

কোভিড-19 কেইসের উপর ভিত্তি করে জনস্বাস্থ্য দলের সাপ্তাহিক বিবৃতি

20 আগস্ট 2021

14 আগস্ট পর্যন্ত সাত দিনে (19 আগস্ট এর প্রকাশিত তথ্যের ভিত্তিতে) আমরা ব্রাইটন অ্যান্ড হোভে 1309 টি নতুন কোভিড-19 কেস সনাক্ত করেছি। এটা:

- আগের সাত দিনের থেকে 4% কম
- প্রতি 100,000 বাসিন্দার মধ্যে প্রতি সপ্তাহে 448.7 হাজারের সমতুল্য
- দক্ষিণ পূর্বের চেয়ে বেশি যা প্রতি 100,000 এ 284.3 ছিল
- ইংল্যান্ডের চেয়ে বেশি, যা প্রতি 100,000 এ 308.2 ছিল

ব্রাইটন এবং হোভের জন্য এর অর্থ কী

নতুন কোভিড-19 এর ক্ষেত্রে সামান্য হ্রাস সত্ত্বেও ভাইরাসটি এখনও আমাদের শহরে বিশেষ করে তরুণদের মধ্যে ছড়িয়ে পড়ছে। গত সপ্তাহে আমরা 15 থেকে 29 বছর বয়সীদের মধ্যে নিশ্চিত হওয়া নতুন কোভিড-19 কেইসের অন্যান্য বয়সের লোকের অনুপাতের তুলনায় বেশি দেখেছি।

এই সপ্তাহে কোভিড-19 আক্রান্ত হাসপাতালে রোগীর সংখ্যা বেড়েছে। কিন্তু সামগ্রিকভাবে, NHS টিকাদান কর্মসূচির সাফল্যের কারণে এই সংখ্যাটি বছরের শুরুতে যখন কেইসের সংখ্যা খুব বেশি ছিল তার চেয়ে কম।

আমাদের শহরে টিকা দেওয়ার হার বাড়ছে কিন্তু আমরা এখনও দেশের অন্যান্য এলাকার তুলনায় পিছিয়ে আছি।

এখন ভ্যাকসিন গ্রহণ শুধুমাত্র আপনাকেই সুরক্ষা করবেনা, আপনার বন্ধু এবং পরিবারকেও রক্ষা করবে। যদি আপনি কোভিড-19 আক্রান্ত কারো সাথে যোগাযোগ করেন তবে দুটি ভ্যাকসিনের ডোজ গ্রহণ করলে আপনাকে স্ব-বিচ্ছিন্ন হতে হবে না। [টিকা দেওয়ার প্রক্রিয়া সম্পর্কে যাদের কোন উদ্বেগ বা প্রশ্ন আছে তাদের জন্য সহায়তা](#) পাওয়া যাবে।

স্ব-বিচ্ছিন্নতা নির্দেশিকা পরিবর্তিত হয়েছে

যদি আপনি সম্পূর্ণরূপে টিকা নিয়ে থাকেন (আপনার দ্বিতীয় টিকার 14 দিনেরও বেশি সময় পরে) আপনাকে আর নিজেকে বিচ্ছিন্ন করতে হবে না যখন কোভিড-19 এর জন্য ইতিবাচক পরীক্ষা করেছেন এমন ব্যক্তির সাথে [ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ](#) করেন। আপনাকে একটি [PCR পরীক্ষা বুক](#) করতে হবে।

যদি আপনি একটি নেতিবাচক PCR পরীক্ষার ফলাফল পান তবে আপনাকে স্ব-বিচ্ছিন্ন করার প্রয়োজন নেই তবে আপনি অন্যদের রক্ষা করতে সাহায্য করতে পারেন এভাবে:

- সপ্তাহে দুবার [এলএফডি পরীক্ষা](#) নেওয়া
- বন্ধ জায়গায় এবং যেখানে আপনি সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখতে অক্ষম সেখানে মুখ ঢেকে রাখা

- [কোভিড-19 থেকে বেশি ঝুঁকিতে থাকা ব্যক্তিদের সাথে](#) যোগাযোগ সীমিত করার কথা বিবেচনা করা।
- যখন ঘরের ভেতরে কারো সাথে দেখা করছেন তখন দরজা এবং জানালা খোলা রাখা যাতে ভিতরে তাজা বাতাস চলাচল করে।

এই পরামর্শটি সেই ব্যক্তির সাথে আপনার সাম্প্রতিক যোগাযোগের 10 সম্পূর্ণ দিন পর্যন্ত প্রযোজ্য, যিনি কোভিড-19 এর জন্য ইতিবাচক পরীক্ষা করেছেন।

18 বৎসর 6 মাসের কম বয়সী শিশুদের (এটি সাড়ে 18) ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ হিসাবে আর বিচ্ছিন্ন করার প্রয়োজন নেই। একই নিয়ম তাদের জন্য প্রযোজ্য যা সম্পূর্ণরূপে টিকাপ্রাপ্ত বয়স্কদের জন্য প্রযোজ্য যাদের শুধু একটি পিসিআর পরীক্ষা বুক করতে হবে।

আপনাকে অবশ্যই স্ব-বিচ্ছিন্ন করতে হবে যদি আপনি:

- কোভিড-19 এর 3 টি প্রধান উপসর্গের মধ্যে কোনটি থাকে: একটি নতুন ক্রমাগত কাশি, একটি উচ্চ তাপমাত্রা, আপনার স্বাদ বা গন্ধের স্বাভাবিক অনুভূতি হ্রাস বা পরিবর্তন - এবং একটি পিসিআর পরীক্ষা নিন
- কোভিড-19 এর জন্য ইতিবাচক পরীক্ষা করা হয়েছে

অথবা, যদি আপনি কোভিড-19 আক্রান্ত কারো সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ করেন এবং:

- আপনি টিকা নেন নাই বা কোভিড-19 ভ্যাকসিনের মাত্র একটি ডোজ নিয়েছেন
- আপনার ভ্যাকসিনের দ্বিতীয় ডোজ হতে 14 দিনেরও কম সময় পার হয়েছে

যদি আপনি একটি ইতিবাচক পিসিআর পরীক্ষার ফলাফল পান তবে আপনার বয়স নির্বিশেষে আপনাকে স্ব-বিচ্ছিন্ন করতে হবে অথবা যদি আপনার সম্পূর্ণরূপে টিকা নেওয়া থাকে।

[কাউন্সিল থেকে স্ব-বিচ্ছিন্নতার জন্য সহায়তা](#) পাওয়া যায়।

জীবনকে সচল রাখতে টিকা নিন

স্ব-বিচ্ছিন্নতার ব্যাঘাত এড়ানোর সর্বোত্তম উপায় হ'ল পুরোপুরি টিকা নেওয়া যাতে আপনি ভবিষ্যতে যদি যোগাযোগ হিসাবে চিহ্নিত হন তখন যাতে আপনি বাইরে যাওয়া এবং কাজ চালিয়ে যেতে পারেন।

[এনএইচএস ন্যাশনাল ভ্যাকসিনেশন বুকিং সার্ভিসের](#) মাধ্যমে ব্রাইটন সেন্টারে প্রতিদিন প্রি-বুকড ভ্যাকসিনেশন অ্যাপয়েন্টমেন্ট পাওয়া যায়। ব্রাইটন রেসকোর্সে অ্যাপয়েন্টমেন্ট 0300 303 8060 এ কল করে বুক করা যায়। ব্রাইটন সেন্টার এবং শহরের আশেপাশের অন্যান্য সাইটে প্রতিদিন ওয়াক-ইন ভ্যাকসিনেশন সেশন খোলা থাকে। আগে বুক করার দরকার নেই, শুধু আপনার টিকা পেতে [সোসেক্স হেলথ অ্যান্ড কেয়ার](#) ওয়েবসাইটে সকল স্থানীয় ওয়াক-ইন টিকা ক্লিনিকের স্থান, তারিখ এবং সময় তালিকাভুক্ত করা হয়েছে।

16 এবং 17 বছর বয়সী লোকজন, এবং 12 থেকে 15 বছর বয়সী শিশু যারা যোগ্য, এনএইচএস তাদের টিকা অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করার জন্য যোগাযোগ করবে। আগামী দিনগুলিতে এটি ঘটতে শুরু করবে। আরো তথ্যের জন্য, [এখানে](#) দেখুন।