এবং রবিবার, সকাল 11 টা থেকে বিকাল 5 টা পর্যন্ত

### আমার পিসিআর পরীক্ষা কেন নেওয়া উচিত?

- 3 জনের মধ্যে 1 জনের কোভিড থাকতে পারে এবং তারা না জেনে এটিকে ছড়িয়ে দিতে পারেন।
- লক্ষণবিহীন পিসিআর টেস্টগুলি দ্রুত কেসগুলি সনাক্ত করবে যাতে আপনি স্ব-বিচ্ছিন্ন হতে এবং এর প্রসার বন্ধ করতে পারেন।
- শহরের প্রত্যেককে এখনও টিকা দেওয়া হয় নাই, এখনও অরক্ষিত লোক রয়েছেন যারা কোভিড আক্রান্ত হলে খুব অসুস্থ হয়ে পড়তে পারেন।
- যদি কোভিডের হারগুলিকে বাড়তে দেওয়া হয়, তবে নতুন ধরণের ভাইরাসের ঝুঁকি রয়েছে।

- 18-29 বছর বয়সীদের ক্ষেত্রে কেসগুলি দ্রুত বাড়ছে।
- নগরীর অনেকগুলি বার, ক্যাফে, রেস্তোরাঁ এবং পাব গত কয়েক সপ্তাহের মধ্যে বন্ধ করতে হয়েছিল এবং সেই সকল বয়সের কর্মীদের কোভিডের সংস্পর্শে আসার কারণে বা স্ব-বিচ্ছিন্ন হওয়ার কারণে আরও বিপদের ঝুঁকির মধ্যে রয়েছে।

## কোভিডের বিস্তার রোধে আমরা সকলেই নিতে পারি এমন সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপটি কী?

ভ্যাকসিন প্রোগ্রাম একটি দুর্দান্ত সাফল্য এবং সংক্রমণ, গুরুতর অসুস্থতা এবং লোকের হাসপাতালে যাওয়ার সংযোগকে দুর্বল করছে।

যদি আপনার প্রথম টিকা না নেয়া থাকে তবে দয়া করে যান এবং যত তাড়াতাড়ি সম্ভব এটি নিন।

সুবিধাজনক, কোনও অ্যাপয়েন্টমেন্ট ছাড়া, কোনও কাগজপত্র ছাড়া ভ্যাকসিন দেবার সেশন এখন ব্রাইটন অ্যান্ড হোভে প্রতিদিন খোলা আছে। উইকএন্ডে তারা ব্রাইটন রেসকোর্স এবং হোভ লনে থাকেন এবং সোমবার 12 জুলাই থেকে ড্রপ-ইন সেশনগুলি ব্রাইটন সেন্টার এবং অন্যান্য মোবাইল লোকেশনেও (স্থানে) খোলা থাকবে।

যদি আট সপ্তাহ আগে আপনার প্রথম টিকা নেয়া হয়ে থাকে এবং আপনার দ্বিতীয়টি পাওয়ার অপেক্ষায় থাকেন তবে আপনি এখনই ওয়াক-ইন সেশনগুলিতে এটি নিতে পারেন।

আপনার বন্ধুবান্ধব এবং পরিবারকে তাদের টিকা নেওয়ার জন্য সাহায্য করতে টেক্সট পাঠান।

এই অধিবেশনগুলির সমস্ত বিবরণ [www.sussexhealthandcare.uk/get-my-job](http://www.sussexhealthandcare.uk/get-my-job) এ পাওয়া যাবে"

## স্কুল এবং শিক্ষার্থী

সকল বাবা-মা এবং কেয়ারার এবং তাদের সাপোর্ট বাবল, এবং বিশেষত স্কুল এবং কলেজগুলিতে 11-18 বছরের বাচ্চাদের এখনও সপ্তাহে দু'বার বাড়িতে ল্যাটারাল ফ্লো ডিভাইস (এলএফডি) পরীক্ষা নেওয়া উচিত এবং ফলাফলগুলি রিপোর্ট করা উচিত। সামারের ছুটিতে এই কাজ চালু থাকবে।

## নিয়ম এবং পরামর্শ অনুসরণ করুন

ব্রাইটন ও হোভ ব্যবসায়ের জন্য খোলা - এবং আমরা সকলেই যদি বিধি এবং পরামর্শ অনুসরণ করে চলি তবে আমরা শহরটি আমাদের যা দেয় তা উপভোগ করতে সক্ষম হব।

## সাধারণ কাজ

- আপনি যদি সক্ষম হয়ে থাকেন তবে ব্যস্ত ভিডে'র জায়গাগুলির ভিতরে থাকাকালীন মুখটি ঢেকে রাখুন।
- আপনার পরিবার বা সাপোর্ট বাবলে যারা নাই তাদের থেকে 2 মিটার দূরে থাকুন।
- যেখানে এটি সম্ভব নয়, মুখের আচ্ছাদন পরার মতো অতিরিক্ত সতর্কতা সহ 1 মিটার দূরে থাকুন।
- নিয়মিত এবং কমপক্ষে 20 সেকেন্ডের জন্য আপনার হাত ধুয়ে নিন।
- পাবলিক ইনডোর অঞ্চলগুলিতে ভালভাবে বায়ুচলাচল করতে দিন

## পরীক্ষা করা

- বিনামূল্যে দ্বি-সাপ্তাহিক দ্রুত ল্যাটারাল ফ্লো ডিভাইস (এলএফডি) পরীক্ষা নিন, যে কিটগুলি এমন লোকদের জন্য যাদের কোভিড-19 এর লক্ষণ নেই, বাড়ীতে থাকেন এবং যদি ইতিবাচক হয় তবে নিজেকে আলাদা করুন।
- অনলাইন বা কোনও ফার্মাসি থেকে বিনামূল্যে এলএফডি কিট নিন।
- আপনার ফলাফলগুলি রেকর্ড করুন - এবং যদি এটি ইতিবাচক হয় তবে দয়া করে ফলাফলটি নিশ্চিত করতে অবিলম্বে একটি [পিসিআর পরীক্ষা বুক করুন](#) ।
- এবং আপনার লক্ষণগুলি থাকলে - যতই হালকা হোন না কেন - [দয়া করে একটি পিসিআর পরীক্ষা করুন](#) এবং স্ব-বিচ্ছিন্ন হন।