

ব্রিস্টল, নর্থ সমারসেট এবং সাউথ গ্লস্টারশায়ারের প্রত্যেককে,

নিজেকে এবং একে অপরকে সুরক্ষিত রাখতে যথাসাধ্য চেষ্টা করার জন্য আপনাকে ধন্যবাদ।

করোনা ভাইরাস থেকে নিজেকে এবং আমাদের কমিউনিটিগুলিকে রক্ষা করতে আপনি যা করতে পারেন তা করার জন্য আমরা আপনাকে আবারও ধন্যবাদ জানাতে চাই এবং গত সপ্তাহে শুরু হওয়া দ্বিতীয় জাতীয় লকডাউনের পরে কিছু মূল পরিবর্তনগুলি নিয়ে আপনাকে সর্বশেষ তথ্য জানাতে চাই।

আমাদের হাসপাতালগুলি উচ্চ চাহিদা মোকাবেলা করছে এবং ফলস্বরূপ আমাদের অনেকগুলি অজরুরি নিয়মিত চিকিৎসা এবং বহিরাগত রোগীদের এপয়েন্টমেন্ট বাতিল করতে হয়েছিল। আপনি যদি এতে প্রভাবিত ব্যক্তিদের মধ্যে একজন হন তবে আমরা অত্যন্ত দুঃখিত। করোনাভাইরাস রোগীর সংখ্যা বাড়ার সাথে সাথে আমরা সার্ভিসগুলির চাহিদা পরিচালনার জন্য এটি গ্রহণ করেছি এটি একটি ব্যতিক্রমী পদক্ষেপ।

সার্ভিসগুলির উপর চাপ পরিচালনা করার জন্য আমাদের দৃঢ় পরিকল্পনা রয়েছে এবং যার যার নিজের দায়িত্বটি পালন করা চালিয়ে যাওয়া আমাদের সবার প্রয়োজন। অনুগ্রহ করে:

- সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখুন এবং নিয়মিত হাত ধোওয়া বজায় রাখুন।
- [সমস্ত স্বাস্থ্য এবং যন্ত্রের কেন্দ্রগুলিতে মুখের আবরণ পরুন](#), এবং অন্য যে কোনও জায়গাতে প্রয়োজন হলে, যেমন দোকান এবং পাবলিক ট্রান্সপোর্টেও পরুন।
- উচ্চ-ঝুঁকিপূর্ণ পরিবারের সদস্যদের খোঁজখবর রাখুন ও সম্ভব হলে তাদের সমর্থন করুন। আপনার সমর্থন একটি বিশাল পার্থক্য তৈরি করতে পারে।
- চিকিৎসার পর যথেষ্ট সুস্থ হওয়ার সাথে সাথেই আপনি আপনার আত্মীয়স্বজনদের হাসপাতাল থেকে সংগ্রহ করুন।
- সমন্বিতভাবে আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলিতে যোগ দিন – আগে আসার অর্থ বাইরে অপেক্ষা করতে হতে পারে।
- আপনার যদি করোনা ভাইরাস লক্ষণ থাকে তবে আমাদের ব্যক্তিগতভাবে দেখতে আসবেন না। আপনার যদি অ্যাপয়েন্টমেন্ট থাকে তবে সার্ভিসে কল করুন এবং তারা আপনাকে পরবর্তী পদক্ষেপে সমর্থন করবেন।

আমরা যখন আরও একটি কঠিন সময়ে ঢুকছি, এনএইচএস এবং কেয়ার সার্ভিস এখনও খোলা আছে – দয়া করে কোনও উদ্বেগ উপেক্ষা করবেন না বা সরিয়ে রাখবেন না। আপনি পারেন:

- জরুরী চিকিৎসা পরামর্শ পেতে 111 ব্যবহার করুন, যখন আপনার কি করা উচিত তা বুঝতে পারছেন না।
- আপনার জিপি (ডাক্তার) সার্জারির সাথে যোগাযোগ করুন। জিপিরা মুখোমুখি অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলি সরবরাহ করার পাশাপাশি সপ্তাহে কয়েক হাজার অনলাইন এবং টেলিফোন অ্যাপয়েন্টমেন্ট প্রদান করে চলেছেন।
- আপনার স্থানীয় ফার্মেসীটি ব্যবহার করুন। ফার্মাসিস্টরা কিছু ওষুধপত্র নির্ধারণ সহ ছোটখাটো অসুস্থতার জন্য অনেকগুলি সহায়তা সরবরাহ করতে পারেন।
- ইয়েট এবং ক্লিভডনে মাইনর ইনজুরি ইউনিট এবং সাউথ ব্রিস্টলের জরুরী চিকিৎসা কেন্দ্রটি স্প্রেন (ব্যথা), হাড় ভাঙা, ছোটখাটো পোড়া ও ঝলসে যাওয়ায় ব্যবহার করুন।
- কেবলমাত্র জরুরী অবস্থার ক্ষেত্রে এএন্ডই বা 999 কল করুন।
- আপনি যদি আর কোনও অ্যাপয়েন্টমেন্টে অংশ নিতে না পারেন তবে আমাদের জানান।
- আপনার যদি সামাজিক যন্ত্র সম্পর্কে কোনও উদ্বেগ থাকে তবে আপনার স্থানীয় কাউন্সিল বা কেয়ার সরবরাহকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।

আপনাকে এবং আপনার প্রিয়জনদের সুরক্ষিত রাখতে আমাদের সার্ভিস জুড়ে পরিদর্শন ব্যবস্থাতে কিছু পরিবর্তনও করা হয়েছে। আপনি যে স্থানটি পরিদর্শন করছেন তার ওয়েবসাইটটি দেখুন।

আমরা জানি এটি একটি কঠিন সময়। আমাদের দলগুলি আপনাকে সমর্থন করার জন্য কঠোর পরিশ্রম করছে এবং আপনি যখন স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি উদ্বিগ্ন এবং চিন্তিত এসময়ে দয়া করে আপনার যত্ন নেওয়া কর্মীদের সাথে দয়া ও শ্রদ্ধার সাথে আচরণ করুন। এটি গুরুত্বপূর্ণ যে আমরা সবাই একে অপরকে সমর্থন অব্যাহত রাখি।

আপনাকে ধন্যবাদ - হেলদিয়ার টুগেদার কর্মকর্তাদের পক্ষ থেকে

**আপনি এখন পর্যন্ত যা কিছু করেছেন তার জন্য আপনাকে ধন্যবাদ এবং এখানে, আপনাকে সহায়তা করার জন্য আমাদেরকে
কিভাবে সাহায্য করতে পারেন তা দেয়া হল:**

- আপনি যদি কোনও নতুন ক্রমাগত কাশি, উচ্চ তাপমাত্রা বা ক্ষতি বা গন্ধ বা স্বাদ অনুভূতিতে পরিবর্তন সহ কোনও করোনাভাইরাস লক্ষণ অনুভব করতে শুরু করেন তবে আপনার যত তাড়াতাড়ি সম্ভব একটি পরীক্ষা বুক করা উচিত। আপনি যাদের সাথে বাস করছেন তাদের লক্ষণ থাকলে তাদের জন্যও আপনি একটি পরীক্ষা করাতে পারেন।
- টেস্টগুলি <https://www.gov.uk/get-coronavirus-test> বা 119 এ কল করে বুক করা যায়। আপনি যদি কোনও পরীক্ষার যায়গা না পান তবে আপনি হোম টেস্ট কিট অর্ডার করতে পারেন। আপনার যদি লক্ষণ রয়েছে বলে আপনি পরীক্ষা নিয়ে থাকেন তবে আপনার ফলাফল না পাওয়া পর্যন্ত আপনাকে এবং আপনার সাথে যারা থাকেন তাদেরকে স্ব-বিচ্ছিন্ন হয়ে থাকতে হবে। এটি আপনার সমর্থন বৃদ্ধবৃদ্ধের (সাপোর্ট বাবল এর) যে কোনও ব্যক্তির ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য (যেখানে কেউ একা থাকেন বা কেবল তাদের শিশুদের সাথে থাকেন, তারা অন্য পরিবারের লোকজনের সাথে দেখা করতে পারেন)।
- একই সাথে ফ্লু এবং করোনাভাইরাস হলে করোনা ভাইরাস থেকে মারা যাওয়ার সম্ভাবনা দ্বিগুণ হয়। ফ্লু আক্রান্তের হাত থেকে নিজেকে বাঁচানোর নিরাপদ ও কার্যকর উপায় হ'ল ফ্লু ভ্যাকসিন। আপনি যদি কোনও [যোগ্য অগ্রাধিকার গোষ্ঠীতে](#) থাকেন তবে আপনি আপনার জিপি প্র্যাকটিস বা ফার্মাসির মাধ্যমে একটি ফ্লু ভ্যাকসিন বিনামূল্যে পেতে পারবেন। আপনি যদি তাৎক্ষণিক অ্যাপয়েন্টমেন্ট পেতে অক্ষম হন তবে অনুগ্রহ করে চেষ্টা চালিয়ে যান বা পরবর্তী তারিখের জন্য বুকিং দিন।
- আপনার স্বাস্থ্য এবং মানসিক সুস্থ্য গুরুত্বপূর্ণ, এবং স্থানীয়ভাবে আপনার জন্য সমর্থন পাওয়া যাবে:
 - VITA 24/7 হেল্পলাইন আপনাকে মানসিক সমর্থন করতে সহায়তা করতে পারে। লাইনটি আপনাকে আপনার স্থানীয় এলাকায় মানসিক স্বাস্থ্য পরামর্শদাতা এবং প্রাসঙ্গিক গোষ্ঠীর সাথে সংযুক্ত করে। 0800 012 6549 নম্বরে কল করুন (টেক্সটফোন ব্যবহারকারীরা 18001 এর পরে 0800 0126549 ডায়াল করবেন)। অনুবাদক সুবিধা পাওয়া যাবে।
 - AWP মানসিক স্বাস্থ্য 24/7 প্রতিক্রিয়া লাইনটি প্রাপ্তবয়স্ক বা শিশুদের জন্য যারা AWP এর তত্ত্বাবধানে এবং কেউ নিজের বা অন্য কারও মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য উদ্বিগ্ন থাকলে: 0300 303 1320 নম্বরে কল করুন।
 - সিলভারক্লাউড একটি নিখরচায় অনলাইন প্ল্যাটফর্ম যা মূল্যবান মানসিক স্বাস্থ্য এবং কল্যাণ সহায়তা প্রদান করে: <https://bnssg.silvercloudhealth.com/onboard/>
 - বাম্প2বেবী অয়েলবিইং আপনাকে গর্ভাবস্থা, জন্ম এবং তার বাইরেও সঠিক সমর্থন পেতে সহায়তা করে: www.bump2babywellbeingguide.org
- যদি আপনাকে জানানো হয় যে আপনার কোনও স্বাস্থ্য সমস্যা রয়েছে যা আপনাকে করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হবার জন্য অত্যন্ত দুর্বল অবস্থায় রাখে তবে দয়া করে নীচের ওয়েবসাইটে আপনার বিশদ নিবন্ধ করুন: <https://www.gov.uk/coronavirus-shielding-support>

আপনি এই সার্ভিসটি অগ্রাধিকার ভিত্তিতে সুপারমার্কেটের ডেলিভারি পেতে ব্যবহার করতে পারেন বা অন্য স্থানীয় সহায়তা সম্পর্কে আপনার সাথে যোগাযোগ করার জন্য কাউকে অনুরোধ করতে পারেন।
- এটি যদি আপনার জন্য প্রযোজ্য না হয় কিন্তু আপনি এখনও সমর্থন চান বলে মনে করেন তবে নীচের যোগাযোগের বিশদ ব্যবহার করে আপনার স্থানীয় কর্তৃপক্ষের সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার যদি অন্য কোনও প্রশ্ন বা উদ্বেগ থাকে তবে আপনি তাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন:
 - ব্রিস্টল: উই আর ব্রিস্টল: 0800 694 0184
 - নর্থ সমারসেট: নর্থ সমারসেট টুগেদার: 01934 427 437
 - সাউথ গ্লস্টারশায়ার: 0800 953 7778
- আপনি যদি ডিস্ট্রিক্ট নার্স, থেরাপিস্ট এবং সাপোর্ট ওয়ার্কার সহ আপনার বাড়িতে যন্ত্র নিয়ে থাকেন এবং আপনার চাহিদাগুলি নিয়ে আলোচনা করার প্রয়োজন হয় তবে 0300 125 6789 নম্বরে কল করুন।
- মনে রাখবেন: আপনি যদি ঘরোয়া নির্যাতনের শিকার হন, তবে পরিবারের বিচ্ছিন্নতার বিধি প্রযোজ্য নয়। আপনাকে আপনার বাড়ি থেকে বেরিয়ে যাবার অনুমতি আছে এবং নেক্সটলিং আপনাকে সহায়তা এবং থাকার যায়গা সরবরাহ করতে পারে। 0800 4700 280 (24/7) কল করুন বা www.nextlinkhousing.co.uk এ ওয়েবসাইটে যান।