

কোভিড-19 কেইসের উপর ভিত্তি করে জনস্বাস্থ্য দলের সাপ্তাহিক বিবৃতি

16 সেপ্টেম্বর 2021

16 সেপ্টেম্বর পর্যন্ত 7 দিনে (15 সেপ্টেম্বর প্রকাশিত তথ্যের উপর ভিত্তি করে) আমরা ব্রাইটন অ্যান্ড হোভে 724 টি নতুন COVID-19 কেইস নিশ্চিত করেছি। এটা:

আগের সাত দিনের তুলনায় 18% কম

প্রতি 100,000 জন বাসিন্দার মধ্যে 247.8 জনের সাপ্তাহিক হারের সমতুল্য

দক্ষিণ পূর্ব থেকে কম যা প্রতি 100,000 জনে 259.8 ছিল

ইংল্যান্ডের হারের চেয়ে কম, যা প্রতি 100,000 জনে 308.3 ছিল

ব্রাইটন এবং হোভের জন্য এর অর্থ কী

গত সপ্তাহে শহরে কোভিড-19 এর নিশ্চিত হওয়া কেইসের সংখ্যা আবার নেমে এসেছে যা ভালো খবর। যাইহোক, যদিও প্রতি এক লক্ষ মানুষের ক্ষেত্রে আমাদের গড় হার এখন ইংল্যান্ডের হারের চেয়ে কম, কিন্তু আমাদের জনসংখ্যার মধ্যে ভাইরাসের উপস্থিতি এখনও খুব বেশি রয়ে গেছে।

ভ্যাকসিন হল কোভিড -19 এর বিরুদ্ধে আমাদের সেবা প্রতিরক্ষা

টিকাদান নিরাপদ ও সুস্থ থাকার সর্বোত্তম উপায় হিসেবে প্রমাণিত হচ্ছে যাতে আমরা সবাই স্বাভাবিক জীবন উপভোগ করতে পারি। এটা হাসপাতালে ভর্তি এবং গুরুতর অসুস্থতা প্রতিরোধে অত্যন্ত কার্যকর। আপনি যদি এখনও টিকা নেওয়া শুরু না করেন, তাহলে দয়া করে এটি নিতে আর দেরী করবেন না।

এই সপ্তাহে সরকার 12 থেকে 15 বছর বয়সী শিশুদের অন্তর্ভুক্ত করার জন্য টিকা কার্যক্রম বাড়িয়েছে। 12 থেকে 15 বছর বয়সীদের টিকা দেওয়ার বিষয়ে বিস্তারিত জানার জন্য স্কুলগুলি অভিভাবকদের সাথে যোগাযোগ করবে।

বুস্টার টিকা (তৃতীয় টিকার ডোজ) দুর্বল মানুষ এবং বয়স্কদের জন্যও দেয়া হবে। NHS প্রাপ্তবয়স্কদের সাথে যোগাযোগ করবে যারা বুস্টার টিকার জন্য যোগ্য তারা কোথায় এবং কখন এটি পেতে পারে তার বিবরণ সহ।

ব্রাইটন অ্যান্ড হোভে টিকা দেওয়ার অনেক জায়গা আছে। 16 বছরের বেশি বয়সী প্রত্যেকে চার্টার্ড স্কয়ার টিকা কেন্দ্রে সপ্তাহে সাত দিন সকাল 8.30 থেকে সন্ধ্যা 7 টার মধ্যে টিকা নেওয়ার জন্য আসতে বা বুক করতে পারেন।

ওয়াক-ইন ভ্যাকসিনেশন অ্যাপয়েন্টমেন্ট মোবাইল এবং পপ-আপ ভ্যাকসিনেশন ক্লিনিক, ব্রাইটন রেসকোর্স এবং শহরের আশেপাশের কিছু ফার্মেসি (কেমিস্ট) এও পাওয়া যায়। ব্রাইটন অ্যান্ড হোভ এবং আশেপাশের অঞ্চলে যেখানে আপনি আপনার প্রথম এবং দ্বিতীয় টিকা পেতে পারেন

সেগুলির অবস্থান, তারিখ এবং সময় ([সাসেক্স হেলথ অ্যান্ড কেয়ার](#)) [the Sussex Health and Care](#) ওয়েবসাইটে তালিকাভুক্ত।

ভাল স্বাস্থ্যবিধি অভ্যাস রাখুন

আসুন মহামারী চলাকালীন সময়ে আমরা যে ভাল অভ্যাসগুলি শিখেছি তা বজায় রাখি:

- যদি আপনি বাড়ির ভিতরে দেখা করেন তবে ঘরের ভেতরে তাজা বাতাস ঢুকতে দিন, অথবা যদি পারেন তবে বাইরে দেখা করুন।
- জনাকীর্ণ এবং বন্ধ জায়গায় মুখ ঢেকে রাখুন যেখানে আপনি এমন লোকদের সংস্পর্শে আসেন যাদের সাথে আপনি সাধারণত দেখা করেন না
- যদি আপনার কোন কোভিড-19 উপসর্গ থাকে তবে একটি পিসিআর পরীক্ষা নিন এবং স্ব-বিচ্ছিন্ন থাকুন।
- যদি আপনাকে অবহিত করা হয় যে আপনি এমন একজনের ঘনিষ্ঠ যোগাযোগে আছেন যার পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হয়েছে, তবে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব একটি পিসিআর পরীক্ষা নেওয়া উচিত এবং প্রয়োজনে স্ব-বিচ্ছিন্ন হওয়া উচিত।
- যদি আপনি অসুস্থ বোধ করেন তবে বাড়িতে থাকুন।
- আপনার হাত সাবান ও পানি দিয়ে ধুয়ে নিন অথবা সারাদিন নিয়মিত হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন