



# ব্রিটিশ ইন্টারন্যাশনাল ডক্টরস এসোসিয়েশন



করোনা ভাইরাস এর উপক্রম এই দেশে আগের তুলনায় কম হলেও এর উপস্থিতি একেবারে চলে যায়নি  
বিজ্ঞানীরা বলেছেন দ্বিতীয় অধ্যায় কোনো শহরে শহরে এখনি দেখা যাচ্ছে এই কারণে সাবধান হবার দরকার  
সবার কিন্তু বিশেষ করে বয়স্কদের

আর যারা বিশেষ অসুখে ভোগেন যেমন ডায়াবেটিস হৃদরোগ ফুসফুস সংক্রান্ত (COPD) হাঁপানি ক্যান্সার  
আর অত্যধিক স্থূলতা তাদের ঝুঁকি বেশি সেজন্য তাদের জন্য বিশেষ উপদেশ আছে

## সংক্রমণ প্রতিরোধ

মাস্ক অথবা মুখবরণ ব্যবহার  
করুন  
দূরত্ব বজায় রাখুন  
ভিড়ের মধ্যে যাবেন না  
সর্বদা সাবান দিয়ে অথবা  
এলকোহল জেল ব্যবহার করুন  
শুধু যারা আপনার পরিচিত তাদের  
সঙ্গে মিশুন যদি তারা সুস্থ থাকে

## সংক্রমণ প্রতিরোধ

যদি আপনার নিম্ন লিখিত উপসর্গ  
দেখা যায়  
১ জ্বর  
২ শুকনো কাশি  
মুখের স্বাদ নষ্ট গন্ধ পাওয়া যায়না  
তাহলে  
নিজেকে আলাদা রাখুন  
করোনা ভাইরাস টেস্ট  
করার ব্যবস্থা করুন  
অনলাইন এই ওয়েব সাইট নহস  
nhs.uk/ask.for.acoronavirus-test

## কাজে ফেরত যাবার উপদেশ

যদি সম্ভব হয় বাড়ি থেকে কাজ  
করুন  
যদি কাজে যেতে হয় তবে খেয়াল  
রাখুন কাজের জায়গা যেন  
সংক্রমণ থেকে প্রতিরক্ষার ব্যবস্থা  
পূর্ণ (covid secure)  
পাবলিক ট্রান্সপোর্ট  
(bus, train, tube)  
না ব্যবহার করে যদি সম্ভব হয় হেঁটে  
বা সাইকেল ব্যবহার করুন

কিছু কিছু লোকের এই অসুখের ঝুঁকি বেশি  
যেমন যাদের হাই ব্লাড প্রেসার হার্ট এর অসুখ  
হাড়ের যাদের ডায়াবেটিস আছে অন্তঃস্বত্তা  
নারীদের অসুখ হয় তাদের হসপিটালে  
ভর্তি হবার সম্ভাবনা খুব বেশি

নিজেকে সুস্থ রাখুন আপনার ডাক্তারের পরামর্শ নিন  
সুস্থ থাকার নিয়মিত ব্যায়াম করুন  
আপনার মানসিক স্বাস্থ্য মনে রাখুন

LIFTING LOCKDOWN

Tips from a GP - THE IMPACT OF COVID-19 ON BAME COMMUNITIES:

DR FARHANA RAHMAN

Please refer for full details; available to download:

<https://bit.ly/LiftingLockdownGPGuide>

