

## কোভিড আপডেট - 25 নভেম্বর 2021

19 নভেম্বর পর্যন্ত সাত দিনে (24 নভেম্বর প্রকাশিত তথ্যের ভিত্তিতে) আমরা ব্রাইটন এবং হোভে 1,339 টি নতুন COVID-19 কেস নিশ্চিত করেছি। এটা:

- আগের ৭ দিনের চেয়ে ২৫% বেড়েছে
- প্রতি 100,000 বাসিন্দাদের মধ্যে 459 জনের সাপ্তাহিক হারের সমতুল্য
- দক্ষিণ পূর্বের তুলনায় কম যা প্রতি 100,000 জনে 517 ছিল
- ইংল্যান্ডের হারের চেয়ে বেশি, যা ছিল প্রতি 100,000 জনে 424

### কোভিডের কেস কম রাখতে আপনি যা করতে পারেন

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

- প্রথম এবং দ্বিতীয় ডোজ অনলাইনে বুক করার জন্য বা আপনার কাছাকাছি একটি ওয়াক-ইন সেশন খুঁজে বের করুন।
- 18 বছর বা তার বেশি বয়সের লোকেরা (বা 3 মাসের মধ্যে 18 বছর বয়সী) আপনার ১ম ডোজ ৮ সপ্তাহ পরে দ্বিতীয় ডোজ পেতে পারেন।
- 16 এবং 17 বছর বয়সী লোকেরা এখন তাদের প্রথম ডোজ 12 সপ্তাহ বা তার বেশি পরে দ্বিতীয় ডোজ পেতে পারে।
- কোভিড বুস্টারগুলি 40 বছর বা তার বেশি বয়সী ব্যক্তিদের জন্য, স্বাস্থ্য ও সামাজিক পরিচর্যা (সোশ্যাল কেয়ার) কর্মীদের জন্য এবং যাদের অন্তর্নিহিত স্বাস্থ্যের অবস্থা রয়েছে যেখানে আপনার 2য় জাবের পর থেকে 182 দিন (6 মাস এবং 1 সপ্তাহ) হয়ে গেছে। ওয়াক-ইন ভ্যাকসিনেশন সেশন পাওয়া যায় অথবা আপনি আগে থেকেই অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করতে পারেন।
- 12-15 বছর বয়সীদের জন্য টিকা স্কুলের মাধ্যমে সংগঠিত হচ্ছে অথবা আপনি জাতীয় বুকিং সার্ভিসের মাধ্যমে একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করতে পারেন।
- ফ্লু ভ্যাকসিন এখন অনেকের জন্য পাওয়া যাচ্ছে এবং বিনামূল্যে। কে যোগ্য এবং কিভাবে বুক করবেন তা দেখুন। COVID-19 এবং ফ্লু ভ্যাকসিন একসাথে দেওয়া নিরাপদ। যত তাড়াতাড়ি সম্ভব উভয় টিকা গ্রহণ করুন।

গণপরিবহন 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 ভেতরে তাজা বাতাস প্রবেশ করতে দিন।

নিয়মিত পার্শ্বীয় প্রবাহ পরীক্ষা করা চালিয়ে যান, বিশেষ করে যখন অন্য পরিবারের সাথে মেশে বা যাদের কোভিডের ঝুঁকি বেশি। অনুগ্রহ করে সমস্ত ফলাফল রিপোর্ট করুন এবং 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 আপ নিন।

- 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, বা পার্শ্বীয় প্রবাহ পরীক্ষা থেকে পজিটিভ ফল হয় তাহলে একটি পিসিআর পরীক্ষা করুন।** তারপরে বাড়িতে থাকুন এবং পজিটিভ পরীক্ষা হলে 10 দিনের জন্য আলাদা থাকুন। আপনার যদি কোনো উপসর্গ থাকে তবে এটি গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি একটি পিসিআর পরীক্ষা করান এবং পার্শ্বীয় ফ্লো হোম টেস্ট কিটগুলি ব্যবহার করবেন না।

**পজিটিভ পরীক্ষার ফল পাওয়া কারো কাছের পরিচিতদের একটি পিসিআর পরীক্ষা করা উচিত।** আপনি যদি কারো ঘনিষ্ঠ পরিচিত হন 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 সংক্রমিত হন 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। শেষ।