

কোভিড-19 কেইসের ভিত্তিতে জনস্বাস্থ্য দলের বিবৃতি

28 অক্টোবর 2021

22 অক্টোবর পর্যন্ত 7 দিনে (27 অক্টোবর প্রকাশিত তথ্যের ভিত্তিতে) আমরা ব্রাইটন অ্যান্ড হোভে 1232 টি নতুন COVID-19 কেস নিশ্চিত করেছি।

এটা:

- আগের 7 দিনের তুলনায় 32% বেড়েছে
- প্রতি 100,000 বাসিন্দাদের জন্য 422.3 সাপ্তাহিক হারের সমতুল্য
- দক্ষিণ পূর্বের তুলনায় কম যা ছিল প্রতি 100,000 জনে 534.8
- ইংল্যান্ডের হারের চেয়ে কম, যা ছিল প্রতি 100,000 জনে 481.5

ব্রাইটন এবং হোভের জন্য এর অর্থ কী

ইতিবাচক কেস আবার বেড়েছে এবং এই সপ্তাহে আমরা সকল বয়সের মধ্যে বৃদ্ধি দেখেছি।

কেইসগুলি আরও বৃদ্ধি বন্ধ করতে এবং একে অপরকে নিরাপদ বোধ করতে আমাদের সকলকে যা করতে পারি তা করতে হবে।

টিকা এবং পরীক্ষার পাশাপাশি আমাদের হাত, মুখ, স্থান এবং তাজা বাতাসের নির্দেশিকা অনুসরণ করা উচিত যেখানে আমরা পারি। এটা সত্যিই একটি পার্থক্য করে।

আমি সুপারিশ করব যে পাবলিক ট্রান্সপোর্ট সহ ব্যস্ত জায়গাগুলিতে প্রত্যেকের এখনও মুখ ঢেকে রাখা উচিত। এটি আমাদের বেশিরভাগের জন্য কঠিন নয়, এবং একটি মুখোশ পরে আপনি কেবল অন্যদের রক্ষা করছেন না বরং অনেক লোককে নিরাপদ বোধ করতে সহায়তা করছেন।

পার্সোনাল প্রবাহ পরীক্ষা ব্যবহার করে নিয়মিত পরীক্ষা প্রাথমিক অবস্থায় কেইস শনাক্ত করতে এবং সংক্রমণের চেইন ভাঙতে সাহায্য করে। যারা সেকেন্ডারী স্কুল বা কলেজে ফিরে আসছেন, অথবা অর্ধ-মেয়াদী বিরতির পরেও কর্মস্থলে যাচ্ছেন তাদের জন্য, আপনি ফিরে যাওয়ার আগে দয়া করে একটি পার্সোনাল প্রবাহ পরীক্ষা নিন।

কোভিড কেইস কম রাখতে এবং বিস্তার কমাতে আপনি যা করতে পারেন

আপনার কোভিড ভ্যাকসিন, আপনার বুস্টার এবং আপনার ফ্লু জ্যাব যখন আপনাকে এটি নেবার প্রস্তাব করা হয়, তখন তা নিন।

- প্রথম এবং দ্বিতীয় ডোজ (৮ সপ্তাহের পরে) [অনলাইনে বুক](#) করার জন্য বা [শহরে একটি ওয়াক-ইন সেশন খুঁজে বের করুন](#) ।
- কোভিড বুস্টার 50 বছর বা তার বেশি বয়সী ব্যক্তিদের জন্য পাওয়া যায়, স্বাস্থ্য ও সোশ্যাল কেয়ার কর্মী এবং যাদের অন্তর্নিহিত স্বাস্থ্যের সমস্যা রয়েছে যেখানে আপনার 2য় জ্যাবের পর 6 মাস হয়ে গেছে। আপনার দ্বিতীয় ডোজ থেকে 182 দিন পার হয়ে গেলে আপনি [অনলাইনে বুক](#) করতে পারেন বা [ওয়াক-ইন সেশনে যোগ দিতে পারেন](#) ।
- 12-15 বছর বয়সীদের জন্য টিকা স্কুলের মাধ্যমে সংগঠিত হচ্ছে অথবা আপনি এখন জাতীয় বুকিং পরিষেবার মাধ্যমে একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করতে পারেন। [12-15 বছর বয়সীদের জন্য ভ্যাকসিন সম্পর্কে আরও জানুন](#)।

- ফ্লু ভ্যাকসিনও অনেকের জন্য বিনামূল্যে। [কে যোগ্য এবং কিভাবে বুক করবেন](#) তা দেখুন। অনেক লোক ফ্লু এবং COVID-19 বুস্টার ভ্যাকসিন উভয়ের জন্যই যোগ্য। যদি আপনাকে উভয় টিকা দেওয়া হয়, তবে সেগুলি একই সময়ে নেওয়া নিরাপদ।

ব্যস্ত বাস এবং ট্রেন সহ জনাকীর্ণ বা ঘেরা জায়গায় মুখ ঢেকে রাখুন। এটি কেবল নিজেকে রক্ষা করার জন্য নয়, এটি অন্যদের নিরাপদ বোধ করতেও সাহায্য করতে পারে।

যেখানে সম্ভব বাইরে দেখা করুন, বা তাজা বাতাস প্রবেশ করতে দিন।

সপ্তাহে দুবার পার্শ্বীয় প্রবাহ পরীক্ষা নিতে থাকুন এবং আপনার ফলাফল রিপোর্ট করুন। যদি আপনি ইতিবাচক পরীক্ষা করেন তবে আপনাকে অবশ্যই স্ব-বিচ্ছিন্ন হতে হবে এবং একটি পিসিআর পরীক্ষার অর্ডার দিতে হবে।

- [অনলাইনে ফ্লি টেস্ট প্যাক অর্ডার করুন](#) যাতে আপনি বাড়িতে পৌঁছে দিতে পারেন
- জুবিলি লাইব্রেরি বা হোভ টাউন হল থেকে প্যাক আপ নিন
- একটি ফার্মেসি থেকে প্যাক সংগ্রহ করুন - [একটি ফার্মেসি থেকে পরীক্ষা নেওয়ার আগে আপনাকে একটি সংগ্রহ কোডের জন্য নিবন্ধন](#) করতে হবে।
- [একটি ফার্মেসিতে একটি তত্ত্বাবধানাধীন পরীক্ষা করুন](#)
- ছাত্র এবং কর্মীদের তাদের স্কুল থেকে তাদের পরীক্ষা নেওয়া উচিত এবং হাফ টার্মের পরে ফিরে আসার আগে অবশ্যই পরীক্ষা করা উচিত

আপনার যদি কোনো উপসর্গ থাকে, এমনকি হালকা হলেও, অথবা যদি আপনি পার্শ্বীয় প্রবাহ পরীক্ষা থেকে ইতিবাচক ফল পান তবে একটি পিসিআর পরীক্ষা করুন। তারপরে বাড়িতে থাকুন এবং পজিটিভ বা ইতিবাচক পরীক্ষা হলে 10 দিনের জন্য আলাদা করুন। আপনার যদি কোনো উপসর্গ থাকে তবে এটি গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি একটি পিসিআর পরীক্ষা করুন এবং LFD হোম টেস্ট কিটগুলি ব্যবহার করবেন না।

ইতিবাচক পরীক্ষা প্রাপ্ত কারো সাথে ঘনিষ্ঠ মেলামেশা করে থাকলে একটি পিসিআর পরীক্ষা করা উচিত। আপনি যদি ঘনিষ্ঠ মেলামেশা করে থাকেন এবং সম্পূর্ণরূপে টিকা না পান তবে আপনার পিসিআর নেগেটিভ হলেও 10 দিনের জন্য আপনাকে বাড়িতে থাকতে হবে এবং স্ব-বিচ্ছিন্ন থাকতে হবে। আপনি যদি সংক্রমিত হন এবং সম্পূর্ণরূপে টিকাপ্রাপ্ত হন (যেখানে আপনি দুই সপ্তাহেরও বেশি আগে আপনার দ্বিতীয় ডোজ পেয়েছেন) অথবা আপনার বয়স যদি 18 বছর 6 মাসের কম হয়, তাহলে আপনার পিসিআর ফলাফলের জন্য অপেক্ষা করার সময় আপনাকে আর স্ব-বিচ্ছিন্ন করার দরকার নেই।