

কোভিড-19 কেসের ভিত্তিতে জনস্বাস্থ্য দলের বিবৃতি

4 নভেম্বর 2021

29 অক্টোবর পর্যন্ত 7 দিনে (3 নভেম্বর প্রকাশিত ডেটার উপর ভিত্তি করে) আমরা ব্রাইটন এবং হোভে 1174 টি নতুন কোভিড-19 কেস নিশ্চিত করেছি।

এটা:

- আগের ৭ দিনের চেয়ে 5.3% কম
- প্রতি 100,000 জন বাসিন্দাদের মধ্যে 402.4 সাপ্তাহিক হারের সমতুল্য
- দক্ষিণ পূর্বের তুলনায় কম যা ছিল প্রতি 100,000 জনে 454.3
- ইংল্যান্ডের হারের চেয়ে কম, যা ছিল প্রতি 100,000 জনে 415.4

ব্রাইটন এবং হোভের জন্য এর অর্থ কী

যদিও ডেটা (তথ্য-উপাত্ত) একটি ছোট হ্রাস দেখায়, আমাদের হার গত সপ্তাহের মতো এবং উচ্চ রয়ে গেছে।

মাধ্যমিক স্কুল বয়সের বাচ্চাদের মধ্যে কেস সবচেয়ে বেশি কিন্তু প্রাথমিক বয়সে দ্রুত বাড়ছে। তাই পাবলিক হেলথ টিমের ছোট বাচ্চাদের পরিবারগুলির জন্য নিম্নলিখিত পরামর্শ রয়েছে।

প্রাথমিক পর্যায়ে সংক্রমণ শনাক্ত করতে এবং সংক্রমণের চেইন ভাঙতে সাহায্য করার জন্য 11 বছর বা তার বেশি বয়সী সকল পরিবারের সদস্যদের সপ্তাহে দুবার LFD পরীক্ষা করা উচিত।

বয়স্ক পরিবার বা বন্ধুদের এবং যারা ঝুঁকিপূর্ণ তাদের বুস্টার জ্যাব পাওয়ার জন্য যোগ্য হওয়ার সাথে সাথে (দ্বিতীয় ডোজ থেকে 182 দিন) কোভিডের বিরুদ্ধে তাদের সুরক্ষার পাশাপাশি তাদের ফ্লু টিকা নিতে বলুন।

আমাদের আচরণেও আমরা কিছু সহজ পরিবর্তন করতে পারি।

কখনও কখনও বাইরে দেখা করার জন্য তাপমাত্রা খুব ঠান্ডা হতে পারে তবে দয়া করে একটি জানালা খুলুন যাতে তাজা বাতাস প্রবেশ করতে পারে। পরিবারের সবাইকে নিয়মিত তাদের হাত ধোয়ার জন্য উৎসাহিত করুন এবং ছোটদেরও এটি করতে উৎসাহিত করুন। রেট বেশি হলেও বড় পার্টি এবং স্লিপওভার এড়ানো ভালো হবে। যেখানেই আপনার বাড়ির লোকের কাছাকাছি হতে হবে সেখানে মুখ ঢেকে রাখুন। এবং বরাবরের মতো, আপনার যদি কোভিডের কোনো উপসর্গ থাকে, যতই হালকা হোক, অনুগ্রহ করে স্কুলে যাবেন না, বাড়িতে থাকুন এবং পিসিআর পরীক্ষা করুন।

আপনি যাদের সাথে যোগাযোগ করেন তাদের সকলকে বিবেচনা করুন। দাদা-দাদি যারা আপনার সন্তানদের দেখাশোনা করেন, আপনার সাথে দেখা করা বন্ধুবান্ধব, আপনি যাদের সাথে দেখা করেন এমন আত্মীয়, বাসে আপনার পাশের লোকেরা বা সুপারমার্কেটে আপনার সামনের সারিতে এবং যারা আপনার বাড়িতে বেড়াতে বা কাজ করতে আসে। তাদের সম্পর্কে চিন্তা করুন এবং তাদের রক্ষা করার জন্য আপনি যা করতে পারেন তা করুন।

কোভিড কেস কম রাখতে এবং বিস্তার কমাতে আপনি যা করতে পারেন

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

- প্রথম এবং দ্বিতীয় ডোজ (৪ সপ্তাহের পরে) [অনলাইন বুক](#) করার জন্য বা [আপনার কাছাকাছি একটি ওয়াক-ইন সেশন খুঁজে নিন](#) ।
- কোভিড বুস্টারগুলি 50 বছর বা তার বেশি বয়সী ব্যক্তিদের জন্য, স্বাস্থ্য ও সামাজিক পরিচর্যা কর্মীদের জন্য এবং যাদের অন্তর্নিহিত স্বাস্থ্যের অবস্থা রয়েছে যেখানে আপনার দ্বিতীয় জাবের পর থেকে 182 দিন (6 মাস এবং 1 সপ্তাহ) হয়ে গেছে। আপনি একটি [ওয়াক-ইন সেশনে যোগ](#) দিতে পারেন তবে অনুগ্রহ করে সচেতন থাকুন যে অনেকগুলি সেশন বর্তমানে ব্যস্ত তাই দীর্ঘ অপেক্ষা এড়াতে একটি [অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক](#) করা ভাল।
- 12-15 বছর বয়সীদের জন্য টিকা দেয়া স্কুলের মাধ্যমে সংগঠিত হচ্ছে অথবা আপনি জাতীয় বুকিং পরিষেবার মাধ্যমে একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করতে পারেন। [12-15 বছর বয়সীদের জন্য ভ্যাকসিন সম্পর্কে আরও জানুন](#) ।
- ফ্লু ভ্যাকসিন এখন অনেকের জন্য পাওয়া যাচ্ছে এবং 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।

11 বছর বা তার বেশি বয়সী প্রত্যেকেরই সপ্তাহে দুবার পার্শ্ব প্রবাহ পরীক্ষা করা উচিত এবং সমস্ত ফলাফল রিপোর্ট করা উচিত। যদি আপনি ইতিবাচক পরীক্ষা করেন তবে আপনাকে অবশ্যই স্ব-বিচ্ছিন্ন হতে হবে এবং একটি পিসিআর পরীক্ষার অর্ডার দিতে হবে।

- [অনলাইনে ফ্রি টেস্ট প্যাক অর্ডার করুন](#) আপনার বাড়িতে পৌঁছে দেবার জন্য।
- 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 কোনো উপসর্গ থাকে, এমনকি হালকা হলেও, অথবা যদি আপনি পার্শ্ব প্রবাহ পরীক্ষা থেকে ইতিবাচক পরীক্ষার ফল লাভ করেন তবে একটি পিসিআর পরীক্ষা করুন। তারপর বাড়িতে থাকুন এবং পজিটিভ পরীক্ষা হলে 10 দিনের জন্য নিজেকে বিচ্ছিন্ন করুন। আপনার যদি কোনো উপসর্গ থাকে তবে এটি গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি একটি পিসিআর পরীক্ষা করুন এবং LFD হোম টেস্ট কিটগুলি ব্যবহার করেন না।

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