

কোভিড-19 কেইসের ভিত্তিতে জনস্বাস্থ্য দলের বিবৃতি

21 অক্টোবর 2021

15 অক্টোবর পর্যন্ত 7 দিনে (20 অক্টোবর প্রকাশিত তথ্যের উপর ভিত্তি করে) আমরা রাইটন অ্যান্ড হোভে কোভিড-19 এর 930 নতুন কেইস পেয়েছি।

এটা:

- আগের 7 দিনের তুলনায় 27.2% বেড়েছে
- প্রতি 100,000 জন বাসিন্দাদের প্রতি সপ্তাহের হার 318.8 এর সমতুল্য
- দক্ষিণ পূর্ব থেকে কম যা প্রতি 100,000 জনে 450.5 ছিল
- ইংল্যান্ডের হারের চেয়ে কম, যা প্রতি 100,000 জনে 447.9 ছিল

রাইটন এবং হোভের জন্য এর অর্থ কী

এই সপ্তাহে সামগ্রিক ক্ষেত্রে বৃদ্ধি পেয়েছে - শহর এবং ইংল্যান্ড জুড়ে।

যেমনটি গতকালের সরকারী ঘোষণায় বলা হয়েছে - ভ্যাকসিনগুলি ভাইরাসের বিরুদ্ধে আমাদের প্রতিরক্ষার প্রাথমিক সুরক্ষা।

স্থানীয়ভাবে এনএইচএস আপনার টিকা নেওয়া যতটা সম্ভব সহজ করে দিচ্ছে। ওয়াক-ইন ক্লিনিকগুলি প্রতিদিন প্রথম এবং দ্বিতীয় ডোজের জন্য এবং যারা যোগ্য তাদের জন্য কোভিড বুস্টার পাওয়া যায়।

তাই যদি আপনার প্রথম ভ্যাকসিন এখনো হয়নি, অথবা আপনার দ্বিতীয়, বুস্টার বা ফ্লু জ্যাব নেয়া হয়নি, দয়া করে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার জ্যাবটি নিন।

কেইস কম রাখতে এবং ছড়ানো কমাতে আপনি যা করতে পারেন

আপনার কোভিড টিকা, আপনার বুস্টার এবং আপনার ফ্লু জ্যাব নিন যখন আপনাকে এটি নেবার আমন্ত্রণ জানানো হবে।

- প্রথম এবং দ্বিতীয় ডোজ (8 সপ্তাহ পরে) 16 বছর বা তার বেশি বয়সের প্রত্যেকের জন্য পাওয়া যাবে। [অনলাইনে বুক করুন](#) অথবা [শহরে একটি ওয়াক-ইন সেশন খুঁজুন](#) ।
- কোভিড বুস্টার 50 -এর বেশি বয়সী, স্বাস্থ্য ও সামাজিক যত্ন কর্মীদের এবং যাদের অন্তর্নিহিত স্বাস্থ্যের অবস্থা রয়েছে তাদের জন্য পাওয়া যাবে যেখানে আপনার দ্বিতীয় জ্যাব থেকে 6 মাস হয়ে গেছে। আপনার দ্বিতীয় ডোজের 182 দিন হয়ে গেলে আপনি [অনলাইনে বুক](#) করতে পারেন [অথবা চার্টল স্কোয়ারে ওয়াক-ইন সেশনে এসে নিতে পারেন](#) ।
- স্কুলের মাধ্যমে বেশিরভাগ 12-15 বছর বয়সীদের টিকা দেওয়ার আয়োজন করা হচ্ছে। [12-15 বছর বয়সীদের জন্য টিকা সম্পর্কে আরও জানুন](#) ।
- ফ্লু ভ্যাকসিন অনেক মানুষের জন্য বিনামূল্যে। [দেখুন কে যোগ্য এবং কিভাবে বুকিং করবেন](#) । অনেক মানুষ ফ্লু এবং কোভিড-19 বুস্টার ভ্যাকসিন উভয়ের জন্যই যোগ্য। যদি আপনাকে উভয় ভ্যাকসিন দেওয়া হয়, তবে একই সময়ে সেগুলি নেয়া নিরাপদ।

জনাকীর্ণ বা আবদ্ধ জায়গায় মুখ ঢেকে রাখুন।

সম্ভব হলে বাইরে দেখা করুন, অথবা তাজা বাতাস প্রবেশ করতে দিন।

দুইবার সাপ্তাহিক পার্শ্বীয় প্রবাহ পরীক্ষা নিতে থাকুন, আপনার ফলাফল রিপোর্ট করুন এবং প্রয়োজনে নিজেকে বিচ্ছিন্ন করুন।

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

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 নিজে বিচ্ছিন্ন করুন যদি আপনার পরীক্ষার ফল ইতিবাচক হয়। যদি আপনার কোন উপসর্গ থাকে তবে এটি গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি একটি পিসিআর পরীক্ষা করুন এবং তখন এলএফডি হোম টেস্ট কিট ব্যবহার করবেন না।

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