# পরীক্া করুন। চচচনিত

**করুন। ি চান।**

আপনার শরীরর কররানা ভাইরারের অন্তত (1) একটি লক্ষণ দেখা গিরেরে: একটি নতু ন একটানা কাগশ; উচ্চ তাপমাত্া; বা িন্ধ

**1**

বা স্াে হারারনা।

# ওফ়েলস চনরাপে রাখফত।

## আপনার কচ করা প্র়েোজন?

রগে আপগন 1 গমগনরটর জন্য বা তার দবশী েমরের জন্য দকানও ব্যগতির োরথ 1 গমটাররর মর্্য বা 2 গমটাররর মর্্য কার ও োরথ 15 গমগনট বা তার দবশী েমরের জন্য গেরলন, তরব আপনারক দেগুগলর েম্পরকদে আমারের জানারত হরব। আপনার দর দকানও ব্যগতির োরথ িাগডরত রাতাোত করররেন এমন দকানও ব্যগতি, বা পাবগলক রোসিরপারটদে আপনার পারশ বরে থাকা দলাকরের েম্পরকদে ও আমারের জানারনা েরকার।

েো করর জাগলোগত কল হইরত েজাি থাকু ন। আমরা আপনারক দকানও আগথদেক তথ্য, ব্যারকের গববরণ,বা পােওোিদে গজজ্াো করব না। দকানও েরদেহ থাকরল তথ্য

েরবরাহ কররবন না। দটক্সট এখান দথরক পাঠারনা হরব +447775106684, ইরমইল এখান দথরক পাঠারনা হরব ***tracing@wales.nhs.uk*** ***/ olrhain@wales.nhs.uk***, এবং দফান এখান দথরক করা হরব 02921 961133। অন্য দকানও ে্যারনল **NHS** দরেে, দটস্ট, প্ররটক্ট েল ব্যবহার কররব না।

!



আপগন এবং আপনার পগরবাররর েেে্যরা দেল্ফ-আইরোরলশন বা স্-গবগছিন্নতা গনরেদে গশকা অনেু রণ কররন।



**2**

লক্ষণগুগলর গবকারশর প্রথম 5 গেরনর মর্্য একটি পরীক্ষা করান, কারণ দেই েমরের পরীক্ষাটি েবরেরে কারকর। এখারন একটি পরীক্ষার জন্য আরবেন করুন।

**3**

পরীক্ষাটি দনরিটিভ হরল, আপনার বা পগরবাররর অন্যরের দ্ারা আর দকানও পেরক্ষরপর প্ররোজন দনই। আপনার আর দেল্ফ- আইরোরলশন বা স্-গবগছিন্ন হওোর েরকার দনই। রগে পরীক্ষা পগজটিভ হে, তরবই **NHS** ওরেলে দটস্ট, দরেে, প্ররটক্ট পগররেবা



**4**

আপনার োরথ দরািাররাি কররব। আপনার পরীক্ষা পগজটিভ হরল

একটি কন্াক্ট দরেোর আপনার কন্াক্টগুগলর োরথ দরািাররাি কররব। তারা ওনারের জানারবন দর ওনারা এমন দকানও ব্যগতির েংস্পরশদে এরেরেন রার কররানা ভাইরাে দটস্ট পগজটিভ হরেরে আপগন অনুমগত না গেরল আপনার পগরেে অন্যরক জানারনা হরব না। ওনারের েমথদেন েরবরাহ করা হরব এবং আপনার েংস্পরশদে আোর দথরক 14 গেরনর জন্য স্-গবগছিন্ন বা দেল্ফ আইরোরলশন হওোর পরামশদে দেওো হরছি। তারের পগরবাররর

েেে্যরের দেল্ফ-আইরোরলশন বা স্-গবগছিন্ন হওোর জন্য বলা হরব না,তরব তারের



**6**

পররই আপনারক দরািাররাি করা হরব।

অনেরণ করা উগেত দোশ্যাল গিরস্টগসিঙিাইরিসি এবং বাডীরত দেল্ফ-আইরোরলশন বা

স্-গবগছিন্ন হওো ব্যগতিটির োরথ েংস্পশদে এডারনা।

**7**

আপনারক আমারের তথ্য েরবরাহ কররত বলা হরব। আপগন দরারির লক্ষণগুগল শুরুর ে’ু গেন আরি দথরক এখন পরন্তদে কারের োরথ েংস্পরশদে এরেরেন এবং আপগন দকাথাে গেরলন দে েম্পরকদে আমারের জানরত হরব।



**5**

## আপনার চলাফেরা চচচনিত করুন। ভাইরাস চিস্ার থামান। আমরা সিাই চমফল ওফ়েলসফক চনরাপফে রাখি।

**দেখুন gov.wales/coronavirus**

আপনার কন্াক্টগুগল দক দকবল মাত্ পরীক্ষা করার পরামশদে দেওো হরব তখনই রগে ওনারা লক্ষণ গুগল প্রেশদেন কররন। অ্যাগেম্পরটারমটিক দলাকরের পরীক্ষা করার পরামশদে দেওো হে না কারণ এটি ফলে দনরিটিভ উত্পন্ন কররত পারর। রগে তারের পরীক্ষা পগজটিভ হে তরব এই ব্যগতি, তার পগরবাররর েেে্য এবং কন্াক্টগুগলর জন্য প্রগরিোগুগল পনরাবৃত্গত করা হরব।

