

পরিবাি ও বন্ধবান্ধবদি রবনা পয়সায় সসবা প্রোনকীী বযরিদি জনয কদিনাভাহিস সংক্রান্ত রনদেশনা

পরিবারি একজন সদস্য বা বন্ধবান্ধবরক রিরন রবনা পয়সায় সসবা প্রদান করিন এই রনরদশনাটি তারদি জনয িরিদি সহায়তা বযতীত পরিবারি উক্ত সদস্য বা বন্ধবান্ধববি পরে টিরক থাকা কঠিন হয়। এই সসবাটি এইজনয দিকি হয় কিণ বযরক্তাটি হয়ত সিজীবরনি জনয সকান অসখ রবশুথ িরয়রে, অসস্থতা িরয়রে (িি মরয িরয়রে রিরমনরশয়া), রিসএরবরিটি িরয়রে, রতরন মিয়াক আঘাতপ্রাপ্ত, তি মানরসক স্বাস্থ্য সমস্য িরয়রে বা রতরন সকারনা রকেরত আসক্ত বা সনশাগ্রস্থ।

করিনাভাহিস (সকারভি -১৯) িি ঝরক হ্রাস পবক এই সসবাটি কীভারব প্রদান কি িয় সসটি এই রনরদশনাটিরত বযাখযা কি হরয়রে। এই রনরদশনাটি স্কি তখয এটি সিখি সময় সঠিক রেি (২৭সশ আগস্ট ২০২০)।

সচীপত্র করিনাভাহিরসি সংক্রমরণি ঝরকি সেরত্র রচরকৎসাগতভারব ‘স্বাস্থ্য ঝরক গ্রুপ’ কিা আরেন

এবং ‘মিয়াক স্বাস্থ্য ঝরকি গ্রুপ’

কিা আরেন?

.....
..... 3

সায়িণ পিমশ

..... 3

আপনি রনরজরক এবং আপরন িি সদখাশুনা কিরেন তি সো

..... 4

রচরকৎসাগতভারব ‘মিয়াক স্বাস্থ্য ঝরকরত’ থাকা কাউরক সদখাশুনা কি

..... 5

আপরন িরক সদখাশুনা কিরেন রতরন িরিদ বাসারত তি সচিটি সবতনভক্ত স্কিয়িারি আস িওয়া ও সংক্রমরণি ঝরকি বযাপরি উরিগ্ন থারকন।

..... 6

সেস কভারিং এবং সোমিক কাপড় সচাপড় (রপ রপ ই)

..... 6

বাইরি সগরি সেস কভারিং বযবহি কি

..... 6

আপনি সদখভাৰি আওতায় থাকা বয়ৰজটি িৰদ সকয়ি সহায়ম থাৰকন
..... 7

অনয় কাৰি সদখাশুনি দায়ৰে থাকি সময় আপনি বনৰজি স্বাস্থয় সো ও কিয়ারণি ববষয়
..... 7

আপৰন বয়ৰজটি সদখভি বনৰিত কিৰত না পিৰি দ্ৰত ববকল্প বযবস্থা গ্রহণ
..... 8

কৰিনাভাহিৰসি উপসগ থাকা বা সসি আইসারিশরন থাকা সকারনা বয়ৰজি সদখাশুনি জনয় আপনি
কমস্থি সখরক োটি দিকা হরি
..... 8

আপৰন সসি আইসারিশরন থাকি সময় সপ্রসরক্রপশন সংগ্রহ
..... 8

আপনি বনৰজি বা আপৰন িরক সদখভি কৰিন তা িৰদ কৰিনাভাহিৰসি উপসগ থাৰক
..... 9

উপসগ থাকা সকারনা বয়ৰজি পৰিচি বা সদখভাৰি জনয় পৰিষ্টি পৰিচ্ছন্নতা ও স্বাস্থয় ববরয় সমরন িচি
বযাপারি তথয় 10

আপৰন বনৰজ বা আপৰন িরক সদখাশুনা কিৰেন বতরন িৰদ বশরডং এ থাৰকন
..... 11

সকারভি -১৯ গি সংক্রমণ বরি সপরি
..... 11

স্থানীয় ববরয় বনৰষয়
..... 11

কদিনাভাহিদসি সংক্রমদি ঝরকি সেদে রিরকৎসাগতভাদব 'স্বাস্থ্য ঝরক গ্রুদপ' কিা আদেন এবং 'মিাঙ্কক স্বাস্থ্য ঝরকি গ্রুদপ' কিা আদেন?

রচরকৎসাগতভারব দুবি অবস্থারন থাকা সিকজন হরিন তিা িা করিনাভাহিরসি সংক্রমরণি েরি মিাঙ্কক অসস্থতি মরখামরখ হবি ঝরকরত িরয়রেন। এই দরি মরযয িা অন্তভক্ত িরয়রেন তিা হরিনঃ

- িরদি বয়স ৭০ বা ি সবশী (তারদি শীরি সকান সিাগ বা অসখ থাকুক বা না থাকুক)
- ৭০ ি কম বয়সী বয়রক্ত িা ইরতমরযয সকান ব্যারযরত ভগরেন (প্রাপ্ত বয়স্করদি সেরত্র িরদি শীিরিক ব্যারযি কিারণ প্ররত বি ক্ত জযাব রনরত বিা হরয়রে);
- গভবতী মরাহিা।

রিরমনরশযা থাকা সি সকারনা বয়রসি সিকজনও ভাহিরস আক্রান্ত হবি উচ্চ ঝরকরত িরয়রেন। সসজনয এই রনরদশনাটি সমরন চিরি তারদি জনয হয়ত উপকিা হরব।

সিাগ ব্যারযরত সভাগা সিকজন করিনাভাহিরস আক্রান্ত হরি মিাঙ্কক স্বাস্থ্য ঝরকি মরখামরখ হরত পারিন, এযিরণি সিকজরনি জনয হিনাগাদকত পিামশ মিাঙ্কক স্বাস্থ্য ঝরকরত থাকা (রশরডং) গ্রুরপি জনয রনরদশনাটিরত িরয়রে।

একজন সকাহিা রহসারব আপনারক অনয আরিকজনরক সদখাশুনা কিরত হয়, এজনয আপনি রনরজি িল্প সনযাও গুরেপণ।

সাধি পিামশ

প্রস্তুত হরত একজন সকাহিারি
কিনীয় কী?

আপনি রনরজি বা আপরন িরক সদখাশুনা করিন তিা িরদ সকান উপসগ না থারক

তাহরি স্বাস্থ্য রবরয় সংক্রান্ত রনরদশনিা জনয় [NHS ওয়বসাইটটিরত](#) সদখন।

আপরন িরক সদখাশুনা কিরেন আপরন তিা সারথ রমরি হয়ত একটি জরীি পরিকল্পনা প্রস্তুত কিরত পারিন, সিরেরত্র অনয় কারিা িা উক্ত বয়রক্তি সসবা পাওয়া বা সহায়তা পাবিা দিকিা হরত পারি। পরিরস্থরতি উপি রনভি করি এই সহায়তাটি একজন পরিবারি সদসয়, বন্ধবান্ধব, স্বাস্থ্য সসবা কমী বা সসাশযিা সকযিা সারভরসি মাযয়রম হরত পারি।

আপরন িরক সদখাশুনা করিন তিা প্ররয়াজন সমটারত জরীি পরিকল্পনা প্রস্তুরত আপনারক রনরনাক্ত রবষয়গুরিা উরেখ কিরত হরব:

- আপরন িরক সদখাশুনা করিন তিা নাম ও ঠিকানা এবং সিাগারিাগ সংক্রান্ত অনযানয় তথযাবী;
- আপনিা নাম ও ঠিকানা এবং সিাগারিারগি তথযাবী;

3

- আপরন এবং আপরন িরক সদখাশুনা করিন তিা সারথ আপদকিীন সময় সিাগারিাগ কিা জনয় পেরি সকান বয়রক্ত;
- আপরন িরক সদখাশুনা করিন রতরন সিসব ঔষয় সসবন করিন সসগুরিা রবস্থারিত;
- রতরন অবযাহত সকান রচরকৎসা গ্রহণ করি থাকরি তিা রববিণ;
- সি সকান সমরিরকি অযাপরয়ন্টরমন্ট থাকরি তিা রববিণ;
- তিা রজরপ ও োরমসী রববিণ;
- রতরন সিসব পরিচিা ও সহায়তা সসবা সপরয় থারকন সসগুরিা বযাপারি তথয।

জরীি পরিকল্পনাটি সিসব সিাকজরনি সদখা দিকিা তারদি সারথ সিন এটি সহরজই সশযিা কিা

িয় সসটি আপনাক রনরিত কিরত হরব।

আও তথ্য [সকয়িয়াস ইউরকরত](#)
পাওয়া িরব।

আপন হযত আপনি পরিবারি সদস্য বা বন্ধবান্ধরবি মাযয়রম সাহিয সহরিরগতা সপরত পারি তরব আপনি [সিকি অথরিটি](#) বা [সহিয সকয়ি সপ্রভাহি](#) িক্ত হরি সসটি একটি আশ্বরস্তি জায়গা ততরি কিরব কিণ িরদ এই সকয়ি বরোবস্তি কাজ না করি। গোড়া আপনি স্থানীয় সকয়িয়া সারপাট প্রদানকী প্ররতষ্ঠানাটি সারথ সিগারিগ কি হরি সসটি কারজ িগরত পারি কিণ রবকল্প বযবস্থি জনয তিা হযত আপনাক সাহিয কিরত পারি। আপন আপনি স্থানীয় সকয়িয়া প্ররতষ্ঠানগুলি বযপারি [সকয়িয়াস ইউরকরত](#) আও তথ্য জানরত পিরবন।

গোড়া স্থানীয় পরিরষবাগুলি বযপারি আপন আও তথ্য [সকয়িয়া ট্রাস্ট](#)
[ওরয়বসাইট](#) এ সপরত পারিন।

[আপনি রনরজরক এবং আপন যি সেখাশুনা কিদেন](#)
[তি সিো](#)

GOV.UK এ প্রদত্ত সঘাষণা ও পিামশগুলি সম্পরক রনরজরক হিনাগাদ িখন এবং [গাইরিম অন সস্টরয়ং অযিাট এন্ড সসে \(সসাশযি রিসটয়ারক্সং\)](#) এ উররখত সবরশষ পিামশগুলি অনসিগ করুন, ঝরকরত থাকা সি মানষটি সারথ আপন বসবাস করিন তারক কীভারব সিো প্রদান কিরত হয সস বযপারি পিামশ এখারন সদয়া আরে।

আপনি রনরজরক এবং আপন িরিদি সারথ বসবাস করিন তারদি িসিো জনয সাবান ও পারন রদরয় কমপরে ২০ সসরকন্ড পিলু সিা রদন বযাপী ঘন ঘন আপনি হাত পরিষ্কা কিরি বা হযাল্ড সযারনটাইজি বযবহি কিরি সসটি কারজ িগরব। আপনি রনরজি এবং অনযরদিরক সংক্রমরণি হাত সথরক বাচারনি জনয এটি সবরচরয় কিকী পদররপি মরযয একটি। ি মরযয িরয়রে আপন িরদ আপনি বাসি বাইরি িন বা আপন িরিদি সারথ থারকন না এমন বযরক্তরক সদখভারি জনয িরদ আপন তারদি বাসারত িন।

ৱিৱকংসাগতভাৱে 'মিাল্লক স্বাস্থ্য ঝৰকৱত' থাকা কাউদক সেখাশুনা কি

কৱিনাভাহিৱসি সংক্ৰমণ সখৰক ৱচৰকংসাগতভাৱে মিাল্লক স্বাস্থ্য ঝৰকৱত থাকা
সিকজনৱদি ৱশৱডং ও িসি বাপাৰি প্ৰদত্ত ৱনৱদশনাৱত কাৰি সদখভাৰি বযাপাৰি আিও
তখ্য প্ৰদান কি হৱয়ে। তৱে, আগামী ি আগস্ট ২০২০ সখৰক এই ৱনৱদশনাটি আি
প্ৰিাজয় সনই। এই দৰি থাকা সিকজনৱদিৱক তাৱদি ৱজৱপ বা ৱবৱশষঞ্জৱদি সদয়া
ৱশৱডং সংক্ৰান্ত পিামশ সমৱন চিৱত হৱে না, ৱকন্ত ৱনিপদ থাকি জনয এখনও বাস্তুৱবক

ৱকে পদৱেপ সমৱন চিৱত হৱে; • ঘন ঘন আপনি হাত সযাৱবন ২০ সসৱকন্ড পিন্ত;

- সদাকান পাট বা অনয সকান সীমাৰি স্থাৱন আপনি মখ
সেৱক িখৱবন;
- সামাৱজক দ্দি বজায় িখৱবন বা আপনি বাসি বাইৰি অনযানয সিকজন িৱদি
সাৱথ আপনি সদখা হয় তাৱদি সাৱথ আপনি ২ ৱমাটি দ্দি বজায় িখৱবন (৬ েট বা
একটি সবাৰি সমপৰিমাণ দ্দি)।

আপৱন িৱদ এমন কাউৱক সদখাশুনা কৱিন ৱিৱন কৱিনাভাহিৱস আক্ৰান্ত হৰি মিাল্লক
অসস্থ হৱত পাৰিন ৱবযায় ৱতৱন িৱদ 'মিাল্লক স্বাস্থ্য ঝৰকৱত' থাকা দাৰি সিকজন
মৱযয় পৱডন তাহৰি আপৱন তাৱক সিো প্ৰদান ও ঝৰক হ্ৰাস কি জনয ৱনৱনাক্ত সহজ
কতগুৱি পদৱেপ ৱনৱত পাৰিন:

- শুযমাত্ৰ অৱত প্ৰৱযাজনীয় সসবা প্ৰদান কৰুন সিমন, সযায়া বা পৰিষ্কা, ঔষয
প্ৰদান, জামা কাপড় পিৱত সহায়তা ও খাওয়া দাওয়া প্ৰস্তুত কি;
- আপৱন িৱক সদখাশুনা কৱেন তি বাসাৱত আসি পি সাবান ও পাৱন বযবহি
কৰি ২০ সসৱকন্ড পিন্ত এবং ি পি ঘন ঘন হাত সযাৱবন, বা একটি হযাল্ড
সযাৱনটাইজি বযবহি কৱবন।

- হারচ কারশ বা নাক পরিক্ষা কিরি আপনি মথ ও নাক একটি টিসয় রদরয় বা জাম্মি হাতা বযবহি করি (আপনি হাত না) সেরক িখরবন;
- বযবহারি পি টিসয়টি সারথ সারথ রবরন সেরি রদরবন এবং গ্রি পি আপনি হাত যরয় রনরবন;
- আপরন অসস্থ হরি তাি কারে িরবন না এবং তাি সদখাশুনি জনয রবকল্প বযবস্থা গ্রহণ করুন;
- রতরন অসস্থ হরয় পড়রি সকাথায় কি কিরবন সস বযাপারি তারক পিামশ রদন, কীভারব [NHS ১১১ অনিাইন করিনাভাহিস সারভস](#) বযবহি কিরত হয় সস পিামশ রদন এবং ভারিভারব সচারথ পরড় এমন সকান স্থারন [NHS ১১১](#) নশ্বিটি িখন।

রবরভল্প উৎস সথরক সহায়তা সম্পরক জানরত এবং একটি জর্কী পরিকল্পনা ততরিরত আিও পিামরশি জনয [সকয়্যাস ইউরক](#) এ সদখন।

5

আপরন যাদক সেখাশুনা কিদেন রতরন যরে বাসাদত তাি িিসি সবতনভি সকয়্যাদি আসা যাওয়া ও সংক্রমদি ঝরকি বযাপাদি উরিগ্ন থ খাদকন।

সংক্রমরণি ঝরক হ্রাস িকি উরেরশয িখিথ স্বাস্থযরবরয় সমরন চিা রনরিত কিরত সিকি সহাম সকয়্যি সসবা প্রদানকীিরদি জনয রনরদশনা প্রদান করিরে। ভারিভারব স্বাস্থযরবরয় সমরন িচিা জনয সসবা প্রদানকীি প্ররতঠানটি সি প্ররক্রয়টি অনসিণ কিরেন সস বযাপারি জানিা জনয সংরিষ্ট প্ররতঠানটি সারথ কথা বিন।

আপরন িরক সদখাশুনা করিন রতরন িরদ একটি প্ররতঠারনি মাযযরম রনয়রমত সহিথ বা সসাশযিা সকয়্যি সসবা সপরয় খারকন সসটি সিকি অথরিটি কতক বা বযরক্তটি কতক অথায়রনি মাযযরম সিভারবই সপরয় থাকুক না সকন আপরন বযরক্তটি সসবা প্রদানকীিরক জারনরয় রদরবন সি আপনি সদখাশুনা কিা বযরক্তটি সামারজক সিগারিাগ

করমরয় রদরয়রেন এবং তিা সসবা অবযাহত িাখিা জনয একটি পরিকল্পনারত সম্মত হরবন।

একজন সকাঁয়িা রহরসরব, **রনরদশনাটিরত** রনিাপদ থাকিা বযাপারি পিামশ প্রদান কিা হয় (সিমন আপনিা সথরক অনযরদি দি়ে বজায় িাখিা) পাশাপারশ আপরন িরক সদথাশুনা কিরেন তারক রনিাপরদ িাখরত সহায়তিা জনয বাড়রত সতকতা অবিশ্বরন পিামশ প্রদান কিা হয়।

সেস কভারিং এবং সোমলক কাপড় সিাপড় (রপ রপ ই)

কারিা সদথভারিি জনয আপনারক বযরক্তগত সো সিঞ্জাম (রপ রপ ই) পিা দিকা সনই িরদ না সসটি একজন স্বাস্থ্য সপশাজীবি, সিমন একজন রজরপ বা নাস আপনারক পিরত না বরিন।

আপনিা উরচত এই রনরদশনাটি সমরন চিা এবং আপনিা রনরজি এবং আপরন িরক সদথাশুনা করিন তারক কীভারব সো প্রদান কিরবন সসটি জানিা জনয **করিানাভাহিরসি** সংক্রমরণ আক্রান্ত হরি িা মিয়ালক স্বাস্থ্য ঝরকরত পড়রত পারিন তারদি রশরডং ও িসিা বযাপারি রনরদশনাটিও সমরন চিা উরচত।

সিকিা প্ররতরনয়ত এই পরিরস্বরতটি পিারিাচনা করি সদথরেন সতিাং **রনরদশনাটি** পরিবতন হরত পারি। আপনিা কিণীয় কী সসটি রনরিত না হরি রনরদশনাটি সদথন।

বাইদি সগদল সেস কভারিং বযবহিা কিা

জনসায়িারণি বযবহারিি জনয সি সকান সীমাবি গ্রিকায় সিথারন সামারজক দি়ে (অনযরদি সথরক দি়ে বজায় িাখিা) বজায় িাখিা সম্ভব নয় এবং আপরন সচিাচি িরদি সারথ সোং করিন না তারদি সারথ সসথারন সদথা হরত পারি এমন সব স্থারন আপনারক একটি সেস কভারিং পিরত হরব। **সেস কভারিং গ্রি উপি রনরদশনা GOV.UK** এ পাওয়া িরব। আপরন গণপরিবহণ বযবহিা কিরি এবং সদাকারন সগরি আপনারক অবশযই একটি সেস কভারিং বযবহিা কিরত হরব। আপরন িরক সদথাশুনা করিন তারকও অবশযই সেস কভারিং পিরত হরব, তরব সরনরদষ্ট রকে সিকজরনি জনয এটি পিা প্ররিাজয নয় িরদ এটি পরিযান কিা েরি তারদি আরগ সথরক থাকা স্বাস্থ্য সমসযা বা রিসএরবরিটি তিাও থিাপ হরত

পারি।

ভারিভারব সেস কভারিং পি জর্কী এবং এটি পি পর্ব এবং সখিয়া পি আপনি হাত যরয় রনরত হরব। আপরন বাসারত সেস কভারিং বানারত পারিন। মি কথা হি আপনারক আপনি মখ ও নাক সেরক িখরত হরব।

6

আপনি সেখভাদলি আওতায় থাকা বয়রটি যরে সকয়া সহাদম খাদকন

আপনি িরদ সকান উপসগ না খারক তাহরি আপনারক সকয়া সহামটি সারথ সিগারিগ িখরত হরব এটি জানি জনয় সি তারদি বারসোরদি সারথ সিগারিগ কিি জনয় িরদ সসখারন তারদি রনজস্ব সকান নীরতমিয়া খারক সসটি পাশাপারশ আপরন একটি সকয়া সহারম রভরজটিং ি সময় রনরদশনাটি অনসিগ করুন।

অনয় কাদি সেখাশুনি োরয়দে থাকি সময় আপনি রনরজি স্বাস্থ্য সো ও কলযাদি রবশয়

আপরন িরদিরক সদখাশুনা করিন তারদিরক সহায়তা কিি পাশাপারশ এটি জর্কী সি আপরন আপনি রনরজি স্বাস্থ্য সো ও ভারি মরে রবশয়টি প্ররত িল্প রনরবন। এটি এজনয় সি বতমান সমরয় সম্ভাবয় বাড়রত মানরসক চারপি মরখামরথ হওয়া ও সহায়তি জনয় সীরমত সরিগ থাকা সিমন সিসপাইট সকয়া। আপনি ভারি মরে রবশয়টি সদখি জনয় আও তখয় সস্ট অযাট সহাম রনরদশনা ও রনিপরদ থাকি ব্যাপারি রনরদশনারত পাওয়া িরব, পাশাপারশ করিনাভাহিরসি প্রাদুভারবি সময় মানরসক স্বাস্থ্য ও কিয়ারগি রবশয়টি এবং কীভারব রনরজরক িল্প রনরবন এবং সকাথায় সহায়তা পাওয়া িরব সস সম্পরক আও রবস্থারিত রনরদশনাটি এখারন সদখন।

পিমরশি মরযয় ি িরয়রে আপনি মন ও শীরি িল্প সনয়া এবং আপনি সিসব সহায়তা দিকি সসগুরি পাওয়া। স্বাস্থ্য ও কিয়ারগি জনয় প্ররতরদন শীিরিক কমকাও কিি গুরেপগ পাশাপারশ মানরসক চাপ সামিারনা, এবং ইরতবাচক অনভরতি জনয় এবং ভারি ঘমারনাও জর্কী। **এড়া আপরন বাসায় সিসব ব্যায়াম কিরত পিরবন** সসগুরি ব্যাপারি একটি যিগা আপরন পাবরিক সহিথ ইং িযান্ড (রপ এইচ ই) সখরক সপরত পারিন। আপরন িরদ সকান রিরমনরশয়া থাকা বয়রক্তি সদখাশুনা করিন তাহরি আও তখয় **এখারন** সপরত পারিন।

আপনি বন্ধবান্ধব, পরিবারি সদস্য এবং অন্যান্যরদি কো সখরক এই সময় সকান সহায়তা সপরি সসটি গ্রহণ করুন। আপনি আরশ পারশি সাকজরনি সারথ সটরিরোন, িক মোত বা অন িইরন সিগারিাগ ি করুন। আপরন তারদি সারথ কীভারব সিগারিাগ িখরত চান সসটি তারদিরক জারনরয় রদন এবং সসটি আপনি রুটিরনি মরযয় রনরয় রনন। গোড়া আপনি মানরসক কিয়ারণি রবষয়টি প্ররত নজি সদয়াও গুরেপণ এবং আপনি অনভরতগুরি রনরয় আপরন তারদি সারথ কথা বিরি হয়ত আপনি উপকারি আসরব।

সাহারিযি জনয তথয ও সহায়তা পাওয়া িয়, সিমন [এভরি মাইন্ড](#)
[ম্যাটিস ওরয়বসাইরট](#)।

মরন িখরবন আপনি রবষস্তু সাকজরনি সারথ আপনি উরিগগুরি সশয়া কিরত সকারনা অসরবযা সনই এবং এটি িকি েরি আপরন হয়ত তারদিরক আ সহায়তা প্রদান নাও কিরত পারিন। অথবা আপরন [NHS](#) ি সপারিশকত [সহল্লাইন](#) বযবহি কিরত পারিন।

গোড়া আপনি স্থানীয় সকায়া সারপাট প্ররতষ্ঠারনি সারথ সিগারিাগ কিরি সসটি কারজ আসরত পারি িা রবকল্প সকান পরিকল্পনি বরোবস্তু কিরত পিারব। স্থানীয় সকায়া প্ররতষ্ঠানরদি বযাপারি তথয আপরন [সকায়া ট্রাস্ট](#) বা [সকায়াস ইউরক](#) সত পারবন। গোড়া [সকায়ারদি বযাপারি সকায়াস ইউরকরত একটি অনিাইন সোম](#) আরে।

7

[আপরন বযরিটি সেখভাল রনরিত কিদত না পিদল দ্রত](#)
[রবকল্প বযবস্থা গ্রহে](#)

রবকল্প সসবা প্রদান বরোবস্তু কি কঠিন ও উরিগি রবষয় হরত পারি। সিখারন সম্ভব আপনি উরচত হরব বন্ধবান্ধব ও পরিবারি সদস্যরদি সারথ সিগারিাগ কি কিণ দিকি হরি তিা তাংরনকভারব সসবা প্রদান কিরত পিারবন। সসবা গ্রহীতা বযরক্তি বাসারত িা আসরবন তারদিরক িসি জনয [সস্ট অযাট সহাম রনরদশনা](#) এবং [রনিাপরদ থাকি](#)
[রনরদশনা](#) অনসিণ কিরত হরব।

আপরন িরদ রবকল্প সসবা প্রদান কিরত না পারিন তাহরি আপরন আপনি [স্থানীয়](#)

কতপে বা স্বাস্থ্যরসবা প্রদানকীী প্ররতষ্ঠানাটি সারথ সিাগারিাগ কিরত পারিন।

তারদি সারথ কীভারব সিাগারিাগ কিরত হয় সসটি আপনি জানা না থাকরি আপরন NHS ১১১ গ্রি সারথ সিাগারিাগ কিরত পারিন।

কদিনাভাহিদসি উপসগেথাকা বা সসলে আইদসাদলশদন থাকা সকাদনা বযারি সেথাশুনি জনয আপনি কমসখল সখদক োটি োিকা হদল

আপনি সিসব সসবিা প্ররযাজন ও কী যিরণি বরোবস্তু িরয়রে সস বযাপারি আপনি উরচত হরব রনরয়াগকতি সারথ কথা বিা। অসস্থতাজরনত সংরবরযবি সপরমরন্টি বযাপারি তথয কমীরদি জনয রনরদশনারত পাওয়া িরব।

রকে সিকজন হয়ত একজন সকীয়া রহসারব রকে রকে সবরনরেট সপরত পারিন, সিমন একটি সকীয়া অযিাউন্স। আিও রবস্তুারিত জানিা জনয আপনি উরচত [GOV.UK](https://www.gov.uk) এ অনসন্ধান করি সদথা।

**আপরন সসলে আইদসাদলশদন থাকা সময়
সপ্রসরক্রপশন সংগ্রহ**

আপরন িরক সদথাশুনা করিন সচিটি তিা জনয িরদ আপরন সপ্রসরক্রপশন সংগ্রহ করি থারকন তাহরি আপরন সসি আইরসারিশরন থাকরি সসটি কিরত পিারবন না। অরযকাংশ োরমসী সহাম সিরিভারি সারভরসি বযবস্থা িরয়রে। তারদি কারে সটরিরোন করি খবি রনন সি এই পিরিষবাটি এখনও চিা আরে রকনা বা সপ্রসরক্রপশন সংক্রান্ত সরবযিা জনয স্থানীয়ভারব অনয সকান পিরিষবা চিা আরে রকনা।

গোড়া ঔষয সংগ্রহ বা সকনা কাটিা জনয [NHS](https://www.nhs.uk) ভরিউনটি সিসপণ্ডিাস গ্রি মাযযরম সাহিয সপরত পারিন। সকাি ৮টা সখরক িত ৮টি মরযয ০৮০৮ ১৯৬ ৩৬৪৬ নম্বর কি করুন।

োমাসী সিরিভারি সারভস চারপি মরখ থাকরব, সতিাং আপরন সময় হারত সিরখ আপনি রিরপট সপ্রসরক্রপশন িাি কিরবন, িরত করি ঔষয সপরত আপনারক সদরি কিরত না হয়। রিরপট সপ্রসরক্রপশন এবং সিরিভারি সারভস সরবযা আপনি রজরপ প্রারিস ওরয়বসাইরটি মাযযরমও পাওয়া সিরত পারি।

আপনি রনদজি বা আপন যাদক সেখভাল কদিন তি যরে কদিনাভাহিদসি উপসগেখাদক

- আপন যাদক সেখভাল কদিন তি যরে সকাদনা
উপসগ থাদক

আপন যাদক সেখভাল কদিন তি যরে সকান উপসগ থাদক এবং আপন যরে মিয়াক অসস্থ
হদয় পড়া সবশী ঝরকি কাদে রিরকংসাগতভাদব ‘ঝরকি েদল’ বা ‘মিয়াক ঝরকি েদল’
থাদকন।

আপনি বাসি কারি িরদ সকান উপসগ থারক তাহরি আপনারক সস্ট অযাট সহাম
রনরদশনাটি সমরন চিরত হরব সিথারন বি হরয়রে সি আপন িরদ একাকী বসবাস
করিন এবং আপনি িরদ করিনাভাহিরসি উপসগ থারক সসটি িত সামানযই সহাক না
সকন উপসগ শুরু হবি বা আপন ভারি সবায় না কি পিলু, সিটি সবশী সমরয়ি জনয
প্রিয়াজয়, ১০ রদরনি জনয বাসারত থাকরত হরব।

আপনি উরচত আপনি করিনাভাহিস আরে রকনা সসটি জানি জনয একটি পিীি কিরনা।
রজরপ সাজিী, োমাসী বা হাসপাতারি িরবন না।

আপন িখন একজন পরিবারি সদস্য বা বন্ধবান্ধবরক কোকারে এরস সসবা প্রদান
করিন সসরেরত হয়ত সস্ট অযাট সহাম রনরদশনা সমরন চি সহজ হরব না, সিমন হাত
সযায়া এবং সগাসি কি।

আপন িরদ রচরকংসাগতভারব ‘ঝরকি দরি’ বা ‘মিয়াক ঝরকি দরি’ না পরডন তাহরি
আপন কাউরক সসবা প্রদান কি চারিরয় সিরত পারিন। সিথারন সম্ভব স্বাস্থযরবরয় ও
রনিপদ দি়ে বজায় িখি পিমশ অনসিগ িকি মযয রদরয় আপন িতদি়ি পারিন আপনি
উরচত হরব উপরিক্ত রনরদশনাটি পিারিচনা কি এবং পদরেপ গ্রহণ কি িরত করি

আপৱন আপনি ৱনৱজরক এং আপৱন িরক সদখাশুনা কিৱেন তাৱক সো প্রদান কিৱত পাৱিন।

• আপৱন যৱে একজন সকাঁিয়া হন এং আপনি সকাঁদনা
উপসগ খাদক

কীভাদব পৌা কিাদবন সিসব সকাঁিয়া ৱবনা সবতৱন সসবা প্রদান কৱি খাৱকন তাৱদিৱক অতযাবশযকীয় কমী ৱহৱসৱব যিা হয় এং তাৱদি পৌা অগ্নাৱযকিা ৱভৱওৱত কিা হয়। আপনি িৱদ কৱিনাভাহিৱসি উপসগ খাৱক তাহৱি আপনি শীৱি ভাহিস আৱে ৱকনা সসটি জাণিা জনয আপৱন একটি **সটস্ট কিৱত পাৱিন**। বা অনয কাৱিা পৱে হৱয় সসটি কিৱত পাৱিন িরক আপৱন সদখাশুনা কৱিন।

আপনি বাসিা কাৱিা িৱদ সকাঁৱনা উপসগ খাৱক তাহৱি আপনি উৱচত হৱব **সস্ট অযাট সহাম ৱনৱদশনাটি অনসিগ কিা**। এখাৱন বিা হৱয়ৱে সি আপৱন িৱদ একাকী বসবাস কৱিন এং আপনি িৱদ কৱিনাভাহিৱসি উপসগ খাৱক সসটি িত সামানযই সহাক না সকন উপসগ শুৱু হবিা বা আপৱন ভাৱিা সবায না কিা পিলু, ১০ ৱদৱনি জনয বাসাৱত খাকৱত হৱব, সিটি সবশী সমৱয়ি জনয প্রিাজয।

9

আপৱন িৱদ অনয কাৱিা সাৱথ বসবাস কৱিন এং বাসাটিৱত আপৱনই প্রথম বযৱজ্ঞ িা কৱিনাভাহিৱসি উপসগ সদখা ৱদৱয়ৱে তাহৱি আপনাৱক অবশযই ১০ ৱদৱনি জনয বাসাৱত খাকৱত হৱব। বাসা বাৱড়ি অনযানয সদসয িা সস্থ আৱেন তাৱদিৱকও অবশযই বাসাৱত খাকৱত হৱব এং তিা ১৪ ৱদৱনি জনয বাসিা বাইৱি িৱবন না।

১৪ ৱদৱনি এই সময়সীমা শুৱু হৱব সসৱদন সখৱক সিৱদন বাসিা প্রথম বযৱজ্ঞটি অসস্থ হৱয়ৱেন। বাসিা অনয সকাঁউ িৱদি উপসগ সদখা ৱগৱয়ৱে তাৱদিৱক উপসগ সদখা িবিা পি সখৱক ১০ ৱদৱনি জনয বাসাৱত খাকৱত হৱব – বা উপসগ চৱি না িওয়া পিলু বাসাৱত খাকৱত হৱব- সিটি দীঘ ৱদন িবত খাৱক- সসটি মি ১৪ ৱদৱনি আইৱসাৱিশৱন থাকিা সিৱদৱনি মৱযযই তিা থাকুক না সকন।

তৰব, আমাি জাৰন সি আপৰন িখন কাৰিা কোা কাৰে এৰস সসবা প্ৰদান কৰিন সসৰেৰত্ৰ এটি হয়ত অজন সম্ভব হৰব না, সিমন একজন স্বামী বা স্ত্ৰী সেৰত্ৰ তাৰদি পৰিষ্কা পৰিষ্ক্লতা ও সগাসি কিাৰনা।

আপৰন িৰদ এমন কাউৰক সসবা প্ৰদান কৰিন িৰন 'ঝৰকি দৰি' বা 'মিাঙ্ক ঝৰকি দৰি' িৰয়ৰেন এং আপনি িৰদ িশী থিাপ থাৰক তাহৰি আপৰন তাৰদিৰক রভৰজট কিৰবন না এং অনয সকান বন্ধবান্ধব বা পৰিবাৰি সদসযৰদি মাযযৰম উক্ত বযৰক্তাটি সসবা প্ৰদাৰনি রবকল্প বৰোবস্ত কিৰবন। আপৰন িৰদ তাৰদি রবকল্প সসবা প্ৰদান বৰোবস্ত কিৰত না পাৰিন তাহৰি আপনি স্থানীয় কতপে বা NHS ট্ৰাৰস্টি সাৰথ সিগাৰিাগ কৰুন।

আপৰন িৰদ রচৰকংসাগতভাৰব 'মিাঙ্ক ঝৰকৰত' থাকা কাউৰক সদথাশুনা কৰিন তাহৰি আপনি উৰচত হৰব তিা কোা কাৰে আসা এৰডৰয় চিা এং সসবা প্ৰদাৰন আপনাৰক সহায়তি জনয সিখাৰন সম্ভব সসৰেৰত্ৰ বন্ধবান্ধব বা পৰিবাৰি সদসযৰদি সাহিয চাইৰবন। এোড়া আপৰন NHS ভৰিউনটি সিপন্ডিসৰদিৰক ০৮০৮ ১৯৬ ৩৬৪৬ নম্বৰি (সকিা ৮টা সখৰক িত ৮টা পিল্ত) কি কৰি সাহিয সপৰত পাৰিন।

আপৰন িৰক সদথাশুনা কিৰেন তিা সখৰক িতদি সম্ভব একটি দি়ে বজায় িখৰত হৰব এং উপৰিাক্ত রনৰদশনাটি সমৰন চিৰত হৰব।

আপৰন িৰদ রবকল্প সসবা প্ৰদান কিৰত না পাৰিন তাহৰি আপৰন আপনি স্থানীয় কতপে বা স্বাস্থযৰসবা প্ৰদানকিী প্ৰৰতৰ্ঠানাটি সাৰথ সিগাৰিাগ কিৰত পাৰিন।

তাৰদি সাৰথ কীভাৰব সিগাৰিাগ কিৰত হয় সসটি আপনি জানা না থাকৰি আপৰন NHS ১১১ গ্ৰি সাৰথ সিগাৰিাগ কিৰত পাৰিন। এোড়া আপনি স্থানীয় সকয়িা সাৰপাট প্ৰৰতৰ্ঠাৰনি সাৰথ সিগাৰিাগ কিৰি সসটি কাৰজ িগৰত পাৰি। সিাকিা সকয়িা প্ৰৰতৰ্ঠাৰদি বযাপাৰি তথয আপৰন পাৰবন সকয়িাস ইউৰক এ।

উপসগেথাকা সকাদনা বযাৰি পৰিযা বা সেখভাদলি জনয পৰিষ্কা পৰিষ্ক্লতা ও স্বাস্থয রবৰধ সমদন িলিা বযাপাদি তথয

সস্ট অযাট সহাম রনৰদশনাটি আপনি হাত সযায়া, পৰিষ্কা পৰিষ্ক্লতা ও ময়িা আবজনা সো, এং কাপড় সচাপড় পৰিষ্কাৰি পাশাপাৰশ ঝৰকৰত থাকা একজন বযৰক্তি সাৰথ িৰন

বসবাস কিলেন তালদি জনয আও তথয প্রদান কলি।

10

আপলন রনদজ বা আপলন যাদক সেখাশুনা কিলেন রতলন যলে রশরডং এ খাদকন

সিসব সিকজন রশরডং কিলেন তালদি জনয রনরদশনা রবগত ৪ই আগস্ট সখরক স্বরগত
কি হরয়লে। ঐ মালন হরি সিসব সিকজন 'রচরকৎসাগতভালব মিল্লক ঝরকরত' আলেন
তিলি চাইলি িত খশী বাইলি সিলত পালিন তরব তালদিরক এখনও রনরনালু রবযশুলা
সমলন চিলত হরবঃ

• সিকজরনি সারথ সমিলরমশা সীলমত
িলখরত হরব

• সিলখালন সম্ভব অনযরদি সখরক ২ রনটি (৬ েট, বা ঐকটি িবি সবলি সমপলিলমাল) দিলু
বজায় িখন বা ১ রমটি সারথ অনযালনয সতকতা (সিলন ঐকটি সেস মাল্ক বযবহি কি)

কী পলিবতন হরয়লে সস বযাপালি আলি তথয জালি জনয সিসব সিকজন সকারভি -১৯ ঐ
েলি রচরকৎসাগতভালব মিল্লক ঝরকরত িরয়লেন তালদি রশরডং ও ঐসি বযাপালি
রনরদশনাটি সদখন।

আপলন ি অবযাহত
িলখরবনঃ

• সচিচালি সচরয় ঘন ঘন ঐবং িল্ল সহকারি আপলি
হাত সযালি

• আপলি বাসায় বা কমস্থলি সিসব স্থালন ঘন ঘন স্পশ কি িলগ সসসব স্থালশুরি
ভালিভালব পলিষ্টি কি রনিলপদ থালি বযাপালি আও তথয জালি জনয আপলি বাসি
বাইলি কীভালব রনিলপদ থালি িয় সংক্ৰালু রনরদশনাটি সদখন।

সকারভড -১৯ ঐ সংক্ৰমে বলি

সপদল

িৱদিৱক আৱগ ৱশৱডং এ থাকা কথা বিা হৱয়ৱে পৱিৱস্বৱতি পৱিবতন হৱি
তাৱদিৱক আবিাও হযত ৱশৱডং এ িবিা জনয বিা হৱত পাৱি এং সমাৱজ
কৱিনাভাহিৱসি সংক্ৰমণ বৱি সপৱত সদখা িৱস্ব।

NHS ৱিৱজটি একজন ৱশৱডং এ আওতায় থাকা বযৱক্তি নাম ৱশৱডং ি সিাগীৱদি
তাৱিকায় ৱনিাপৱদ সংিণ কৱি িখৱব। পিামশটি সকান পৱিবতন হৱি সসটি তিা
আপনাৱক ৱচঠি ৱিৱখ জানাৱবন। জাতীয পিৱয়ি সকান পৱিবতন এই ৱনৱদশনি
মৱযয উৱে আসৱব।

স্থানীয় ৱবৱধ

ৱনদযধ

ৱনৱদষ্ট ৱকে িৱিকাৱত কৱি ৱনযম কানন পৱিাজয িৱয়ৱে কিণ উক্ত িৱিকাগুৱিৱত
কৱিনাভাহিৱসি সংক্ৰমণি সংখযা বৱি সপৱয়ৱে।

আপৱন িৱদ ৱচৱকংসাগতভাৱব মিাঙ্কক স্বাস্থয ঝৱকৱত থাৱকন তাহৱি আপনি
উৱচত হৱব না এমন সকান িৱিকায় পৱবশ কি সিখাৱন ৱশৱডং ি পিামশ ৱবদযমান
িৱয়ৱে।

সকান সকান স্থানীয় িৱিকাৱত স্থানীয় ৱবৱয ৱনৱযয বিবত িৱয়ৱে এং আপৱন
পৱতটি িৱিকাৱত ি কিৱত পিৱবন এং ি পিৱবন না সস বযাপাৱি তখয সজৱন
ৱনন

