আসুন আমরানিজেদেরকে রক্ষা করি

আমাদের হাতগুলি পরিষ্কার রাখতে হবে

পৃষ্ঠতলগুলি / টাচপয়েন্টগুলি পরিষ্কার রাখুন

আমাদের নাক এবং মুখগুলি ঢেকে রাখবো যেখানে উপযুক্ত হবে

হাঁচি এবং কাশি ধরতে টিস্যু ব্যবহার করুন

হাত-মুখের যোগাযোগ হ্রাস করুন

যখনই আমরা বাইরে যাই আমাদের সাথে হ্যান্ড স্যানিটাইজার এবং টিস্যু বহন করতে হবে

অন্যদের থেকে আমাদের দূরত্ব বজায় রাখতে হবে

আমাদের লক্ষণগুলি থাকলে বা পরীক্ষা করে ইতিবাচক পাওয়া গেছে এমন কারও সংস্পর্শে এসে থাকলে নিজেকে বিচ্ছিন্ন রাখুন

আরও বিস্তারিত তথ্যের জন্য:
norfolk.gov.uk/coronavirus

মনে রাখবেন: লক্ষণযুক্ত যে কোনও ব্যক্তি 119 নম্বরে কল করে একটি পরীক্ষা বুক করতে পারেন

IN TRAN®
communication for all

আপনার যদি এই নথিটি বড় মুদ্রণ, অডিও, ব্রেইল, বিকল্প ফর্ম্যাটে বা অন্য কোনও ভাষায় প্রয়োজন হয় তবে অনুগ্রহ করে গ্রাহক পরিষেবাগুলিতে (Customer Services) 0344 800 8020 নম্বরে যোগাযোগ করুন অথবা টেক্সট রিলে (Text Relay) -এর জন্য, 18001 0344 800 8020 তে কল করুন। (টেক্সট ফোন) এবং আমরা আপনাকে সহায়তা করার জন্য যথাসাধ্য চেষ্টা করবো।

Jei norėtumėte šį dokumentą gauti dideliu šriftu, garso įrašu, Brailio raštu, kitu formatu ar kita kalba, susisiekite su klientų aptarnavimo centru tel. 0344 800 8020, arba teksto atpasakojimo numeriu 18001 0344 800 8020 (tekstinis telefonas) ir mes pasistengsime jums padėti.

Aby otrzymać ten dokument wydrukowany większą czcionką, alfabetem Braille'a, w innym formacie,audio lub w innym języku, prosimy o kontakt z Działem Obsługi Klienta pod numerem 0344 800 8020 lub numerem telefonu 18001 0344 800 8020, a my dołożymy wszelkich starań, aby pomóc ty.

Se precisar deste documento com carateres grandes, em áudio, Braille, num formato alternativo ou noutro idioma, contacte por favor o Serviço de Apoio ao Cliente através do 0344 800 8020 ou, para Transmissão em Texto, ligue para o 18001 0344 800 8020 (telefone de texto) e faremos o nosso melhor para o/a ajudar.

Если вам необходимо распечатать этот документ крупным шрифтом, шрифтом Брайля, а также если этот документ нужен вам в аудио-формате, альтернативном формате или на другом языке, обратитесь в центр обслуживания клиентов по телефону 0344 800 8020 или службу для людей с ограниченными возможно-стями по номеру 18001 0344 800 8020 (текстофон), и мы сделаем все возможное, чтобы вам помочь.

إذا كنت بحاجة إلى الحصول على هذا المستند مطبوعًا بحروف كبيرة، أو مسجلًا بالصوت، أو مطبوعًا بطريقة برايل، أو بصيغة بديلة أو بلغة أخرى، فيرجى الاتصال بخدمة العملاء على 0344 800 8020، أو لاستخدام الخدمة الهاتفية النصية "Text Relay"، اتصل على 18001 0344 800 8020 (هاتف نصي) وسنبذل أفضل ما في وسعنا لمساعدتك.

আমাদের নিজেদেরকে রক্ষা করুন। অন্যদের রক্ষা করুন। NORFOLK কে রক্ষা করুন।

Norfolk County Council
Public Health England
NHS

করোনাভাইরাস এর ছড়িয়ে পড়াথেকে রক্ষা করতে

নিজেকে এবং অন্যকে সুরক্ষিত রাখার জন্য আপনার গাইড

অনুগ্রহ করে এই লিফলেটটি একটি সুরক্ষিতজায়গায়রাখুন
03.08.20 তে মুদ্রণের সময় সঠিকভাবে পরামর্শমূলক তথ্য। নির্দেশিকা যে কোনও সময় পরিবর্তন হতে পারে। আপ টু ডেট থাকার জন্য www.norfolk.gov.uk/coronavirus এবং www.gov.uk/coronavirus দেখুন

করোনাভাইরাস খুব সহজেই একজন ব্যক্তি থেকে অন্যজন ব্যক্তিতে ছড়িয়ে যেতে পারে। সংক্রমণ ছড়িয়ে পড়া প্রতিরোধ করতে এবং স্থানীয় লকডাউনগুলির প্রয়োজনীয়তা এড়ানোর সর্বোত্তম উপায় হ'ল লক্ষণগুলি লক্ষ্য করার সাথে সাথেই আলাদা করা এবং একটি পরীক্ষা করা।

লক্ষণগুলির মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:

- উচ্চ তাপমাত্রা
- অবিচ্ছিন্ন কাশি
- গন্ধ / স্বাদ অনুভূতির পরিবর্তন অথবা ক্ষতি

আমাদের নিজেদেরকে রক্ষা করুন। অন্যদের রক্ষা করুন। NORFOLK কে রক্ষা করুন।

NHS যে কোনও সম্ভাব্য প্রকোপগুলি ধরার জন্য **পরীক্ষা এবং ট্রেস**পদ্ধতিটি প্রয়োজনীয় আমরা আস্তে আস্তে লকডাউন থেকে বেরিয়ে আসছি। **এটি শুধুমাত্র তখনই কাজ করবে যদি প্রত্যেকেতাদের কাজটি**করে।

যা করতে হবে

যদি আপনার লক্ষণগুলি থেকে থাকে

1. ঘরে থেকে বিচ্ছিন্নতা শুরু করুন

(আপনার পরিবারে যারা আছেন তাদেরকেও আলাদা করতে হবে)

যে পরামর্শগুলি মনে রাখবেন

আপনি যদি বিচ্ছিন্ন হয়ে থাকেন তবে আপনার যা করা উচিত হবে না:

- **কোনও কারণে আপনার বাড়ি ছেড়ে বেরনো**
  (যদি আপনার প্রয়োজন হয় তবে পরীক্ষা দিতে যাওয়া ছাড়া)
- **আপনার বাড়ীতে কোনও অতিথির আসা**
- **সর্বজনীন পরিবহণ ব্যবহার করা**
- **তোয়ালে, পোশাক, টুথব্রাশ অথবা রেজারভাগ করে নেওয়া**

আপনি যখন নিজেকে বিচ্ছিন্ন রাখছেন তখন যদি খাবারের অভাব দেখা যায় অথবা চিকিত্সা সংস্থান বা সহায়তার প্রয়োজন হয়, সহায়তা উপলব্ধ আছে। অনুগ্রহ করে কল করুন **0344 800 8020**

2. একটি পরীক্ষা বুক করুন

NHS.uk/coronavirus

অথবা**119** -একল করুন

একটি পরীক্ষা করা সহজ, লক্ষণ রয়েছে এমন প্রত্যেকের জন্য এটি বিনামূল্যে। ড্রাইভের মাধ্যমে পরীক্ষা কেন্দ্রে যেতে হবে অথবা বা হোম টেস্টিং কিটের (home testing kit) অর্ডার দেওয়ার জন্য আপনাকে বুকিং করতে হবে। এটি বেশী সময় নেয় না এবং আপনার ফলাফলটি 48 ঘন্টার মধ্যে পাওয়া উচিত। আপনি ফলাফলের জন্য অপেক্ষা করার সময় পুরো পরিবারকে আলাদা করতে হবে।

ইতিবাচক ফলাফল (POSITIVE RESULT)

- আপনি **10 দিন**এর জন্য বিচ্ছিন্ন থাকা অব্যাহত রাখবেন
- **14 দিনের জন্য বাড়ীতে বিচ্ছিন্ন থাকবেন**
- পরিবারের অন্য কেউ যদি লক্ষণগুলি বিকাশ করে তবে তাদের একটি পরীক্ষা বুক করা উচিত

নেতিবাচক ফলাফল (NEGATIVE RESULT)

আপনার বিচ্ছিন্ন হওয়ার প্রয়োজন নেই যতক্ষণ আপনি ভালো বোধ করছেন এবং আপনার বাড়ীর প্রত্যেকে যাদের লক্ষণ রয়েছে অথচ তাদের পরীক্ষার ফল নেতিবাচক

আমাদের নিজেদেরকে রক্ষা করুন। অন্যদের রক্ষা করুন। NORFOLK কে রক্ষা করুন।

যা করতে হবে

আপনি যদি এমন কারো সাথে যোগাযোগ করে থাকেন যার পরীক্ষার ফল ইতিবাচক

1. আপনাকে সতর্ক করা হবে

NHS রীক্ষা এবং ট্রেস এর দ্বারা

2. ঘনিষ্ঠ যোগাযোগের ক্ষেত্রে আপনাকে 14 দিনের জন্য বিচ্ছিন্ন করতে হবে

মনে রাখার মতো পরামর্শ বিভাগটি অনুসরণ করুন

3. যদি আপনি লক্ষণটি বিকাশকরেন তবে একটি পরীক্ষা বুক করুন

NHS.uk/coronavirus

অথবা**119** -একল করুন

পারিবারিকভাবে বিচ্ছিন্ন থাকুন যখন আপনি ফলাফলের জন্য অপেক্ষা করছেন। একটি পরীক্ষা করা সহজ, লক্ষণ রয়েছে এমন প্রত্যেকের জন্য এটি বিনামূল্যে। ড্রাইভের মাধ্যমে পরীক্ষা কেন্দ্রে যেতে হবে অথবা বা হোম টেস্টিং কিটের (home testing kit) অর্ডার দেওয়ার জন্য আপনাকে বুকিং করতে হবে। এটি বেশী সময় নেয় না এবং আপনার ফলাফলটি 48 ঘন্টার মধ্যে পাওয়া উচিত।

ইতিবাচক ফলাফল (POSITIVE RESULT)

- আপনি নতুন করে **10 দিনের বিচ্ছিন্নতা শুরু করুন**
- বাড়ীটি সম্পূর্ণ করে **14 দিনের বিচ্ছিন্নতা**

নেতিবাচক ফলাফল (NEGATIVE RESULT)

- আপনি সম্পূর্ণ করেছেন **14 দিনের বিচ্ছিন্নতা**
- বাড়ীতে বিচ্ছিন্নতা তাত্ক্ষণিকভাবে বন্ধ করুন

আমাদের নিজেদেরকে রক্ষা করুন। অন্যদের রক্ষা করুন। NORFOLK কে রক্ষা করুন।