

## শিল্ডিং এর ব্যাপারে নির্দেশনা

অনেক লোকজন এত বেশী রোগে ভুগছেন যে তারা যদি করোনাভাইরাসে (কোভিড -১৯) আক্রান্ত হন তাহলে তাদের অসুস্থ হয়ে পড়ার উচ্চ ঝুঁকি রয়েছে। শিল্ডিং মানে হল অন্যান্য লোকজনের সাথে যোগাযোগ সীমিত করা। আপনাকে যদি শিল্ডিং এ থাকতে হয় তাহলে আপনার ডাক্তার ইতিমধ্যে আপনাকে চিঠি লিখে সেটি জানিয়ে দিয়েছেন। তবে, আগামী ১লা আগস্ট থেকে অধিকাংশ লোকজনের জন্য শিল্ডিং এ থাকার আর দরকার নেই। তবে, [এখানের](#) এই তালিকাটিতে থাকা এক বা একাধিক রোগে যদি কেউ ভুগেন তাহলে তাকে শিল্ডিং এ যেতে হবে।

ডিমেনশিয়া থাকা লোকদেরকে তালিকাটিতে অন্তর্ভুক্ত করা হয়নি। তবে, তথ্য প্রমাণে দেখা যায় যে ডিমেনশিয়া থাকা লোকজন করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হবার উচ্চ ঝুঁকিতে রয়েছেন। এজন্য শিল্ডিং এর নির্দেশনা মেনে চললে কাজে লাগতে পারে।

আপনি যদি পূর্বে শিল্ডিং করে থাকেন তাহলে আপনার উচিত হবে নিম্নোক্ত নির্দেশনাটি মেনে চলা অব্যাহত রাখা:

- ২০ সেকেন্ড পর্যন্ত ঘন ঘন আপনার হাত ধোবেন;
- দোকানপাট ও অন্যান্য সীমাবদ্ধ স্থানে আপনার মুখ ঢেকে রাখবেন; এবং
- আপনার বাসার বাইরে অন্য লোকজনের সাথে সাফাতের সময় একে অন্যের মধ্যে ২ মিটার দূরত্ব বজায় রাখবেন। (৬ ফুট বা একটি ডাবল বেডের সাইজের সম পরিমাণ জায়গা)

## এখন কী হবে?

আপনি ন্যাশনাল শিল্ডিং এর কাছ থেকে আর ফ্রি ফুড পার্সেল, ঔষধ সরবরাহ ও প্রাথমিক পরিচর্যা সেবা পাবেন না। তবে:

- স্থানীয় স্বৈচ্ছাসেবক সহায়তার ব্যাপারে জানতে আপনি আপনার স্থানীয় কাউন্সিলের সাথে কথা বলতে পারেন;
- আপনি এখনও প্রেসক্রিপশন, নিত্য প্রয়োজনীয় জিনিষপত্র এবং খাবার দাবার কিনলে সেগুলো [NHS ভলান্টিয়ার রেসপন্ডারদের](#) মাধ্যমে ডেলিভারি পেতে পারেন।
- সুপারমার্কেট ডেলিভারির জন্য আপনি এখনও অগ্রাধিকার ভিত্তিতে একটি স্লট পেতে পারেন (যদি আপনি পূর্বে ফ্রি ফুড পার্সেলের জন্য নিবন্ধন করে থাকেন)।

## আপনি এখন কী করতে পারবেন?

বর্তমানে আপনার শিল্ডিং এ থাকার পরামর্শ মেনে চলার দরকার নেই সুতরাং আপনি যেগুলো করতে পারবেন তাহলঃ

- কাজে যাওয়া যতক্ষণ পর্যন্ত আপনার কর্মস্থলটি কোভিড সুরক্ষিত রয়েছে, তবে যেখানে সম্ভব আপনি বাসা থেকে কাজ করা চালিয়ে যাবেন।
- আপনি যত খুশী চান বাইরে যেতে পারবেন, তবে অন্যদের সাথে আপনি এখনও সর্ব নিম্ন পর্যায়ের যোগাযোগ রক্ষা করার চেষ্টা করবেন;
- সুপারমার্কেট, পাব ও দোকানপাটে যাবেন তবে সম্ভব হলে অন্যদের থেকে ২ মিটার দূরত্ব বজায় রাখবেন ( ৬ ফুট বা একটি ডাবল বেডের সাইজের সমান);
- আপনার বাসায় এবং/বা কর্মস্থলের জায়গাগুলোকে পুরোপুরি পরিষ্কার রাখবেন।

করোনাভাইরাসের সংক্রমণ আবারো বৃদ্ধি পেলে করণীয় কী?

পরিস্থিতির পরিবর্তন হলে আপনাকে আবারও শিল্ডিং এ যেতে বলা হতে পারে এবং কমিউনিটিতে করোনাভাইরাসের সংক্রমণ বৃদ্ধি পাচ্ছে।

NHS ডিজিটাল কর্তৃক আপনার নাম শিল্ডিং রোগীদের তালিকায় নিরাপদে সংরক্ষণ করা হবে। পরামর্শের কোন পরিবর্তন হলে তারা সেটি আপনাকে চিঠি লিখে জানাবে।

শিল্ডিং এর পরিবর্তনের ব্যাপারে আরও বিস্তারিত তথ্য সরকারের নির্দেশনা পৃষ্ঠাতে রয়েছে

আরও তথ্যের জন্য করোনাভাইরাসের ব্যাপারে সরকারের নির্দেশনাটি দেখুন <https://www.gov.uk/coronavirus> এ