

22 জুলাই 2021

১ জুলাই পর্যন্ত 7 দিনে (21 জুলাই প্রকাশিত তথ্যের উপর ভিত্তি করে) আমরা ব্রাইটন এন্ড হোভ-এ নতুন কোভিড-19 কেস 1,584 টি কেইস নিশ্চিত করেছি - এর আগের সপ্তাহে তা 1,270 ছিল।

এটা:

- আগের সপ্তাহের তুলনায় 23% বৃদ্ধি
- প্রতি সপ্তাহে 100,000 জন বাসিন্দার মধ্যে 544.5 এর সমতুল্য - যা আগের সপ্তাহের প্রতি 100,000 জনে 436.6 ছিল।
- দক্ষিণ পূর্বের চেয়ে বেশি যা প্রতি 100,000 জনে 405 ছিল
- ইংল্যান্ডের হারের চেয়ে বেশি, যা প্রতি 100,000 জনে 510.9 ছিল

ব্রাইটন ও হোভের জন্য এর অর্থ কী

আমাদের শহরে কোভিড-19 এর নিশ্চিত হওয়া কেইসের সংখ্যা বৃদ্ধি অব্যাহত রয়েছে এবং এই সংখ্যা এখন এই বছরের জানুয়ারীতে পাওয়া সংখ্যার মতো।

সাম্প্রতিক সপ্তাহগুলির মতো, অল্পবয়স্কদের মধ্যে সংক্রমণ দ্রুত ছড়িয়ে পড়ছে যাদের এখনও একটি বা উভয় টিকা দেওয়া হয়নি। তবে আমরা এখন সকল বয়সের গ্রুপগুলিতে, বিশেষত 30 থেকে 39 বছর বয়সের পাশাপাশি সবচেয়ে দুর্বল 60+ বয়সীদের মধ্যে সংক্রমণের হার বাড়তে দেখে উদ্ভিন্ন।

শহরে কোভিড-19 এর প্রসারের এই বৃদ্ধির ফলে এখন কোভিড-19 এর নিবিড় যত্ন সহ চিকিৎসার জন্য রোগীদের হাসপাতালে ভর্তি বাড়ছে।

হাসপাতালে মূলত তারা আছেন যাদের অন্যান্য স্বাস্থ্য সমস্যা আছে এবং কেবল বয়স্করা নয়, বিভিন্ন বয়সের গ্রুপের লোকজন আছেন। জাতীয়ভাবে, কোভিড-19 এ আক্রান্ত হাসপাতালে ভর্তি রোগীদের 60% এর ভ্যাকসিন নেয়া নাই।

ব্রাইটন ও হোভে 18 বছরেরও বেশি বয়সের লোকের কোভিড-19 ভ্যাকসিনের উভয় ডোজ নেয়া ছিল। এখনও অনেক অরক্ষিত লোক আছেন যারা আক্রান্ত হলে খুব অসুস্থ হয়ে পড়তে পারেন।

সংক্রমণ ছড়িয়ে পড়া আরও বাড়বে যা প্রত্যাশিত যেহেতু কোভিড-19 বিধিনিষেধের অবসান ঘটেছে, ব্রাইটন ও হোভ এ এবং দেশের অন্যান্য অংশে।

'স্বাধীনতা দিবসের' পরে কোভিড-19 নিয়ন্ত্রণ করা

পাবলিক প্লেসে (গণ এলাকায়) মুখ ঢেকে রাখা এবং সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা এখন আর বাধ্যতামূলক নয় তবে তথ্য-উপাতে দেখা যায়, কোভিড-19 ভাইরাস এখনও বিদ্যমান এবং ব্যাপকভাবে ছড়িয়ে পড়ছে।

সরকারী দিকনির্দেশনা হ'ল আপনি যখন আবদ্ধ এবং জনাকীর্ণ স্থানে সাধারণত দেখা সাক্ষাৎ করেন না এমন লোকের সংস্পর্শে আসেন তখন মুখ ঢেকে রাখা উপকারী।

আমাদের শহরের অনেক দোকান, আতিথেয়তার ব্যবসা এবং কর্মক্ষেত্রগুলি কর্মীদের এবং গ্রাহকদের মুখ ঢেকে রাখার আবরণ পরতে এবং সামাজিক দূরত্ব অব্যাহত রাখতে বলছে, এবং আমরা এটি সমর্থন করি।

হাতের স্বাস্থ্য এবং ভাল বায়ুচলাচল সম্পর্কিত অন্যান্য সুরক্ষা ব্যবস্থা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ রয়ে গেছে - কেবল করোনভাইরাসকে ছড়িয়ে দেওয়া নিয়ন্ত্রণ করতে নয়, তবে অন্যান্য সংক্রামক রোগগুলিও ঘনিষ্ঠ যোগাযোগের মাধ্যমে ছড়িয়ে পড়ে।

আমরা ভাইরাসকে নিয়ন্ত্রণ করতে এবং একে অপরকে সুরক্ষিত করার জন্য সামাজিক দায়বদ্ধতার সাথে ব্যক্তিগত স্বাধীনতার ভারসাম্য বজায় রাখতে সবাইকে উৎসাহ দিচ্ছি।

1. সংক্রমণ রোধ করতে প্রাথমিক স্বাস্থ্যসম্মত অভ্যাসগুলি বজায় রাখুন

এখন যেহেতু সামার এসেছে, বাড়ির ভেতরে ভালভাবে বায়ুচলাচলে রাখা, বাইরে কারো সাথে দেখা করা এবং উইন্ডো খোলা রাখা সহজ হবে।

দয়া করে এগুলি চালিয়ে যান:

- আপনি যদি সক্ষম হয়ে থাকেন তবে জনাকীর্ণ জায়গায় থাকাকালীন মুখ ঢেকে রাখুন
- আপনার পরিবার বা সাপোর্ট বাবলে যারা নাই তাদের থেকে 2 মিটার দূরে থাকার চেষ্টা করুন বা মুখের আচ্ছাদন পরার মতো অতিরিক্ত সতর্কতা সহ এক মিটার দূরে থাকুন
- আপনার হাত নিয়মিত ধুয়ে রাখবেন এবং হাতে মাথার স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন

2. টিকা নিন - সর্বোচ্চ সুরক্ষার জন্য উভয় ডোজ নিন

আমরা দুঢ়ভাবে পরামর্শ দিচ্ছি যে প্রত্যেকে নিজের এবং আশেপাশের প্রত্যেকের সুরক্ষার জন্য কোভিড-19 এর বিরুদ্ধে টিকা দেওয়ার প্রস্তাবটি গ্রহণ করবেন। সংক্রমণ ছড়িয়ে পড়া বন্ধ করতে ব্রাইটন ও হোভের যথেষ্ট লোকের এই কোভিড-19 ভ্যাকসিনের দুটি ডোজ এখনও নেয়া হয় নাই।

ফাইজার এবং অ্যাস্ট্রাজেনেকা ভ্যাকসিনের দুটি ডোজের সম্পূর্ণ কোর্সটি কোভিড-19 এর জন্য হাসপাতালের চিকিৎসার প্রয়োজনের ঝুঁকিকে 93% এরও বেশি কমায়।

এক বা দুটি ভ্যাকসিন নেবার পরে কোভিড এ আক্রান্ত হওয়া এখনও সম্ভব, তবে ভ্যাকসিনের সম্পূর্ণ কোর্স নেয়া হলে তা সেই ঝুঁকিটিকে প্রায় 80% হ্রাস করে।

ব্রাইটন ও হোভে টিকা নেওয়া এখন আগের চেয়ে সহজ। ব্রাইটন সেন্টারে প্রতিদিন সকাল সাড়ে ৮ টা থেকে সন্ধ্যা 7 টা পর্যন্ত ওয়াক-ইন অ্যাপয়েন্টমেন্ট পাওয়া যায়। আপনি নিজের [ভ্যাকসিন নেবার অগ্রিম অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করতে](#) অনলাইনে বা 119 নম্বরে ফোন করতে পারেন।

প্রতি শনি ও রবিবার সকাল সাড়ে দশটা (10:30টা) থেকে দুপুর আড়াইটার (2:30টা) মধ্যে হোভ লনস সহ আরও বেশি ওয়াক-ইন এবং পপ-আপ টিকা দেওয়ার ক্লিনিকগুলি শহরের আশেপাশে পাওয়া যায়।

আমরা এই [ওয়াক-ইন ক্লিনিকগুলির বিবরণ](#) প্রকাশ করি। সামসেক্স হেলথ অ্যান্ড কেয়ার পার্টনারশিপ থেকে [এই অঞ্চলে সকল ওয়াক-ইন টিকাদান সাইটের সর্বাধিক টু ডেট তালিকা](#) পাওয়া যায়।

৩. কোভিড পরীক্ষা করাকে রুটিন করুন

কোভিড এ আক্রান্ত তিনজনের মধ্যে একজনের কোন লক্ষণ থাকেনা এবং না জেনে ভাইরাস ছড়িয়ে দেন।

তরুণ বয়স্কদের মধ্যে কেসগুলি খুব দ্রুত বাড়ছে। সুতরাং, আমরা 18 থেকে 29 বছরের ছেলেমেয়েদের জন্য আমাদের 2 টি নতুন **ওয়াক-ইন পিসিআর টেস্টিং সাইটগুলির মধ্যে একটিতে লক্ষণ-মুক্ত পিসিআর পরীক্ষা** নিতে বলছি:

- পিস স্ট্যাচু, হোভ সিফ্রন্ট - প্রতিদিন খোলা থাকে, মধ্যাহ্ন থেকে সন্ধ্যা 7 টা পর্যন্ত
- জুবিলি স্কয়ার, লাইব্রেরীর পাশে - সোমবার থেকে শনিবার, সকাল 10 টা থেকে বিকাল 5 টা এবং রবিবার, সকাল 11 টা থেকে বিকাল 5 টা পর্যন্ত খোলা থাকে।

আপনি জুবিলি লাইব্রেরি সহ বেশিরভাগ কেমিস্ট এবং শহরের আশেপাশের অন্যান্য স্থানে **নিখরচায় পার্সোনাল প্রবাহ পরীক্ষা** (লেটারাল ফ্লো টেস্ট) করতে পারেন।

আপনি একটি [হোম টেস্ট কিটের একটি বাক্স অর্ডার করুন](#) যা আপনার ঘরে পাঠানো হবে বা 119 নম্বরে ফোন করতে পারেন।

যাঁকি নেবেন না। সপ্তাহে দু'বার বাড়িতে একটি পার্সোনাল প্রবাহ পরীক্ষা করুন - এমনকি যখন আপনি ভাল অনুভব করছেন। এটা আপনি আপনার বন্ধু, পরিবার এবং সহকর্মীদের সুরক্ষিত রাখছেন তা নিশ্চিত হওয়ার একমাত্র উপায়।

৪. যখন প্রয়োজন হয় তখন স্ব-বিচ্ছিন্ন থাকুন - সহায়তা পাওয়া যায়

অনেক লোকজন ভাইরাসে সংক্রামিত এমন কারও সাথে আরও বেশি মেলামেশা করায় আমাদের শহর জুড়ে ভাইরাস ছড়িয়ে পড়ছে।

যদি আপনাকে এনএইচএস টেস্ট এন্ড ড্রেস দ্বারা জানানো হয় যে আপনি এমন কারো সাথে ছিলেন যার পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক, তবে আপনাকে যে সময়ের জন্য বলা হবে সে সময়ের জন্য নিজেকে আলাদা করা উচিত।

যদি আপনার উচ্চ তাপমাত্রা থাকে, একটি নতুন বা নিয়মিত কাশি থাকে বা আপনার স্বাদ বা গন্ধ অনুভূতির পরিবর্তন হয়ে থাকে, আপনার [করোনা ভাইরাস পরীক্ষা](#) করা উচিত এবং সঙ্গে সঙ্গে বিচ্ছিন্ন হওয়া উচিত।

আপনার প্রযত্নে থাকা লোকদের রক্ষা করতে এবং এই রোগের বিস্তার বন্ধ করতে স্ব-বিচ্ছিন্নতা প্রয়োজন।

আপনি [যদি স্ব-বিচ্ছিন্ন হয়ে রোজগার হারিয়ে ফেলেন তবে আপনি আর্থিক সহায়তার জন্য আবেদন করতে পারেন](#) ।

প্রতিদিনের ঘরোয়া কাজগুলিতে সহায়তা করতে এবং আপনাকে মানসিক সহায়তা করার জন্য [আমাদের কমিউনিটি হাভ](#) থেকে ব্যবহারিক বা স্বাস্থ্য সহায়তা পেতে পারেন।