

কোভিড-19 কেইসের ভিত্তিতে জনস্বাস্থ্য দলের বিবৃতি

18 নভেম্বর 2021

12 নভেম্বর পর্যন্ত 7 দিনে (17 নভেম্বর প্রকাশিত ডেটার উপর ভিত্তি করে) আমরা ব্রাইটন এবং হোভে 1073 টি নতুন কোভিড-19 কেস নিশ্চিত করেছি।

এটা:

- আগের ৭ দিনের চেয়ে 19% বেড়েছে
- প্রতি 100,000 বাসিন্দাদের মধ্যে 367.8 সাপ্তাহিক হারের সমতুল্য
- দক্ষিণ পূর্বের তুলনায় কম যা ছিল প্রতি 100,000 জনে 418.4
- ইংল্যান্ডের হারের চেয়ে কম, যা ছিল প্রতি 100,000 জনে 376.4

ব্রাইটন এবং হোভের জন্য এর অর্থ কী

আবারও, আমরা আমাদের বাসিন্দাদের ক্রমবর্ধমান সংখ্যক ইতিবাচক পরীক্ষা করতে দেখেছি - এটা দেখায় যে কোভিড এখনও আমাদের সাথে রয়েছে।

এমনকি যদি আপনি সম্পূর্ণরূপে টিকা পান, তবে নিয়মিত পরীক্ষা করা গুরুত্বপূর্ণ যাতে আপনি জানেন যে আপনি না জেনে কোভিড ছড়াচ্ছেন না।

অনেক লোক যাদের কোভিড ছিল তারা কোনো উপসর্গ দেখেন নাই এবং পিসিআর পরীক্ষার মাধ্যমে নিশ্চিত করার আগে তারা পার্শ্বীয় প্রবাহ পরীক্ষায় ইতিবাচক পরীক্ষা করার পরেই তা বুঝতে পারেন।

অনুগ্রহ করে অন্যদের কথা চিন্তা করুন এবং পরীক্ষা চালিয়ে যান, বিশেষ করে এমন দিনগুলিতে যখন আপনি অনেক লোকের সাথে মিশছেন বা কোভিড থেকে গুরুতর অসুস্থ হয়ে পড়তে পারে এমন আরও দুর্বল লোকদের সাথে দেখা করছেন।

এবং যদি আপনার পরীক্ষার ফল পজিটিভ বা ইতিবাচক হয় তবে বাড়িতে থাকুন এবং একটি পিসিআর পরীক্ষা করুন।

কোভিড কেস কম রাখতে আপনি যা করতে পারেন

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

- প্রথম এবং দ্বিতীয় ডোজ [অনলাইন বুক](#) করার জন্য বা [আপনার কাছাকাছি একটি ওয়াক-ইন সেশন খুঁজে বের করুন](#) । 18 বছর বা তার বেশি বয়সের লোকেরা (বা 3 মাসের মধ্যে যারা 18 বছর বয়সী হবে) বর্তমানে আপনার ১ম ডোজের 8 সপ্তাহ পরে 2য় ডোজ পাওয়ার জন্য যোগ্য। 16 এবং 17 বছর বয়সী ব্যক্তিদের শীঘ্রই তাদের প্রথম ডোজের 12 সপ্তাহ বা তার বেশি সময়ের পরে একটি দ্বিতীয় ডোজ বুক করার জন্য আমন্ত্রণ জানানো হবে।

- কোভিড বুস্টারগুলি 50 বছর বা তার বেশি বয়সের লোকদের জন্য, স্বাস্থ্য ও সামাজিক পরিচর্যা (সোশ্যাল কেয়ার) কর্মীদের জন্য এবং যাদের অন্তর্নিহিত স্বাস্থ্যের সমস্যা রয়েছে যেখানে আপনার 2য় জাবের পর থেকে 182 দিন (6 মাস এবং 1 সপ্তাহ) হয়ে গেছে। [ওয়াক-ইন ভ্যাকসিনেশন সেশন পাওয়া যায়](#) কিন্তু বর্তমানে অনেকগুলোই খুব ব্যস্ত তাই দীর্ঘ অপেক্ষা এড়াতে [আগে থেকে অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করা](#) ভাল। 40 বছর বা তার বেশি বয়সের লোকদের যোগ্য হলে শীঘ্রই বুক করার জন্য আমন্ত্রণ জানানো হবে।
- 12-15 বছর বয়সীদের জন্য টিকা স্কুলের মাধ্যমে সংগঠিত হচ্ছে অথবা আপনি জাতীয় বুকিং সার্ভিসের মাধ্যমে একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করতে পারেন। [12-15 বছর বয়সীদের জন্য ভ্যাকসিন সম্পর্কে আরও জানুন](#)।
- ফ্লু ভ্যাকসিন এখন অনেকের জন্য পাওয়া যায় এবং তা বিনামূল্যে। [কে যোগ্য এবং কিভাবে বুক করবেন](#) তা দেখুন। অনেক লোক ফ্লু এবং কোভিড-19 বুস্টার ভ্যাকসিন উভয়ের জন্যই যোগ্য। যদি আপনাকে উভয় টিকা দেওয়া হয়, তবে সেগুলি একই সময়ে নেওয়া নিরাপদ।

গণপরিবহন সহ জনাকীর্ণ বা আবদ্ধ জায়গায় মুখ ঢেকে রাখুন। এটি শুধুমাত্র নিজেকে এবং অন্যদের রক্ষা করার জন্য নয়, এটি অন্যদের নিরাপদ বোধ করতেও সাহায্য করতে পারে।

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

নিয়মিত পার্শ্বীয় প্রবাহ পরীক্ষা নিতে থাকুন এবং সমস্ত ফলাফল রিপোর্ট করুন। যদি আপনার পরীক্ষার ফল ইতিবাচক হয় তবে আপনাকে অবশ্যই স্ব-বিচ্ছিন্ন হতে হবে এবং একটি পিসিআর পরীক্ষার অর্ডার দিতে হবে।

- [অনলাইনে ফ্রি টেস্ট প্যাক অর্ডার করুন](#) যাতে আপনি বাড়িতে তা পেতে পারেন।
- জুবিলি লাইব্রেরি বা হোভ টাউন হল থেকে প্যাক সংগ্রহ করুন
- 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](#)।

আপনার যদি কোভিডের কোনো উপসর্গ থাকে, এমনকি হালকা হলেও, বা পার্শ্বীয় প্রবাহ পরীক্ষা থেকে পজিটিভ ফল পাওয়া যায় তাহলে একটি পিসিআর পরীক্ষা করুন। তারপরে বাড়িতে থাকুন এবং পরীক্ষার ফল পজিটিভ হলে 10 দিনের জন্য নিজেকে আলাদা করুন। আপনার যদি কোনো উপসর্গ থাকে তবে এটি গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি একটি পিসিআর পরীক্ষা করান এবং লেটারাল ফ্লো হোম টেস্ট কিটগুলি ব্যবহার করবেন না।

পরীক্ষার ফল পজিটিভ পাওয়া কারো কাছের পরিচিতিদের একটি পিসিআর পরীক্ষা করা উচিত। আপনি যদি ঘনিষ্ঠ পরিচিত হন এবং সম্পূর্ণরূপে টিকা না পান তবে আপনার পিসিআর নেগেটিভ হলেও 10 দিনের জন্য আপনাকে বাড়িতে থাকতে হবে এবং স্ব-বিচ্ছিন্ন থাকতে হবে। আপনি যদি একজন আক্রান্ত হন এবং সম্পূর্ণরূপে টিকাপ্রাপ্ত হন (যেখানে আপনি দুই সপ্তাহেরও বেশি আগে আপনার দ্বিতীয় ডোজ পেয়েছিলেন) অথবা আপনার বয়স যদি 18 বছর 6 মাসের কম হয়, তাহলে আপনার পিসিআর ফলাফলের জন্য অপেক্ষা করার সময় আপনাকে আর স্ব-বিচ্ছিন্ন থাকার দরকার নেই।

