

কোভিড-19 কেইসের ভিত্তিতে জনস্বাস্থ্য দলের বিবৃতি

11 নভেম্বর 2021

5 নভেম্বর পর্যন্ত 7 দিনে (10 নভেম্বর প্রকাশিত ডেটার উপর ভিত্তি করে) আমরা রাইটন এবং হোভে 899 টি নতুন কোভিড-19 কেস নিশ্চিত করেছি।

এটা:

- আগের 7 দিনের চেয়ে 23% কম।
- প্রতি 100,000 জন বাসিন্দাদের জন্য 308.2 সাপ্তাহিক হারের সমতুল্য
- দক্ষিণ পূর্বের তুলনায় কম যা ছিল প্রতি 100,000 জনে 379.2
- ইংল্যান্ডের হারের চেয়ে কম, যা ছিল প্রতি 100,000 জনে 356.1

রাইটন এবং হোভের জন্য এর অর্থ কী

এই সপ্তাহে আমাদের সামগ্রিক ক্ষেত্রে আরও একটি হ্রাস দেখতে পাওয়া ভাল হতো, তবে আমাদের হারগুলি উচ্চই রয়েছে, বিশেষ করে স্কুল বয়সের শিশুদের মধ্যে।

আমাদের কেস রেট বাড়ানো বন্ধ করতে, এটা গুরুত্বপূর্ণ যে আমরা সকলেই কোভিডের লক্ষণগুলি খুঁজতে থাকি এবং যাদের লক্ষণগুলি আছে তারা যাতে পরীক্ষা করে এবং বিচ্ছিন্ন হয়ে থাকেন তা নিশ্চিত করি।

কোভিড এখন ফ্লু এবং শীতকালীন সর্দি-কাশির পাশাপাশি ছড়িয়ে পড়ায় কোভিড কী এবং সর্দি কী তা বলা কঠিন।

যদিও কোভিডের লক্ষণগুলি সবার জন্য এক নয়, তবে প্রধানগুলি হল উচ্চ তাপমাত্রা, আপনার স্বাদ বা গন্ধের অনুভূতি হ্রাস বা পরিবর্তন এবং একটি নতুন বা ক্রমাগত কাশি।

এগুলি প্রায়শই অন্যান্য কম সাধারণ লক্ষণগুলির সাথে থাকে যেমন মাথাব্যথা, অসুস্থতা, পেশীতে ব্যথা, গলা ব্যথা বা সর্দি যা সহজেই ঠান্ডা বা ফ্লু মনে হতে পারে।

আপনি যদি কোভিডের প্রধান উপসর্গগুলির মধ্যে কোনোটি দেখতে পান, এমনকি হালকা হলেও, আপনার যত তাড়াতাড়ি সম্ভব একটি পিসিআর পরীক্ষা বুক করা উচিত এবং ফলাফল না পাওয়া পর্যন্ত বাড়িতে থাকা উচিত। এবং যদি বন্ধু, পরিবার বা সহকর্মীরা অসুস্থ বোধ করার কথা উল্লেখ করেন, অনুগ্রহ করে তাদের একটি পরীক্ষা করার জন্য মনে করিয়ে দিন।

আপনি যদি ভাল বোধ না করেন এবং এটি কোভিড নয় বলে প্রমাণিত হয়, তবুও অন্যদের মধ্যে সংক্রমণ ছড়ানো প্রতিরোধ করতে বাড়িতে থাকা এখনও ভাল।

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 (8 সপ্তাহের পরে) এখনও [অনলাইন বুক](#) করার জন্য বা [আপনার কাছাকাছি একটি ওয়াক-ইন সেশন খুঁজে নিন](#)।
- 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) পার হয়ে গেছে। [ওয়াক-ইন ভ্যাকসিনেশন সেশন পাওয়া যায়](#) কিন্তু বর্তমানে অনেকেই ব্যস্ত তাই দীর্ঘ অপেক্ষা এড়াতে [আগে থেকে অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক](#) করা ভাল।

- 12-15 বছর বয়সীদের জন্য টিকা 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 দেয়া হচ্ছে এবং 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।

ব্যস্ত বাস এবং ট্রেন সহ জনাকীর্ণ বা ঘেরা 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 ঘরে তাজা বাতাস প্রবেশ করতে দিন।

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

- [অনলাইনে ফ্রি টেস্ট প্যাক অর্ডার](#) করুন যাতে তা আপনি বাড়িতে পেতে পারেন।
- জুবিলি লাইব্রেরি বা হোভ টাউন হল থেকে প্যাক আপ নিন
- একটি ফার্মেসি থেকে প্যাক সংগ্রহ করুন – [কোনও ফার্মেসি থেকে পরীক্ষা নেওয়ার আগে আপনাকে একটি সংগ্রহ কোডের জন্য নিবন্ধন করতে হবে](#)
- [একটি ফার্মেসিতে একটি তত্ত্বাবধানাধীন পরীক্ষা করুন](#)।

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

পজিটিভ পরীক্ষার ফল পাওয়া কারো কাছের পরিচিতিদের একটি পিসিআর পরীক্ষা করা উচিত।

আপনি যদি কারো সাথে ঘনিষ্ঠ হয়ে থাকেন এবং সম্পূর্ণরূপে টিকা না নিয়ে থাকেন তবে আপনার পিসিআর নেগেটিভ হলেও 10 দিনের জন্য আপনাকে বাড়িতে থাকতে হবে এবং স্ব-বিচ্ছিন্ন থাকতে হবে। আপনি যদি একজন আক্রান্ত লোক হয়ে থাকেন এবং সম্পূর্ণরূপে টিকাপ্রাপ্ত হন (যেখানে আপনি দুই সপ্তাহেরও বেশি আগে আপনার দ্বিতীয় ডোজ পেয়েছিলেন) 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।