Race Equality Foundation

লোকাল কোভিড অ্যালার্ট লেভেলের ব্যাপারে মারাত্মক ঝুঁকিতে থাকা লোকজনের জন্য পরামর্শ

ইংল্যান্ডে চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত ঝুঁকিতে থাকা লোকজন কীভাবে করোনাভাইরাসের ঝুঁকি হ্রাস করতে পারেন সে ব্যাপারে সাহায্যের জন্য তারা নতুন নির্দেশনা পাবেন। যেসব লোকজনকে চিকিৎসাগতভাবে মারাত্মক ঝুঁকিতে আছেন হিসেবে চিহ্নিত করা হয়েছে তারা কোভিড-১৯ (করোনাভাইরাস) আক্রান্ত হলে তাদের মারাত্মক অসুস্থ হয়ে পড়ার উচ্চ ঝুঁকি থাকে। আপনি যদি এই দলের অন্তর্ভুক্ত হন তাহলে আপনার উচিত হবে আপনার সুরক্ষার জন্য এই নির্দেশনাটির প্রতিটি অ্যালার্ট লেভেল মেনে চলা।

এই দলের অন্তর্ভুক্ত অন্যান্য লোকজনদের মধ্যে রয়েছেন যারা অসুস্থ হবার কারণে তাদের শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা হ্রাস পেয়েছে তারা, সুনির্দিষ্ট কিছু ক্যান্সারে আক্রান্ত লোকজন এবং যাদের শরীরে কোনো অঙ্গ প্রতিস্থাপন করা হয়েছে তারা (স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সমস্যার একটি সম্পূর্ণ তালিকা এই ডকুমেন্টটির শেষে দেখুন)। এই তালিকার মধ্যে ডিমেনশিয়া অন্তর্ভুক্ত করা হয়নি, তবে তথ্য প্রমাণে দেখা যায় যে ডিমেনশিয়া থাকা লোকজন ভাইরাসে আক্রান্ত হবার উচ্চ ঝুঁকিতে রয়েছেন। আপনার পরিচিত কারো যদি ডিমেনশিয়া থাকে তাহলে এই নির্দেশনাটি মেনে চললে উপকারে আসবে।

- চিকিৎসাগতভাবে মারাত্মক ঝুঁকিতে থাকা লোকজন লোকাল কোভিড অ্যালার্ট লেভেল অনুযায়ী হালনাগাদকৃত নতুন নির্দেশনাটি পাবেন যেটি তারা যেসব এলাকাতে বসবাস করেন সেই অনুযায়ী তৈরি করা হয়েছে।
- নতুন নির্দেশনাটি অনুসরণ করা হলে সেটি প্রাত্যহিক জীবনে যতটুকু স্বাভাবিকতা বজায় রেখে চলা সম্ভব সেই অনুযায়ী তাদের সুরক্ষামূলক পদক্ষেপগুলো গ্রহণ করতে সহায়ক হবে।

চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত ঝুঁকিতে থাকা লোকজন ইতিমধ্যে সবার জন্য প্রযোজ্য জাতীয় পর্যায়ের বৃহত্তর সুরক্ষা পদক্ষেপগুলো মেনে চলার মাধ্যমে উপকার পাচ্ছেন, যেমন রুল অফ সিক্স এবং বাধ্যতামূলক ফেস কভারিং পরা।

নতুন এই পরামর্শের মাধ্যমে উচ্চ ঝুঁকিতে থাকা লোকজন শিল্ডিং এর কঠোর বিধিনিষেধ না মেনেও ভাইরাসের হাত থেকে তাদেরকে আরও সুরক্ষিত রাখতে উপকার পাবেন।

যারা খুব বেশী উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ এলাকাতে রয়েছেন ভবিষ্যতে তাদেরকে এখনও হয়ত আনুষ্ঠানিক শিল্ডিং প্রক্রিয়াটি মেনে চলতে হবে, যেমন বাসাতে থাকা, কাজ ও স্কুলে না যাওয়া এবং বাসা বাড়ির লোকজন ও সাপোর্ট বাবলে থাকা লোকজনের বাইরে সামাজিক মেলামেশা সীমিত করা।

চিকিৎসাগতভাবে মারাত্মক ঝুঁকিতে থাকা লোকজনের জন্য বাড়তি পরামর্শের মধ্যে থাকতে পারেঃ

- লোকাল কোভিড অ্যালার্ট লেভেল [মিডিয়াম] **টায়ার (১):** সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার বিধিনিষেধ কঠোরভাবে মেনে চলবেন। সম্ভব হলে অন্যান্যদের সাথে বাইরে দেখা করবেন, গণপরিবহনে অপ্রয়োজনীয় ভ্রমণ না করা এবং যেখানে সম্ভব বাসায় থেকে কাজ করা, তবে আপনি এখনও কাজে যেতে পারবেন এবং বাচ্চারা স্কুলে যেতে পারবে। ৬ জনের বেশী একটি গ্রুপের লোকজনের সাথে সাক্ষাতের ব্যাপারে সবার জন্য প্রযোজ্য যে বিধিনিষেধটি রয়েছে এসব বিধিনিষেধগুলো তার বাইরে।
- লোকাল কোভিড অ্যালার্ট [হাই] **টায়ার (২):** বাইরে ভিন্ন ভিন্ন লোকজনের সাথে দেখা করার পরিমাণ কমিয়ে আনুন, প্রয়োজন ছাড়া ভ্রমণ এড়িয়ে চলুন, সম্ভব হলে বাসা থেকে কাজ করুন এবং বাইরে কেনাকাটা করতে যাওয়ার পরিমাণ কমিয়ে দিন বা দিনের অপেক্ষাকৃত কম ব্যস্ত সময় বেছে নিন। বাসা থেকে কাজ করা সম্ভব না হলে আপনি এখনও কাজে যেতে পারবেন কারণ সব কর্মস্থল কোভিড সুরক্ষিত, বাচ্চারা এখনও স্কুলে যেতে পারবে। অন্য বাসার লোকজনের সাথে অভ্যন্তরীণ স্থানে মেলামেশা করবেন না যদি তারা একই সাপোর্ট বাবলের না হয়ে থাকে এবং ৬ জনের বেশী একটি গ্রুপের লোকজনের সাথে সাক্ষাতের ব্যাপারে সবার জন্য প্রযোজ্য যে বিধিনিষেধ এসব বিধিনিষেধগুলো তার বাইরে।
- লোকাল কোভিড লেভেল [ভেরি হাই] **টায়ার (৩):** বাসা থেকে কাজ করুন, যতদূর সম্ভব বাসাতে থাকুন, জরুরী নয় এমন সব ভ্রমণ এড়িয়ে চলুন। আপনার সাথে বসবাস করেন না বা আপনার সাপোর্ট বাবলের অন্তর্ভুক্ত নন এমন কারো সাথে অভ্যন্তরীণ কোন স্থানে বা ব্যক্তিগত বাগানে এবং অধিকাংশ হসপিটালিটি ভেন্যু ও টিকেট কেটে দেখতে যাওয়া কোন অনুষ্ঠানে যাবেন না বা সামাজিকভাবে মেলামেশা করবেন না। কেনাকাটার জন্য বাইরে যাবার পরিমাণ কমিয়ে দিন বা সম্ভব হলে অনলাইনে ডেলিভারির ব্যবস্থা করুন বা আপনার খাবার দাবার ও ঔষধপত্র এনে দেবার জন্য আপনার বাসার লোকজন, সাপোর্ট বাবল বা স্বেচ্ছাসেবী কাউকে অনুরোধ করুন। এসব এলাকার লোকজনদেরকে এখনও বাইরে যেয়ে ব্যায়াম করার জন্য বলা হচ্ছে এবং বাচ্চারা স্কুলে যেতে পারবে এবং বাসায় বসে আপনার পক্ষে কাজ করা সম্ভব না হলে আপনি সশরীরে কাজে যেতে পারবেন। এই অ্যালার্ট লেভেলটি অনুসরণ করার জন্য কিছু কিছু লোকজনের বাড়তি সহায়তার দরকার হতে পারে এবং যদি তাদের সহায়তার দরকার হয় তাহলে তাদেরকে স্থানীয় কর্তৃপক্ষের সাথে যোগাযোগ করতে বলা হচ্ছে।

এটা জরুরী যে চিকিৎসাগতভাবে মারাত্মক ঝুঁকিতে থাকা লোকজন নিজেরা নিরাপদ ও সুস্থ থাকতে তাদের পরিচর্যা ও সহায়তা পাওয়া অব্যাহত রাখবেন। বিদ্যমান অসুস্থতার জন্য আপনি এনএইচএসের কাছ থেকে সাহায্য চাওয়া অব্যাহত রাখবেন। একটি রুটিন অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য আপনাকে হাসপাতালে যাবার কথা বলা হলে আপনি যাতে নিরাপদে সেখানে যেতে পারেন সেজন্য এনএইচএস ব্যবস্থা গ্রহণ করেছে।

এসব বিধিনিষেধের বাইরে আপনাকে অবশ্যই প্রতিটি অ্যালার্ট লেভেলের বিধিনিষেধ অবশ্যই মেনে চলতে হবে, তবে আপনি বাড়তি সতর্কতা অবলম্বন করতে পারবেন।

যেসব বিষয়গুলো অব্যাহত রাখবেন

- কঠোর সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার বিধিনিষেধ মেনে চলুন
- নিয়মিত আপনার হাত ধোবেন
- অন্যদের সাথে সামাজিক যোগাযোগ সীমিত রাখার চেষ্টা করুন। সামাজিক যোগাযোগ যত কম রাখবেন কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত হবার ঝুঁকি তত কম হবে।

আরো তথ্যের জন্য হালনাগাদ নির্দেশনাটি দেখুন

যে ধরণের স্বাস্থ্য সমস্যার কারণে কেউ চিকিৎসাগতভাবে মারাত্মক ঝুঁকিতে থাকা ব্যক্তি হিসেবে বিবেচিত হবেন

নিম্নোক্ত স্বাস্থ্য সমস্যা থাকা লোকজন চিকিৎসাগতভাবে মারাত্মক ঝুঁকিতে আছেন বলে বিবেচিত হবেঃ

- শারীরিক কোন অঙ্গপ্রত্যঙ্গ প্রতিস্থাপন করা হয়েছে এমন কেউ
- নির্দিষ্ট ধরণের ক্যান্সার থাকা লোকজনঃ
    - ক্যান্সারে ভোগা লোকজন যারা সক্রিয় কেমোথেরাপী নিচ্ছেন
    - ফুসফুসের ক্যান্সারে ভোগা লোকজন যারা উচ্চমাত্রার রেডিওথেরাপী নিচ্ছেন
    - ব্লাড বা বোনম্যারো ক্যান্সারে ভোগা লোকজন, যেমন যে কোন পর্যায়ের লিউকেমিয়া, লিম্পফোমা বা মেইলোমা
    - ক্যান্সারের কারণে যারা রোগপ্রতিরোধ সংক্রান্ত থেরাপী বা এন্টিবোডি চিকিৎসা নিচ্ছেন
    - বিশেষভাবে ক্যান্সারের চিকিৎসা নিচ্ছেন এমন লোকজন যেটি তাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা হ্রাস করতে পারে, যেমন প্রোটিন কিনাসি ইনহিবিটর বা PARP ইনহিবিটর
- বিগত ৬ মাসের মধ্যে যাদের বোন ম্যারো বা স্টেম সেল প্রতিস্থাপন করা হয়েছে এবং তারা এখনও ইমমিউন সাপ্রেশন ঔষধ খাচ্ছেন
- মারাত্মক শ্বাসতন্ত্র সংক্রান্ত সমস্যায় ভোগা লোকজন যার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে সিস্টিক ফাইব্রোসিস, মারাত্মক অ্যাজমা ও মারাত্মক ক্রনিক অবস্ট্রাক্টিভ পালমোনারি ডিসেস
- বিরল রোগে ভোগা লোকজন যাদের সংক্রমণে আক্রান্ত হবার উচ্চ ঝুঁকি রয়েছে (যেমন সিভারি কম্ববাইনড ইমমিউনডিফিসিয়ান্সি (SCID), হোমজোগস সিকল সেল)
- ইমমিউনসাপ্রেশন থেরাপি নিচ্ছেন এমন লোকজন যাদের সংক্রমণে আক্রান্ত হবার উচ্চ ঝুঁকি রয়েছে
- বড় ধরণের হার্টের সমস্যা, কনজেনিটাল বা অ্যাকুয়ার্ড সমস্যা থাকা গর্ভবতী মহিলা

- অন্যান্য কিছু লোকজন যারা তাদের প্রয়োজন ও চিকিৎসকের মতামত অনুযায়ী চিকিৎসাগতভাবে হয়ত মারাত্মক ঝুঁকিতে থাকা হিসেবে বিবেচিত হবেন। এ ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নেবার জন্য জিপি এবং হাসপাতালের চিকিৎসকদেরকে নির্দেশনা প্রদান করা হয়েছে

আরও তথ্যের জন্য সরকারী ওয়েবসাইটে ভিজিট করুন https://www.gov.uk/coronavirus