

## কোভিড-19 কেইসের ভিত্তিতে জনস্বাস্থ্য দলের বিবৃতি 14 অক্টোবর 2021

৮ অক্টোবর পর্যন্ত ৭ দিনে (১ অক্টোবর প্রকাশিত তথ্যের উপর ভিত্তি করে) আমরা ব্রাইটন অ্যান্ড হোভে কোভিড-19 of এর 730 টি নিশ্চিত নতুন কেইস পেয়েছি। এটা:

- আগের সাত দিনের চেয়ে 10.3% বেড়েছে
- প্রতি 100,000 বাসিন্দাদের মধ্যে প্রতি সপ্তাহে 250.2 হারের সমতুল্য
- দক্ষিণ পূর্ব থেকে কম যা প্রতি 100,000 জনে 350 ছিল
- ইংল্যান্ডের হারের চেয়ে কম, যা প্রতি 100,000 জনে 366.8 ছিল

### ব্রাইটন এবং হোভের জন্য এর অর্থ কী

সামগ্রিক হার ক্রমাগত ওঠানামা করতে থাকে। গত সপ্তাহে সামান্য হ্রাসের পর, ইতিবাচক কোভিড-19 কেসগুলি গত সাত দিনে আবার বেড়েছে।

ব্রাইটন অ্যান্ড হোভের হার দক্ষিণ পূর্ব এবং ইংল্যান্ডের হারের চেয়ে কম। অন্যান্য এলাকার মতো, আমাদের স্থানীয় হার মাধ্যমিক স্কুল বয়সী শিশুদের মধ্যে সবচেয়ে বেশি।

কোভিড এখনও আমাদের আশেপাশে রয়েছে এবং এখনও অনেক মানুষ ভাইরাসে আক্রান্ত কিন্তু কোন উপসর্গ নেই। আমি আপনাদের সবাইকে নিয়মিত পরীক্ষা চালিয়ে যেতে উৎসাহিত করবো যাতে আপনার যদি কোভিড থাকে তাহলে আপনি দ্রুত সনাক্ত করতে পারেন এবং নিজেকে বিচ্ছিন্ন করতে পারেন যাতে আপনি এটি বন্ধু, পরিবার এবং সহকর্মীদের মধ্যে ছড়িয়ে না দেন।

### বিস্তার কমাতে আপনি যা করতে পারেন

আপনার কোভিড ভ্যাকসিন এবং আপনার বুস্টার পান যখন আপনি এটি অফার করবেন। কোভিড বুস্টার বর্তমানে 50-এর বেশি বয়সী, স্বাস্থ্য ও সামাজিক যন্ত্র কর্মীদের এবং যাদের স্বাস্থ্য সমস্যা আছে তাদের জন্য পাওয়া যাচ্ছে, যদি আপনার দ্বিতীয় টিকার 6 মাস পার হয়ে যায়। আপনি অনলাইনে বুক করতে পারেন অথবা স্থানীয়ভাবে ওয়াক-ইন সেশন পাওয়া যায়। [আপনার টিকা নেওয়ার বিষয়ে আরও জানুন।](#)

ব্যস্ত বাস এবং টেন সহ জনাকীর্ণ বা ঘেরা জায়গায় মুখ ঢেকে রাখুন। এটা শুধু নিজেকে রক্ষা করা নয়, এটি অন্যদের নিরাপদ বোধ করতে সাহায্য করতে পারে।

যেখানে সম্ভব সেখানে বাইরে দেখা করুন, অথবা একটি জানালা খুলে রাখুন যাতে তাজা বাতাস প্রবেশ করতে পারে।

আপনার যদি উপসর্গ (লক্ষণ) না থাকে তাহলে দুইবার সাপ্তাহিক পাস্ট্রিয় প্রবাহ (লেটারাল ফ্লো) পরীক্ষা করা চালিয়ে যান যাতে আপনি বুঝতে পারেন যে আপনি উপলব্ধি না করেই কোভিড ছড়াচ্ছেন না।

- [অনলাইনে ফ্রি টেস্ট প্যাক অর্ডার করুন](#) যাতে তা আপনার বাড়িতে পৌঁছে দেওয়া যায়
- জুবিলি লাইব্রেরি বা হোভ টাউন হল থেকে প্যাক সংগ্রহ করুন
- একটি ফার্মেসী থেকে প্যাক সংগ্রহ করুন - আপনাকে কোন [ফার্মেসি থেকে পরীক্ষা নেওয়ার আগে একটি সংগ্রহ কোডের জন্য নিবন্ধন করতে হবে](#)

- [ফার্মেসিতে একটি তত্ত্বাবধানাধীন পরীক্ষা নিন](#)
- ছাত্র এবং কর্মীদের তাদের স্কুল থেকে তাদের পরীক্ষা নেওয়া উচিত

যদি আপনার কোন উপসর্গ থাকে, এমনকি হালকা হলেও, অথবা পার্শ্বীয় প্রবাহ পরীক্ষা থেকে পজিটিভ হলে পিসিআর পরীক্ষা করুন। তারপর বাড়িতে থাকুন এবং 10 দিনের জন্য নিজেকে বিচ্ছিন্ন করুন যদি আপনার পরীক্ষার ফল ইতিবাচক হয়। যদি আপনার কোন উপসর্গ থাকে তবে আপনার পিসিআর পরীক্ষা করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ এবং এলএফডি হোম টেস্ট কিট ব্যবহার করবেন না। পিসিআর পরীক্ষাগুলি আরও সংবেদনশীল (কার্যকর) কারণ এটি একটি ল্যাবে বিশ্লেষণ করা হয়।

পরীক্ষার ফল যাদের ইতিবাচক এমন কারো সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ হলে আপনার পিসিআর পরীক্ষা করা উচিত, আপনার লক্ষণ থাকুক বা না থাকুক। যদি আপনার তাদের সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ হয় এবং আপনার পুরোপুরি ভ্যাকসিন না নেয়া থাকে তবে আপনার বাড়িতে থাকা উচিত এবং আপনার পিসিআর নেগেটিভ হলেও 10 দিন স্ব-বিচ্ছিন্ন থাকা উচিত। আপনি যদি আক্রান্ত কারো সংস্পর্শে আসেন এবং সম্পূর্ণ টিকা নেয়া থাকে (যেখানে আপনি আপনার দ্বিতীয় ডোজটি দুই সপ্তাহেরও বেশি সময় আগে নিয়েছিলেন) অথবা যদি আপনার বয়স 18 বছর 6 মাসের কম হয়, তাহলে আপনার পিসিআর ফলাফলের জন্য অপেক্ষা করার সময় আপনাকে আর নিজেকে বিচ্ছিন্ন করতে হবে না।