

স্কুলে ফিরে যাওয়া

সাম্প্রতিক করা: March 2021



৮ই মার্চের থেকে, স্কুল ও নার্সারীগুলি নিরাপদে আবার খুলবে এবং আমাদের সব বাচ্চাদের ফিরে আসায় স্বাগত জানানোর জন্য আমরা সত্যিই উদগ্রীব হয়ে আছি। তবে আমরা জানি যে এর মানে কি হতে পারে সেই বিষয়ে কিছু লোকের উদ্বেগ আছে।

সব বাচ্চাদের ফিরে আসার জন্য এবং প্রতিটি স্কুল যে নিরাপদ তা নিশ্চিত করার উদ্দেশ্যে, স্কুলগুলি ভাল ভাবে স্থানীয় ও রাষ্ট্রীয় জনসাধারণের স্বাস্থ্য সংক্রান্ত পরামর্শ মেনে চলছে। এর মধ্যে রয়েছে, যাদের কোভিড-১৯ আছে অথচ কোন উপসর্গ নেই তাদের শনাক্ত করার উদ্দেশ্যে, স্কুলের কর্মচারী এবং সেকেন্ডারী ও স্পেশাল স্কুলের ছাত্রছাত্রীদের নিয়মিত ভাবে র্যাপিড টেস্ট (দ্রুত পরীক্ষা) করা।

প্রাপ্তবয়স্ক লোকদের তুলনায় বাচ্চারা বেশী পরিমাণ করোনাভাইরাস ছড়ায় না। বেশীর ভাগ লোকের ক্ষেত্রে – এবং বিশেষ করে বাচ্চাদের ক্ষেত্রে – তাদের মধ্যে যদি এই ভাইরাস সংক্রামিত হয়, তাহলে উপসর্গগুলি অল্প থাকে।



নিরাপদ থাকবেন

আমাদের স্কুলগুলি নিরাপদ রাখা নিশ্চিত করার জন্য আমাদের সকলের একসাথে কাজ করা দরকার, কাজেই দয়া করে মনে রাখবেন:

- সমানে হাত ধুতে থাকবেন
 - সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখবেন এবং যেখানে সম্ভব সেখানে মুখ ঢেকে রাখবেন, বিশেষ করে স্কুলের দরজায় নামিয়ে দিয়ে যাওয়া ও তুলে নেওয়ার সময় (কি পরিকল্পনা করা হয়েছে তা আপনার স্কুল আপনাকে জানিয়ে দেবে)
 - যদি আপনার অথবা আপনার বাচ্চার (অথবা আপনার সাথে বাস করে এরকম কারুর) কোন উপসর্গ থাকে, তাহলে বাড়িতে থাকবেন এবং পরীক্ষা করাবেন
 - [nhs.uk/coronavirus](https://www.nhs.uk/coronavirus) ঠিকানায় অনলাইনে অথবা 119 (১১৯) নম্বরে টেলিফোন করে পরীক্ষা বুক করা যাবে
 - তাছাড়াও, [nhs.uk/coronavirus](https://www.nhs.uk/coronavirus) ঠিকানায় আপনি পরীক্ষা করার এবং তার সাথে টেস্ট এ্যান্ড ট্রেস-এর সম্বন্ধে তথ্য ও পরামর্শ পাবেন
- আমরা জানি যে যাদের কোভিড-১৯ হয়, তাদের প্রতি ৩ জনের মধ্যে ১ জনের কোন উপসর্গ থাকে না, কিন্তু তবুও তারা এই ভাইরাসটা সংক্রামিত করতে পারে।

যাদের বাড়ির থেকে বেরিয়ে কাজে যেতে হয় এবং কোন উপসর্গ নেই, তাদের এই কাউন্সিল বিনাপয়সায় র্যাপিড কোভিড পরীক্ষা করানোর সুবিধা দিচ্ছে। [camden.gov.uk/nhs-test-and-trace](https://www.camden.gov.uk/nhs-test-and-trace) ঠিকানায় গিয়ে এই পরীক্ষা অনলাইনে বুক করা যাবে।

আপনি যদি সংসারের, বাচ্চাদের দেখাশোনা করার বাবল বা কর্মচারীদের সহায়তার বাবল অথবা ছাত্রছাত্রীদের একজন প্রাপ্তবয়স্ক (১৬ বছর বয়সের বেশী) সদস্য হন, তাহলে আপনার কোন উপসর্গ না থাকলে আপনি সপ্তাহে দু'বার পরীক্ষা পেতে পারেন। এগুলি নিচে দেওয়া জায়গায় পাওয়া যাবে:

- ক্যাম্‌ডেন-এর সমাজের মধ্যে সাতটি পরীক্ষা করার জায়গার যে কোন একটাতে। অনলাইনে বুক করবেন: [camden.gov.uk/rapidtest](https://www.camden.gov.uk/rapidtest) অথবা 020 7974 4444 (অপশন 9) [০২০ ৭৯৭৪ ৪৪৪৪ (অপশন 9)] নম্বরে ফোন করবেন।
- ক্যাম্‌ডেন-এর কিংসগেট এবং র্যাম্‌জে হল-এর (Kingsgate and Ramsay Hall -এর) এন্‌এইচএস-এর পরীক্ষা করার কেন্দ্রের কাছ থেকে সংগ্রহ করার জন্য একটা পরীক্ষা করার কিট বুক করে। এই কেন্দ্রগুলি প্রতিদিন বেলা ১.৩০-এর থেকে সন্ধ্যা ৭.৩০ পর্যন্ত খোলা থাকে।

যাদের একটা পজিটিভ (হ্যাঁ-সূচক) ফলাফল পাওয়া গেছে, তাদের অবিলম্বে তাদের সংসারের অন্যান্য সকলের সাথে সেলফ-আইসোলেট করতে হবে (অন্যদের কাছ থেকে বিচ্ছিন্ন থাকতে হবে)।

স্বাস্থ্য ভাল রাখবেন

জনসাধারণের পরিবহণ ব্যবস্থা ব্যবহার করার বদলে, বাচ্চাদের হেঁটে, সাইকেলে বা স্কুটিতে চড়ে স্কুলে যাওয়া উচিত। ১১ বছর বা তার বেশী বয়সের যেসব বাচ্চা জনসাধারণের পরিবহণ ব্যবস্থা ব্যবহার করে, তাদের মুখ ঢেকে রাখা উচিত।

অন্যান্য অনেক সংক্রামক অসুখের থেকে ভ্যাক্সিনেশন আপনাকে সুরক্ষিত রাখে। আপনার বাচ্চার সব ভ্যাক্সিনেশন সাম্প্রতিক আছে কিনা তা নিশ্চিত করার উদ্দেশ্যে আপনার জিপির সাথে কথা বলবেন।

আপনি যদি যোগ্য হন, তাহলে আপনার সাথে যখন যোগাযোগ করে আপনাকে কোভিড-১৯-এর ভ্যাক্সিনেশন দিতে চাওয়া হবে, তখন দয়া করে সেটা গ্রহণ করবেন।

সাহায্য এবং সহায়তা পাওয়া যাবে

যে কোন প্রশ্নের ব্যাপারে আপনি আপনার স্কুলের সাথে যোগাযোগ করতে পারবেন। তাছাড়াও, স্কুলের নার্সের সাথে আপনি একটা ব্যক্তিগত মীটিংয়ের বন্দোবস্ত করতে পারেন। আপনার যেসব উদ্বেগ আছে সেগুলির বিষয়ে এই নার্স আপনার সাথে কথা বলতে পারবে। যেমন, আপনার সাথে বসবাসকারী বয়স্ক আত্মীয়স্বজনের সম্বন্ধে আপনি যদি চিন্তিত থাকেন।

স্কুলের নার্সের জন্য দয়া করে camdenschoolnurses@nhs.net ঠিকানায় ইমেইল করবেন অথবা 020 3317 2304 (০২০ ৩৩১৭ ২৩০৪) নম্বরে টেলিফোন করবেন।

আপনি যদি সেলফ-আইসোলেট করার ব্যাপারে চিন্তিত থাকেন, তা সে যে কারণেই হোক না কেন, ক্যাম্‌ডেন কাউন্সিলের সাথে যোগাযোগ করবেন এবং তারা আপনাকে সাহায্য করতে পারবে – 020 7974 4444 (অপশন 9) [০২০ ৭৯৭৪ ৪৪৪৪ (অপশন ৯)] অথবা [camden.gov.uk/support-for-individuals](https://www.camden.gov.uk/support-for-individuals) ঠিকানায় গিয়ে দেখবেন।

আপনার স্কুলের কাছ থেকে অনুবাদিত জিনিষপত্র পাওয়া যাবে।

কোভিড-এর উপসর্গ? এখনই পরীক্ষা করাবেন।

অথবা ১১৯(119)
[nhs.uk/coronavirus](https://www.nhs.uk/coronavirus) নম্বরে টেলিফোন
করবেন

একজন কোভিড-১৯ হেল্থ চ্যাম্পিয়ান হবেন

কোভিড-১৯-এর সম্বন্ধে আধুনিকতম পরামর্শ ও নির্দেশ আপনার পরিবার, বন্ধুবান্ধব এবং ক্যাম্‌ডেন বা ইজলিংটন-এর সমাজের অন্যান্য সদস্যদের জানাতে সাহায্য করবেন।

নাম লেখানোর জন্য এই ফর্মটা সম্পূর্ণ করবেন

আপনার যদি কোন প্রশ্ন থাকে, তাহলে এর পরে দেওয়া ঠিকানায় আমাদের ইমেইল করবেন CHC@islington.gov.uk