



# এই শীতে ওয়েলসকে সুরক্ষিত রাখুন



## করোনাভাইরাসের বিষয়ে গুরুত্বপূর্ণ তথ্য

ওয়েলস-এ করোনাভাইরাস ছড়িয়ে পড়া বন্ধ করতে আমাদের সবাইকে সাহায্য করতে হবে।

## আপনার পরিবার এবং নিজেকে কিভাবে সুরক্ষিত রাখতে হবে



### নিয়মিতভাবে হাত ধোবেন

বিশেষতঃ আপনি যদি বাজারে গিয়ে থাকেন, কোনো প্যাকেট তুলে নিয়ে থাকেন বা কোনো খাবারে হাত দেন।



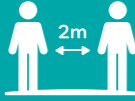
### যখনই প্রয়োজন হবে,

ফেস মাস্ক পরুন।



### স্ব-বিচ্ছিন্ন

আপনার বা আপনার পরিবারের কারোর কোনো উপসর্গ থাকে, বা যদি কনট্যাক্ট ট্রেস আপনাকে বলে, তাহলে বাড়িতে থাকুন।



### সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখুন

যারা আপনার পরিবারের বাইরের লোক তাদের থেকে দুই মিটার দূরত্বে থাকুন।



### উপসর্গগুলো জানুন

করোনাভাইরাসের প্রধান উপসর্গগুলো হল বেশী জ্বর, নতুন অবিরাম কাশি এবং স্বাদ বা গন্ধ না পাওয়া।

### পরীক্ষা করান

আপনার যদি কোনো উপসর্গ দেখা দেয় -এমনকি সেগুলো যদি হালকাও থাকে, তাহলে 119-এ কল করুন বা অবিলম্বে একটি অনলাইন টেস্ট বুক করুন।



### কনট্যাক্ট ট্রেসার্সকে সাহায্য করুন

আপনি যদি এমন কারোর নিকট সংস্পর্শে আসেন যার পরীক্ষা করে কোভিড পজিটিভ পাওয়া গেছে, কনট্যাক্ট ট্রেসার্স আপনাকে কল করে পরামর্শ দেবে যে কি কি করতে হবে। তারা শুধুমাত্র 02921 961133 থেকে কল করবে।

### অন্য সব লোকেদের মেলামেশা কম করুন

মনোযোগ দিয়ে ভাবুন যে আপনি কোথায় গিয়েছিলেন এবং কাদের সাথে দেখা করেছিলেন। আপনি যত বেশী জায়গাতে যাবেন এবং যত বেশী লোকজনের সাথে দেখা করবেন, বিশেষতঃ ইনডোরে, তত বেশী করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হবার এবং সেটা অন্যদের কাছে ছড়িয়ে দেবার সম্ভাবনা বাড়বে।

### আপনার সুস্থতা

আমরা একটা কঠিন সময়ের মধ্যে দিয়ে যাচ্ছি। এটি আপনার মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার দেখাশুনা করা আগের চেয়ে অনেক বেশী চেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। আপনি বিনামূল্যে পরামর্শ এবং সাহায্য পেতে পারেন [www.callhelpline.org.uk](http://www.callhelpline.org.uk)-তে গিয়ে, অথবা 0800 132 737 -এ কল করতে পারেন বা 81066-এ টেক্সট করতে পারেন HELP (হেল্প)।

### এনএইচএস এখনও আপনাদের জন্য এখানে আছে- HELP US HELP YOU (আমাদের সাহায্য করুন নিজেকে সাহায্য করুন)

যে পদ্ধতিতে আপনি এনএইচএস- পরিষেবাগুলি পান, সেটা এই শীতে একটি আলাদা হতে পারে, কিন্তু আপনার যখনই প্রয়োজন হবে তখনই সেটা আপনার জন্য এখনও এখানে আছে। সাক্ষাকারের মাধ্যমে এবং আপনার অসুস্থতা বা আঘাতের জন্য সঠিক পরিষেবা ব্যবহার করে এনএইচএস-কে সাহায্য করুন। যদি আপনার সাহায্যের প্রয়োজন হয়, কিন্তু সেটা যদি জরুরী না হয়, তাহলে ভিজিট করুন <https://111.wales.nhs.uk>।এর বিকল্প হিসাবে পরামর্শের জন্য কল করুন 111-এ বা আপনার জিপি-র সাথে বা কোনো ফার্মেসীতে, চোখের ডাক্তার বা দাঁতের ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন।

### ওয়েলসের করোনাভাইরাস সম্পর্কে সর্বশেষ তথ্য এবং পরামর্শের জন্য, অনুগ্রহ করে ওয়েলস সরকারের ওয়েবসাইট

### [www.gov.wales/coronavirus](http://www.gov.wales/coronavirus) দেখুন

এই লিফলেটটি অনুরোধের ভিত্তিতে বিকল্প ফর্ম্যাটে পাওয়া যাচ্ছে: [customerhelp@gov.wales](mailto:customerhelp@gov.wales) 0300 0604400-এ



### এনএইচএস-কোভিড-19অ্যাপ পান

আপনার করোনাভাইরাসের ঝুঁকি আছে কিনা তা জানবার জন্য এটি হল একটি দ্রুত উপায়। অ্যাপ স্টোর বা গুগল প্লে থেকে এটি ডাউনলোড করুন।



## ওয়েলসের প্রথম মন্ত্রীর কাছ থেকে একটি বার্তা

2020 আমাদের সকলের জন্য একটি দীর্ঘ এবং কঠিন সময় হয়ে উঠেছে।

করোনাভাইরাস আমাদের সকলের জীবন জুড়ে একটি দীর্ঘ ছায়া ফেলেছে এবং এই মারাত্মক অতিমারির এখনও শেষ হয়নি।

আমরা যদি সবাই মিলে টেনে ধরি, তাহলে আমরা এই ভাইরাসটি যে কোর্সটি গ্রহণ করবে সেটিতে অবশ্যই একটি পার্থক্য আনতে পারব-এবং করব।

এই বছর, আমরা সবাইকে আমাদের সকলকে নিরাপদ রাখতে অসামান্য জিনিস করার, এবং অসামান্য ত্যাগ করার জন্য আহ্বান জানিয়েছি।

আমি আপনাদের এই সব জিনিসগুলো চালিয়ে যেতে বলছি।

এটা হল একটি ভাইরাস, যা মানুষের সংস্পর্শে বেড়ে যায়। আমরা যদি ভাইরাসকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে চাই, তাহলে আমাদের সংক্রমন কম করতে হবে।

আমরা যতবার কারো সাথে দেখা করি, ততবার আমাদের ভাইরাস পাস করার বা নিজেদের ভাইরাসের আক্রমণ হবার ঝুঁকি থাকে।

যেহেতু সামনে ক্রিসমাস আসছে, তাই অনুগ্রহ করে সতর্কতার সাথে ভাবুন যে আপনি কোথায় যাচ্ছে, কি করছেন এবং কাদের সাথে দেখা করছেন।

এটি আপনাকে, আপনার পরিবার এবং বন্ধুদের সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করবে।

### আমরা সবাই মিলে একসঙ্গে ওয়েলস্-কে সুরক্ষিত রাখতে পারি

#### ধন্যবাদ



Mark Drakeford

মার্ক ড্রেকফোর্ড এমএস,  
ওয়েলস্-এর প্রথম মন্ত্রী