

কোভিড-19 কেইসের উপর ভিত্তি করে জনস্বাস্থ্য দলের সাপ্তাহিক বিবৃতি

9 সেপ্টেম্বর 2021

সেপ্টেম্বর শেষ হওয়া 7 দিনের মেয়াদে (সেপ্টেম্বর প্রকাশিত তথ্যের উপর ভিত্তি করে), আমরা ব্রাইটন অ্যান্ড হোভে কোভিড-19 of এর 76 টি নিশ্চিত নতুন কেইস পেয়েছি। এটা:

- আগের সাত দিনে চেয়ে 4% কম
- প্রতি 100,000 জনসংখ্যার 300.3 এর সাপ্তাহিক হারের সমতুল্য
- দক্ষিণ পূর্ব এর হারের চেয়ে কম, যা প্রতি 100,000 এ 307.6 ছিল
- ইংল্যান্ডের হারের চেয়ে কম, যা প্রতি 100,000 এ 324.9 ছিল।

ব্রাইটন এবং হোভের জন্য এর অর্থ কী

গত সপ্তাহ থেকে শহরে কোভিড-19 এর নিশ্চিত হওয়া কেইসগুলি কিছুটা হ্রাস পেয়েছে এবং আমাদের হার ইংল্যান্ড এবং দক্ষিণ পূর্ব উভয়ের চেয়ে কম রয়েছে। যাইহোক, কেইসের সংখ্যা এখনও বেশি - শুধু ব্রাইটন অ্যান্ড হোভে নয়, পুরো দেশ জুড়ে।

কর্মক্ষেত্রে এবং শিক্ষায় সেপ্টেম্বরের প্রত্যাবর্তনের ফলে আগামী সপ্তাহগুলিতে আরও কেইস হতে পারে।

এটা কি ঠান্ডা নাকি এটা কোভিড? ঝুঁকি নেবেন না, পরীক্ষা করুন

অনুগ্রহ করে কোভিড-19 of এর লক্ষণগুলি দেখুন এবং যদি আপনি সন্দেহ করেন যে আপনি বা আপনার শিশু বা আপনার কেয়ারার কেউ সংক্রামিত হতে পারে, তা সন্দেহ করে দ্রুত ব্যবস্থা নিন।

যে প্রধান লক্ষণগুলি দেখতে হবে তা হল:

- উচ্চ তাপমাত্রা বা জ্বর - খুব হালকা হলেও
- আপনার স্বাদ বা গন্ধের অনুভূতির ক্ষতি বা পরিবর্তন
- নতুন বা একটানা কাশি

এই উপসর্গগুলি কখনও কখনও গলা ব্যথা, ক্রমাগত মাথাব্যথা বা নাক দিয়ে সর্দি হতে পারে এবং ঠান্ডায় বিভ্রান্ত অনুভব হতে পারে।

যদি আপনাকে টিকা দেওয়া হয় তবে এখনও আপনার কোভিড-19 ধরার একটি অল্প সম্ভাবনা রয়েছে তবে লক্ষণগুলি কম গুরুতর হবে এবং এর ফলে হাসপাতালের যত্ন নেওয়ার সম্ভাবনা খুব কম।

এজন্যই সম্পূর্ণ টিকা নেওয়া এত গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি এবং আপনার প্রযুক্তি থাকা ব্যক্তির ভাইরাসের সংস্পর্শে আসার পর যাতে গুরুতর অসুস্থ না হন।

কোভিড-19 উপসর্গের প্রথম লক্ষণে একটি পিসিআর পরীক্ষা বুক করুন

সরকারি ওয়েবসাইট www.gov.uk/get-coronavirus-test এ আপনার করোনাভাইরাস আছে কিনা তা পরীক্ষা করার জন্য আপনি একটি বিনামূল্যে PCR পরীক্ষা বুক করতে পারেন।

আপনাকে একটি পরীক্ষা কেন্দ্রে যেতে হবে না, বাড়িতে একটি প্যাক আপনাকে পোস্টে পাঠানো যেতে পারে। ফলাফল না পাওয়া পর্যন্ত আপনাকে অবশ্যই বাড়িতে থাকতে হবে। এতে সময় খুব কম লাগে এবং আপনি এটি কোভিড-19 কিনা তা এক বা দুই দিনের মধ্যে সাধারণত জানতে পারবেন।

পিসিআর পরীক্ষার ফলাফলের অপেক্ষায় থাকা অবস্থায় অন্যদের মধ্যে এই রোগ ছড়িয়ে পড়ার ঝুঁকির চেয়ে কয়েকদিন বাড়িতে থাকা ভালো।

যদি আপনি এমন কারও সংস্পর্শে থাকেন যার করোনাভাইরাস পরীক্ষা পজিটিভ হয়েছে, এবং আপনাকে যোগাযোগের ট্রেসার, পাবলিক হেলথ বা স্বাস্থ্যসেবা পেশাদার দ্বারা একটি পরীক্ষা করতে বলা হয়, তবে আপনাকে একটা পিসিআর টেস্ট করাতে হবে।

আপনার কোন উপসর্গ না থাকলে পার্শ্ব প্রবাহ পরীক্ষা ব্যবহার করুন

দুবার সাপ্তাহিক পার্শ্ব প্রবাহ পরীক্ষা আপনার রুটিনের অংশ করুন, বিশেষ করে যদি আপনি এমন জায়গায় যাচ্ছেন যেখানে আপনি এমন লোকদের সাথে মিশবেন যাদের সাথে আপনি থাকেন না। পার্শ্বপ্রবাহ পরীক্ষাগুলি (এলএফডি নামেও পরিচিত) কোভিড-19 সনাক্ত করতে পারে যখন কোন উপসর্গ থাকে না। এগুলি রোগের বিরুদ্ধে আমাদের প্রতিরক্ষার একটি অপরিহার্য অস্ত্র কারণ ভাইরাস ধরা পড়া তিন জনের মধ্যে একজনের সাধারণ লক্ষণ থাকেনা, অথবা তা খুব হালকা হতে পারে।

পার্শ্ব প্রবাহ পরীক্ষাগুলি বিনামূল্যে পাওয়া যায় এবং জুবলী লাইব্রেরি এবং শহরের আশেপাশের ফার্মেসিতে নেওয়া যেতে পারে - কাউন্টারে জিজ্ঞাসা করুন। এগুলি এ সরকারি ওয়েবসাইটে আপনাকে বাড়িতে পাঠানোর অনুরোধ করা যেতে পারে: www.gov.uk/order-coronavirus-rapid-lateral-flow-tests