

আপনার 10 দিন কাটানোর 10টি উপায়

নিজেকে নিরাপদে আলাদা
রাখার চেকলিস্ট

নিজেকে যে ব্যক্তির আলাদা রাখবেন তাদের জন্য সাহায্য

আপনি যদি সংক্রমিত হয়ে থাকেন তখন অন্য ব্যক্তিদের থেকে নিজেকে আলাদা রাখাই হল করোনাভাইরাসকে আটকানোর সবচেয়ে কার্যকর উপায়।

যদি আপনাকে নিজেকে আলাদা রাখতে বলা হয়, তাহলে এটা অবিলম্বে করা গুরুত্বপূর্ণ এবং তা সম্পূর্ণ 10 দিনের জন্য হতে হবে। কোনো কারণেই আপনার বাড়ি ছেড়ে বেরোনো চলবে না।

আপনার কাছে কি এটা কঠিন বোধ হচ্ছে তাহলে আপনি একা নন। আগে থেকে পরিকল্পনা করলে, এমন কি আপনাকে যখন নিজেকে আলাদা করতে বলা হয়েছে তারও আগে থেকে করলে পরিস্থিতি সহজতর হতে পারে।

নিজেকে আলাদা রাখার বিষয়ে আরো সাহায্য ও সহায়তার জন্য, অনুগ্রহ করে manchester.gov.uk/coronavirus-এ যান বা 0800 234 6123 নম্বরে ফোন করুন।



1. আপনার 10 দিনের বিষয়ে জানুন

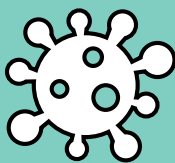
বাড়িতে থাকুন, অবিলম্বে অন্য ব্যক্তিদের থেকে আলাদা থাকুন পূর্ণ 10 দিনের জন্য। NHS Covid-19 অ্যাপ ব্যবহার করে আপনার 10 দিন গণনা করুন।



এছাড়াও, এ সময়ে আপনি যে ব্যক্তিদের সঙ্গে বসবাস করছেন তাদের মধ্যে সংক্রমণ ছড়িয়ে দেওয়ার সম্ভাবনা কমানোর জন্যও আপনাকে চেষ্টা করতে হবে।

2. আপনার কর্মস্থলে জানান

আপনার নিয়োগকারীকে বাড়ি থেকে কাজ করা বা কোন অসুস্থতার ছুটি বা বিশেষ ছুটির বিকল্প সম্বন্ধে জিজ্ঞাসা করুন।



আপনি হয়ত অন্যথায় বিধিবদ্ধ অসুস্থতার বেতন, একটি £500 টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস সহায়তা পেমেন্ট, বা অন্য কোনো আর্থিক সাহায্য পেতে পারেন, এমনকি আপনি যদি স্ব-নিযুক্ত হন তাহলেও।

3. আপনার আর্থিক পরিকল্পনা করুন

আপনার প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র কেনার অর্থ এবং আপনার ভাড়া ও বিলগুলি মেটানোর জন্য আপনার কাছে পর্যাপ্ত অর্থ আছে কি না তা দেখে নিন। যদি তা না থাকে তাহলে কোম্পানিগুলোকে কল করুন আর আপনার পরিস্থিতি ব্যাখ্যা করুন।



4. খাবার, ওষুধ আর অপরিহার্য জিনিসপত্রগুলো জোগাড় করার ব্যবস্থা করুন

আপনার বন্ধু ও পরিবারের সদস্যদের আপনার প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র নিরাপদে পৌঁছে দিয়ে যেতে বলুন। অনেক দোকান এবং ফার্মেসিও ডেলিভারি করে সাহায্য করতে পারে।



এছাড়াও আপনার স্থানীয় কমিউনিটি হাব - 07860 022 876 নম্বরে SMS-এর মাধ্যমে সাহায্য করতে পারে।

#DOYOURBIT

নিজেকে আলাদা রাখুন। অবিলম্বে আর পূর্ণ
10 দিনের জন্য, যদি আপনাকে তা করতে বলা হয়।

নিজেকে আলাদা রাখার বিষয়ে আরো সাহায্য ও সহায়তার জন্য, অনুগ্রহ করে manchester.gov.uk/coronavirus-এ যান বা 0800 234 6123 নম্বরে ফোন করুন।

#DOYOURBIT

নিজেকে আলাদা রাখুন। অবিলম্বে আর পূর্ণ 10 দিনের জন্য, যদি আপনাকে তা করতে বলা হয়।

নিজেকে আলাদা রাখার বিষয়ে আরো সাহায্য ও সহায়তার জন্য, অনুগ্রহ করে
manchester.gov.uk/coronavirus-এ যান বা 0800 234 6123 নম্বরে ফোন করুন।

5. আপনার সন্তানদের শিক্ষা চালিয়ে যান

যদি আপনার বাড়িতে কারোর
করোনাভাইরাস হয়ে থাকে বা তার
লক্ষণগুলি দেখা যায়, আপনার
সাথে বসবাস করছে এমন যে কোনো
শিশুকেও নিজেকে আলাদা রাখতে হবে।
তাদের স্কুলের সাথে যোগাযোগ করে
বাড়িতে করার মত কাজ এবং বাড়িতে পৌঁছে দেওয়া যেতে পারে
এমন কোনো বিনামূল্যের স্কুলের খাবার চেয়ে নিন।



যদি শুধুমাত্র আপনি নিজেকে আলাদা করে রাখছেন, তাহলে
আপনার শিশুদের স্বাভাবিকভাবেই স্কুলে যাওয়া উচিত - কিন্তু
তাদের স্কুলে পৌঁছে দেওয়া-নিয়ে আসার জন্য আপনাকে অন্য
কাউকে বলতে হবে।

6. আপনার উপর নির্ভরশীল এমন যে কোন ব্যক্তিকে পরিচর্যা দেওয়ার ব্যবস্থা করুন

যদি আপনি একজন পরিচর্যাকারী
হন, তাহলে আপনি নিজেকে আলাদা
রাখার সময় কোনো বন্ধু বা পরিবারের
সদস্যকে পরিচর্যা প্রদান করতে বলুন।



যদি অন্য কেউ নিরাপদে এটি করতে
না পারেন, স্থানীয় পারম্পরিক সহায়ক
গোষ্ঠী সাহায্য করতে পারে।

7. আপনার মানসিক স্বাস্থ্য সুরক্ষিত রাখুন

একটি সময়সূচী তৈরি করুন, কর্মব্যস্ত
থাকুন, আর অনলাইনে বা ফোনের
মাধ্যমে বন্ধুদের সাথে কথা বলুন।
নিঃশব্দে, গোপনে, 24/7 মানসিক
স্বাস্থ্য সম্পর্কে সহায়তা পেতে,
SHOUT 85258-এ টেক্সট করুন।



8. বাড়িতে হাঁটাচলা করা চালিয়ে যান

সক্রিয় থাকলে আপনার শারীরিক ও
মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি হবে। বাড়ি থেকে
না বেরিয়ে দিনে 30 মিনিট সময় নিন।



9. আপনার পোষ্য প্রাণীদের দেখাশুনা করুন

দেখে নিন যে আপনার পোষ্যদের জন্য
যথেষ্ট খাবার আর অন্যান্য সরবরাহ
মজুত আছে। যদি প্রয়োজন হয়, তাহলে
নিজেকে আলাদা রাখার সময়, অন্য
কাউকে আপনার পোষ্য(দের) পরিচর্যা
করতে বলুন। আপনার কুকুরকে বাইরে
হাঁটানোর জন্য আপনার বাড়ি ছেড়ে বেরোনো উচিত নয়।



10. আপনার প্রয়োজনমত অন্য যে কোনো সাহায্য পান

একই সঙ্গে আপনার স্থানীয় কমিউনিটি
হাব, NHS ভলান্টিয়ার রেসপন্ডাররাও,
আপনি নিজেকে আলাদা রাখার সময়
সমস্ত ধরণের দৈনন্দিন কাজে সাহায্য
করতে পারেন।



আরো জানতে, নিজের বা আপনার
চেনা কারোর জন্য সহায়তার ব্যবস্থা করতে 0808 196 3646
নম্বরে কল করুন (সকাল 8টা থেকে রাত 8টা, সপ্তাহে 7 দিন)।

নোট